

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| Zum Geleit von <i>Ruth Maria Kubitschek</i>      | 9          |
| Vorwort der Autorin                              | 11         |
| Einführung von <i>Hans-Heinrich Jörgensen</i>    | 13         |
| <br>   |            |
| <b>I. Grundlagen</b>                             | <b>17</b>  |
| 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         |
| <br>   |            |
| <b>II. Schwangerschaft und Geburt</b>            | <b>75</b>  |
| 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         |
| <br>   |            |
| <b>III. Kinderheilkunde</b>                      | <b>85</b>  |
| Einführung                                       | 85         |
| Symptome von A – Z                               | 87         |
| Flüssigkeitsbedarf und Teemischungen             | 102        |
| <br>   |            |
| <b>IV. Entwicklung und Pubertät</b>              | <b>105</b> |
| Krisenhafte Zeit des Wandels                     | 105        |
| Biochemie nach Dr. Schüßler                      | 111        |
| <br>   |            |
| <b>V. Wechseljahre</b>                           | <b>115</b> |
| Einführung                                       | 115        |
| Biochemie nach Dr. Schüßler                      | 121        |

|  |            |
|--|------------|
| Heilkräuter und Tees                             | 126        |
| Weitere Maßnahmen                                | 129        |
| Wechseljahre als Aufbruch                        | 132        |
| <b>VI. Spezifische Krankheitsbilder</b>          | <b>135</b> |
| Entzündungen                                     | 135        |
| Fibromyalgie-Syndrom (FMS)                       | 150        |
| Erkrankungen des Nervensystems                   | 156        |
| Osteoporose                                      | 176        |
| Eisenmangelanämie                                | 183        |
| Metabolisches Syndrom                            | 190        |
| <b>VII. Kuren mit Biochemie</b>                  | <b>205</b> |
| 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        |
| <b>VIII. Krankheiten von A–Z</b>                 | <b>247</b> |
| <b>Anhang</b>                                    | <b>369</b> |
| A. Basische Bäder, Wickel, Empfehlungen          | 369        |
| B. Die 12 biochemischen Salben                   | 371        |
| C. Meridianbürstmassage                          | 373        |
| D. Nierenstärkung                                | 373        |
| E. Reisschleim für Babys und Kinder              | 374        |
| Zur Autorin                                      | 375        |
| Weitere Veröffentlichungen der Autorin           | 376        |
| Quellenangaben                                   | 377        |
| Stichwortverzeichnis                             | 378        |