

- 7 **Vorwort**

- 9 **Schüßler-Salze auf Erfolgskurs**
- 10 **Was sind Schüßler-Salze?**
- 10 Die Geschichte der Schüßler-Salze
- 13 **Wie wirken Schüßler-Salze?**
- 13 Kleinste Mengen für großen Erfolg
- 15 Regelpotenzen der Schüßler-Salze
- 15 Kein Ersatz für Mineralien aus der Nahrung!
- 17 **Wie werden Schüßler-Salze eingenommen?**
- 17 Die richtige Dosierung
- 19 Kann man Schüßler-Salze kombinieren?
- 20 Was müssen Allergiker beachten?
- 21 **Schüßler-Salze und Homöopathie**
- 22 Tabletten, Salben und Körperlotion
- 22 Das können Schüßler-Salze

- 25 **Das heilsame 12 × 1**
- 26 **Schüßler-Salze im Überblick**
- 27 Die Sulfate
- 29 Die Phosphate
- 30 Die Chloride
- 31 Calciumfluorid
- 32 Silicea
- 33 **Nr. 1 Calcium fluoratum – das stabilisierende Salz**
- 36 Anwendungsgebiete von Nr. 1
- 39 **Nr. 2 Calcium phosphoricum – das Knochensalz**
- 42 Anwendungsgebiete von Nr. 2
- 45 **Osteoporose muss nicht sein!**
- 47 **Nr. 3 Ferrum phosphoricum – für das Immunsystem**



Die 12 Salze für ein aktives Leben

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler unterstützen Ihren Körper und Seele, damit Sie gesund bleiben und sich ganz in Balance fühlen. Mit Hilfe der ausführlichen Steckbriefe lernen Sie die Salze und ihre Charakteristik vertieft kennen. Erst auf dieser Basis können Sie sie bei sich selbst und bei anderen sicher anwenden. Ob Erkältung oder Arthrose: Die verblüffenden positiven Effekte der Salze werden für Sie unverzichtbar werden.

- 50 Anwendungsgebiete von Nr. 3
- 54 **Nr. 4 Kalium chloratum – für Drüsen und Schleimhäute**
- 57 Anwendungsgebiete von Nr. 4
- 60 **Nr. 5 Kalium phosphoricum – das Salz für die Nerven**
- 63 Anwendungsgebiete von Nr. 5
- 66 **Nr. 6 Kalium sulfuricum – das Salz für die Entgiftung**
- 69 Anwendungsgebiete von Nr. 6
- 72 **Nr. 7 Magnesium phosphoricum – das Krampf- und Schmerzmittel**
- 76 Anwendungsgebiete von Nr. 7
- 78 **Nr. 8 Natrium chloratum – der Flüssigkeitsregulator**
- 81 Anwendungsgebiete von Nr. 8



Drei Wege zum richtigen Salz:

Der schnelle Weg: in der Tabelle Krankheiten von A–Z nachschlagen (S. 132)

Der genaue Weg bei akuten Störungen: zusätzlich die Anätzdiagnose (S. 120) hinzuziehen

Der genaue Weg bei chronischen Störungen: Finden Sie durch den Selbsttest (S. 129) Ihren Typ und Ihr persönliches Salz heraus.



SPECIALS

- 109 **Basische Detox-Kur**
- 109 So bereiten Sie sich vor
- 110 **Einkaufsliste für die Detox-Kur**
- 111 1. Tag Nierentlastung
- 112 2. Tag Entsäuerung des Bindegewebes
- 113 3. Tag Entlastung und Reinigung des Darms
- 114 4. Tag Darmentlastung
- 115 5. Tag Leberentgiftung
- 116 6. Tag Zweite Runde zur Leberentgiftung
- 117 7. Tag Hautpflege

- 84 **Nr. 9 Natrium phosphoricum – das Stoffwechselsalz**
- 87 Anwendungsgebiete von Nr. 9
- 89 **Nr. 10 Natrium sulfuricum – das Salz für die Ausscheidung**
- 92 Anwendungsgebiete von Nr. 10
- 95 **Nr. 11 Silicea – das Bindegewebsmittel**
- 98 Anwendungsgebiete von Nr. 11
- 101 **Nr. 12 Calcium sulfuricum – das Salz bei eitrigen Prozessen**
- 104 Anwendungsgebiete von Nr. 12
- 106 **Die Ergänzungsmittel**
- 108 **Entzündungen und Säure-Basen-Haushalt**

- 119 **Der kurze Weg zum richtigen Mineralstoff**
- 120 **Die Kunst der Selbstbeobachtung**
- 120 Der genaue Blick in den Spiegel
- 125 Die richtigen Schlüsse ziehen
- 126 **Welcher Schüßler-Salze-Typ bin ich?**
- 127 Machen Sie den Test
- 128 Was Essensvorlieben verraten
- 129 **Sind Sie ein phosphat- oder siliceabetonter Nerventyp?**
- 130 **Sind Sie ein sulfatbetonter Powertyp?**
- 131 **Sind Sie ein chloridbetonter Gefühlstyp?**
- 132 **Welches Salz bei welcher Krankheit?**
- 132 Krankheiten von A bis Z
- 156 Service
- 156 Im Internet