

Thomas Feichtinger  
Susana Niedan-Feichtinger  
Gesund durchs Jahr mit Schüßler-Salzen

## Die Autoren



**Thomas Feichtinger** wurde 1946 in Salzburg geboren und lebt in Zell am See. Er war Lehrer und wurde wegen einer schweren Krankheit, die 1983 erstmals auftrat, 1990 frühpensioniert. Nach jahrelanger Auseinandersetzung mit der Krankheit und ihrer Bewältigung, unter anderem mithilfe der Mineralstoffe nach Schüßler, kann Feichtinger heute wieder arbeiten. Neben Lehrgängen in der Schüßler-Mineralstofflehre absolvierte er eine Ausbildung in Gestalttherapie und ließ sich zum Lebensberater in Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl ausbilden. Heute arbeitet er in der Erwachsenenbildung und in der Einzelberatung und hält Vorträge, Seminare und Ausbildungskurse zum Thema Biochemie nach Dr. Schüßler, Persönlichkeitsentwicklung und Supervision im In- und Ausland. Der Autor ist Vorsitzender und Ausbildungsleiter der Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse (GBA).



**Susana Niedan-Feichtinger** wurde 1953 in Buenos Aires (Argentinien) geboren. Sie absolvierte von 1971 bis 1976 das Studium der Pharmazie an der Universität Wien. Heute ist sie Inhaberin der Adler Apotheke und Geschäftsführerin der Adler Pharma® Produktion und Vertrieb GmbH in Zell am See. Sie arbeitet insbesondere mit Schüßler-Salzen, Blütenessenzen nach Dr. Bach, Homöopathie und anderen Naturheilverfahren. Ihr Ziel ist es stets, die Heilweise nach Dr. Schüßler im komplementärmedizinischen Bereich als eigenständige Heilweise zu etablieren und diese vor allem im Apothekenbereich in Beratung und Verkauf zu verankern. Durch die Entwicklung von Cremegelen, Gelen und Salben sowie einer eigenen Körperpflegelinie wurde die äußere Anwendung ganz im Sinne Dr. Schüßlers neu belebt. Sie ist Referentin und Ausbilderin der Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse (GBA), hält Seminare und führt Kurse in Zell am See durch, in denen Mineralstoffberater, Referenten und Ausbilder der GBA ausgebildet werden.

Thomas Feichtinger  
Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger

# Gesund durchs Jahr mit Schüßler-Salzen



- 9 **Gesundheit für die Familie – ein ganzes Jahr**
- 9 Veränderte Lebens- und Essgewohnheiten
- 11 Krankheitsvorsorge – Gesundheitspflege
- 15 **Schüßler-Salze: Entdecken – verstehen – anwenden**
- 16 **Eine natürliche Heilweise: die Mineralstoffe nach Schüßler**
- 16 Schüßlers Entdeckung
- 23 Wirkung und Zusammensetzung von Schüßler-Salzen
- 26 **Die Schüßler-Salze im Einzelnen**
- 26 Die 12 Schüßler-Salze
- 35 Erweiterungsmittel
- 37 **Anwendung der Schüßler-Salze**
- 37 Wie lange werden die Mineralstoffe eingenommen?
- 37 Gibt es Gründe für eine langfristige Einnahme?
- 38 Einnahme der Mineralstoffe
- 42 Reaktionen im Heilungsvorgang
- 43 Äußere Anwendungen der Mineralstoffe
- 49 **Mit Schüßler-Salzen im Rhythmus der Natur**
- 50 **Frühling**
- 52 **Überflüssiges Gewicht und Abfallstoffe**
- 52 Winterspeck
- 52 Frühjahrsmüdigkeit
- 53 Träger Stoffwechsel
- 57 **Angegriffene Gesundheit**
- 57 Leichte Erkältungskrankheiten
- 59 **Wachstum und Erneuerung**
- 59 Wachstumsschmerzen
- 59 Knochenwachstum
- 61 Rhythmusprobleme – PMS
- 61 Verstärkter Haarausfall

## FRÜHLING



Das beste Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit und die Pfunde, die sich während des Winters angesammelt haben, ist eine zusätzliche Zufuhr an notwendigen Mineralien. Damit beugen Sie auch Beschwerden wie Ekzemen und Allergien vor.

## SOMMER



Hitze und Sonnenschein verträgt so manch einer nicht. Um den Sommer genießen zu können, helfen Ihnen Schüßler-Salze bei Sonnenbrand, Insektenstiche, Venenproblemen und mehr.

## KUREN

- 46 Die häufigsten Fragen
- 54 Gewicht reduzieren und fasten
- 56 Entschlackung
- 68 Allergien und Heuschnupfen
- 76 Vorbereitung auf intensive Sonnenstrahlung
- 78 Sonnenallergie
- 88 Neigung zu Herpes
- 104 Unreine Haut
- 110 Erhöhte Infektanfälligkeit
- 114 Asthma
- 117 Neurodermitis
- 132 Verstopfung

Sie haben die Wahl. Je nach Störung können Sie die Mineralstoffe unterschiedlich lang einsetzen: kurzfristig bei akuten Beschwerden oder längerfristig als begleitende Kur. Diese haben sich besonders bewährt bei immer wiederkehrenden Belastungen wie z. B. Heuschnupfen oder Herpes. Schüßler-Salze sind auch hilfreich, wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun und ihn aufbauen wollen, wie mit einer Entschlackungskur im Frühjahr oder einer Kur zur Stärkung des Immunsystems im Herbst. Alle Kuren lassen sich bequem zu Hause durchführen.

- 62 Schwangerschaft: Neues Leben entsteht!
- 64 Blässe und Blutarmut
- 65 **Überreaktionen des Körpers**
- 65 Allergien
- 67 **Draußen an der frischen Luft**
- 67 Bindehautentzündung
- 70 Verletzungen
- 72 **Sommer**
- 74 **Sonnenstrahlen**
- 74 Vorbereitung auf die Sonne
- 79 Hautpflege nach Sonneneinstrahlung
- 80 Sonnenbrand
- 81 **Dem Schulschluss entgegen ...**
- 81 Erhöhte Anforderungen in der Schule und an der Uni
- 83 **Hitze und Stoffwechsel**
- 83 Fehlendes Durstgefühl und Austrocknung
- 85 Ständiger Durst
- 85 Probleme mit den Beinen
- 89 Fieberblasen: Herpes
- 90 Durchfall
- 92 **Sommerzeit – Ferienzeit!**
- 92 Reise- und Seekrankheit
- 93 Übermüdung bei Autofahrten
- 93 Beschwerden rund um den Urlaub
- 96 Verdauungsprobleme im Urlaub
- 98 Insektenstiche
- 98 Unruhiger Schlaf: im Urlaub und zu Hause
- 100 **Herbst**
- 102 **Frischkost**
- 102 Appetitmangel
- 103 Im Kindergarten, in der Schule
- 105 Erkrankungen der Sinnesorgane
- 106 **Die Zeit der Wanderungen**
- 106 Müdigkeit und Erschöpfung
- 106 Muskelbeschwerden aufgrund körperlicher Anstrengungen

## HERBST



Die Zeit der Wandlungen: Genießen Sie jetzt die verschwenderischen Gaben der Natur und stärken Sie sich mit Schüßler-Salzen für mehr Energie und ein starkes Immunsystem.

## WINTER



Klirrende Kälte außen, zu starke Wärme innen: Der Winter fordert viel von Ihrem Körper. Dem veränderten Stoffwechsel, dem üppigen Essen und der Grippegefahr sind Sie besser gewappnet mit Unterstützung der Schüßler-Mineralstoffe.

- 108 Blasen an den Füßen
- 109 **Es wird zunehmend kälter und dunkler**
- 109 Abwehrschwäche bei Kindern und Erwachsenen
- 111 Beschwerden am Po
- 112 Muskel- und Gelenkbeschwerden
- 115 Asthma
- 115 Niedergeschlagenheit
- 118 **Winter**
- 120 **Draußen ist es kalt, drinnen warm**
- 120 Trockene Haut und Lippen
- 120 Erkältungskrankheiten und Temperatursteuerung
- 124 **Eis und Schnee: zu Hause und im Urlaub**
- 124 Die Kälte setzt einem zu
- 125 Verletzungen beim Wintersport
- 127 **Nebenwirkungen der Feiertage**
- 127 Stress
- 128 Verbrennungen
- 128 Essgelüste
- 129 Verdauungsprobleme
- 131 Zu viel Alkohol
- 133 **Die häufigsten Beschwerden von A bis Z**
- 164 **Anhang**
- 164 Adressen
- 164 Literaturverzeichnis
- 165 Schüßler-Salz-Produkte der Adler Pharma

# Vorwort

„Muss ich denn diese Mineralstoffe das ganze Leben lang nehmen, um gesund zu bleiben?“, fragen viele neu gewonnene Anhänger der Mineralstoffe nach Schüßler. Wir antworten gerne ein wenig schmunzelnd und provozierend: „Ja!“ Nach einer kurzen Unterbrechung, in der die vielleicht überraschende Rückmeldung ein wenig verdaut wurde, fügen wir hinzu: „Aber mit entsprechenden Pausen. Eigentlich sollten sie ein Begleiter für das ganze Leben werden.“ Schüßler-Salze sind nämlich natürliche Heilmittel, die Sie ohne Bedenken einnehmen können.

Der Hinweis auf das ganze Leben meint, dass, wenn man etwas gefunden hat, das sich bewährt und wirklich geholfen hat, es auch gut ist, dabei zu bleiben. Dann kann nämlich eine Heilweise der treue Begleiter für ein ganzes Leben werden. Die Pausen in der Einnahme der Mineralstoffe entstehen auf ganz natürliche Weise: Sie sind diktiert durch den Rhythmus des Lebens. Und mit den Pausen ist ein Hauptthema dieses Buches angesprochen.

Jeder Mensch muss sich im Laufe des Jahres, aber auch durch die immer wieder auftretenden Veränderungen in seinem Leben mit jeweils unterschiedlichen Problemen auseinandersetzen. Die verschiedenen Jahreszeiten wirken sich – jede auf ihre Art – ebenfalls auf den Körper aus. Ob sich jemand im nasskalten, nebligen November zur Arbeit begibt oder an einem strahlend warmen Frühlingstag, aufgemuntert durch die belebenden Sonnenstrahlen, spielt für sein Wohlbefinden eine große Rolle. Auch Kinder haben je nach Jahreszeit andere Bedürfnisse. In den Sommerferien tollten sie im Freien herum und können spielen. An einem kalten Wintertag bauen sie aus dem frisch gefallenen Schnee eine Schneeburg oder einen Schneemann. Während der Schulzeit sitzen sie konzentriert in der Schule und machen dann zu Hause die Hausaufgaben.

Mit dem Menschen ist sein gesamter Organismus gefordert. Im Winter ist er hauptsächlich ausgelastet mit dem Schutz vor Kälte und der Erhaltung der Körpertemperatur. Im Sommer befasst er sich ebenfalls mit der Steuerung der Temperatur, aber mit umgekehrten Vorzeichen. Im Herbst kann die Umstellung auf die Heizperiode manchen Menschen Probleme berei-

ten, und im Frühjahr sind wieder andere aufgrund ihrer Pollenallergie gezwungen, im Haus zu bleiben.

Diesem Lauf angepasst, haben wir für Sie eine Wanderung durch die vier Jahreszeiten zusammengestellt. Somit können Sie für die entsprechenden gesundheitlichen Probleme die richtige Mineralstoffkombination finden. Was aber noch viel wichtiger ist: Durch kluge Vorsorge können Sie vorbeugen, damit gesundheitliche Störungen bei Ihnen oder Ihrer Familie erst gar nicht auftreten.

Was ist neu an dieser Auflage? Je nach Störung werden die Mineralstoffe unterschiedlich lang eingesetzt, entweder längerfristig als begleitende Maßnahme, vorübergehend als Kur oder kurzfristig als Akutmaßnahme. Beschwerden, die längerfristig mit Schüßler-Salzen behandelt werden sollten, haben wir in dieser Auflage als „Kur“ für Sie ausgearbeitet, beispielsweise beim Heuschnupfen. Bei akuten Erkrankungen nehmen Sie die Mineralstoffe so lange ein, bis die Beschwerden wieder abgeklungen sind und zur Auffüllung der Speicher einige Zeit darüber hinaus.

Worauf wir Sie noch aufmerksam machen möchten: In diesem Buch werden viele Einnahmeempfehlungen gegeben. Angaben zu Stückzahlen sind jeweils auf einen Tag bezogen, können aber auch auf zwei oder mehrere Tage verteilt werden. Dies gilt auch für die Kuren bzw. die Langzeitmaßnahmen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude mit diesem Buch! Möge es für Sie ein unentbehrlicher Begleiter im Verlauf des Jahres werden und Ihnen eine erfolgreiche Anwendung der Mineralstoffe ermöglichen.

Januar 2011

Zell am See

Thomas Feichtinger und Susana Niedan-Feichtinger

# Gesundheit für die Familie – ein ganzes Jahr

Schüßler-Salze sind mittlerweile sehr bekannt. Doch was verbirgt sich hinter diesen Mineralstoffen? Warum sind sie gerade in der heutigen Zeit von so großer Bedeutung? Und können diese Mineralstoffe mich in meinem Rhythmus entlang der Jahreszeiten begleiten? Antworten auf diese Fragen und andere erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Im alten China bezahlte man Ärzte dafür, dass man nicht krank wurde. Im Falle einer Erkrankung wurde die Entlohnung eingestellt. Mit viel Feingefühl achteten die Ärzte daher auf alle Anzeichen, die auf bevorstehende Störungen hinwiesen. Schon bevor es zu tatsächlichen Beeinträchtigungen der Gesundheit kam, wurden entsprechende Maßnahmen ergriffen.

Immer mehr Menschen sind heute bereit, diese Einstellung in ihrem Leben zu ver-

wirklichen. Sie achten auf ihre Gesundheit und übernehmen dabei Eigenverantwortung für ihr Leben, was unter anderem dank der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler möglich ist. Vielfach sind es heute die Frauen, die den Part als „Gesundheitsmanagerin der Familie“ übernehmen. Aber auch immer mehr Männer sind bereit, sich um ihre eigenen gesundheitlichen Belange und die ihrer Nächsten zu kümmern. Wirksame Gesundheitspflege ist heute ein bedeutendes Thema.

## Veränderte Lebens- und Essgewohnheiten

Es ist noch nicht lange her, da war der stabile Familienverband eine Selbstverständlichkeit. Das Leben war durch Regeln, durch die „große“ Gesellschaft mit ihren Bräuchen, geordnet. Doch das hat sich gründlich geändert!

Im Zuge der gesellschaftlichen Veränderungen ist es heute selbstverständlich, dass Frauen arbeiten. Die finanziellen Ver-

hältnisse machen es außerdem meistens notwendig. Heutzutage ist die Frau die Familienmanagerin, die dafür sorgt, dass die Kinder zur Schule kommen, dass das Essen für alle zur rechten Zeit fertig ist beziehungsweise zur Verfügung steht. Sie selber hat zusätzlich ihren Beruf zu meistern. Diese zunehmende Belastung wirkt sich in der Zunahme von gesundheitlichen Belastungen aus, mit denen früher aus-

schließlich Männer konfrontiert waren wie Herzinfarkt und Gehirnschlag.

Damit sind mehr und mehr die Männer gefragt, zu Hause mit anzupacken. Insgesamt lastet auf den Kleinfamilien – und da vor allem auf den Frauen – oft die gesamte Organisation des gemeinsamen Lebens, denn die gestaltenden Regeln der „großen“ Gemeinschaft sind weggebrochen.

Warum ist das Leben heute anders als früher? Dafür gibt es viele Gründe. Neben den Änderungen im gesellschaftlichen Gefüge hat sich unser Leben auch innerhalb der Jahreszeiten gewandelt. Diese haben früher unser Tun sehr viel mehr bestimmt, als es heute der Fall ist. In früheren Zeiten war der Winter mit seiner Kälte, den fehlenden Nahrungsmitteln und der Dunkelheit eine außerordentlich belastende Zeit für die Menschen. Im Frühling erwachte dann wieder das Leben – die Tage wurden länger, die Kinder konnten endlich im Freien spielen, die ersten Felder bestellt, die ersten jungen Kräuter und grüne Gemüsesorten wurden verzehrt. In der heißen Jahreszeit, dem Sommer, war man möglichst nur vormittags und abends aktiv. Bereits jetzt konnte man süße Früchte und Beeren essen. Auch wenn der Herbst mit seinem grauen, trüben Wetter auf das Gemüt vieler Menschen schlug (und schlägt), man träge und lustlos viele Abende zu Hause verbracht hatte, so galt und gilt diese Jahreszeit schon immer als eine „reiche“ Zeit, als die Zeit der Ernte und des Überflusses.

Mit dem soziologischen Wandel in der Gesellschaft und dem fehlenden Einklang mit

den Jahreszeiten sind auch große Veränderungen in der Ernährung einhergegangen. Heute stehen einem jederzeit alle Nahrungsmittel mit oft sehr wenig Qualität zur Verfügung. Zusätzlich ging das Gespür für den Rhythmus in der Ernährung für viele verloren. Des Weiteren haben sich eine Agrarindustrie für die Produktion und parallel dazu eine eigene Nahrungsmittelchemie mit ihren belastenden Auswirkungen in der Verarbeitung unserer Nahrung entwickelt. Die Menschen wurden und werden damit von der Natur entfremdet und es ist nicht nur eine humorvolle Bemerkung, wenn Kinder heute behaupten, die Milch käme von der Molkerei, von den Kühen wissen sie schon gar nichts mehr.

Aber auch die modernen Lebensgewohnheiten der Familien haben Einfluss auf die Nahrungsmittelindustrie. Es würde kaum etwas produziert werden, wenn es nicht „an den Mann“ – „an die Frau“ – gebracht werden könnte. Es muss schnell gehen, einfach sein, darf nicht viel Geschirr verbrauchen und muss alle satt machen. Sind wir denn dann nicht schon beim „fast food“, beim schnellen Essen?

Das sogenannte „moderne“ Leben fordert in der Nahrung seinen Preis:

- es darf nicht verderben
- es muss einen guten Geschmack haben
- es muss gut aussehen
- und es darf nicht viel kosten

Aber da sind wir dann bei den Konservierungsmitteln, bei den Geschmacksverstärkern, bei den Farbstoffen und bei einer geringen Qualität. Denn Qualität kostet.

## Krankheitsvorsorge – Gesundheitspflege

Eine problematische Ernährung und belastende oft stressbelastete Lebensumstände können die Gesundheit gefährden. Um hier vorzubeugen, setzen immer mehr Menschen auf die Qualität von Lebensmitteln, stehen zum „biologischen Anbau“ und sind bereit, dafür mehr auszugeben. Deshalb wollen viele Frauen ihrer Familie nämlich mehr als „bloßes Essen“ vorsetzen – es soll nicht nur satt machen, sondern auch Genuss sein. Auch ist das Bedürfnis, wieder im Einklang mit der Natur zu leben, in den letzten Jahren gestiegen. Heute weiß man wieder, dass Gesundheit nur langfristig zu erreichen ist, und vor allem, wenn im Rhythmus der Natur gelebt und auf den Körper gehört wird.

Schüßler-Salze werden verwendet, wenn der Körper durch einen Mangel an Mineralstoffen in die Enge kommt und er sich nicht mehr ausreichend organisieren kann. Dann muss er zu Notregulationen greifen, die im weiteren Verlauf bei den einzelnen Mineralstoffen beschrieben werden. Oder es haben sich schon länger andauernde Belastungen eingeschlichen.

Heute ist es leider nicht mehr möglich, sich so vollwertig zu ernähren, dass alle Anforderungen einer länger andauernden Gesunderhaltung erfüllt werden. Die Böden in Mitteleuropa wurden jahrhundertlang ausgebeutet und sind heutzutage an manchen lebensnotwendigen Mineralstoffen wie z. B. an Selen total verarmt! Wie soll die Pflanze genug davon

haben, wenn es im Boden daran fehlt? Als Folge davon nimmt auch der moderne Mensch zu wenig an diesen Stoffen auf.

### Ursachen für einen Mangel

In den verschiedenen Phasen des Lebens, wie Wachstumsphasen der Kinder oder dem Wechsel im späteren Alter, gibt es besondere Ansprüche an den Mineralstoffhaushalt des Lebens. Aber auch die Jahreszeiten stellen, wie schon erwähnt, eine unterschiedliche Herausforderung an den Körper dar. Neben diesen Beanspruchungen gibt es weitere, die für den Mineralstoffhaushalt von großer Bedeutung sind. Ursachen für einen Mangel an den lebensnotwendigen Mineralstoffen können sein:

- die Übertragung von Mineralstoffmängeln durch die Mutter auf das Kind, denn „wovon die Mutter nicht viel hat, kann sie dem Kind nicht viel geben!“ Deshalb ist in besonders beanspruchten Zeiten eine gute Versorgung mit allen wichtigen Stoffen, nicht nur Mineralstoffen sondern auch mit allen anderen Nährstoffen wichtig.
- eine mangelhafte und einseitige Ernährung
- eine energetisch belastete Umwelt, zum Beispiel durch Erdstrahlen, Elektrosmog, Spiegelstrahlung, was am Schlafplatz besonders bedeutsam ist.
- eine permanente Vergiftung des Menschen durch die Umwelt, aber auch die Nahrungsmittelchemie

- durch seelische Belastungen; stressgeplagte Menschen, auch Kinder, haben einen erhöhten Mineralstoff- und Nährstoffverlust
- durch extreme körperliche Betätigungen, Schwerstarbeit, Sport, Bergsteigen usw.
- durch ein hohes Alter müssen alle Speicher viel länger ausreichen, wodurch Vorsorge einen hohen Stellenwert bekommt.

Wenn es aber nun eine Möglichkeit gibt, Defizite im Bereich von wichtigen Betriebsstoffen zu erkennen, dann könnten diese doch aufgefüllt werden. Dann können alle sensiblen Anzeichen sinnvoll gedeutet werden und durch die Deckung des Defizites Störungen im Körper vorgebeugt werden. Dann kommt es nicht mehr zu jenen Belastungen in der Gesundheit, die auf solche Mängel zurückgeführt werden können.

Um Defizite in den Speichern zu erkennen, gibt es verschiedene Methoden. Eine davon ist die Antlitzanalyse, die von Kurt Hickethier entwickelt und von mir weiter ausgebaut wurde. Aber auch das Beachten der Veränderungen der Haut, der Haare, der Nägel, der Verdauung oder anderen Veränderungen im Körper, die wir meistens nicht besonders beachten, sollte berücksichtigt werden.

Es heißt ja noch nicht, dass man nicht mehr krank werden würde oder keinen Unfall mehr hätte, wenn wir uns um unsere Defizite kümmern. Aber für einen großen Bereich im gesundheitlichen Geschehen des eigenen Körpers und der uns anvertrauten Menschen können wir durch

die Anwendung der Biochemie nach Dr. Schüßler wirkungsvolle Eigenverantwortung übernehmen.

## Warum werden die Mineralstoffe unterschiedlich im Jahresverlauf eingesetzt?

Ein Mineralstoffdefizit kann auch durch die unterschiedlichen Anforderungen an unseren Körper während der Jahreszeiten hervorgerufen werden. Im Winter ist es kalt, im Sommer sehr heiß. Das Frühjahr hält viele Neuerungen zum Beispiel Pollen und Altes „Winterspeck“ für uns bereit. Und im Herbst wird es zunehmend kälter, Licht und Farben verändern sich. All dies beansprucht unseren Körper auf verschiedene Art und Weise, auch bezüglich unseres Mineralstoffhaushaltes. Damit ergeben sich die „typischen“ Jahreszeitenbelastungen – unter Umständen auch Krankheiten. Schüßler-Salze sind aber keine Wundermittel. Der Abbau eines Mineralstoffmangels und der daraus resultierenden Störung dauert seine Zeit, das geht meistens nicht „von heute auf morgen“. Aber für einen großen Bereich der eigenen Gesundheitspflege und die Gesundheit der anvertrauten, lieben Menschen kann einiges getan werden.

## Tipps für eine moderne Hausapotheke

Mit nur 12 Schüßler-Salzen – plus 15 Erweiterungsmiteln – haben Sie eine Grundausstattung zur Hand, die Ihnen bei viel-

fältigen Beschwerden hilft, und zwar ein ganzes Jahr lang.

Es gibt viele so genannte banale Phänomene, wie das Verlangen nach Schokolade, das wir kaum beachten, außer dass tafelfeige Schokolade gegessen wird. Aber wenn es ein Brennen in der Speiseröhre gibt, das bis zum Schlund herauf kommt, sagen alle, es sei das Sodbrennen. Und ganz vergeblich werden Mittel gegen die Säure eingenommen. Nur weil niemand darauf aufmerksam gemacht hat, dass dies Schlundbrennen und kein Sodbrennen ist, und dass es hier nicht um die Säure geht, sondern um angegriffene Schleimhäute, die an einem Mangel an **Nr. 8 Natrium chloratum** leiden. Wenn der Mangel aber auf Dauer nicht berücksichtigt wird, kann das fatale Folgen haben.

Ein weiteres ganz einfaches Beispiel sei hier erwähnt, nämlich schmerzhaftes Schrunden auf den Händen und Finger-

kuppen. Wie viele Menschen habe ich erlebt, die durch eine fette Creme Linderung gesucht und sie nicht bekommen haben. Dabei zeigen diese so schmerzhaften Schrunden ganz einfach einen Mangel an **Nr. 1 Calcium fluoratum** an, der mit einem Cremegel dieses Mineralstoffes behoben werden kann.

Ein glasklarer Schnupfen zeigt einen Mangel an **Nr. 8 Natrium chloratum**, ein weißlich schleimiger Husten einen Mangel an **Nr. 4 Kalium chloratum** und niederes Fieber einen Mangel an **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**.

So gäbe es noch viele Beispiele, wie eine so genannte „Schüßler Schublade“ helfen kann, die alltäglichen gesundheitlichen Probleme in den Griff zu bekommen. Vielleicht ist dieses Buch der Start auch für Sie, mit der Anleitung über dieses Buch, sich eine ganz moderne Hausapotheke mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler einzurichten. Ich wünsche viel Erfolg dazu!



# Schüßler-Salze: Entdecken – verstehen – anwenden

Gesundheit ist das höchste Gut.  
Viele wünschen sich Gesundheit für  
sich und ihre Familie, möchten diese  
aber auf eine „sanfte“ Art und Weise  
erlangen, beziehungsweise erhalten.  
Die Heilweise nach Schüßler ist eine  
natürliche Methode und setzt dort an,  
wo viele Beschwerden entstehen:  
beim Mineralstoffmangel.