

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Vorwort | 7 |
| Grundlagen | 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 |
| Schüßler-Salze für Kinder | 85 |
| Häufige Symptome und ihre Behandlung | 86 |
| <i>Extra: Teemischungen für Kinder</i> | 96 |
| Schüßler-Salze während der Pubertät | 99 |
| Unsicherheit und Veränderung | 101 |
| Hilfe durch Biochemie | 102 |
| Schüßler-Salze während der Wechseljahre | 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 |
| Schüßler-Salze im Alter | 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 |