

Vorwort

„Muss ich denn diese Mineralstoffe das ganze Leben lang nehmen, um gesund zu bleiben?“, fragen viele neu gewonnene Anhänger der Mineralstoffe nach Schüßler. Wir antworten gerne ein wenig schmunzelnd und provozierend: „Ja!“ Nach einer kurzen Unterbrechung, in der die vielleicht überraschende Rückmeldung ein wenig verdaut wurde, fügen wir hinzu: „Aber mit entsprechenden Pausen. Eigentlich sollten sie ein Begleiter für das ganze Leben werden.“ Schüßler-Salze sind nämlich natürliche Heilmittel, die Sie ohne Bedenken einnehmen können.

Der Hinweis auf das ganze Leben meint, dass, wenn man etwas gefunden hat, das sich bewährt und wirklich geholfen hat, es auch gut ist, dabei zu bleiben. Dann kann nämlich eine Heilweise der treue Begleiter für ein ganzes Leben werden. Die Pausen in der Einnahme der Mineralstoffe entstehen auf ganz natürliche Weise: Sie sind diktiert durch den Rhythmus des Lebens. Und mit den Pausen ist ein Hauptthema dieses Buches angesprochen.

Jeder Mensch muss sich im Laufe des Jahres, aber auch durch die immer wieder auftretenden Veränderungen in seinem Leben mit jeweils unterschiedlichen Problemen auseinandersetzen. Die verschiedenen Jahreszeiten wirken sich – jede auf ihre Art – ebenfalls auf den Körper aus. Ob sich jemand im nasskalten, nebligen November zur Arbeit begibt oder an einem strahlend warmen Frühlingstag, aufgemuntert durch die belebenden Sonnenstrahlen, spielt für sein Wohlbefinden eine große Rolle. Auch Kinder haben je nach Jahreszeit andere Bedürfnisse. In den Sommerferien tollten sie im Freien herum und können spielen. An einem kalten Wintertag bauen sie aus dem frisch gefallenen Schnee eine Schneeburg oder einen Schneemann. Während der Schulzeit sitzen sie konzentriert in der Schule und machen dann zu Hause die Hausaufgaben.

Mit dem Menschen ist sein gesamter Organismus gefordert. Im Winter ist er hauptsächlich ausgelastet mit dem Schutz vor Kälte und der Erhaltung der Körpertemperatur. Im Sommer befasst er sich ebenfalls mit der Steuerung der Temperatur, aber mit umgekehrten Vorzeichen. Im Herbst kann die Umstellung auf die Heizperiode manchen Menschen Probleme berei-

ten, und im Frühjahr sind wieder andere aufgrund ihrer Pollenallergie gezwungen, im Haus zu bleiben.

Diesem Lauf angepasst, haben wir für Sie eine Wanderung durch die vier Jahreszeiten zusammengestellt. Somit können Sie für die entsprechenden gesundheitlichen Probleme die richtige Mineralstoffkombination finden. Was aber noch viel wichtiger ist: Durch kluge Vorsorge können Sie vorbeugen, damit gesundheitliche Störungen bei Ihnen oder Ihrer Familie erst gar nicht auftreten.

Was ist neu an dieser Auflage? Je nach Störung werden die Mineralstoffe unterschiedlich lang eingesetzt, entweder längerfristig als begleitende Maßnahme, vorübergehend als Kur oder kurzfristig als Akutmaßnahme. Beschwerden, die längerfristig mit Schüßler-Salzen behandelt werden sollten, haben wir in dieser Auflage als „Kur“ für Sie ausgearbeitet, beispielsweise beim Heuschnupfen. Bei akuten Erkrankungen nehmen Sie die Mineralstoffe so lange ein, bis die Beschwerden wieder abgeklungen sind und zur Auffüllung der Speicher einige Zeit darüber hinaus.

Worauf wir Sie noch aufmerksam machen möchten: In diesem Buch werden viele Einnahmeempfehlungen gegeben. Angaben zu Stückzahlen sind jeweils auf einen Tag bezogen, können aber auch auf zwei oder mehrere Tage verteilt werden. Dies gilt auch für die Kuren bzw. die Langzeitmaßnahmen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude mit diesem Buch! Möge es für Sie ein unentbehrlicher Begleiter im Verlauf des Jahres werden und Ihnen eine erfolgreiche Anwendung der Mineralstoffe ermöglichen.

Januar 2011

Zell am See

Thomas Feichtinger und Susana Niedan-Feichtinger