

Thomas Feichtinger
Susana Niedan

Schüßler-Salze für Frauen

Die richtigen Mineralstoffe für den
weiblichen Körper: So fühlen Sie sich wohl
in jeder Lebensphase

HAUG

Karl F. Haug Verlag · Heidelberg

Inhalt

Wie geht es uns heute?	9
Beweggründe für dieses Buch	10
Männerwelt – Frauenwelt	12
Verleugnung der Weiblichkeit	13
Emanzipation?	14
Frauen sind dem Leben näher	15
Gesundheitsvorsorge	16
Nicht mit Scheuklappen durchs Leben gehen	17
Gesunde Ernährung	17
Kleidung	18
Gesunder Schlafplatz	19
Sport und Bewegung	19
Ausgewogene Stimmungslage	20
Ganzheitliche Heilmethoden	21
Was bedeutet Ganzheitlichkeit für die Gesundheit?	21
Schüßler sieht den ganzen Körper	22
Die Heilweise nach Dr. Schüßler	23
12 bedeutende Mineralstoffe	24
Eine eigene Sicht	24
Die Heilweise wurde missverstanden	25
Einnahme der Mineralstoffe	26
Reaktionen auf die Mineralstoffe	28
Die Sprache des Körpers	28
Einnahmedauer: Das Auffüllen der Speicher	29
Erklärung der Reaktionen	30
Äußere Anwendungen	32
Brei	33
Gele, Cremegele und Salben	33
Schönheit und Vitalität: Körperpflege	34
Ein immer aktuelles Thema: Orangenhaut	35
Massageöle	37
Lippenbalsam	37

Die Mineralstoffe	38
Wirkungsbereiche der einzelnen Mineralstoffe	38
Die 12 bedeutendsten Mineralstoffe	39
Nr. 1 – Calcium fluoratum	39
Nr. 2 – Calcium phosphoricum	41
Nr. 3 – Ferrum phosphoricum	42
Nr. 4 – Kalium chloratum	43
Nr. 5 – Kalium phosphoricum	45
Nr. 6 – Kalium sulfuricum	46
Nr. 7 – Magnesium phosphoricum	47
Nr. 8 – Natrium chloratum	49
Nr. 9 – Natrium phosphoricum	50
Nr. 10 – Natrium sulfuricum	52
Nr. 11 – Silicea	53
Nr. 12 – Calcium sulfuricum	54
12 Erweiterungsmittel	55
Nr. 15 – Kalium jodatum	56
Nr. 22 – Calcium carbonicum	56
Die 12 Mineralstoffe als Salben	57
Häufig gestellte Fragen	59
Der Wandel im Leben der Frau	63
Frauen haben ihren eigenen Rhythmus	64
Lebensphasen	64
Lebenszyklen	65
Lebensräume	65
Kindheit	66
Erste Begleitung mit Mineralstoffen	66
Pubertät	68
Geschlechtliche Entwicklung	68
Die Hormonumstellung hat Auswirkungen auf den Körper	71
Bulimie und Magersucht	73
Erste Liebe	74
Sexualität und Geschlechtsverkehr	75
Die Antibabypille – Empfängnisregelung	76
Die junge Frau	77
Das prämenstruelle Syndrom (PMS)	77
Kosmetik	78

Berufswelt	79
Partnerschaft und Hygiene	80
Seelische und körperliche Not	82
Ehe	83
Gleichberechtigung	83
Die gemeinsame Wohnung	83
„Hausfrauenprobleme“	84
Familie	84
Doppelbelastung	85
Schwangerschaft	86
Geburt und Wochenbett	90
Kinderkrankheiten	96
Die Frau in den besten Jahren	101
Beruf	101
Die Kinder wachsen heran	103
Ich finde zu mir	104
Die Kräfte gehen zurück	104
Gesundheitsprobleme	105
Wechseljahre	106
Zeit der Umstellung	107
Die Kinder gehen aus dem Haus	108
Oh Schreck – der Mann geht in Pension	109
Der Zyklus bleibt aus – Menopause	109
Depressive Stimmungen	110
Hitzewallungen	110
Osteoporose	111
Wir sind noch immer für Überraschungen gut!	112
Gesundheitsprobleme	112
Haut und Haare	114
Die Pensionierung	114
Die Zeit vor der Pensionierung	115
Pensionsschock?	116
Mit Zuversicht dem Alter entgegen	117
Im Alter	118
Das Lernen hört nie auf	118
Vergesslichkeit	119
Mit Humor geht alles leichter	119
Die Knochen tun weh	120
Schwächezustände	122

Das Gehen fällt schwer	122
Schwindel	124
Chronische Krankheiten	124
Abschied nehmen – Trauer	125
Vitalität bis ins hohe Alter	126
Anwendungen	127
Über die Autoren	145
Literatur	146
Stichwortverzeichnis	147
