

Thomas Feichtinger
Susana Niedan-Feichtinger

Das Schüßler-Buch der Lebenskunst

■ Gelassen und stark durch die Wandlungen
des Lebens



 Haug

Mehr Leben in den Jahren



Von der Qualität des Lebens

■ Das Leben verläuft in Schüben	14
■ Leben bedeutet Veränderung	16
■ Heraus aus überkommenen Strukturen	18
■ Der widersinnige Wert eines langen Lebens	20
■ Die Ressourcen im Leben	20
■ Wer denkt schon ans Älterwerden?	21

Biochemie nach Dr. Schüßler



Mineralstoffe für die Zellen

■ Was ist das Besondere der Schüßler-Mineralstoffe?	26
■ Wie werden die Mineralstoffe angewendet?	28
– Was ist grundsätzlich bei den Schüßler-Mineralstoffen zu beachten?	28
– Wie kann der Körper auf die Schüßler-Mineralstoffe reagieren?	30
– Äußere Anwendung der Mineralstoffe	30



Die biochemischen Mineralstoffe	33
■ Die zwölf Funktionssalze	33
– Calcium fluoratum Nr. 1	33
– Calcium phosphoricum Nr. 2	34
– Ferrum phosphoricum Nr. 3	34
– Kalium chloratum Nr. 4	35
– Kalium phosphoricum Nr. 5	36
– Kalium sulfuricum Nr. 6	37
– Magnesium phosphoricum Nr. 7	38
– Natrium chloratum Nr. 8	39
– Natrium phosphoricum Nr. 9	40
– Natrium sulfuricum Nr. 10	40
– Silicea Nr. 11	41
– Calcium sulfuricum Nr. 12	42
■ Die Erweiterungsmittel	43
Mineralstoffmängel – Zeichen eines lebendigen Lebens	45
■ Jeder hat seine ganz eigenen Mängel	45
■ Wie wirken sich die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler aus?	47
■ Der Körper – ein Vorsorgewesen	48

Stark in den Phasen des Lebens



Zeit des Umbruchs (35 bis 45 Jahre)	54
■ Leben im Turbotempo	54
■ Wer bin ich?	55
– Bin ich ich selbst oder Abbild der Vorstellungen anderer?	56
– Seinen eigenen Wert entdecken	57
– Zeit der Selbstfindung	58
■ Beziehungen verändern sich	59
■ Die Karriere wird aufgebaut	62
– Kind oder Karriere?	62
– Das Leben ist erschöpfend	64
– Das Frühwarnsystem des Körpers	67
– Den Kopf voll haben	70
– Männer sind nicht krank!	70
■ Der Körper verändert sich	71
– Die Haut – Spiegel von Mangelzuständen	71
– Die Brust – Zeichen der Weiblichkeit	74
– Der weibliche Zyklus	74
– Gefahr Papilloma-Viren	75
■ Sich selbst etwas Gutes tun	76
– Sportlich aktiv sein	77
– Sauna	78



Zeit der Neufindung (42 bis 52 Jahre)	79
■ Vom Umgang mit Veränderungen	79
– Die kreative Kraft des Chaos	80
– Der Blickwinkel entscheidet	81
– Zuerst sich selbst verändern, erst dann die Dinge	81
– Heimat finden	82
– Nicht am „alten“ Leben festhalten	83
■ Neue Sicht auf Beziehungen	83
– Gehen oder bleiben?	84
– Neue Beziehungen?	85
■ Bin ich noch gut genug im Beruf?	86
– Gehöre ich schon zum alten Eisen?	88
– Nur Mut für einen Neuanfang	91
■ Höchste Zeit, auf den Körper zu achten	92
– Eine falsche Ernährung macht krank	92
– Die Wechseljahre kommen	95
– Die Psyche spielt verrückt	96
– Wenn Bewegung zunehmend Probleme macht	97



Ausblick auf den Ausstieg (52 bis 60 Jahre)	101
■ Das Älterwerden lässt sich nicht mehr verleugnen	101
– Dynamisch oder statisch?	102
– Der Wert der Leistung	103
■ Intensität in der Partnerschaft	104
– Herausforderung Zweisamkeit	105
– Sorge um Jung und Alt in der Familie	106
■ Die letzten Jahre im Beruf	107
– Noch immer Höchstleistungen erbringen	107
– Haltung bewahren	108
– Spannungen zeigen sich im Rücken	110
– Den Durchblick bewahren	111
– Plötzliche Stille oder ständige Geräuschkulisse	111
– Schon jetzt an die Zeit nach der Pensionierung denken	112
■ Der große Wandel	113
– Die Hitze kommt plötzlich	113
– Probleme mit der Figur	114
– Fett ist nicht die einzige Ursache für Übergewicht	115
– Traurigkeit stellt sich ein	115
– Bin ich noch begehrenswert?	116
– Sex – ein Tabuthema?	117
– Hormonsubstitution: ja oder nein?	118
– Totaloperation – war das wirklich notwendig?	118
– Starke Knochen	119
– Die „Wechseljahre“ des Mannes	120
■ Den körperlichen Abbau verlangsamen	121
– Das „tödliche Quartett“	122
– Die Belastung mit Schadstoffen macht sich bemerkbar	124
– Restless legs	125



■ Wenn sich schwere Erkrankungen einstellen	126
– Operationen	126
– Begleitung schwerer Krankheiten	128
Ausstieg aus dem aktiven Berufsleben (56 bis 65 Jahre)	129
■ Der letzte Tag ist zugleich auch der erste	129
– Das Leben als Einheitsbrei?	130
– Die Pensionierung als Befreiung	131
– Die Armutsfalle	132
■ Eine neue Chance für die Partnerschaft	133
■ Die Pensionierung als Chance	135
– Sportliche Betätigung ist jetzt wichtig	135
Das große Loch oder Freiheit leben (63 bis 70 Jahre)	137
■ Freiheit lernen	137
– Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	138
■ Chance auf große Nähe	139
– Sexualität im Alter	140
■ Was ich schon immer tun wollte	140
– Etwas Neues lernen	141
– Feste feiern	142
– Soziale Kontakte pflegen	143
■ Fit im Alter	144
– Besser sehen	144
– Niedriger Blutdruck	145
– Schutz bei körperlicher Anstrengung	145
■ Abschied nehmen	146



Lebenswertes Alter (70 bis 80 Jahre)	148
■ Alles ist relativ	148
■ Das Beste aus dem Alter machen	150
– Einschränkungen akzeptieren	150
– Zeit für Gelassenheit	151
– Vergesslichkeit muss nicht sein	152
Fit bis ins hohe Alter (über 80 Jahre)	153
■ Leben als UHU	153
– Die Weisheit des Alters	153
– Leben ist jetzt	154
– Aussöhnung mit dem eigenen Leben	154
– Hilfe annehmen können	154
■ Immer noch für die Gesundheit sorgen	155
– Unabwendbares Schicksal Gebrechlichkeit?	155
– Schwere geistige Erkrankungen	156
■ Leben erhalten um jeden Preis?	157
– Abschied in Würde	157
– Zweite Geburt	158
Anhang	
■ Literatur	159
■ Körperpflegeprodukte der Adler Pharma	160
■ Adler Ortho, die neue Nährstofflinie	162
■ Autoren	163
■ Register	165