



Ein Leitfaden
rund um
die Mineralstoffe

Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



Wilhelm Heinrich Schüssler wurde am 21. August 1821 in Zwischenahn, nahe Oldenburg, in Norddeutschland geboren. Der Besuch der Universität, und damit das Medizinstudium, war ihm erst mit mehr als dreißig Jahren möglich. Im August 1857 schloss W. H. Schüssler das Studium mit dem Staatsexamen ab und eröffnete im Jahre 1858 seine Praxis als homöopathischer Arzt in Oldenburg. Zwei Männer der Wissenschaft hatten ihm auf seinen Forscherpfaden den Weg gewiesen. Der berühmte Virchow, der den Satz aufstellte: "Die Krankheit ist gleich der Krankheit der Zelle". Und Moleschott mit der Erkenntnis: "Die Krankheit der Zelle entsteht durch Verlust an anorganischen Salzen (Mineralstoffen)".

**Zu diesen beiden Lehrsätzen fügte Schüssler als Schlussfolgerung:
"Dann muss die Gesundheit der Zelle und damit des Körpers
entstehen durch Deckung des Verlustes."**

Nach Jahren des praktischen Studiums fand er heraus, dass zwölf Mineralstoffe als die wesentlichen Zellnährstoffe gelten und für den Organismus unverzichtbar sind.

Schüssler wusste als Arzt, dass die Mineralstoffe, wenn sie pur gegeben werden, für den Organismus eine Belastung darstellen können. Deshalb ließ er die Mineralstoffe so verdünnen, dass sie auch durch die winzigen Öffnungen der Zellwand hindurch können. Somit sind die Schüsslersalze keine Mineralstoffe im üblichen Sinne, wie sie in Heilerden, auch in vielen Basenmischungen und den Nahrungsmitteln vorkommen, und so ist es ausgeschlossen, zu viel davon aufzunehmen. Zudem sind jeweils ein basisches und ein saures Element miteinander verbunden. Durch die Verbindung Base und Säure (z.B. bei Calcium phosphoricum: Calcium = Base, Phosphor = Säure) muss der Organismus diese Kombinationen nicht aus den Einzelementen zusammenbauen. Deshalb sind die Mineralstoffkombinationen nach Dr. Schüssler für den Organismus sehr wirkungsvoll.

Da die Mineralstoffe dem Organismus fehlende Betriebsstoffe zuführen, können sie selbstverständlich neben allen Medikamenten, auch Homöopathie, Bachblüten oder anderen Heilmitteln, genutzt werden. Sie behindern die Behandlung in keinsten Weise, sondern unterstützen und fördern sie sogar.

Kurz vor seinem Tode, am 30. März 1898, ergänzte er noch die 25. Auflage seiner "Abgekürzten Therapie" die heute noch als Grundlage dient.

Übersicht der einzelnen Mineralstoffe

Nr.1 Calcium fluoratum

Wichtig für das Bindegewebe, die Elastizität, aber auch Bänder, Gefäße, Muskeln und Sehnen.

Nr.2 Calcium phosphoricum

Dieses Salz ist das wichtigste Knochenaufbaumittel, weiters ein Blutaufbaumittel und Bindemittel für den Eiweißaufbau und für den Zellaufbau.

Nr.3 Ferrum phosphoricum

Bei allen "plötzlich" auftretenden, akuten Gesundheitsstörungen, wirkt dieser Mineralstoff unterstützend und hilfreich. Er ist das Erste Hilfe Mittel bei Verletzungen und Blutungen, vor allem gegen die damit verbundenen Schmerzen. Bei beginnenden entzündliche Prozessen und frischen Wunden und als ideale Vorbeugung bei allen Infektionskrankheiten.

Nr. 4 Kalium chloratum

Es ist der Drüsenbetriebsstoff. Er sollte bei Entzündungen im fortgeschrittenen Stadium eingesetzt werden, wenn die Gefahr besteht, dass eine Erkrankung sich festsetzt und womöglich chronisch wird.

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Es ist das "Generalmittel" bei allen Erschöpfungszuständen seelischer und körperlicher Natur. Der Mineralstoff kommt in allen Gehirn- und Nervenzellen und in den Muskeln vor.

Eine einfache Übersicht soll es Ihnen ermöglichen auch ohne fachkundige Ausbildung die Mineralstoffe für den Hausgebrauch einsetzen zu können - vor allem zur Vorsorge. Ich empfehle Ihnen aber, bei Krankheit die Ursachen bei einem Arzt oder Heilpraktiker abklären zu lassen. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler kann jederzeit der Gesundheitsprozess unterstützt werden.

Anwendung:

Schwielen, Hornstoffaustritt (Hornhaut) bes. an den Fersen, Hühneraugen, Risse auf Händen und Lippen, Überbeine, Plattfüße, Krampfadern, Hämorrhoiden, Karies, spröde Fingernägel, einknickende Knöchel, Bänderdehnung (Schlottergelenke), Organsenkungen, Hängebauch, -brust, Verkalkungen, Narbenpflege, Schwangerschaftsstreifen, Schwindel aller Art.

Anwendung:

Blutarmut, Schlafstörungen, Muskelkrämpfe, Taubheitskribbeln, Wetterempfindlichkeit, sehr schneller Schweißausbruch, bellender Husten (vor allem bei Kindern), zu schneller Pulsschlag, Osteoporose, Immunschwäche, Schluckauf, Allergien, Angstzustände, Depressionen, Nervosität.

Anwendung:

Schmerzen, die klopfend und pochend sind (Besserung durch Kälte, Verschlimmerung durch Wärme und Bewegung), akute Entzündungen (die heiß und rot sind) - Fieber (bis 38,5°C), Ohrenscherzen, Mittelohrentzündung, Rauschen im Ohr (Durchblutungsstörung), pulsierendes Pochen (Kopfschmerzen), Durchfall, Eisenmangel, Erkältung, Grippe, Erbrechen, Vorbeugung gegen Muskelkater.

Anwendung:

Blutreinigung bei Blutverdickung, alle Störungen im Mund, Rachen sowie im Verdauungstrakt, Neurodermitis, Asthma, Bronchitis, Narkose und Impfgift, Netzhauterkrankungen, Bauchspeicheldrüse, Schwerhörigkeit, schleimiger Husten, Drüsenschwellungen, Immunschwäche. Anmerkung: Alkohol und Strombelastung verbrauchen sehr viel von diesem Mineralstoff im Körper.

Anwendung:

Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, Schlafstörungen, niedriger Blutdruck, Muskelschwund, Lähmungserscheinungen, schlechte Nerven, Mundgeruch (der durch Zähneputzen nicht weggeht), Zahnfleischbluten, Zahnfleischschwund, ständiges Hungergefühl nach dem Essen, hohes Fieber (über 38,5°C). Anmerkung: Vor, bei oder nach besonderer Anstrengung zur Auffüllung der angegriffenen Speicher ausgiebig nehmen.

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Dieser Mineralstoff ist ein wichtiger Sauerstoffüberträger und sorgt für regelmäßige Zellerneuerung. Er wird überall dort eingesetzt, wo der Stoffwechsel behindert oder träge geworden ist. Aber auch bei Gesundheitsstörungen oder Krankheiten, die nicht so recht heraus wollen.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Steuert das vegetative Nervensystem, alles nicht Willentliche, Herz, Kreislauf, Darmtätigkeit, Atmung, Drüsen; wirkt besonders gut, wenn es im heißen Wasser aufgelöst wird. Dann schluckweise trinken.

Nr. 8 Natrium chloratum

Ver mehrt die Zahl der roten Blutkörperchen und reguliert den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt im Körper, bildet außerdem das Knorpelgewebe und die Gelenkschmiere. Es ist der Mineralstoff, der im Körper die metallischen Gifte unschädlich macht!

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Verwandelt Harnsäure zu Harnstoff und macht sie so für die Nieren ausscheidbar; es reguliert den Fettstoffwechsel. Die Nr. 9 ist das Generalmittel für fast alle rheumatischen Erkrankungen, und Übersäuerungskrankheiten.

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Dieser Mineralstoff transportiert überflüssiges Wasser aus dem Körper ab. Damit ist es das Mittel für Körperentschlackung und für die Ausscheidung von Giften; und ein wichtiges Unterstützungsmittel für Leber und Galle. Es reguliert auch den Zuckerhaushalt im Körper.

Anwendung:

dumpfe Kopfschmerzen, Kater, Asthma, Bronchitis, Schuppen auf der Haut, Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte, alle Hautveränderungen, bei Muskelkater, Abklingen von Erkältungskrankheiten, Lufthunger, Altersflecken.

Anwendung:

alle plötzlich auftretenden, stechenden, bohrenden Schmerzen, (in der Ruhephase stärker, rückgängig durch Bewegung und Wärme), Lampenfieber, Schokoladenhunger, Krampfmittel bei unwillkürlichen Verkrampfungen (Bauchschneiden, Koliken, Regelkrämpfen, Angina pectoris, Migräne im Anfangsstadium, Knödelgefühl im Hals, Schlafstörungen, Immunschwäche, Blähungen. Anmerkung: Starke elektromagnetische Belastungen (Elektrosmog) verbrauchen sehr viel von diesem Mineralstoff im Körper.

Anwendung:

Fließschnupfen (wässrig), Nebenhöhlenentzündung, Bandscheibenschäden, Knorpelschäden, kalte Hände und Füße, Blasen- und Nierenentzündung, bei Heißhunger auf salzige und stark gewürzte Speisen, Gelenksgeräusche (Knacken in den Gelenken), viel oder wenig Durst, scharfe brennende Absonderungen, Schlundbrennen (wenn es die Speiseröhre heraufbrennt), Geruchs- und Geschmacksverlust, Arthritis, trockene Haut, Tränenfluss - zuviel oder zu wenig, Erste Hilfe bei Brandverletzungen, Rheuma. Anmerkung: Es darf nicht übersehen werden, dass vor allem auch für seelische Entgiftung viel Nr. 8 verbraucht wird.

Anwendung:

Sodbrennen (brennt nur im Magen "unten"), saures Aufstoßen, Fettsucht, Rheuma, Talgprobleme, Mitesser, Akne, geschwollene Lymphknoten, fette und trockene Haare bzw. Haut, chronische Müdigkeit, Müdigkeit, Heißhunger (wenn plötzlich etwas gegessen werden muss), Hunger nach Süßigkeiten und Mehlspeisen, Eiterungen, Überreizung. Anmerkung: Einen überaus großen Einfluss auf den Säurehaushalt des Körpers hat die Ernährung!

Anwendung:

Verschlackung (stinkende Winde - "Was du an Anstand verlierst, gewinnst du an Gesundheit!"), Durchfall - grünlich gelb, zerschlagenes Gefühl in den Gliedern, Grippe, Influenza, Vergiftungskopfschmerz (Kater), Reißen und Ziehen in den Gelenken, hohe Zuckerwerte, geschwollene Beine, Juckreiz auf der Haut, Fieberblasen und Herpes, Erste Hilfe bei Erfrierungen (Salbe).

Nr. 11 Silicea

In sämtlichen Zellen des menschlichen Körpers finden sich hohe Anteile an Kieselsäure. Sie ist hauptverantwortlich für das Bindegewebe bezüglich der Brüchigkeit, vor allem zu erkennen an Haut, Haaren und Nägeln. Silicea reguliert die Leitfähigkeit der Nervenbahnen.

Nr. 12 Calcium sulfuricum

Dieser Mineralstoff, der hauptsächlich in Leber, Galle und den Muskeln vorkommt, wirkt schleimlösend und ausscheidungsfördernd.

Nr. 15 Kalium jodatum

Zur Unterstützung der Schilddrüse

Nr. 22 Calcium carbonicum

Bei schweren Erschöpfungszuständen, bei Selbstüberforderung, Überarbeitung, außer Atem kommen

Anwendung:

Bindegewebsschwäche, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Muskel- bzw. Augenliderzuckungen, Vorbeugung gegen Haarausfall, Haarspitzenkatarrh, Blutergüsse, Ausscheidung von Fremdkörpern, stinkender Schweiß (Fußschweiß), Leistenbruch, gereizte Nerven, Überempfindlichkeit, Schlafstörungen.

Anwendung:

Stockschnupfen, eitrige Mandel- und Halsentzündung, chronische Bronchitis, eitrige Mittelohrentzündung, Zahnfleischentzündung, Abszess, Eiterfistel, Rheuma, Gicht und chronische Eiterungen.

Anwendung:

Schilddrüsenüber- und -unterfunktion, rheumatische Gelenksschwellungen, Stirnhöhlenkatarrh, Augenschmerzen, Halsentzündungen, Knötchen im Rachen.

Anwendung:

Einschlafstörungen, Empfindlichkeit gegen kalte Luft, kalte Füße, rissige Lippen, Mittelohreiterung, Kitzelhusten, Appetitverlust

Übersicht der Ergänzungsmittel

Bei den Ergänzungsmitteln handelt es sich um Kombinationen, die Dr. Schüssler noch nicht erforschen konnte und somit auch nicht kannte. Erst durch die verfeinerten Analysemöglichkeiten des 20. Jahrhunderts wurde es möglich, diese Substanzen im Körper zu finden. Allerdings sind die Ergänzungsmittel nur in sehr geringem Maße im Organismus vorhanden.

Nr. 13 Kalium arsenicosum

Anwendung:

Abmagerung, Bleichsucht, wässriger Durchfall, Epilepsie, Knochenschmerzen, Lähmungen, Lymphdrüsenkrankungen.

Nr. 14 Kalium bromatum

Anwendung:

Akne, Pusteln auf Brust, Schultern und Gesicht, Beruhigungsmittel bei Erregungszuständen, nervöse Sehstörungen, Schuppenflechte, geistige Müdigkeit.

Nr. 16 Lithium chloratum

Anwendung:
chronische Gelenksversteifung, Gewebeerfall, manisch depressive Zustände, Katarrhe, Entzündungen der Nieren, der Blase und der Harnwege.

Nr. 17 Manganum sulfuricum

Anwendung:
Blutarmut, Nervenschwäche, Kreislaufstörungen, Sehschwäche, Zahnschmerzen, rheumatische Beschwerden.

Nr. 18 Calcium sulfuratum

Anwendung:
Erschöpfungszustände mit Gewichtsverlust trotz Heißhunger.

Nr. 19 Cuprum arsenicosum

Anwendung:
Neuralgien, Ischias, Magen-Darm-Beschwerden und Muskelkrämpfe.

Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum

Anwendung:
Schwindelgefühle, Blähkoliken sowie bei Überreizung des Nervensystems.

Nr.21 Zincum chloratum

Anwendung:
Reizzustände des Nervensystems, Nervenschwäche, Schlaflosigkeit.

Nr. 23 Natrium bicarbonicum

Anwendung:
Entschlackung, Harnsäureüberladung des Blutes und der Gewebe – aktiviert den Stoffwechsel.

Nr. 24 Arsenum jodatum

Anwendung:
Bindehautentzündung, nässendes Ekzem, Heuschnupfen, Hitzewallungen, Ohrenscherzen, Sodbrennen, Zahnfleischbluten, Drüsenverhärtung, Gastritis.

Nr. 25 Aurum muraticum natronatum

Anwendung:
Arterienverkalkung, Hautgeschwüre, Eierstock- und Gebärmutterentzündung, chronische Krankheiten ohne Fieber.

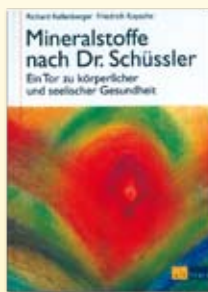
Nr. 26 Selenium

Anwendung:
Zellschutzmittel, Umweltgifte, Viren, radioaktive Strahlung, Abbau von schädlichen Stoffen, fördert Vitamintransport.

Wie finde ich den richtigen Mineralstoff?

Der Bedarf an Mineralstoffen kann im Gesicht abgelesen werden. Dr. Kurt Hickethier entwickelte die Antlitzanalyse, die es aufgrund verschiedener Merkmale ermöglicht, die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler gezielt zur Vorbeugung oder auch zur Krankheitsbehandlung einzusetzen. Wer noch keine Kenntnisse der Antlitzanalyse hat oder die Möglichkeit eine Beratung zu bekommen nicht gegeben ist, kann in diesem Buch die Wirkungsweise der Mineralstoffe nachlesen.

Oft greifen Menschen, besonders Kinder, intuitiv zu den richtigen Mineralstoffen, vielfach bevor sich irgendwelche Krankheitszeichen zeigen.



Buchempfehlung:

„Mineralstoffe nach Dr. Schüssler - ein Tor zu körperlicher und seelischer Gesundheit“

Richard Kellenberger/Friedrich Kopsche

Ausgabe in Deutsch - Italienisch - Englisch - Slowenisch [Siehe Bücherliste Shop](#)

Einnahme

Die Anzahl aller benötigten Mineralstoffe können sie in ein kleines Döschen geben, welches sie bei sich tragen und so über den ganzen Tag verteilt einzelne Pastillen entnehmen und im Mund zergehen lassen. Sie können auch mehrere auf einmal in den Mund geben. Eine halbe Stunde vor und nach den Mahlzeiten keine Mineralstoffe nehmen. Die Mineralstoffe können auch im Wasser aufgelöst werden, dieses ist schluckweise zu trinken, wobei jeder Schluck möglichst lang im Mund behalten werden muss. Denn die Wirkstoffe werden über die Mundschleimhäute in den Körper aufgenommen. Bei Diabetikern den Milchsüßholz nicht aufrühren. Zum Umrühren nehmen sie einen Holz oder Plastiklöffel.

Es können grundsätzlich alle Mineralstoffe miteinander eingenommen werden. Es gibt eine Vielzahl von Unterlagen, in denen immer wieder widersprüchlich, ja oft gegensätzlich formuliert wird. In der Praxis konnte jedoch keine Einschränkung der Wirkung festgestellt werden. Durch die Mineralstoffe werden die reinigenden und ausscheidenden Funktionen angeregt, deshalb ist auf genügend Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Allgemeine Einnahmeempfehlung

Zur Vorbeugung oder zur Behandlung von chronischen Symptomen werden von einem Mineralstoff täglich 4 bis 6 Pastillen gelutscht. Kinder bis zu sechs Jahren 1 bis 2 Pastillen, im Alter von sechs bis zwölf 3 bis 4 Pastillen täglich von jedem benötigten Mineralstoff.

Bei plötzlich sehr stark und rasch auftretendem Bedarf alle 3-5 Minuten eine Pastille im Mund zergehen lassen.

Mineralstoff Pflegecremen

Neben der inneren Einnahme von Mineralstoffen werden zur Unterstützung mineralstoffhaltige Pflegecremen äußerlich angewandt. Die Cremes haben den Vorteil, dass sie völlig geruchsfrei sind, die Haut nicht reizen, und die Wirkstoffe direkt an die Behandlungsstelle gelangen. Sie werden gut vertragen, sodass sogar sehr empfindliche Haut damit gepflegt werden kann. Die Wirkungsweisen, der einzelnen Pflegecremen entspricht den innerlich eingenommenen Mineralstoffen. Üblicherweise werden diese Cremes einzeln abgegeben und angewandt. Oft ist das Problem jedoch nicht mit einer einzigen Creme abzudecken. Der Organismus benötigt mehrere, um den Schaden zu beheben, beziehungsweise lindern zu können. Im Laufe der Zeit haben sich bestimmte Kombinationen als sehr wirkungsvoll erwiesen. Sie können die für Ihre gewünschte Salbe benötigten Nummern einzeln bestellen, und dann zu gleichen Teilen selbst mischen. Dafür bieten wir Ihnen ein sehr hygienisches Döschen mit Schraubverschluss und einem Fassungsvermögen von 60 ml, welches sich auch für Ihre täglichen Mineralstoffe eignet, an.

Anwendungsbereiche	Nummern
Abszess	3+4+9+12
Akne, Mitesser	3+4+9
Bluterguss	10+11
Bindegewebe	1+11
Ekzeme, Hautausschlag, Fußpilz	3+5+6+8+10
Entzündungen	3
Gelenke, Rücken	1+2+8+9+11
Gesicht	1+6+8+11
Hautgriß, Besenreiser	4
Hautpflege	1+4+6+8+9+11
Heilung (Wunden)	1+3+5+8+11
Fieberblasen, Herpes	8+10+11
Husten	2+4+7
Knorpelgewebe, Insektenstiche	8
Krampfadern	1+4+9+11
bei geschwollenen Füßen, Beinen	10
Nerven, taube Stellen, Kribbeln	5+7+8+9+11
Narben, Verhärtungen, Hühneraugen	1+8+wenig 5
Muttermal	5+6+8+10
Rheuma, Gicht	8+9+10+12
Schrunden (Risse), Hornhaut, Überbeine	1
Sehnenscheidenentzündung	2+3+8+9
Sonnenbrand	3+6+8
Verbrennungen*)	3+8
Warzen	4+10
Cellulitis, Orangenhaut	1+8+9+10+11

**) Bei frischen Verbrennungen ist es empfehlenswert, einen Brei aus je 20 Stück Mineralstoffpastillen zu machen und aufzutragen (die Stückzahl hängt von der Größe der Verletzung ab).*

Reaktionen

Immer wieder kann beobachtet werden, dass Menschen eine mehr oder weniger starke Reaktion auf Maßnahmen haben, die eine Verbesserung ihrer gesundheitlichen Situation gewährleisten sollen. Unter diesen Maßnahmen ist die Veränderung des Schlafplatzes, die Montage eines Netzfreischaltgerätes, das Einnehmen von Mineralstoffen nach Dr. Schüssler, das Entfernen von Spiegeln oder das Aufarbeiten von seelischen Blockaden u.v.m. zu verstehen. Es kann sogar passieren, dass jemand, bei dem solche Reaktionen einsetzen, vor diesen zurückschreckt und wieder in die alte, gewohnte Situation zurückkehrt.

Was ist nun unter Reaktionen zu verstehen?

Der Körper hält trotz belastender Umstände, das Leben aufrecht, solange ihm das nur irgendwie möglich ist. Die Belastungen verhindern aber volle Lebendigkeit und es müssen Abstriche gemacht werden. Dies erfolgt nach einer Rangordnung, sodass das Leben so weit wie möglich aufrecht erhalten bleibt. Es werden zum Beispiel die Haare, die Nägel, die Zähne oder die Knochen nicht mehr gut versorgt (Mängel), oder es werden Beschädigungen nicht mehr regeneriert (wiederhergestellt).

Nehmen wir ein Beispiel:

Nach einer oder mehreren Nächten oder gar Jahren auf einem schlechten Platz stellt sich das Gefühl des Immer-Müde-Seins ein und bleibt auch erhalten bzw. wird immer schlimmer. Auf einem schlechten Schlafplatz kann der Organismus die notwendige Entgiftung und Entschlackung nicht durchführen. Wenn es gut geht, sucht sich ein belasteter Mensch nun einen guten Schlafplatz oder schaut, dass es ein guter wird, er versucht zu Energien zu kommen und stellt seinem Körper Stoffe für die Entgiftung und Baustoffe für die Wiederherstellung zu Verfügung. Das alles setzt im Körper Prozesse in Gang. Alle Stoffe, die entgiftet werden müssen, werden ausgeschieden, die schadhafte Stellen werden repariert. Für diese Vorgänge werden auf der körperlichen Ebene viele Mineralstoffe verbraucht. Im besonderen viel Ferrum phosphoricum (Nr. 3), was zu einer leicht erhöhten Temperatur führt, viel Natrium chloratum (Nr. 8), was den Schnupfen hervorruft und vor allem viel Drüsenbetriebsstoff, Kalium chloratum (Nr. 4), was einen schleimigen Husten zur Folge hat.

Das ist der erste Teil möglicher Reaktionen. Danach geht es uns erst einmal richtig gut. Nachdem sich der Organismus von dieser Reinigung erholt hat, kommt es zu einer weiteren tiefer gehenden Entschlackung. Dabei werden die in den Körperzellen zurück- bzw. aufgestauten Stoffe in Bewegung versetzt. Alle Beschwerden und Belastungen, auch Verletzungen und Krankheiten kommen wieder zum Vorschein. Es kann sogar der Eindruck entstehen, dass die Krankheit wieder eintritt. Das ist natürlich nicht der Fall. Die Giftstoffe können aber jetzt abgebaut werden, da sie jetzt frei beweglich und dem Stoffwechsel des Körpers wieder zugänglich sind. Der Abbau dieser Schichten erfolgt im "Krebsgang". Die jüngsten Schichten kommen zuerst dran und nachher kommen immer ältere dran. Diese Vorgänge können ziemlich lange dauern. Zwischen den Reinigungsphasen tritt immer wieder eine Pause ein, die den Menschen kurze Erholung gönnt. Die Energie steigt stark an und fällt wieder ab. Das ist immer wieder zu beobachten und ist auch das Kennzeichen für eine Reaktion. Die Beschwerden sind nicht mehr so schlimm wie zur Zeit der Belastung selbst und sie hören ohne besondere Einflussnahme wieder auf.

So ist Ihr Schlafplatz weitgehend unbelastet

- Der Mensch ist auch ein Energiewesen und daher polarisiert. Die optimale Schlafrichtung ist Nord-Süd, mit dem Kopf im Norden. Sollten Sie jedoch an einem fließenden Wasser leben (auch ein schiebendes Grundwasser ist hier gemeint), dann sollten Sie mit dem Kopf gegen die Flussrichtung liegen; das heißt, dass das Wasser in die Schuhe rinnt. Wenn der Schlafplatz allerdings am Berghang liegt, sollte der Kopf bergauf liegen. Niemand legt sich mit dem Kopf bergunter auf eine schräge Wiese.
- Die Betten sollten so ausgerichtet werden, dass sie innerhalb der Strahlungsraster stehen. Kreuzungen von Wasseradern, Curry- und Hartmann-Strahlungen sollten vermieden werden. Erdstrahlen und Erdverwerfungen (Möglichkeit von Radonaustritt) sollten keinesfalls unter dem Bett verlaufen.
- Möglichst wenig Einrichtung, keine Ziergegenstände. "Wenn man sich an die Dinge hängt, hängen sich die Dinge an den Menschen". Es ist davon auszugehen, dass jeder Gegenstand seine eigene Strahlung, sein Energiefeld hat. Je mehr Gegenstände sich im Schlafzimmer befinden, um so unruhiger wird es!
- Keine Spiegel, keine Kristalluster, Bilder wenn möglich ohne Glas, da diese vorhandene Strahlung verstärken und reflektieren können.
- Fernseher, Radiowecker und Haushaltsgeräte geben selbst im abgesteckten Zustand starke Strahlung ab.
- Elektrische Leitungen nicht als Ringleitung oder in Kopfhöhe verlegen. Wenn möglich abgeschirmte Kabel, Niederspannung oder Freischaltgeräte verwenden. Nur notwendige Steckdosen einbauen, und diese bei Nichtgebrauch abdichten. Der Schlaf auf diesen von Strom befreiten Schlafplätzen ist sehr entspannend und erholsam.
- Echtholzbetten mit Lattenrost, möglichst ohne Metallmechanik.
- Der Boden sollte aus Holz, Kork, Terrakotta und anderen natürlichen Materialien sein. Auch für Teppiche, Vorhänge etc. sollten Naturfasern verwendet werden.

Wie wir gesehen haben gibt es sehr viele Faktoren, die den Schlafplatz und damit die Gesundheit beeinflussen. Wir dürfen dabei den Mineralstoffmangel nicht übersehen, der ebenfalls das Wohlbefinden des Menschen stark beeinträchtigt - sowie eine richtige Ernährung. So wertvoll Mineralstoffe und eine richtige Ernährung sind, können diese aber Gesundheitsstörungen durch Erdstrahlen nicht beseitigen. Wir geben Ihnen gerne Auskunft über die Möglichkeit, Ihren Schlafplatz zu entstören. Es ist ja nicht jedem möglich, auszuweichen.

Der Mensch ist, was er isst

Unsere Nahrung wurde im Laufe der Zeit immer mehr zerlegt, mit Schönungs-, Geruchs- und Geschmacksstoffen versetzt. Neue Kunstprodukte mit sehr geringen bis keinen essentiellen Nahrungsmittelinhaltsstoffen entstehen. Jede Zelle unseres Organismus braucht jedoch dringend lebendige Nahrung um arbeiten, leben und sich regenerieren zu können. Wenn die Zelle diese zu lange entbehren muss, entstehen Allergien, Herz-, Kreislauferkrankungen, Magen-, Darmerkrankungen, Depressionen u.v.m.

Was versteht man unter essentiellen Nahrungsinhaltsstoffen?

Das sind Mineralien, Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren. Diese sind lebens- und zufuhrnotwendige Vitalstoffe, das heißt, wir müssen sie täglich über unsere Nahrung aufnehmen. Auch ist eine Ballast- und Faserstoffzufuhr durch Obst, Gemüse und Getreide für den Organismus unentbehrlich.

Die Mahlzeiten sollten aus frischen, der Jahreszeit entsprechenden Lebensmitteln zubereitet sein. Etwa die Hälfte der täglich zugeführten Nahrung wird aus unreinster Frischkost verzehrt. Der Vorteil der Frischkost gegenüber der erhitzten Nahrung ist der höhere Sättigungs- und Vitaminwert. Zudem werden körpereigene Schlackenstoffe durch rohe Ballaststoffe vermehrt über den Darm ausgeschieden, somit haben sie einen hohen Reinigungseffekt (Darmbesen). Vom energetischen Aspekt her ist zu sagen, dass alles was lebendig ist, uns auch am Leben erhält.

Deshalb gibt es zwischen Lebens- und Nahrungsmittel einen wesentlichen Unterschied.

Lebensmittel: haben lebenserhaltende Stoffe in sich

Nahrungsmittel: haben einen hohen Sättigungswert mit wenig lebenserhaltenden Inhaltsstoffen
(sind stark veränderte Lebensmittel).

Um die Wirksamkeit der wertvollen Lebensmittel voll auszuschöpfen ist es empfehlenswert, diese aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft zu bekommen.

Ein weiterer Punkt wäre, die thermische Wirkung der einzelnen Lebensmittel in die richtige Ernährungsweise einzubeziehen. So unterscheiden wir zwischen heißen, warmen, neutralen, erfrischenden und kalten Lebensmitteln, die auf den Organismus unterschiedlich wirken. So hat z.B. ein Obst oder Gemüse mit einem hohen Wassergehalt eine sehr abkühlende Wirkung, die in den kalten Wintermonaten mit Vorsicht zu genießen, dagegen im Sommer erwünscht sind. Die neutralen, warmen, erfrischenden Lebensmittel sind den anderen vorzuziehen. Nun, um herauszufinden, welche Lebensmittel den individuellen Bedürfnissen entsprechen, ist es empfehlenswert, sein Naturell (Wesens- und Körperbild) deutlich erkannt zu haben. So ist zwischen Ernährungs-, Bewegungs- und Empfindungsnaturell zu unterscheiden. Auf diese Art kann die Wirksamkeit der Nahrung ganz gezielt ausgeschöpft werden. Denn so heißt es schon bei Hippokrates „Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein und Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein“.