Günther H. Heepen
Quickfinder Schüßler-Salze

Reading excerpt

Quickfinder Schüßler-Salze
of Günther H. Heepen
Publisher: Gräfe und Unzer Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b24235

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

GÜNTHER H. HEEPEN

QUICKFINDER SCHÜSSLER-SALZE

DER SCHNELLSTE WEG ZUM RICHTIGEN MITTEL

G|U

Allgemeinbefinden/Psyche
Kopfbereich
Brustbereich
Bauchraum
Unterleib
Bewegungsapparat
Haut, Haare, Nägel
Erste Hilfe

1 Schüßler-Salze – ein kurzer Überblick

Sie ist 130 Jahre alt, aber sie hat nichts von ihrer Aktualität verloren: die Biochemie, die Behandlung mit Mineralsalzen, die von dem Arzt und Homöopathen Dr. Heinrich Wilhelm Schüßler begründet wurde. Heute hat sie weltweit Tausende von Anhängern, die die Schüßler-Salze bei Alltagsbeschwerden genauso einsetzen wie zur Unterstützung bei einer ärztlichen Therapie.

ZUNÄCHST DAS WICHTIGSTE: Dr. Schüßler entdeckte zwölf Mineralsalze (= Basissalze). Diese zwölf Salze steuern wesentliche Prozesse in unserem Körper und tragen dazu bei, dass wir gesund bleiben beziehungsweise wieder gesund werden. Die zwölf Basissalze (Schüßler selbst arbeitete sogar nur mit elf Salzen, das zwölfte verwarf er wieder) reichen für die Behandlung der meisten Beschwerden völlig aus. Nach Dr. Schüßlers Tod setzten sich seine Nachfolger mit der Frage auseinander, ob noch mehr Mineralsalze für die Behandlung von Krankheiten notwendig sind. Sie fanden weitere Salze, die sich für die Ausheilung von Beschwerden als hilfreich erwiesen. So wurde das Heilsystem nach und nach um weitere zwölf Mittel ergänzt. Die meisten davon haben wir dem Biochemiker Dieter Schöpwinkel aus Mülheim an der Ruhr (1876–1946) zu verdanken. Schüßler-Salze haben sich bei vielen Krankheiten bewährt.

Wenn die normale Funktion eines Organs aufgrund einer krankhaften Störung aus dem Lot geraten ist, helfen sie uns, Funktionsabläufe zu normalisieren. Sie stärken den Körper und machen ihn widerstandsfähig. Aber sie leisten noch viel mehr! Sie beeinflussen unser Aussehen, indem sie Haut, Haare und Nägel kräftigen und glätten. Sogar für Geist und Psyche sind die Salze heilsam. Sie wirken positiv auf unser seelisches Befinden und steigern die geistige Fitness. Denn alle Abläufe in unserem Körper sind auf Mineralstoffe angewiesen.
Ich möchte Sie mit diesem QUICKFINDER ermuntern, die Schüßler-Salze bei Ihren Beschwerden einzusetzen. Machen Sie sich auf den folgenden Seiten mit den Besonderheiten der Schüßler-Salze vertraut, und nutzen Sie die übersichtlichen Diagramm-Tafeln im Beschwerdeteil ab Seite 14, um schnell das für Sie richtige Mittel zu finden!

In diesem Kapitel

Einführung in die Behandlung mit Schüßler-Salzen – das sollten Sie wissen

Neue Wege in der Medizin 6
Einzigartig: Wenig Salze gegen viele Beschwerden 6
Der Unterschied: Mineralsalze und Schüßler-Salze 7

Wie wirken Schüßler-Salze? 7

Die Antlitzdiagnostik: Erkennen Sie den Salzmangel im Gesicht 8
So werden die Salze hergestellt 9

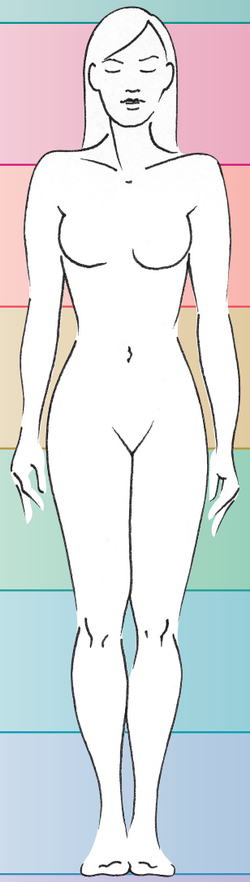
Besonderheiten der Schüßler-Salze – das sollten Sie beachten

Einfach einzunehmen 10
Wie lange werden die Tabletten eingenommen? 11
Können mehrere Salze zugleich eingenommen werden? 12
Ein Plus für die Behandlung: Schüßler-Salben 12
Gibt es Neben- oder Wechselwirkungen? 12
Was gilt es bei der Einnahme noch zu beachten? 13
Die Grenzen der Selbstbehandlung 13

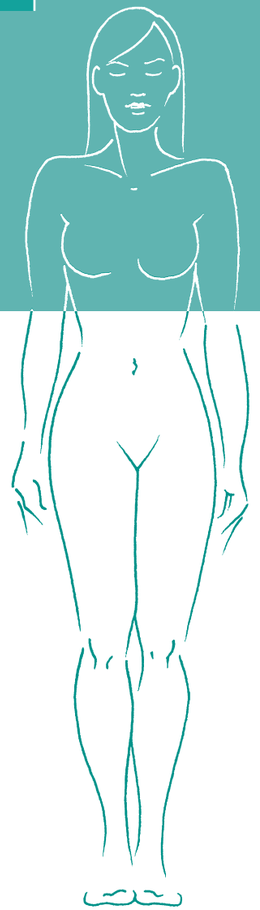
2. Beschwerden von Kopf bis Fuß

Mit dem farbigen Ordnungsschema in diesem Buch können Sie sich schnell einen Überblick verschaffen, welche Salze Ihnen bei Beschwerden von Kopf bis Fuß helfen. Machen Sie sich am besten mit den einzelnen, nach Körperregionen gegliederten Kapiteln vertraut, noch bevor Sie erste Beschwerden plagen. So finden Sie im Krankheitsfall schnell das passende Heilsalz.

➜ Die einzelnen Körperbereiche von Kopf bis Fuß sind farblich markiert. Achten Sie auf die Farben, und suchen Sie dort nach Ihren Beschwerden.
➜ Die verschiedenen Beschwerden sind innerhalb des jeweiligen Bereichs alphabetisch geordnet.
➜ Schauen Sie zunächst in die erste Spalte. Unter »was« finden Sie die Art Ihrer Beschwerde, zum Beispiel Kopfschmerzen (Seite 33). In der nächsten Spalte »wie« wird die Beschwerde weiter spezifiziert, etwa »Kopfschmerzen an Schläfen und Stirn, durch Witterungswechsel«. In der dritten Spalte »wie oder warum« finden Sie weitere Symptome oder eine mögliche Ursache Ihrer Erkrankung. In unserem Beispiel den Hinweis »bevorzugt nach Zugluft auftretend und bei Voll- oder Neumond«.
➜ In der vierten Spalte »Schüßler-Salz« erfahren Sie, welches Salz oder welche Salze bei Ihren Beschwerden angezeigt sind.
➜ Was Sie außerdem noch unterstützend gegen Ihre Beschwerden tun können, lesen Sie in der fünften Spalte unter »was noch hilft«. Hier habe ich für Sie viele hilfreiche und in meiner Praxis bewährte Anwendungen und Tipps zusammengestellt, die eine Behandlung mit Schüßler-Salzen wirkungsvoll unterstützen und Ihnen helfen, schnell gesund zu werden. Finden Sie hier keine speziellen Angaben zur Dosierung, halten Sie sich bitte an die Angaben in der Packungsbeilage. Die angegebenen Therapien werden im Kapitel »Begleitende Anwendungen« ab Seite 138 genauer beschrieben.
➜ Folgen Sie bei der Suche nach dem richtigen Salz immer den Pfeilen!



Allgemeinbefinden/Psyche 16
Kopfbereich 30
Brustbereich 64
Bauchraum 74
Unterleib 86
Bewegungsapparat 49
Haut, Haare, Nägel 108
Erste Hilfe 120



Allgemeinbefinden/Psyche

Unsere körperliche Fitness und unsere seelische Stimmung sind ein Barometer unseres Allgemeinbefindens. Störungen beeinträchtigen uns auf vielerlei Art und Weise. Wir fühlen uns nicht wohl, haben schlechte Laune, sind nicht so leistungsfähig wie gewohnt. Wie Sie diesen Störungen wirkungsvoll begegnen können, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Allgemeinbefinden

Sie fühlen sich erschöpft, können sich nicht so recht konzentrieren oder nehmen permanent an **Körpergewicht** zu? Ist Ihr **Stoffwechsel** träge und arbeitet nicht korrekt? Vielleicht leiden Sie auch unter **Allergien, Schlafstörungen**oder immer wiederkehrenden **Krämpfen?**
Möglicherweise hat Ihr Arzt Ihnen gesagt, dass laut Blutuntersuchung alles in Ordnung ist, und Sie fragen sich vielleicht, ob Sie sich Ihre Beschwerden nur einbilden. Aber: Störungen des Allgemeinbefindens sind meiner Meinung nach genauso ernst zu nehmen wie andere Beschwerden auch. Die Ursache eines Unwohlseins oder nachlassender Leistungsfähigkeit nicht zu finden heißt nicht, dass es keine gibt. Es kommt darauf an, nach was gesucht wird. Funktionsstörungen beispielsweise sind labordiagnostisch so gut wie gar nicht festzustellen. Mit Hilfe der Antlitzdiagnostik lassen sich Salzmängel und daraus resultierende Störungen jedoch durchaus erkennen – oft noch bevor die ersten Beschwerden auftreten.
Beobachten Sie sich genau – so entdecken Sie schnell, wo etwas in Ihrem Körper nicht in Ordnung ist. Möglicherweise haben Sie »nur« Verdauungsprobleme, aber die wiederum können zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen führen. Oder setzen Ihnen Stress und Überforderung im Beruf und in der Familie zu? Die quittiert Ihr Körper häufig mit allgemeinen Beschwerden. Nehmen Sie diese nicht als unabänderlich hin, sondern tun Sie etwas dagegen! Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Mit Schüßler-Salzen und begleitenden Maßnahmen lassen sich Beschwerden allgemeiner Art wirkungsvoll behandeln, so dass Sie die Anforderungen des Alltags wieder besser meistern. Wie das funktioniert, habe ich in diesem Kapitel für Sie beschrieben.

Psyche

Leiden Sie unter seelischer Verstimmung, sind Sie häufig traurig, haben **Angst?** Oder sind Sie genervt, reagieren anderen gegenüber oft gereizt? Vielleicht haben Sie **Depressionen** – mit oder ohne erkennbare Ursache. Sie wissen, dass mit Ihrem **Nervenkostüm** etwas nicht in Ordnung ist. Möglicherweise hat Ihnen die Belastung am Arbeitsplatz zugesetzt. Melancholie oder **geistige Erschöpfung** können erste Anzeichen für eine seelische Störung sein. Ihr Körper schreit dann förmlich nach Ruhe, und Ihre Nerven liegen blank. Vielleicht nehmen Sie sich auch alles zu sehr zu Herzen. Ihre Gedanken kreisen nur um Probleme, oder Sie malen sich Probleme aus, die irgendwann einmal entstehen könnten. Das kann konstitutionell bedingt sein oder von einem Salzmangel herrühren. Versuchen Sie, sich über die Art Ihrer Beschwerden klar zu werden – das ist der erste Schritt zur Heilung. Teilen Sie sich anderen, beispielsweise einem Freund oder einer Freundin, mit. Sie werden sehen: Allein dadurch, dass Sie Ihre Probleme ausgesprochen haben, fühlen Sie sich schon etwas besser. Die Schüßler-Salze (und auch die zusätzlich genannten Bach-Blüten) unterstützen Sie dabei, den Weg aus der Krise zu finden. Die Salze setzen in Ihnen mehr Energie frei. So fällt es Ihnen plötzlich leichter, Probleme anzupacken und sich quasi »am Schopf« aus dem Sumpf zu ziehen. Versuchen Sie es – und Sie werden begeistert sein, welche Kräfte in den natürlichen Heilmitteln verborgen liegen.

In diesem Kapitel

Allgemeinbefinden

Abwehrschwäche, Allergien	18
Gedächtnisschwäche, Konzentrationsstörungen	19
Krämpfe und Krampfanfälle	21
Schlafstörungen	22
Stoffwechselschwäche	23
Wetterfühligkeit	23

Psyche

Angstzustände	24
Depression, Schwermut	26
Erregungszustände	28
Erschöpfung	28
Hyperaktivität	28
Hypersensibilität	29
Nervenschwäche	29
Nervosität	29

Allgemeinbefinden

was	wie	wie oder warum	SCHÜSSLER-SALZ	was noch hilft
Abwehrschwäche	häufig erkältet, schlechte Heiltendenz bei Erkältungen	immer wieder Hals-, Nasen-, Ohren- und Bronchialentzündungen	*je 2 bis 4 Wochen lang:* Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12, *dann* Nr. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6, *dann* Nr. 6 KALIUM SULFURICUM D6	Kur mit Sonnenhutsaft (Apotheke/Reformhaus)
	Abwehrschwäche nach häufiger Antibiotika-Einnahme	ungenügende Leistung des Immunsystems durch eine desolate Darmflora	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12	Sauerkraut-Kur: Essen Sie täglich drei Esslöffel frisches Sauerkraut
	bei Kindern nach Infektionskrankheiten, die Kinder bleiben danach »anfällig«	auffallend blasse und schwächliche Kinder, der Körper regeneriert sich nur langsam nach durchgemachten Krankheiten	Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 *und* Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 *und* Nr. 11 SILICEA D12	täglich ein Glas frisch gepressten Orangensaft trinken
Allergien	generell Haut- und Schleimhautallergien	aufgrund eines geschwächten Immunsystems und/oder desolater Darmflora	Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 *und* Nr. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6 *und* Nr. 8 NATRIUM CHLORATUM D6	Lakto-, Bifido- und Kolibakterien aus der Apotheke zur Stärkung des Immunsystems
	chronisch allergische Erkrankungen der Haut und Schleimhaut	immer wieder auftretende Allergien, zum Beispiel im Frühjahr	*Zur vorbeugenden Behandlung:* Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 *und* Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6 *und* Nr. 19 CUPRUM ARSENICOSUM D12	Kur mit Sonnenhutsaft (Apotheke/Reformhaus)

Allgemeinbefinden

was	wie	wie oder warum	SCHÜSSLER-SALZ	was noch hilft
Gedächtnisschwäche, Konzentrationsstörungen	es ist unmöglich, sich zu konzentrieren, Gedächtnisschwäche mit Vergesslichkeit	nervöse Unruhe und Störungen des Hör-, Seh-, Geruchs- oder Geschmacksempfindens	Nr. 14 KALIUM BROMATUM D6	1 Glas Buttermilch pro Tag trinken (enthält Phosphor, das fördert die Gehirntätigkeit)
	Vergesslichkeit mit allgemeiner Nervenschwäche	Verzagtheit, Wahnideen, auch Schwindel und Kopfschmerzen	Nr. 19 KALIUM ARSENICOSUM D6	Vitamin-B1-Präparat aus der Apotheke
	Konzentrations- und Gedächtnisschwäche aufgrund schlechter Sauerstoffaufnahme	erschöpft, müde; auch Druckgefühl im Kopf; dunkle Schatten an den inneren Augenwinkeln	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12	1 Glas Buttermilch pro Tag trinken (enthält Phosphor, das fördert die Gehirntätigkeit)
	Vergesslichkeit bei reizbaren und oft niedergeschlagenen Personen	Nervosität, Sehschwäche, Blutandrang zum Kopf, Hitzegefühl	Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6	ansteigende Fußbäder; Helmel-Übungen (siehe Seite 139)
	bei Stress treten plötzlich Gedächtnisprobleme auf, einfache Dinge fallen einem nicht mehr ein	mit genereller körperlicher Erschöpfung und nervlicher Schwäche	Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6	regelmäßig autogenes Training machen (Kurse werden von den Volkshochschulen angeboten)

Bänder und Sehnen

was	wie	wie oder warum	SCHÜSSLER-SALZ	was noch hilft
Bänder- und Sehnenschwäche	mit Schmerzen nach körperlicher Belastung, z. B. nach dem Sport	Neigung zu Verletzungen wie Zerrung, Bänderriss, Umknicken des Fußes	Nr. 1 CALCIUM FLUORATUM D12 *und* Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 *und* Nr. 11 SILICEA D12	Salben Nr. 1 und Nr. 11 täglich auftragen; ansteigende Fußbäder
Bänder- und Sehnenverletzung	Bänderriss, Sehnenzerrung	mit Bewegungseinschränkung, Schmerzen, Schwellung	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12	**Zum Arzt!** Salbe Nr. 3; Umschläge mit essigsaurer Tonerde (Apotheke)
Sehnenentartung	Finger-Beugestellung aufgrund einer entartenden Verhärtung und Verkürzung der Sehnen (Dupuytrensche Krankheit)	mit Schmerzen, Unfähigkeit, die Hände vollständig zu strecken	Nr. 1 CALCIUM FLUORATUM D12	Salbe Nr. 1 als Salbenumschlag; Fingermassage; ansteigende Handbäder
Sehnenentzündung	Entzündung der Sehnen und Sehnenscheiden und des Bindegewebes	mit dumpfem Druck- und Schmerzgefühl, Bewegungsschmerz	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 *und* Nr. 6 KALIUM SULFURICUM D6 *und* Nr. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6	Umschläge mit den Salben Nr. 3 und Nr. 11 im Wechsel (eine Salbe tagsüber, eine über Nacht auftragen); Ananas- oder Papayaenzyme (Apotheke)
Tennisarm	Entzündung der Sehnen am Unterarm; mit Druck- und Funktionsschmerz, Bewegungseinschränkung	durch starke Belastung beispielsweise beim Sport	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 *und* Nr. 4 KALIUM CHLORATUM D6	Salbenumschläge: 1. Woche Salbe Nr. 3, 2. bis 4. Woche Salbe Nr. 4, 5. bis 6. Woche Salbe Nr. 11

Gelenke

was	wie	wie oder warum	SCHÜSSLER-SALZ	was noch hilft
Arthritis (Gelenkentzündung)	akut entzündete Gelenke, mehrere Gelenke betroffen (akute Polyarthritis)	mit Rötung und Schwellung, Schmerz, Bewegungseinschränkung	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 *und* Nr. 11 SILICEA D12 *und* Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6	Vitamin E und Omega-3-Fettsäure (EPA – Eicosapentaensäure); spagyrische Eigenbluttherapie
	chronisch entzündete Gelenke (chronische Polyarthritis)	mit Schwellung, dumpfem Schmerz, Bewegungseinschränkung	Nr. 4 KALIUM CHLORATUM D6 *und* Nr. 11 SILICEA D12 *und* Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6	Vitamin E und Omega-3-Fettsäure (EPA – Eicosapentaensäure); spagyrische Eigenbluttherapie
	rheumatische Beschwerden der Gelenke mit Ziehen, Reißen, Schmerzen	schlimmer bei feuchter und nasser Witterung	Nr. 10 NATRIUM SULFURICUM D6	Kur mit Birken- und Brennnesselsaft (Apotheke/Reformhaus)
Arthrose (Gelenkentartung)	Arthrose mit morgendlichem Anlaufschmerz	mit Entartung/ Degeneration der Knorpelflächen, Verhärtung der Gelenke	Nr. 1 CALCIUM FLUORATUM D12 *und* Nr. 11 SILICEA D12	Salbenumschlag mit einer Mischung aus Salbe Nr. 1 und Nr. 11; Radfahren, Schwimmen
	Gelenkschmerzen durch Entartung der Gelenke; Schmerzen nach Belastung	vorwiegend an den Fingergelenken auftretend; die Fingergelenke werden dicklich, knotig und sind hart	Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6	Salbe Nr. 2 und in der Temperatur ansteigende Handbäder

MIT 3 FRAGEN ZUM RICHTIGEN MITTEL

MIT DEM BEWÄHRTEN SUCHSYSTEM

Übersichtliche Diagrammtafeln machen die Selbstdiagnose einfach:
Mit drei Fragen finden Sie heraus, welches der möglichen Schüßler-Salze
das passende für Sie ist.

- Umfangreiches Selbstbehandlungskapitel: acht Beschwerdebereiche von Kopf bis Fuß
- Farbleitsystem für den schnellen Zugriff
- Die Schüßler-Salze Nr. 1 bis Nr. 24 mit ihren vielfältigen Anwendungsgebieten sowie Antlitzzeichen und Besonderheiten

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-6513-8
9 783833 865138
www.gu.de

Günther H. Heepen

Quickfinder Schüßler-Salze

Der schnellste Weg zum richtigen Mittel

144 pages, pb
publication 2018

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com