

- 9 **Gesundheit für die Familie – ein ganzes Jahr**
- 9 Veränderte Lebens- und Essgewohnheiten
- 11 Krankheitsvorsorge – Gesundheitspflege
- 15 **Schüßler-Salze: Entdecken – verstehen – anwenden**
- 16 **Eine natürliche Heilweise: die Mineralstoffe nach Schüßler**
- 16 Schüßlers Entdeckung
- 23 Wirkung und Zusammensetzung von Schüßler-Salzen
- 26 **Die Schüßler-Salze im Einzelnen**
- 26 Die 12 Schüßler-Salze
- 35 Erweiterungsmittel
- 37 **Anwendung der Schüßler-Salze**
- 37 Wie lange werden die Mineralstoffe eingenommen?
- 37 Gibt es Gründe für eine langfristige Einnahme?
- 38 Einnahme der Mineralstoffe
- 42 Reaktionen im Heilungsvorgang
- 43 Äußere Anwendungen der Mineralstoffe
- 49 **Mit Schüßler-Salzen im Rhythmus der Natur**
- 50 **Frühling**
- 52 **Überflüssiges Gewicht und Abfallstoffe**
- 52 Winterspeck
- 52 Frühjahrsmüdigkeit
- 53 Träger Stoffwechsel
- 57 **Angegriffene Gesundheit**
- 57 Leichte Erkältungskrankheiten
- 59 **Wachstum und Erneuerung**
- 59 Wachstumsschmerzen
- 59 Knochenwachstum
- 61 Rhythmusprobleme – PMS
- 61 Verstärkter Haarausfall

## FRÜHLING



Das beste Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit und die Pfunde, die sich während des Winters angesammelt haben, ist eine zusätzliche Zufuhr an notwendigen Mineralien. Damit beugen Sie auch Beschwerden wie Ekzemen und Allergien vor.

## SOMMER



Hitze und Sonnenschein verträgt so manch einer nicht. Um den Sommer genießen zu können, helfen Ihnen Schüßler-Salze bei Sonnenbrand, Insektenstiche, Venenproblemen und mehr.

## KUREN

- 46 Die häufigsten Fragen
- 54 Gewicht reduzieren und fasten
- 56 Entschlackung
- 68 Allergien und Heuschnupfen
- 76 Vorbereitung auf intensive Sonnenstrahlung
- 78 Sonnenallergie
- 88 Neigung zu Herpes
- 104 Unreine Haut
- 110 Erhöhte Infektanfälligkeit
- 114 Asthma
- 117 Neurodermitis
- 132 Verstopfung

Sie haben die Wahl. Je nach Störung können Sie die Mineralstoffe unterschiedlich lang einsetzen: kurzfristig bei akuten Beschwerden oder längerfristig als begleitende Kur. Diese haben sich besonders bewährt bei immer wiederkehrenden Belastungen wie z. B. Heuschnupfen oder Herpes. Schüßler-Salze sind auch hilfreich, wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun und ihn aufbauen wollen, wie mit einer Entschlackungskur im Frühjahr oder einer Kur zur Stärkung des Immunsystems im Herbst. Alle Kuren lassen sich bequem zu Hause durchführen.

- 62 Schwangerschaft: Neues Leben entsteht!
- 64 Blässe und Blutarmut
- 65 **Überreaktionen des Körpers**
- 65 Allergien
- 67 **Draußen an der frischen Luft**
- 67 Bindehautentzündung
- 70 Verletzungen
- 72 **Sommer**
- 74 **Sonnenstrahlen**
- 74 Vorbereitung auf die Sonne
- 79 Hautpflege nach Sonneneinstrahlung
- 80 Sonnenbrand
- 81 **Dem Schulschluss entgegen ...**
- 81 Erhöhte Anforderungen in der Schule und an der Uni
- 83 **Hitze und Stoffwechsel**
- 83 Fehlendes Durstgefühl und Austrocknung
- 85 Ständiger Durst
- 85 Probleme mit den Beinen
- 89 Fieberblasen: Herpes
- 90 Durchfall
- 92 **Sommerzeit – Ferienzeit!**
- 92 Reise- und Seekrankheit
- 93 Übermüdung bei Autofahrten
- 93 Beschwerden rund um den Urlaub
- 96 Verdauungsprobleme im Urlaub
- 98 Insektenstiche
- 98 Unruhiger Schlaf: im Urlaub und zu Hause
- 100 **Herbst**
- 102 **Frischkost**
- 102 Appetitmangel
- 103 Im Kindergarten, in der Schule
- 105 Erkrankungen der Sinnesorgane
- 106 **Die Zeit der Wanderungen**
- 106 Müdigkeit und Erschöpfung
- 106 Muskelbeschwerden aufgrund körperlicher Anstrengungen

## HERBST



Die Zeit der Wandlungen: Genießen Sie jetzt die verschwenderischen Gaben der Natur und stärken Sie sich mit Schüßler-Salzen für mehr Energie und ein starkes Immunsystem.

## WINTER



Klirrende Kälte außen, zu starke Wärme innen: Der Winter fordert viel von Ihrem Körper. Dem veränderten Stoffwechsel, dem üppigen Essen und der Grippegefahr sind Sie besser gewappnet mit Unterstützung der Schüßler-Mineralstoffe.

- 108 Blasen an den Füßen
- 109 **Es wird zunehmend kälter und dunkler**
- 109 Abwehrschwäche bei Kindern und Erwachsenen
- 111 Beschwerden am Po
- 112 Muskel- und Gelenkbeschwerden
- 115 Asthma
- 115 Niedergeschlagenheit
- 118 **Winter**
- 120 **Draußen ist es kalt, drinnen warm**
- 120 Trockene Haut und Lippen
- 120 Erkältungskrankheiten und Temperatursteuerung
- 124 **Eis und Schnee: zu Hause und im Urlaub**
- 124 Die Kälte setzt einem zu
- 125 Verletzungen beim Wintersport
- 127 **Nebenwirkungen der Feiertage**
- 127 Stress
- 128 Verbrennungen
- 128 Essgelüste
- 129 Verdauungsprobleme
- 131 Zu viel Alkohol
- 133 **Die häufigsten Beschwerden von A bis Z**
- 164 **Anhang**
- 164 Adressen
- 164 Literaturverzeichnis
- 165 Schüßler-Salz-Produkte der Adler Pharma