

GÜNTHER H. HEEPEN

DIE SANFTEN 3 DER NATURHEILKUNDE

Bach-Blüten, Homöopathie & Schüßler-Salze



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben.

Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

**DREI SANFTE
HEILVERFAHREN FÜR
IHRE GESUNDHEIT** 7

**Bach-Blüten: Pflanzenessenzen
für die Seele** 8

Bachs früher Wunsch: helfen und
heilen 9

Blüten für die Psyche 11

**Homöopathie: Natursubstanzen
in »Hochform«** 14

Hahnemann: ein Revolutionär
der Medizin 15

Auf verschlungenen Wegen
zur Erkenntnis 17

Verbreitung und Weiterentwicklung
der Homöopathie 19

Die Potenzierung 23

**Schüßler-Salze: Mineralien für
einen gesunden Organismus** 26

Dr. Schüßler: auf der Suche nach
einer Volksheilkunde 27

Spätere Ergänzungen 32

Auswählen und kombinieren 33





PRAXIS

DIE MITTEL DER »SANFTEN DREI« 35

Bach-Blüten: Seele und Körper unterstützen	36
Zur richtigen Blüte finden	36
Dosierung und Einnahme	38
Die 38 Bach-Blüten	39
Bach-Blüten gegen Angst und Panik	44
Wissenswertes zu den Notfallmitteln	52

Homöopathika: Gezielte heilende Reize	54
Das richtige Mittel auswählen	54
Dosierung und Einnahme	55
Die wichtigsten homöopathischen Mittel	57

Schüßler-Salze: Organismus in Balance	94
Anwendung und Dosierung	94
Die 12 Basissalze	96
Die 12 Ergänzungsmittel	100

KÖRPERLICHE UND SEELISCHE BESCHWERDEN BEHANDELN 103

Die häufigsten Beschwerden von A – Z	104
Nutzen Sie die sanften Drei	104

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	140
Adressen, die weiterhelfen	140
Register	141