

# Inhalt

<b>Zum Geleit</b> von Ruth-Maria Kubitschek	9
<b>Vorwort</b> der Autorin	11
<b>Einführung</b> von Hans-Heinrich Jörgensen	13

## I. Grundlagen

1. Schüßler und seine Zeit	17
2. Einführung in die Biochemie nach Schüßler	19
3. Empfehlungen zur Einnahme	26
4. Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung	30
5. Die biochemischen Mittel im Überblick	35

## II. Schwangerschaft und Geburt

1. Wenn die Frau zur Mutter wird...	61
2. Biochemie für werdende Eltern	62
3. Biochemie in der Schwangerschaft	64
4. Biochemie für die Geburt	66
5. Biochemie nach der Geburt – Wochenbett – Stillen	67
6. Biochemie für das Kind	69

## III. Kinderheilkunde

1. Einführung	71
2. Symptome von A–Z	72
3. Flüssigkeitsbedarf und Teemischungen	86

## IV. Entwicklung und Pubertät

1. Krisenhafte Zeit des Wandels	89
2. Biochemie nach Dr. Schüßler	93

<b>V. Wechseljahre</b>	
1. Einführung	97
2. Biochemie nach Dr. Schüßler	102
3. Heilkräuter und Tees	106
4. Weitere Maßnahmen	109
5. Wechseljahre als Aufbruch	111
<b>VI. Spezifische Krankheitsbilder</b>	
1. Entzündungen	113
2. Fibromyalgie-Syndrom	128
3. Erkrankungen des Nervensystems	133
4. Osteoporose	153
<b>VII. Kuren mit Biochemie</b>	
1. Frühjahrskur	159
2. Herbst-Winter-Kur	163
<b>VIII. Die 12 biochemischen Ergänzungsmittel</b>	167
<b>IX. Krankheiten von A–Z</b>	181
 Anhang	 323
Zur Autorin	328
Veröffentlichungen der Autorin	329
Quellenangaben	330
Stichwortverzeichnis	331