

# Inhalt

Zum Geleit von <i>Ruth Maria Kubitschek</i>	9
Vorwort der Autorin	11
Einführung von <i>Hans-Heinrich Jörgensen</i>	13
<b>I. Grundlagen</b>	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
<b>II. Schwangerschaft und Geburt</b>	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
<b>III. Kinderheilkunde</b>	85
Einführung	85
Symptome von A – Z	87
Flüssigkeitsbedarf und Teemischungen	102
<b>IV. Entwicklung und Pubertät</b>	105
Krisenhafte Zeit des Wandels	105
Biochemie nach Dr. Schüßler	111
<b>V. Wechseljahre</b>	115
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 Entsauerung, 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
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>378</b>