

## Literatur

- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana, Mandl, Elisabeth: **Handbuch der Biochemie**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2005.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Antlitzanalyse in der Biochemie nach Dr. Schüßler**. Der Bildatlas. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2007.
- Feichtinger, Thomas: **Psychosomatik und Biochemie nach Dr. Schüßler**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2003.
- Feichtinger, Thomas: **Biochemie nach Dr. Schüßler bei Hautkrankheiten und Allergien**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2005.

- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Schüßler für Körper und Seele**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2004.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Gesund durchs Jahr mit Schüßler-Salzen**. Trias Verlag, Stuttgart 2011.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen**. Trias Verlag, Stuttgart 2011.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Praxis der Biochemie nach Dr. Schüßler**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2004.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Schüßler Salze für Frauen**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2007.

- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Schüßler Salze für Ihr Kind**. Trias Verlag, Stuttgart 2011.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Schüßler Salze kurz & bündig**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2007.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Schüßler Beauty**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2004.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Schüßler Salze und Ernährung**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2005.
- Feichtinger, Thomas, Niedan, Susana: **Das Schüßler-Buch der Lebenskunst**. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2007.

## Stichwortverzeichnis

- A**  
 Ablagerungen 68  
 Abnehmen 58  
   körperliche Ebene 11  
   mit Schüßler-Salzen 20  
   seelische Ebene 11  
 Alkohol 63  
 Allergien  
   Behandlung mit Schüßler-Salzen 50  
   Neigung zu 50
- B**  
 Bauchspeicheldrüse 63  
 Bewegung 82  
 Bewegungsfähigkeit, eingeschränkte 48  
 Bittersalz 85  
 Blähungen 67  
 Blutzucker 10
- D**  
 Darmreinigung 60, 89  
 Diabetiker 33
- E**  
 Einlauf 84  
 Entgiftung 35  
 Entschlacken 88  
 Entschlackung 35, 44, 68  
 Ernährung 9  
 Ernährungsumstellung 79
- F**  
 Fasten 54  
 Fett 40, 49  
 Fettstoffwechsel 41  
 Flüssigkeitszufuhr 75
- G**  
 Gemüsebrühe, basische 82  
 Gewichtszunahme 8, 49  
   äußere Ursachen 8  
   Hintergründe 37  
   innere Ursachen 10  
 Gicht 65
- H**  
 Harn 74  
 Harnsäurebelastung 39  
 Hauterkrankungen, chronische 62  
 »heiße« Sieben 22  
 Hungergefühl, diffuses 11  
 Hypoglykämie 9
- I**  
 Essverhalten 10  
 Frustesser 10  
 Gewohnheitsesser 10  
 Kummeresser 10  
 Lustesser 11  
 Resteverwerter 10  
 Stressesser 11
- K**  
 Körperreinigung 63  
 Kaffee 75  
 Kohlenhydrate 40, 64
- L**  
 Leistungsfähigkeit, sinkende 48
- M**  
 Mineralstoffbad, basisches 71  
 Anwendung 72  
 Wirkung 71  
 Mineralstoffbereiche, siehe Mineralstoffe 14  
 Mineralstoffe 14  
   Mikrobereich 14  
   physiologisches Gleichgewicht 15  
 Mineralstoffhaushalt 14  
   Steuerung 15  
 Mineralstoffmangel 52, 55  
 Mineralstoffmangel, Folgen 52  
 Mineralstoffpräparate, handelsübliche 16  
 Mineralstoffspeicher 31
- N**  
 Nahrungsmittel-industrie 9
- Nieren** 65
- P**  
 Protein 38, 49  
 Proteinstoffwechsel 39  
 Purinstoffwechsel 39
- R**  
 Regeneration 35  
 Reinigungs- und Entschlackungstee 74, 76  
 Zubereitung 78  
 Rheuma 65
- S**  
 Säure 44  
   abbauen 64  
 Säureschaukel 45  
 Süßes 9  
 Schüßler-Mineralstoffe 16  
   12 bedeutendste 17  
   Einnahme 33  
   Potenzierung 16  
   Reaktionen nach Einnahme 34  
   Verdünnung 16  
   wichtige Kombinationen 30  
 Schüßler, Dr. Wilhelm Heinrich 15  
 Schadstoffe 42, 47, 49  
   chemische Produkte 42
- Schlacken** 42, 68  
 Speisen  
   basenbildende 81  
   basische 81  
   säurebildende 81  
   saure 81  
 Stoffwechsel, überlasteter 48  
 Stoffwechselblockaden 38  
 chemische Stoffe 45  
 Fett 40  
 Protein 38  
 Säure 44  
 Schadstoffe 42  
 Stoffwechselgifte 35
- T**  
 Tee 76  
 Transfette 40  
 Trinken 74
- U**  
 Übersäuerung 44  
   Reaktion auf 64  
 Umweltvergiftung 46  
 Unterzucker 9
- V**  
 Verstopfung 67
- Z**  
 Zellstoffwechsel 14

## Rezeptverzeichnis

### A

Apfel Crumble 120  
 Apfelkuchen 123  
 Apfelpfennauflauf mit Vanillesoße 123  
 Auberginen in Rahmsoße  
 mit Kartoffelpüree 105  
 Avocado cremesuppe  
 mit Zwiebelbrötchen 133

### B

Bärlauchsuppe 126  
 Basensuppe mit Grünkernnockerl 134  
 Biskuittorte 125  
 Blumenkohl überbacken  
 mit Bouillonkartoffeln 114  
 Brennesselsuppe 126  
 Brie im Kräutermantel 116  
 Buchweizen-Spinat-Omelette 110  
 Buchweizensuppe 135  
 Buchweizentopf mit Gemüse 101

### C

Currysuppe 136

### D

Dinkelfladen 98  
 Dinkellaibchen mit buntem Gemüse  
 und Schnittlauchsoße 113

### F

Fastenspeise der Buddhisten 105  
 Frühlingskräuter cremesuppe 131  
 Frühlingsuppe 126  
 Frühlingszwiebelsuppe mit Grünkern 135

### G

Gebratenes Fischfilet 108  
 Gefüllte Frühlingsrolle mit Zwiebeldipp 102  
 Gemüsebrühe mit Sojaschnitten 129  
 Gemüsebrühe (Basenbrühe)  
 mit Weizengrießnockerl 127  
 Gemüsebrühe mit Kräuterknödeln 128  
 Gemüsegulasch 104  
 Gemüseomelette überbacken 117  
 Gemüseschnitzel mit Soße Orientale 111  
 Gemüsetarte 114

Getreidebraten mit Käsesoße 100  
 Grahambrotchen 98  
 Griechischer Cocktail 116

### H

Hafer-Frischkornmüsli mit Erdbeermilch 96  
 Hafer cremesuppe 129  
 Hausbrot, belegt mit Käse und Schinken 134  
 Hirse auflauf pikant 118  
 Hirsenachtisch mit Fruchtsoße 120  
 Hirsenockerlsuppe 128

### I

Indischer Reistopf mit Currysoße 101

### J

Joghurt-Kleie-Brot 98

### K

Käse-Walnuss-Soße 110  
 Kabinett pudding mit  
 Bananensauermilch 122  
 Karotten cremesuppe 131  
 Karottenrahm-Gemüse 108  
 Kartoffel-Champignon-Suppe 106  
 Kartoffel-Nuss-Krapfen 107  
 Kartoffelaufbau mit Käsesoße 106  
 Kartoffel cremesuppe mit Majoran 133  
 Kartoffelgemüsebratling  
 mit Brokkolicreme 117  
 Kleiner Rohkoststeller mit Sanddornsoße 104  
 Kohlschnitzel mit Schnittlauchflip 115  
 Krautroulade mit pikanter Füllung  
 und Tomatensoße 119

### L

Lasagne und Endiviencocktail 112  
 Lauch cremesuppe 128  
 Lauchsuppe 134  
 Leinsamenbrötchen 137  
 Linsensuppe 116

### M

Maisgericht mit Äpfeln 124  
 Milchbrot 99  
 Minestrone 127

### N

Nudelaufbau mit Gemüse,  
 Käse und Rahmsoße 107

### P

Petersilien cremesuppe 129  
 Pilzsoße mit Majoran und Wildreis 118

### R

Reisbraten mit Lauch und  
 Champignons an Tomatensoße 102  
 Rohkoststeller mit Salatsoße 108  
 Rote Grütze 124  
 Rote-Bete-Rohkost mit Meerrettichdipp 119

### S

Süße Hirse 137  
 Salat vital 110  
 Sanddorncreme 124  
 Schoko-Nuss-Pudding 120  
 Sellerie cremesuppe 131  
 Sellerieschnitzel mit Kartoffelkressesalat  
 und Remouladensoße 113

### T

Topfenpalatschinken 122

### U

Überbackener Chicorée mit Soße Tatare 132

### V

Vollkornbrötchen mit Frischkäse 105

### W

Waldorff-Cocktail, und Putenbrust 115  
 Waldsoße mit Serviettenknödel  
 und Rotkraut 111  
 Warmes Dinkelmüsli 96

### Z

Zucchini cremesuppe 136  
 Zwiebel-Champignonschnitze 132