

Feichtinger / Niedan-Feichtinger Schüßler-Salze: Gesund durchs Jahr

Leseprobe

[Schüßler-Salze: Gesund durchs Jahr](#)

von [Feichtinger / Niedan-Feichtinger](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10125>

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



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 tafelformig 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!



Feichtinger / Niedan-Feichtinger

[Schüßler-Salze: Gesund durchs Jahr](#)

Mit Poster

144 Seiten, kart.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de