

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Zum Geleit von <i>Ruth Maria Kubitschek</i> | 9 |
| Vorwort der Autorin | 11 |
| Einführung von <i>Hans-Heinrich Jörgensen</i> | 13 |
| | |
| I. Grundlagen | 17 |
| Schüßler und seine Zeit | 17 |
| Einführung in die Biochemie nach Schüßler | 20 |
| Empfehlungen zur Einnahme | 27 |
| Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung | 32 |
| Die biochemischen Mittel im Überblick | 37 |
| Die 12 biochemischen Ergänzungsmittel | 62 |
| | |
| II. Schwangerschaft und Geburt | 75 |
| Wenn die Frau zur Mutter wird... | 75 |
| Biochemie für werdende Eltern | 76 |
| Biochemie in der Schwangerschaft | 78 |
| Biochemie für die Geburt | 79 |
| Biochemie nach der Geburt – Wochenbett – Stillen | 81 |
| Biochemie für das Kind | 83 |
| | |
| III. Kinderheilkunde | 85 |
| Einführung | 85 |
| Symptome von A–Z | 87 |
| Flüssigkeitsbedarf und Teemischungen | 102 |
| | |
| IV. Entwicklung und Pubertät | 105 |
| Krisenhafte Zeit des Wandels | 105 |
| Biochemie nach Dr. Schüßler | 111 |

| | |
|--|-----|
| V. Wechseljahre | 115 |
| Einführung | 115 |
| Biochemie nach Dr. Schüßler | 121 |
| Heilkräuter und Tees | 126 |
| Weitere Maßnahmen | 129 |
| Wechseljahre als Aufbruch | 132 |
| VI. Spezifische Krankheitsbilder | 135 |
| Entzündungen | 135 |
| Fibromyalgie-Syndrom (FMS) | 150 |
| Erkrankungen des Nervensystems | 156 |
| Osteoporose | 176 |
| Eisenmangelanämie | 183 |
| Metabolisches Syndrom | 190 |
| VII. Kuren mit Biochemie | 205 |
| Frühjahrskur | 205 |
| Herbst-Winter-Kur | 210 |
| Immunkur und Kur bei belastetem Lymphsystem | 214 |
| Kur zur Entsäuerung, Reinigung und Entschlackung | 220 |
| Biorhythmus-Kur | 224 |
| Schönheitskur für Haut und Haare | 228 |
| Kur bei Rheuma-Erkrankungen | 232 |
| Abnehm-Kur | 240 |
| ADHS-Kur | 244 |
| VIII. Krankheiten von A–Z | 247 |
| | |
| Anhang | 369 |
| Zur Autorin | 375 |
| Weitere Veröffentlichungen der Autorin | 376 |
| Quellenangaben | 377 |
| Stichwortverzeichnis | 378 |