



## **Die Bedeutung unseres Säure –Basen –Haushaltes. Warum ist das Gleichgewicht so wichtig?**

### **Was brauchen wir dazu?**

Dazu brauchen wir die unentbehrlichen Bau- und Wirkstoffe unseres Lebens :Mineralstoffe.

Wir brauchen Sie für den Stoffwechsel und für unser Immunsystem als auch für unsere Knochen, Bindegewebe und für unsere Zähne.

Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium sind auch Stoffe, die jede einzelne Reaktion unserem Organismus beschleunigen können.

Wir fühlen uns wohl, sind gesund und ausgeglichen, wenn unser Mineralhaushalt funktioniert.

### **Welche Körpersignale bei Übersäuerung sind auffällig?**

Bei Mangel fühlen wir uns müde und schlaff und haben vielleicht auch Schlafstörungen. Es kann zu Erkrankungen, Osteoporose, Gicht, Diabetes mellitus kommen.

Die Mineralstoffe sind auch für den Säure-Basen- Haushalt zuständig.

**Das heißt ohne Mineralien wird unser Körper sauer.**

### **Wie funktioniert der Säure-Basen-Haushalt eigentlich?**

Bei jedem Stoffwechselfvorgang fallen Abfallstoffe in Form von Säuren und Schlacken an. Sie werden normalerweise automatisch neutralisiert und über die Haut, über die Lungen, über die Nieren ausgeschieden. Dafür brauchen wir basisch wirkende Mineralien.

Der Säurepegel kann natürlich auch durch falsche Ernährung, auch durch Fastfood, Fleisch, Wurst, Kaffee, Nikotin, Alkohol, süße Nahrungsmittel, aber auch durch Bewegungsmangel und durch Stress ansteigen. So kann das Verhältnis außer Balance geraten.

Ist die körpereigene Müllabfuhr überlastet, passiert Folgendes:

**Die Ablagerungen, das heißt die überschüssigen Säuren befinden sich dann im Bindegewebe, im Fettgewebe und auch in den Gelenken.**

### **Was kann ich dagegen tun?**

Der Organismus braucht um einen Ausgleich wieder schaffen zu können, mindestens 80% basische Lebensmittel.

Zum Beispiel: Obst und Gemüse und auch Kräuter unterstützen hier den Organismus.

Hören Sie Auf Ihr Bauchgefühl, Ihr Körper gibt Ihnen Signale. Schlaflosigkeit und Müdigkeit Beschwerden in den Gelenken können mit der Übersäuerung zu tun haben.

### **Die Schüßler-Salze sind dafür geeignet, den Körper wieder zu neutralisieren?**

Der Homöopath Dr. Wilhelm Schüßler (1821-1898) führte viele Erkrankungen auf einen gestörten Mineralhaushalt zurück. Seine mineralischen Heilmittel sind homöopathische Heilmittel, also stark verdünnt.



### **Sind die Schüßler-Salze Nahrungsergänzungsmittel?**

Nein, hier geht es nicht um das Auffüllen der Mineralspeicher im Körper, sondern es darum den Mineralhaushalt der Körperzellen zu optimieren.

### **Werden die Tabletten geschluckt?**

Nein, sondern gelutscht, damit die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können.

Werden meine Beschwerden erst schlimmer?

In der Homöopathie kann es durchaus passieren, dass erst eine Verschlimmerung eintritt, aber nicht bei den Schüßler-Salzen.

### **Kann ich alles auf einmal schlucken oder ist der Tagesbedarf zu dosieren?**

Das ist sehr wichtig. Das über den Tag verteilt, also in kleinen Dosen die Tabletten gelutscht werden, damit der Körper auch die Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Eine halbe Stunde vor oder mindestens eine halbe Stunde nach dem Essen auf der Zunge zergehen lassen

Zum Beispiel:

Erwachsene nehmen 3 x 1-2 Tbl. täglich, je nach Beschwerden.

Kinder 2-3 Tbl. über den Tag verteilt.

Bei der Kombination verschiedener Schüßler Salze sind nicht mehr als 3 x auf einmal sinnvoll und vor dem Lutschen weiterer Kombinationen auch mindestens eine halbe Stunde warten.

Bei akuten Beschwerden sind alle 15 Minuten 1 Tbl. möglich. Ohne Nebenwirkungen, auch bei höherer Dosierung.

### **Sind Sie gut verträglich, auch bei Patienten, die andere Medikamente nehmen?**

Sie sind gut verträglich, ein guter Hausarzt wird den Patienten entsprechend beraten und unterstützen.

### **Wie wirken eigentlich die Schüßler-Salze im Körper?**

Sie führen der Zelle Salzmoleküle zu und stärken so die Gefäßwände. Die Mineralstoffaufnahme und Mineralverteilung wird optimiert. Der Organismus transportiert die Salze verstärkt dorthin, wo sie benötigt werden. (Günther H. Heepen, Heilpraktiker und Buchautor „Hände weg von Fastfood“)

### **Wie unterstütze ich meinen Körper das Gleichgewicht wieder herzustellen?**

Mit einer ausgewogenen und vitaminreichen Kost. Bewegung ist wichtig, Stress abbauen und vermeiden,



mit Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol, Nikotin maßvoll umgehen oder verzichten.

### **Können denn Schüßler-Salze auch für Schönheitskuren angewendet werden?**

Mit Schüßler-Salzen lassen sich auch Schönheitskuren durchführen. Sie verbessern den Teint und machen die Haut geschmeidig. Wer Lust darauf hat, sollte sich mit Schüßler-Salzen beschäftigen und eine Schönheitskur für 3-6 Wochen durchführen. Zum Beispiel eine Gesichtsmaske ist auch sehr interessant.

### **Woraus besteht sie?**

10 Tabletten Nr.11 Silicea D3 und  
10 Tabletten Nr.8 Natrium chloratum D3,  
im warmen Wasser auflösen, zu einem Brei verrühren, auftragen und 20 min. einwirken lassen, wöchentlich 1x durchführen.

### **Was gehört noch zur Schönheitskur?**

**Dazu folgende Tabletten im Mund zergehen lassen:**

**morgens: 3 Tabletten Nr. 1 Calcium fluoratum D12**  
**mittags: 3 Tabletten Nr. 8 Natrium chloratum D6**  
**vorm Schlafen 3 Tabletten Nr. 11 Silicea D12**

### **Welche Salben sollten während der Schönheitskur angewandt werden?**

**morgens: die Salbe Nr.1 Calcium fluoratum**

**abends: die Salbe Nr.11 Silicea**

**Beim Auftragen nicht nur auf das Gesicht, sondern auch auf den Hals und auf das Dekolleté auftragen.**

**Eine Massage mit der Salbe Nr. 10 ist ebenfalls empfehlenswert.**

### **Schüßler-Salze sind auch hilfreich bei**

**bei Entzündungen ( Nr.4 Kalium chloratum D6 oder**

**bei geschwollenen Beinen helfen (Nr.10 Natrium sulfuricum D6.)**

**Bindegewebe und Venenwände werden gefestigt bei 3 Tbl. Nr.1 Calcium fluoraticum D12 und Nr.11 Silicea D12.**

Wer sich für Schüßler-Salze und weitere Anwendungsmöglichkeiten interessiert, sollte sich damit beschäftigen und sich weitere Literatur kaufen. Wissen ist Macht und bedeutet kein Opfer zu sein, sondern kann gegenüber seinen eigenen Körper Verantwortung übernehmen. Zum Aktivieren und zum Unterstützen der Selbstheilungskräfte sind auch die Schüßler-Salze geeignet.



### **Ist Ihr Mineralhaushalt im Gleichgewicht? ( Test entwickelt von dem Heilpraktiker und**

**Buchautor Günther H.Heepen)**

1. Ist Ihr Magen empfindlich?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
2. Haben Sie trockene Schleimhäute	<b>ja</b>	<b>nein</b>
3. Leiden sie immer wieder unter starken Blähungen	<b>ja</b>	<b>nein</b>
4. Kommen Ihnen die Aufgaben im Alltag manchmal wie ein riesiger Berg vor, der nicht zu bewältigen ist?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
5. Leiden Sie unter diffusem Haarausfall	<b>ja</b>	<b>nein</b>
6. Haben Sie hin und wieder Aknepusteln an Dekolleté, Stirn und Rücken oder ausgeprägte Augenfältchen?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
7. Leiden Sie unter rheumatischen Beschwerden?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
8. Haben Sie öfters Hauteiterungen, die schlecht heilen?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
9. Werden Sie nachts zwischen ein und drei Uhr oft wach, besonders wenn Sie abends noch viel gegessen haben?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
10. Sind Sie der Typ, bei dem ein einfacher Schnupfen nicht richtig ausheilen kann?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
11. Haben Sie schwache Gelenke und bereiten Ihnen Bänder und Sehnen hin und wieder Probleme?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
12. Leiden Sie unter Krampfadern, Spreiz- und Senkfuß?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
13. Leiden Sie unter Sodbrennen und verdauen üppige Mahlzeiten schlecht?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
14. Neigen Sie zu fettiger Haut? Neigen Sie unter Pickeln und Mitessern?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
15. Haben Sie morgens Anlaufschwierigkeiten, fühlen Sie sich müde und sind oft blass, wenn nicht kreidebleich?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
16. Bereiten Ihnen die Knochen Probleme oder hatten Sie gar schon öfter Knochenbrüche?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
17. Neigen Sie zu Wadenkrämpfen und zu muskulären Verspannungen?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
18. Sind Sie oft unruhig, nervös, aufgeregt und schlafen deshalb schlecht ein?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
19. Tränen Ihre Augen bei Wind, wenn Sie spazieren gehen oder sind Ihre Augen oft trocken?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
20. Reagieren Sie auf harmlose Wespenstiche mit heftiger Schwellung?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
21. Ist Ihre Haut sehr trocken?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
22. Sind Sie häufig erkältet, weil das Abwehrsystem nicht adäquat auf Keime reagiert?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
23. Fühlen Sie sich müde und geistig nicht leistungsfähig und haben dunkle Verfärbungen an den inneren Augenwinkeln?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
24. Haben Sie Probleme mit der Verdauung ,wie zum Beispiel Verstopfung oder morgendliche Durchfälle?	<b>ja</b>	<b>nein</b>
25. Ist Ihre Nasenspitze oft gerötet?	<b>ja</b>	<b>nein</b>



**Auflösung:**

**Jede Ja-Antwort zeigt Ihnen, wo die Versorgung mit Mineralstoffen nicht optimal ist.**

**Hier finden Sie die Schüßler-Salze, die das Ungleichgewicht beheben:**

**Fragen 1 und 2:            Nr. 4   Kalium chloratum            D6**

**Fragen 3 und 4:            Nr. 5   Kalium phosphoricum            D6**

**Fragen 5 und 6            Nr.11   Silicea            D12**

**Fragen 7 und 8            Nr.12   Calcium sulfuricum            D6**

**Fragen 9 und 10            Nr. 6   Kalium sulfuricum            D6**

**Fragen 11 und 12            Nr.1   Calcium fluoratum            D12**

**Fragen 13 und 14            Nr. 9   Natrium phosphoricum            D6**

**Fragen 15 und 16            Nr.2   Calcium phosphoricum            D6**

**Fragen 17 und 18            Nr.7   Magnesium phosphoricum            D6**

**Fragen 19, 20, 21            Nr. 8   Natrium chloratu            D6**

**Fragen 22 und 23            Nr.3   Ferrum phosphoricum            D12**

**Fragen 24 und 25            Nr.10   Natrium sulfuricum            D6**

Diese Informationen hier werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.