

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 60
 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

Essverhalten 10
 Frustesser 10
 Gewohnheitsesser 10
 Kummeresser 10
 Lustesser 11
 Resteverwerter 10
 Stressesser 11

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

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 Grünkernockerl 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-Champignonschnitte 132