

Feichtinger / Niedan-Feichtinger Das Schüßler-Buch der Lebenskunst

Leseprobe

[Das Schüßler-Buch der Lebenskunst](#)
von [Feichtinger / Niedan-Feichtinger](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b3582>

Das Kopieren der Leseproben 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.

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.





Inhalt



Von der Qualität des Lebens	14
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



Mineralstoffe für die Zellen	26
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
I 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
I Die Erweiterungsmittel	43
Mineralstoffmängel - Zeichen eines lebendigen Lebens	45
I Jeder hat seine ganz eigenen Mängel	45
I Wie wirken sich die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler aus?	47
I Der Körper - ein Vorsorgewesen	48



Inhalt



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
I 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
I Neue Sicht auf Beziehungen	83
- Gehen oder bleiben?	84
- Neue Beziehungen?	85
I Bin ich noch gut genug im Beruf?	86
- Gehöre ich schon zum alten Eisen?	88
- Nur Mut für einen Neuanfang	91
I 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	109
- 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



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



Lebenswertes Alter (70 bis 80 Jahre)	148
I Alles ist relativ	148
I 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
I Leben als UHU	153
- Die Weisheit des Alters	153
- Leben ist jetzt	154
- Aussöhnung mit dem eigenen Leben	154
- Hilfe annehmen können	154
I Immer noch für die Gesundheit sorgen	155
- Unabwendbares Schicksal Gebrechlichkeit?	155
- Schwere geistige Erkrankungen	156
I Leben erhalten um jeden Preis?	157
- Abschied in Würde	157
- Zweite Geburt	158
Anhang	
I Literatur	159
I Körperpflegeprodukte der Adler Pharma	160
I Adler Ortho, die neue Nährstofflinie	162
I Autoren	163
I Register	165