

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort.....	9
1. Die Zelle – Baustein allen Lebens .....	11
2. Telomere – Zündschnur des Lebens.....	15
3. Gesundheit – das höchste Gut .....	17
4. Ernährung .....	19
• Kleiner Einblick in die Grundnährstoffe .....	21
• Vitamine.....	27
• Vitamin D – das Sonnenvitamin.....	30
• Mineralstoffe – ohne Mineralstoffe läuft nichts .....	39
• Schüssler Salze – die Salze des Lebens .....	43
• Vitalstoffe .....	54
• Antioxidantien als Zellschutz.....	60
• Omega-3-Fettsäuren und andere Fettsäuren .....	65
• Wasser – ohne Wasser kein Leben.....	73
5. Säure-Basen-Haushalt .....	77
• Mineralstoffmängel und Entmineralisierung .....	79
• Übersäuerung.....	81
• Messen Sie Ihren Säuregrad .....	84
• Entsäuerung.....	85
6. Verdauung.....	89
• Verdauungsweg .....	90
• Verstopfung (Obstipation) .....	95
• Entgiftung des Darms .....	97
7. Entgiftung des Körpers .....	99
• Heilfasten .....	99
• Aderlass – die heilende Kraft .....	106
• Ölziehen – eine Kur zur Entgiftung .....	108
• Entsäuerung der Haut.....	110

8. Gewicht – die Formel des Gewichts.....	113
• Akupressur zur Appetitdämpfung .....	119
• Dinner-Cancelling.....	120
9. Bewegung.....	123
10. Entspannung .....	125
• Verschiedene Methoden zum Entspannen .....	126
11. Schlaf.....	131
• Schlafphasen.....	133
• Melatonin – das Schlafhormon .....	134
• Schlafstörungen.....	139
• Gesunder Schlaf .....	140
12. Krankheit.....	143
• Auslöser von chronischen Erkrankungen.....	145
• Eiweißspeicherkrankheit.....	146
• Krankheiten durch Fleisch .....	151
• Cholesterin .....	156
• Homocystein .....	160
• Bluthochdruck .....	163
• Arteriosklerose .....	168
• Burnout – auf einmal ist der Ofen aus.....	170
• Nervenzusammenbruch .....	173
• Osteoporose.....	174
13. Gesund und schön älter werden .....	177
• Wechseljahre .....	177
• Mineralstoffe ab der Lebensmitte.....	181
• Bindegewebe.....	183
• Die Haut – der Spiegel der Seele.....	187
• Haare.....	189
• Nägel .....	192
• Mineralstoffe für die Schönheit und Gesundheit .....	193
Über die Autorin .....	195
Literaturverzeichnis .....	196

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

warum ich dieses Buch schreibe? Weil es mir ein ganz großes Anliegen ist, Sie als Leser über meine jahrelange Erfahrung zu den Themen Gesundheit, Schönheit, Ernährung und Bewegung zu informieren. Ich freue mich, wenn Sie gesund sind und es auch bleiben, denn Gesundheit ist unser höchstes Gut. Wir stellen uns im täglichen Ablauf des Lebens oft zu viele Hürden auf. Eigentlich wollen wir ja ganz anders, aber das geht doch nicht? Oder vielleicht doch?

Dieses Buch ist für gesundheits- und schönheitsbewusste Frauen geschrieben. Aber ich freue mich auch, wenn es der ein oder andere Mann in die Hand nimmt, denn der Inhalt des Buches ist für die Männer genauso wichtig. Auch sie bestehen aus Zellen und wollen gesund, schön und vital bleiben.

Da ich nun schon seit über zehn Jahren die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler einnehme und seit dieser Zeit auch keine Medikamente einnehme (dadurch bin ich gesund und fit, lieber Gott vielen Dank) und weil ich von den Mineralsalzen so begeistert bin, dürfen sie in diesem Buch nicht fehlen. Ich habe neben meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin eine Ausbildung zur Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler bei der GBA in Österreich absolviert. Nun berate ich mit großer Freude in meiner Praxis in Bad Aibling mit Hilfe der Antlitzanalyse, halte Vorträge und gebe Kurse über die Schüssler Salze. Und es ist so schön zu sehen, wie diese Salze helfen. Deshalb finden Sie bei vielen Kapiteln einen Hinweis, welche Mineralstoffe nach Dr. Schüßler wichtig sind und hier speziell helfen können.

Ist die Zelle gesund, dann ist der Mensch gesund!

Wie die Zellen gesund bleiben und welche Faktoren ebenfalls für Ihre Gesundheit wichtig sind, das erfahren Sie in den nächsten Kapiteln. Die ersten Kapitel über die Zelle, Telomere und Grundnährstoffe sind ein wenig wissenschaftlich, also bitte nicht erschrecken, aber dann geht's mit vielen Fragen und Antworten richtig los.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und eine lange Gesundheit und auch Schönheit mit gesunden Zellen.

## **Vitamin D – das Sonnenvitamin**

### **Was ist Vitamin D?**

Vitamin D wird zusammen mit den Vitaminen A, E und K zu den fettlöslichen Vitaminen gezählt. Es ist ein Überbegriff für mehrere Verbindungen, und zwei dieser Verbindungen sind besonders wichtig: Vitamin D2 und D3. Das Vitamin, das durch ausreichende Sonnenbestrahlung auf der Haut gebildet wird, ist das Vitamin D3 (Cholecalciferol). Das Vitamin D, das aus von Pflanzen stammendem Provitamin D entsteht, wird Vitamin D2 (Ergocalciferol) genannt. Eigentlich ist Vitamin D gar kein richtiges Vitamin, es ist eher ein hormonähnlicher Stoff, der u.a. dazu beiträgt, dass der Mineralstoff Calcium ins Knochengewebe eingebaut wird. Daher ist das Vitamin auch für die Stabilität der Knochen von wesentlicher Bedeutung.

### **Wie wird Vitamin D hergestellt?**

Vitamin D3 ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst herstellen kann. Es wird vom Körper unter Einfluss von UV-Licht erzeugt.

### **Die Schattenseiten des Lichtmangels**

Immer seltener sind wir unter freiem Himmel unterwegs. Wir verbringen viel Zeit drinnen, an unserem Arbeitsplatz, in Verkehrsmitteln und kommen erst nach Hause, wenn es schon dunkel ist. Diese Lebensweise begünstigt einen Vitamin-D-Mangel. Dazu kommt, dass der Körper in den Wintermonaten aufgrund der zu schwachen Sonneneinstrahlung in den mittleren Breiten nicht ausreichend Vitamin D herstellen kann, und selbst im Sommer wird z.B. durch die Verwendung von Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor die Bildung oft erheblich vermindert.

### **Welche Aufgaben hat das Vitamin D im Körper?**

- Aktivierung des Stoffwechsels
- Stimulation und Stärkung des Immunsystems
- Regulation des Calcium- und Phosphorhaushalts
- Bildung von Insulin

### **Was ist ein Vitamin-D-Mangel?**

Von einem Vitamin-D-Mangel sprechen die meisten Experten bei Blutwerten unter 30 µg/ml. Dieser Mangel an Vitamin D bedeutet ein erhöhtes Risiko für eine Vielzahl von Krankheiten.

Ein Vitamin-D-Mangel kann zu einem gestörten Calciumhaushalt führen, der Probleme mit den Knochen – bis hin zur Osteoporose – mit sich bringt. Bei Kindern kann eine Knochenerweichung und Verformung des Skeletts (Rachitis) erfolgen, bei Erwachsenen ist es Osteomalazie. Dabei ist die Mineralbildung des Knochens gestört.

Prof. Dr. Jörg Spitz hat festgestellt, dass ca. 70-80% aller Menschen in Deutschland einen Vitamin-D-Mangel haben und es nicht wissen. In Deutschland sind im Winter Vitamin-D-Blutspiegel von unter 10-20 µg/ml weit verbreitet.

### **Welche Symptome gibt es bei einem Vitamin-D-Mangel?**

Folgende Symptome können auftreten:

- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen

### **Welche Krankheiten können durch einen Vitamin-D-Mangel entstehen?**

- häufige Infekte (Atemwegs-, Harnwegs- und Unterleibsinfekte)
- Allergien oder Unverträglichkeiten
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Trockenheit von Haut und Schleimhäuten
- Diabetes
- Nierenerkrankung
- Unterfunktion der Nebenschilddrüse
- Überfunktion der Schilddrüse
- Bluthochdruck
- Autoimmunkrankheiten wie Multiple Sklerose, Rheuma
- Osteoporose
- Parkinson
- Morbus Crohn
- Krebs

## **Welche Faktoren schränken die Fähigkeit, das Vitamin D selbst zu bilden, ein?**

### **Geografische Lage (Breitengrad)**

Das Risiko für einen Vitamin-D-Mangel haben im Grunde alle Menschen, die nördlich des 46. Breitengrades (Norditalien) leben. Dazu gehören leider auch Deutschland und Österreich, denn diese liegen nördlich des 47. bzw. 48. Breitengrades.

### **Hauttyp**

Je dunkler der Hauttyp, desto schwieriger ist die Aufnahme von Vitamin D.

### **Lebensstil**

Menschen, die sich häufig in geschlossenen Räumen aufhalten, wie Büros oder Autos, Bewohner in Altenheimen und Krankenhäusern, Alkoholmissbrauch oder bestimmte Medikamente verursachen eine verminderte Aufnahme von Vitamin D.

### **Alter**

Aufgrund der Stoffwechseleränderung (z.B. nach den Wechseljahren) im zunehmenden Alter ist es für den Körper schwieriger, das Vitamin selbst zu bilden.

### **Sonnencreme**

Bei Verwendung von Sonnencremes (höher als Lichtschutzfaktor 8) führt das Abblocken der Sonnenstrahlung dazu, dass im Körper kein Vitamin D gebildet werden kann.

## **Wie kann ich einen Vitamin-D-Mangel feststellen?**

Das Vorliegen eines Vitamin-D-Mangels kann zuverlässig mit einem Bluttest festgestellt werden. Gehen Sie zu einem Arzt oder Heilpraktiker und lassen sich Blut abnehmen. Oder Sie lassen sich den Vitamin-D-Status mitbestimmen, wenn das Blut für einen anderen Zweck abgenommen wird. Der Preis für einen Vitamin-D-Bluttest liegt bei ca. 30 Euro.

## **Mineralstoffe – ohne Mineralstoffe läuft nichts**

### **Was sind Mineralstoffe?**

Mineralstoffe sind anorganische Bestandteile der Nahrung, die der Körper nicht selbst bilden kann, weshalb er auf eine Zufuhr von außen angewiesen ist, d.h. durch Nahrung und Getränke. Sie sind essentielle (lebensnotwendige) Bestandteile aller Zellen, sind an der Regulierung des Wasserhaushaltes, am Stoffwechsel und Aufbau von Hormonen und Enzymen beteiligt.

### **Welche Mineralstoffe gibt es?**

Bei den Mineralstoffen gibt es Mengenelemente und Spurenelemente, je nachdem, ob der Körper den jeweiligen Mineralstoff in größeren Mengen oder nur in geringen Spuren benötigt.

Die Mengenelemente sind Natrium, Magnesium, Kalium, Calcium, Phosphat und Chlorid.

Die essentiellen Spurenelemente sind Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Jod, Silizium, Selen, Kobalt, Molybdän, Nickel, Chrom und Fluor.

### **Warum brauchen wir Mineralstoffe?**

Ohne Mineralstoffe würde unser Körper nicht funktionieren. Die Knochen wären weich, das Blut farblos und nicht in der Lage, Sauerstoff zu transportieren. Jede einzelne Zelle braucht Mineralstoffe.

### **Wie viele Mineralstoffe braucht man?**

Unser Körper benötigt die Mineralstoffe in unterschiedlicher Menge. Der Körper nimmt sich an Mineralstoffen, was er benötigt. Wenn der Körper nicht genügend Mineralstoffe erhält, kommt es zu Mineralstoffmängeln, die man durch eine Antlitzanalyse feststellen kann (s. Kapitel „Schüssler Salze – die Salze des Lebens“).

Mineralstoffe sollen täglich zugeführt werden. In Zeiten vermehrter Beanspruchung ist der Bedarf sogar erhöht, und es werden noch mehr Mineralstoffe benötigt.

Je älter Sie sind, desto mehr Mineralstoffe braucht Ihr Körper.

### **Woher bekommt man die Mineralstoffe?**

Da Mineralstoffe im Körper nicht selbst hergestellt werden können, muss der Körper sie durch Zuführung von hochwertigen Nahrungsmitteln und Mineralstoffen aufnehmen. Schüssler Salze eignen sich hierzu perfekt.

### **Wo sind die Mineralstoffe im Körper vorhanden?**

Jeder Mineralstoff ist unterschiedlich im Körper verteilt: Einige Mineralstoffe sind überwiegend in den Zellen (intrazellulär), andere wiederum zirkulieren hauptsächlich im Blutkreislauf, befinden sich also außerhalb der Zellen (extrazellulär).

Sie sollen in einem biochemischen Gleichgewicht vorhanden sein. Um dieses Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen, ist die Einnahme der Schüssler Salze zu empfehlen.

### **Wo werden die Mineralstoffe im Körper gebraucht bzw. verbraucht?**

Alle Zellen und Organe brauchen Mineralstoffe, z.B.

- die Leber braucht Eisen, Kalium, Natrium, Magnesium und Calcium;
- der Darm braucht Natrium und Kalium;
- die Nieren brauchen Natrium und Kalium;
- die Schilddrüse braucht Jod und Kalium;
- die Blutzellen brauchen Eisen, Magnesium, Calcium und Natrium;
- die Nervenzellen brauchen Kalium, Natrium und Magnesium;
- die Muskeln brauchen Magnesium, Natrium und Kalium;
- die Knochen brauchen Calcium, Magnesium und Phosphat;
- das Herz braucht Kalium, Natrium und Magnesium;
- die Zähne brauchen Calcium;
- die Haare brauchen Silicea, Calcium und Zink;
- die Haut braucht Kalium, Silicea, Calcium und Natrium;
- das Bindegewebe braucht Silicea, Calcium und Kalium;
- das Gehirn braucht Natrium und Kalium.

### **Welche Aufgaben haben die Mineralstoffe?**

- Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts
- Stärkung des Stoffwechsels
- Steuerung der Hormone
- Kräftigung des Immunsystems
- Aufbau und Erhalt der Zellen, Knochenstruktur und Muskeln



## **Was ist Biochemie?**

Das griechische Wort Bios bedeutet „Leben“ und Chemie „Wissenschaft der Elemente“. Biochemie bedeutet nach Dr. Schüßler „das Wissen um die chemischen Vorgänge im menschlichen Organismus, in der Tierwelt und im Pflanzenreich“.

Biochemische Salze sind bestimmte Mineralstoffe, die von Dr. Schüßler zu therapeutischen Zwecken in niedrig potenzierte Form eingesetzt wurden. Er entdeckte, dass die Mineralsalze nur in großer Verdünnung durch die Zellwand gelangen können.

Diese Therapie beruht auf der Tatsache, dass in jedem Organismus 12 wichtige Mineralsalze enthalten sind, im Blut, in den Zellen und in sämtlichen Organen. Die Salze sind zwar in unterschiedlicher Menge und Konzentration vorhanden, doch immer in harmonischer Ausgewogenheit. Störungen dieser harmonischen Ausgewogenheit führen zu Krankheitserscheinungen. Der Mangel eines Minerals beeinträchtigt den gesamten Stoffwechsel. Es wurden bei einer großen Anzahl von Krankheiten sehr gute Erfolge durch die Behandlung mit Schüssler Salzen erzielt.

**Das Ziel der „Biochemischen Heilweise“ nach Dr. Schüßler ist die Wiederherstellung der normalen Funktion der Zellen.**

## **Welche Aufgaben erfüllen die Schüssler Salze?**

- Gewährleistung der Ernährung der Zellen, d.h. Gleichgewicht innerhalb und außerhalb der Zelle
- Sie setzen Heilungsimpulse und helfen den Zellen, die Nährstoffe aus der Nahrung besser zu verwerten.
- Sie sorgen als Katalysator, so dass die Zellen zielgerichtet arbeiten.
- Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushalts
- Stärkung des Stoffwechsels
- Steuerung der Hormone
- Kräftigung des Immunsystems
- Aufbau und Erhalt der Zellen, Knochenstruktur und Muskeln
- Schönheitsmittel für Haut, Haare und Nägel

Die Schüssler Salze sind ein „Zellengesundheitsmittel“ (dieses Wort habe ich erfunden). Ist die Zelle gesund, ist der Mensch gesund. Die Schüssler Salze können Ihnen dabei helfen, gesund zu bleiben oder zu werden.

### **Was können die Schüssler Salze?**

Die Mineralsalze nach Dr. Schüssler üben einen bestimmten Einfluss auf die Funktionen der Körperorgane aus. Sie sind in allen Zellen im Körper, dem Blut, der Lymphe, den Nerven, in Muskeln, Knochen, Zähnen, Sehnen und im Bindegewebe.

Da die Mineralsalze anorganische Salze sind, deren Herstellung nicht im Körper selbst möglich ist, ist er auf eine Zufuhr von außen angewiesen.

### **Ein verständliches Beispiel**

Man kann dies gut mit einem Auto vergleichen. Jedes Auto stottert, wenn es schlechtes Benzin erhält, hat einen Leistungsverlust oder bleibt einfach stehen, weshalb jeder seinem Auto eine gute Qualität von Benzin und Öl anbieten möchte – damit es möglichst lange und zuverlässig ohne Altersschäden läuft. Führen wir dem Auto wieder das richtige Benzin zu, so läuft es wieder, und die Störung ist aufgehoben.

So ist es beim Menschen auch. Bekommt er das fehlende Mineralsalz, dann wird der Mangel wieder behoben. Bekommt er es nicht, kann es zu weiteren Mineralstoffmängeln kommen, und der Mensch wird krank.

### **Die Schüssler Salze funktionieren wie ein Schlüssel im Schloss.**

Sie schließen die Zelloberfläche auf und geben den Weg ins Innere frei. Dass die Schüssler Salze in ihrer Struktur so „klein“ sind, dass sie bereits über die Mundschleimhaut in unseren Organismus gelangen, verdanken wir dem aus der Homöopathie bekannten Herstellungsverfahren des Potenzierens.



[www.apotheken-wissen.de](http://www.apotheken-wissen.de)

### **Welche 12 Basismittel gibt es?**

Nr. 1 Calcium fluoratum D12	Gefäß- und Elastizitätsmittel
Nr. 2 Calcium phosphoricum D6	Aufbau- und Regenerationsmittel
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12	Entzündungs- und Fiebermittel
Nr. 4 Kalium chloratum D6	Entzündungs- und Schleimhautmittel
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6	Nervenmittel
Nr. 6 Kalium sulfuricum D6	Stoffwechselformel
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6	Krampfmittel
Nr. 8 Natrium chloratum D6	Blut- und Wasserregulierungsmittel
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6	Entsäuerungsmittel
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6	Entgiftungsmittel
Nr. 11 Silicea D12	Bindegewebs- und Eitermittel
Nr. 12 Calcium sulfuricum D6	Eitermittel

Im Laufe der Zeit wurden die Erweiterungsmittel von derzeit 15 Salzen eingeführt, die eine wichtige Rolle im Mineralstoffhaushalt der Zellen spielen.

### **Welche Erweiterungsmittel gibt es?**

Nr. 13 Kalium arsenicosum D6	Stärkungsmittel
Nr. 14 Kalium bromatum D6	Entspannungsmittel
Nr. 15 Kalium jodatum D6	Stoffwechselformel Schilddrüse
Nr. 16 Lithium chloratum D6	Stärkungsmittel Nieren
Nr. 17 Manganum sulfuricum D6	Energiegewinnungsmittel
Nr. 18 Calcium sulfuricum D6	Entgiftungsmittel
Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6	Antioxidantienmittel
Nr. 20 Kalium aluminium sul. D6	Entgiftungsmittel
Nr. 21 Zincum chloratum D6	Stärkungsmittel Immunsystem
Nr. 22 Calcium carbonicum D6	Erschöpfungsmittel
Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6	Entsäuerungsmittel
Nr. 24 Arsenum jodatum D6	Stärkungsmittel
Nr. 25 Aurum chloratum nat. D6	Hormonsteuerungsmittel
Nr. 26 Selenium D6	Krebsschutzmittel
Nr. 27 Kalium bichromicum D6	Cholesterinmittel

### **Wie kann ich einen Mineralstoffmangel feststellen?**

Durch eine Antlitzanalyse und durch gezielte Befragung zu den Mängeln.

### **Was ist eine Antlitzanalyse?**

In der Biochemie spricht man bei der Spurensuche im Gesicht von einer Antlitzanalyse. Hier wird nicht eine Krankheit ermittelt, sondern der Mangel im Gesicht festgestellt. Körperliche Beschwerden werden erfragt.

Bei der Antlitzanalyse kommt es auf die Veränderungen der Gesichtshaut, Verfärbungen, Glanzbildungen, Schattenbildungen und Faltenbildungen an. Aber auch bei Veränderungen an Augen, Haaren, Händen und Fuß- und Fingernägeln können Mangelzeichen erkannt werden.

Mit der Antlitzanalyse bekommen wir eine direkte und sichere Antwort auf die Frage: Was fehlt mir?

### **Wer hat die Antlitzanalyse entwickelt?**

Dr. Kurt Hickethier (1891-1953) erforschte die Zeichen für die 11 biochemischen Funktionsmittel im Antlitz des Menschen, die „Sonnerschau“. Diese ermöglicht es, aus dem Gesicht zu erkennen, welche Mineralsalze fehlen. Die Antlitzanalyse ist eine eigene Feststellungslehre für die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.

Er fand heraus, dass es zur Wiederherstellung des Gleichgewichts im Organismus nur nötig ist, das als fehlend diagnostizierte Mineralsalz zu verabreichen.

In der Antlitzanalyse gleicht kein Gesicht dem anderen. Alle Mineralstoffmängel sind in ständiger Veränderung.

***„In jedem Gesicht steht das Rezept geschrieben,  
das wir nur abzulesen brauchen.“***

(Dr. Kurt Hickethier)

### **Wer macht eine Antlitzanalyse?**

Die Mineralstoffberater nach Dr. Schüßler analysieren Ihr Gesicht und werden auch gezielt Fragen stellen und auf Ihre Beschwerden achten.

Lassen Sie sich bei einem ausgebildeten Mineralstoffberater beraten, da die höherdosierte Einnahme der Schüssler Salze auch Nebenwirkungen haben kann und Sie bei einem Berater in den besten Händen sind.