

Inhalt

Vorwort	7
<i>Grundlagen</i>	9
Dr. Schüßler und seine Zeit	10
<i>Extra: Wissenswertes rund um Essen und Trinken</i>	12
Einführung in die Biochemie nach Schüßler	15
Empfehlungen zur Einnahme	26
<i>Extra: Schlafstörungen</i>	32
Die biochemischen Mittel im Überblick	36
<i>Extra: Allgemeine Ernährungstipps</i>	58
Die zwölf Schüßler-Salben	64
<i>Extra: Erkältung</i>	66
Die zwölf biochemischen Ergänzungsmittel	71
<i>Schüßler-Salze für Kinder</i>	85
Häufige Symptome und ihre Behandlung	86
<i>Extra: Teemischungen für Kinder</i>	96
<i>Schüßler-Salze während der Pubertät</i>	99
Unsicherheit und Veränderung	101
Hilfe durch Biochemie	102
<i>Schüßler-Salze während der Wechseljahre</i>	107
Am Alten festhalten – oder die neue Chance ergreifen? ...	108
Gesetzmäßigkeiten in der eigenen Biografie	109
<i>Extra: Bauchschmerzen</i>	110
Wechseljahre als „Häutungsprozess“	112
Hilfe durch Biochemie	113
<i>Schüßler-Salze im Alter</i>	121
Aktives Entgegenwirken	126
Typische Beschwerden und deren Behandlung	129
<i>Extra: Kopfschmerzen</i>	138

<i>Kuren mit Biochemie</i>	143
Frühjahrskur	144
<i>Extra: Rückenschmerzen</i>	148
Herbst-Winter-Kur	153
<i>Extra: Stress und Erschöpfung</i>	156
 <i>Symptomregister:</i>	
<i>Krankheiten und deren Behandlung</i>	161
Zur Autorin	217
Weitere Veröffentlichungen der Autorin	218
Stichwortregister	221