
THEORIE

Ein Wort zuvor 5

**DREI SANFTE
HEILVERFAHREN FÜR
IHRE GESUNDHEIT** 7

**Bach-Blüten: Pflanzenessenzen
für die Seele** 8

Bachs früher Wunsch: helfen und
heilen 9

Blüten für die Psyche 11

**Homöopathie: Natursubstanzen
in »Hochform«** 14

Hahnemann: ein Revolutionär
der Medizin 15

Auf verschlungenen Wegen
zur Erkenntnis 17

Verbreitung und Weiterentwicklung
der Homöopathie 19

Die Potenzierung 23

**Schüßler-Salze: Mineralien für
einen gesunden Organismus** 26

Dr. Schüßler: auf der Suche nach
einer Volksheilkunde 27

Spätere Ergänzungen 32

Auswählen und kombinieren 33

PRAXIS

DIE MITTEL DER »SANFTEN DREI«

35

Bach-Blüten: Seele und Körper unterstützen	36
Zur richtigen Blüte finden	36
Dosierung und Einnahme	38
Die 38 Bach-Blüten	39
Bach-Blüten gegen Angst und Panik	44
Wissenswertes zu den Notfallmitteln	52

Homöopathika: Gezielte heilende

Reize	54
Das richtige Mittel auswählen	54
Dosierung und Einnahme	55
Die wichtigsten homöopathischen Mittel	57

Schüßler-Salze: Organismus

in Balance	94
Anwendung und Dosierung	94
Die 12 Basissalze	96
Die 12 Ergänzungsmittel	100

KÖRPERLICHE UND SEELISCHE BESCHWERDEN BEHANDELN

103

Die häufigsten Beschwerden

von A – Z	104
Nutzen Sie die sanften Drei	104

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	140
Adressen, die weiterhelfen	140
Register	141