

Biochemischer Verein Zürich Mineralstoff-Therapie nach Dr. med. W.H. Schüssler für Sport, Fitness + Bewegung

Leseprobe

[Mineralstoff-Therapie nach Dr. med. W.H. Schüssler für Sport, Fitness + Bewegung](#)
von [Biochemischer Verein Zürich](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7773>

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.



2 Die Mineralsalze im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten

Nachfolgend eine kurze Zusammenfassung von Mineralsalzen (Funktionsmittel) im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten:

Aktionsphase (Rudern, Laufen, Langlauf etc.)

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

Dosierung:

10-15 Tabletten über den Tag verteilt im Munde zergehen lassen

Trainingsphasen* und Vorwettkampfphasen*

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

Aufbauphase (Nervensystem, Muskulatur)

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 z.B. als Heisse 7vor dem Schlafengehen; hilft auch bei Krämpfen jeglicher Art

Übersäuerung*

Nr. 8 Natrium chloratum D6 nach 17 Uhr

Nr. 9 Natrium phosphoricum D6

Zusätzlich können

Nr. 4 Kalium chloratum D6 oder

Nr. 23 Natrium bicarbonat D6 eingenommen werden

Hallentraining*

Nr. 6 Kalium sulfuricum D6

Regenerations- und Ruhephasen*

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 in Abwechslung mit

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6

Vorstellungs-* sowie Willenskraft-Training*

Nr. 16 Lithium chloratum D12

Charakterfestigung*

Nr. 5 Kalium phosphoricum sowie die Heisse 7 mit

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Dosierung:*

Je 4-6 Tabletten über den Tag verteilt im Munde zergehen lassen

Planmässiges Training hat immer zur Folge, dass diverse Hormone ins Blut ausgeschüttet werden oder die Ausschüttung gehemmt wird. Dies wiederum hat auf das Gehirn und weitere Steuerungsmechanismen einen Einfluss. Durch diese Aktivierung oder Inhibitierung wichtiger Regulationsabläufe werden entsprechende Funktionen in Gang gebracht wie Atem-, Schlaf- und Wachrhythmus, Verdauungs- und auch urogenitale Funktionen sowie Schweiss-Sekretion.

Temperatur-Steuerungsmechanismus (Wärmeregulation)

Hier sei darauf hingewiesen, dass viele Störungen oder Verletzungen (auch sogenannte Sportschäden) meistens auf Unkenntnis zurückzuführen sind. Dies können fehlendes Training, aber auch mangelhafte Ausrüstung, falscher Ehrgeiz wie dem Ignorieren physio-physikalischer Gesetzmässigkeiten etc. sein.



Biochemischer Verein Zürich

[Mineralstoff-Therapie nach Dr. med. W.H. Schüssler für Sport, Fitness + Bewegung](#)

Kleines Kompendium der Biochemie

102 Seiten, kart.
erschienen 2006



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de