

STAUFFACHER APOTHEKE

Ihr Zentrum
für Gesundheit
am Stauffacher

DR. SCHÜSSLER HOT TIPP'S

- Frühlingskur
- Säure-Basen-Gleichgewicht
- Medikamententgiftung
- Fasnacht
- Allergien
- Heuschnupfen
- Gesund in den Winter
- Erkältung / Grippe
- „Heisse Sieben“
- Innerer Ausgleich
- Sport Drink
- Hautbeschwerden
- Orangenhaut
- Rissige Haut / Hände
- Narben
- Kinder
- Konzentration
- Prüfung / Schulstress
- Migräne / Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Reisebeschwerden
- Sonnenbrand / Verbrennungen
- Verletzungen
- Gelenkbeschwerden
- Osteoporose
- Rauchstopp
- Verdauungsbeschwerden
- Schwangerschaft
- Wechseljahre
- Dilutionen
- Glutenfrei
- Power-Mischung
- Dr. Schüssler TRIO'S



Dr. Schüssler Frühlingskur

1. Für das Blut

Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Nr. 6 Kalium sulfuricum

► **Dosierung:** 3 x täglich je 2 Tabletten
1. bis 4. Tag

2. Zur Entschlackung und Entgiftung

Nr. 9 Natrium phosphoricum
Nr. 10 Natrium sulfuricum

► **Dosierung:** 3 x täglich je 2 Tabletten
5. – 8. Tag

3. Zur Restaurierung der Zellen und Zellenneubildung

Nr. 2 Calcium phosphoricum
Nr. 11 Silicea

► **Dosierung:** 3 x täglich je 2 Tabletten
9. – 12. Tag

Diese Kur wird anschliessend im gleichen Turnus wiederholt.

Säure-Basen-Gleichgewicht

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Im menschlichen Körper sind verschiedene Säuren anzutreffen: Harnsäure, Milchsäure, Kohlensäure, Essigsäure, Fettsäuren und sogar Salzsäure. Diese Säuren haben wichtige Funktionen. Eine dauernde Säureüberlastung hat längerfristig aber eine Entmineralisierung zur Folge, was Auswirkungen auf die Knochen sowie den Mineralstoffhaushalt und weitere Körperfunktionen hat. Natrium phosphoricum wirkt ausgleichend auf den Säure- und Fettstoffwechsel und bindet überschüssige Säuren.

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Natrium sulfuricum sorgt dafür, dass Stoffwechselschlacken ausgeschieden werden können. Es reguliert die Tätigkeit der Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und der Nieren. Diese Organe sind alle massgebend für die Entgiftung und Entschlackung. Somit gilt Natrium sulfuricum als Ausleitungsmittel und hilft dem Körper unter anderem, überschüssige Säuren auszuscheiden. Die von Natrium phosphoricum gebundenen Säuren können mit Hilfe von Natrium sulfuricum abtransportiert werden.

► **Dosierung und Anwendung:**

3 x täglich je 2 Tabletten einnehmen.

Die Dauer der Anwendung der Schüssler Salze richtet sich nach der Lebensweise und des Schweregrades der Übersäuerung. Meistens ist auch eine Ernährungsumstellung zu empfehlen.

Medikamententgiftung

=>Z.B. nach Operationen, Impfungen, Narkosen oder nach der Einnahme von starken Medikamenten

Nr. 4 Kalium chloratum

Kalium chloratum löst Giftstoffe aus den Schleimhäuten im Körper. Somit werden die Gift- und Schlackenstoffe, welche sich im Körper festgesetzt haben gelöst.

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Dieses Mittel schwemmt die gelösten Giftstoffe aus dem Körper heraus. Nr. 10 unterstützt das Leber -und Gallensystem und wird bei allen Ausscheidungsstörungen eingesetzt.

► Dosierung und Anwendung:

Im Akutfall, als Kur (nach Operation, Impfung, Narkose etc.):

Ca. 10x täglich je 2 Tabletten von den entsprechenden Schüssler Salzen über 2-3 Wochen.

Wichtig: Zusätzlich viel trinken, damit die gelösten Gifte über die Nieren ausgeschieden werden können.

Vorbeugend:

Ca. 2-3 Tage vorher 3x täglich je 2 Tabletten

Fasnacht

Nr. 5 Kalium phosphoricum	Energiemittel
Nr. 6 Kalium sulfuricum	Unterstützt die Leber
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Entspannend und krampflösend

der Tag zuvor

Nr. 6 Kalium sulfuricum

- ▶ 3 x 2 Tabletten im Mund zergehen lassen

zum Wachbleiben

Nr. 5 Kalium phosphoricum

- ▶ alle 15 bis 30 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lassen

vor dem Schlafengehen

Nr. 6 Kalium sulfuricum

- ▶ 2 - 3 Tabletten im Mund zergehen lassen

der Tag danach

Nr. 6 Kalium sulfuricum

- ▶ während 1 Stunde: alle 5 Minuten 1 – 2 Tabletten
danach 3 x 2 Tabletten pro Tag im Mund zergehen lassen

bei Kopfschmerzen

Nr. 7 Magnesium phosphoricum als „heisse Sieben“

- ▶ 5 – 10 Tabletten in heissem Wasser auflösen und schluckweise trinken, nach 15 Minuten wiederholen

Allergien

Allgemein

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Wandelt körperfremdes in körpereigenes Eiweiss um

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Hautmittel, Mittel bei chronischen Entzündungen und Allergien

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Ausscheidungsmittel, Entgiftungs- und Entschlackungsmittel

► **Dosierung und Anwendung:**

Je nach Beschwerdebild der Allergie müssen eventuell noch zusätzliche Mittel empfohlen werden!

Im Akutfall: Ca. alle 5-10 Minuten je 1 Tablette von den entsprechenden Schüssler Salzen einnehmen

Chronisch: 3x täglich je 2 Tabletten

Vorbeugend: 3x täglich je 2 Tabletten über 2-3 Monate einnehmen

Heuschnupfen

Vorbeugung

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

► **Dosierung:** 3 x täglich je 2 Tabletten
2 Monate vor der „Heuschnupfen-Zeit“ beginnen

Akut

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr. 24 Arsenum jodatum

► **Dosierung:** Während der „Heuschnupfen-Zeit“ alle 5-10 Minuten je 1 Tablette von Nr. 3 + 8 einnehmen bis eine Linderung eintritt. Danach kann die Dosierung langsam auf 6 x täglich je 2 Tabletten reduziert werden. Von Nr. 24 nur 1x täglich eine Tablette einnehmen.

zusätzlich bei krampfartigem Niesen:

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

► 3 x täglich je 10 Tabletten in heissem Wasser auflösen und schluckweise trinken

zusätzlich bei aufgedunsenem Gesicht:

Nr. 10 Natrium sulfuricum

► 6 x täglich je 2 Tabletten

Alle benötigten Schüssler Salze dürfen miteinander kombiniert und gleichzeitig eingenommen werden.

Gesund in den Winter

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Eisen ist in allen Zellen des Körpers zu finden und wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Ferrum phosphoricum ist das biochemische Mittel für alle plötzlich auftretenden Erkrankungen, für alle entzündlichen und fieberhaften Prozesse im Anfangsstadium. Dazu gehört auch niedriges Fieber bis ca. 38.5°C. Ferrum phosphoricum soll bereits vorbeugend eingesetzt werden, um einen Mangel an Eisen gar nicht erst entstehen zu lassen und somit die Abwehrkräfte zu stärken.

► Dosierung und Anwendung:

Vorbeugend:

3 x täglich 2 Tabletten während 1 – 2 Monaten oder während der ganzen Winterperiode.

Im Akutfall:

Während ca. 1 Stunde alle 5 Minuten 1 Tablette einnehmen.

Bei einer Besserung die Dosierung schrittweise auf 3 x täglich 2 Tabletten reduzieren.

Erkältung / Grippe

1. Entzündungsphase

Bei ersten Anzeichen einer Grippe/Erkältung – verbunden mit Niesen und Unwohlsein.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

► **Dosierung:** Täglich während 1 Stunde alle 5 Minuten 1 Tablette sowie 6 x täglich je 2 Tabletten bis eine Linderung eintritt

2. Entzündungsphase

Die Beschwerden haben sich festgesetzt und zeigen deutliche Symptome.
Sekrete schleimig/weisslich

Nr. 4 Kalium chloratum

► **Dosierung:** Täglich während 1 Stunde alle 5 Minuten 1 Tablette sowie 6 x täglich je 2 Tabletten bis eine Linderung eintritt

3. Entzündungsphase

Der Heilprozess stockt. Die Nase ist verstopft.
Sekrete grünlich/gelblich.

Nr. 6 Kalium sulfuricum

► **Dosierung:** Täglich während 1 Stunde alle 5 Minuten 1 Tablette oder 6 x täglich je 2 Tabletten bis eine Linderung eintritt

Mittel kombinieren:

Bei Unsicherheit, in welchem Entzündungsstadium man sich befindet, können die Mittel auch kombiniert werden.

„Heisse Sieben“

Nr.7 Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum wirkt krampflösend, schmerzlindernd und stoffwechsellanregend. Es ist auch das Nerven- und Entspannungsmittel der Schüssler Salze. Es wirkt bevorzugt auf die Nervenendigungen, besonders auf diejenigen der Hohlorgane Magen, Darm, Blase, Gallenblase und der Blutgefäße.

► Die „Heisse Sieben“

10 Tabletten in ca. ½ Tasse heissem Wasser auflösen und langsam, schluckweise trinken, evt. nach einer ¼ Stunde wiederholen.
3 bis 6 x täglich eine Dosis.

► Chronisch

3-5 x täglich 1 Tablette

► Bei Kindern

4-5 zerquetschte Tabletten in wenig Wasser auflösen oder auf Nuggi geben.

Innerer Ausgleich

Biochemische Energieschaukel

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Calcium phosphoricum ist ein wichtiger Baustein zur Bildung von Zellen aller Art (auch der roten Blutkörperchen). Nr. 2 gilt als Aufbau und Kräftigungsmittel, auch bei chronischer Erschöpfung. Es beschleunigt den Heilungsprozess und wird als das biochemische Tonikum bezeichnet.

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kalium phosphoricum ist ein grosses Nervenmittel und ist angezeigt bei geistigen und muskulären Überanstrengungen, Erschöpfungszuständen und depressiven Verstimmungen. Kalium phosphoricum beeinflusst den Gemütszustand positiv. Die Belastbarkeit wird durch Kalium phosphoricum erhöht (das Lecithin der Biochemie).

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum ist der Balsam für Herz und Nerven (Antistressmittel). Es hat eine beruhigende und entkrampfende Wirkung und wirkt positiv auf den Stoffwechsel. Magnesium phosphoricum aktiviert zahlreiche Enzyme im Körper. Es ist das Mineralsalz zum Kräfte tanken.

► Dosierung und Anwendung:

Morgens 2 Tabletten von Nr. 2, mittags 2 Tabletten von Nr. 5, abends 2 Tabletten von Nr. 7 einnehmen (oder abends eine „Heisse Sieben“).

Diese Mischung kann kurweise (2-3 Wochen, 1 Woche Pause, Kur wiederholen) oder übers ganze Jahr eingenommen werden.

STAUFFACHER APOTHEKE

Ihr Zentrum
für Gesundheit
am Stauffacher

Sport Drink

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Eisen ist einer der wichtigsten Stoffe unseres Körpers. Es hilft unter anderem das Immunsystem zu stärken. Ferrum phosphoricum ist ein wichtiger Sauerstoffträger, wirkt blutbildend und -erhaltend.

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kalium phosphoricum ist bei allen Erschöpfungszuständen körperlicher, seelischer und geistiger Natur angesagt und wirkt im Organismus antiseptisch.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum wirkt krampflösend, schmerzlindernd und stoffwechselfördernd. Dieses Mineralsalz hat den umfangreichsten Wirkungskreis aller Mittel und wird als das Nährsalz des vegetativen Nervensystems bezeichnet.

► **Dosierung und Anwendung:**

Je 10-15 Tabletten in einen ½ -1 Liter Wasser-Bidon vor, während und nach der sportlichen Betätigung einnehmen.

Hautbeschwerden

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Funktion im Körper:

Nebst der Wirkung auf die Leber, der Mithilfe bei Entgiftungsvorgängen und der Sauerstoffübertragung in die Zellen ist Kalium sulfuricum zuständig für die Bildung der Oberhaut und der obersten Schicht der Schleimhäute.

Bei einem grösseren Mangel an Kalium sulfuricum werden die Stoffwechselschlacken nicht mehr abgeführt, sondern treten an die Hautoberfläche und erzeugen einen sehr starken Juckreiz.

Anwendung bei Hauterkrankungen:

- Ausschläge mit gelbem, klebrigem Sekret, gelbschuppige Ausschläge, wie z.B. Milchschorf
- Hautjucken am Abend oder in der Nacht ohne sichtbare Zeichen auf der Haut
- Unterstützend bei Schuppenflechte und Neurodermitis
- Nach dem Ablauf von Krankheiten, die nachher einen Abschuppungsprozess durchlaufen, z.B. Masern oder Scharlach (ARZT)
- Weissfleckenkrankheit (Vitiligo): Kalium sulfuricum reguliert die Pigmentierung

► Dosierung und Anwendung:

Innerlich: 3 x täglich 2 Tabletten. Im Akutfall Dosierung erhöhen

Äusserlich: Crème 2 – 3 x täglich auf die betroffenen Hautstellen auftragen

=> Je nach Charakter der Hauterkrankung machen auch Kombinationen mit anderen Schüssler Salzen Sinn.

Orangenhaut

Nr. 1 Calcium fluoratum

Calcium fluoratum ist hauptverantwortlich für die Elastizität des Bindegewebes, der Muskeln und der Knochen. Dieser Mineralstoff wird vor allem bei Krampfadern, rissigen Händen, Hornhaut, zur Vorbeugung gegen Dehnungsstreifen und bei Cellulite eingesetzt.

Nr. 11 Silicea

Silicea ist ein Bestandteil der Hornschicht und ist für den Aufbau des Bindegewebes verantwortlich. Es wird als „Schönheitsmittel“ der Biochemie bezeichnet, wirkt bei brüchigen Fingernägeln, Haarausfall, frühzeitiger Hautalterung und ist ebenfalls ein wichtiger Mineralstoff zur Behandlung von Cellulite.

Lotion Nr. 1 & 11 Calcium fluoratum und Silicea

Die optimale Kombination der beiden Mineralstoffe Calcium fluoratum und Silicea. Wirkt feuchtigkeitsspendend und straffend. Ideal zur täglichen Körperpflege.

► Dosierung und Anwendung:

Je 3 bis 6 x täglich 2 Tabletten einnehmen

Lotion täglich 1 bis 2 x auf die Haut auftragen und einmassieren

Rissige Haut / Hände

Nr. 1 Calcium fluoratum Tabletten und Creme

Calcium fluoratum ist das Elastizitätsmittel der Schüssler Salze. Die Nr. 1 bindet im Körper das Keratin, auch Hornstoff genannt, ein schwefelhaltiges Eiweiss in den Haaren, Nägeln und der Epidermis. Der Hornstoff dient zur Erhaltung der Elastizität und Festigkeit aller elastischen Fasern, vor allem der Sehnen und Bänder und der obersten Hautschicht, der Epidermis.

Silicea plus Stick

Dieser Balsam Stick enthält die Schüssler Salze:

Nr. 1 Calcium fluoratum	für die Elastizität (siehe oben)
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	entzündungshemmend bei Verletzungen und Wunden
Nr. 8 Natrium chloratum	zur Befeuchtung
Nr. 11 Silicea	vorbeugend bei trockener Haut

Der Silicea plus Stick bringt rasche Linderung bei Schründen, rissiger Haut z.B. an Händen, Füßen oder Ellenbogen, kältebedingten Rissen und Frostbeulen und er schützt die Haut auch vor Kälte und Wind.

► Dosierung und Anwendung:

Tabletten Nr. 1:	3 x täglich 2 Tabletten einnehmen
Creme Nr. 1:	die Hände 2 - 3 x täglich gut damit eincremen (anstelle Handcreme)
Silicea plus Stick:	2 x täglich (wenn nötig öfters) auf die betroffenen Hautstellen auftragen und leicht einmassieren

Narben

Nr. 1 Calcium fluoratum Tabletten und Creme

Calcium fluoratum ist das Elastizitätsmittel der Schüssler Salze. Die Nr. 1 bindet im Körper das Keratin, auch Hornstoff genannt, ein schwefelhaltiges Eiweiss in den Haaren, Nägeln und der Epidermis. Der Hornstoff dient zur Erhaltung der Elastizität und Festigkeit aller elastischen Fasern, vor allem der Sehnen und Bänder und der obersten Hautschicht, der Epidermis.

Silicea plus Stick

Dieser Balsam Stick enthält die Schüssler Salze:

Nr. 1 Calcium fluoratum	für die Elastizität (siehe oben)
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	bei geröteten Narben
Nr. 8 Natrium chloratum	zur Befeuchtung
Nr. 11 Silicea	vorbeugend bei trockener Haut

Der Silicea plus Stick eignet sich hervorragend zur Narbenpflege

► Dosierung und Anwendung:

Tabletten Nr. 1:	3 x täglich 2 Tabletten einnehmen
Creme Nr. 1:	2 x täglich (wenn nötig öfters) auf die Narben auftragen und leicht einmassieren
Silicea plus Stick:	2 x täglich (wenn nötig öfters) auf die Narben auftragen und leicht einmassieren

Kinder

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Dieses Schüssler Salz ist ein sehr wichtiges Kindermittel. Es hilft beim Aufbau des Skeletts sowie der Zähne (Mineralisation). Calcium phosphoricum stärkt zudem Muskeln und Nerven.

Einsatz bei:

Allgemein in der Wachstumsphase des Kindes, Wachstumsstörungen, Knochenbrüchen, allgemeine Erschöpfung und Schwäche des Kindes, erschwerte Zahnbildung, Muskelkrämpfe (mit Nr. 7), nervöse Unruhe

Seelische Auffälligkeiten:

Ängstlichkeit, Ungeduld, schnelles Erschrecken.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum ist neben Calcium phosphoricum das zweite grosse Kindermittel. Es hilft bei allen schmerzhaften und krampfartigen Beschwerden, allgemeiner Unruhe, Nervosität und Hysterie. Durch den beruhigenden und ausgleichenden Effekt hilft Nr. 7 auch bei Schlafstörungen.

Einsatz bei:

Schmerzen und Krämpfe aller Art, allgemeine Unruhe, Nervosität, Aggressivität, Angst, Einschlafstörungen, Zahnungskrämpfe.

Seelische Auffälligkeiten:

Seelische Anspannung und Verkrampfung, Angst (z.B. in der Schule), Überdrehtheit, Hyperaktivität, nervliche Unruhe und Gereiztheit.

► Dosierung und Anwendung:

3x täglich 2 Tabletten oder in Akutfällen ½- stündlich 1 Tablette

Konzentration

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kalium phosphoricum ist bei allen Erschöpfungszuständen körperlicher, seelischer und geistiger Natur angesagt und wirkt im Organismus antiseptisch. Kalium phosphoricum erhöht die Konzentration, die Belastbarkeit und wird allgemein in Stresssituationen eingesetzt. Es ist das Nervenbaumittel der Biochemie (= biochemisches Lecithin).

► Dosierung und Anwendung:

Bei akuten Zuständen während ½ Stunde alle 5 min. eine Tablette. Sonst 3x täglich 2 Tabletten.

Prüfung / Schulstress

Konzentration

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kalium phosphoricum ist bei allen Erschöpfungszuständen körperlicher, seelischer und geistiger Natur angesagt. Kalium phosphoricum erhöht die Konzentration, die Belastbarkeit und wird allgemein in Stresssituationen eingesetzt.

► Dosierung / Anwendung:

Zur Prüfungsvorbereitung jede Stunde zwei Tabletten, während der Prüfung alle ¼ Stunden eine Tablette einnehmen. Sonst 3 x täglich 2 Tabletten einnehmen.

Prüfungsangst

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum ist der Balsam für Herz und Nerven (Antistressmittel). Es hat eine beruhigende, entspannende und entkrampfende Wirkung. Deshalb wird es auch oft „Angsthasenmittel“ genannt. Es ist das Mineralsalz zum Kräfte tanken.

► Dosierung und Anwendung:

Vorbeugend: als „Heisse Sieben“: 3 x täglich 5 – 10 Tabletten heiss auflösen und schluckweise trinken (oder 3x täglich 2 Tabletten)

Akut: als „Heisse Sieben“: alle 30 Minuten 5 – 10 Tabletten heiss auflösen oder kurz vor der Prüfung alle 5 Minuten 1 Tablette einnehmen

Migräne / Kopfschmerzen

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Calcium phosphoricum entspannt die willkürliche Muskulatur und ist besonders bei Spannungskopfschmerzen angezeigt.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum wirkt krampflösend auf die unwillkürliche Muskulatur, schmerzlindernd und stoffwechsellanregend. Es ist das Nerven- und Entspannungsmittel der Biochemie.

► Dosierung und Anwendung:

Im Akutfall: die „Heisse Kombination“

Bei beginnenden starken Kopfschmerzen je 10 Tabletten Nr. 2 Calcium phosphoricum und Nr. 7 Magnesium phosphoricum in ca. ½ Tasse heissem Wasser auflösen und langsam, schluckweise trinken, evt. nach einer Viertelstunde wiederholen. 3 bis 6 x täglich eine Dosis.

Die Tabletten können auch ohne Wasser eingenommen werden: bis zu viertelstündlich je 2 Tabletten im Wechsel.

Zur Vorbeugung

Über eine längere Zeit 3 x täglich je 2 Tabletten von Nr. 2 und Nr. 7 einnehmen.

Äusserliche Anwendung der Cremes

Stündlich Stirn, Nacken und Schläfen mit einer Mischung aus Creme Nr. 2 und Nr. 7 einreiben.

Schlafstörungen

Allgemein

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Wirkt entspannend und entkrampfend auf den Körper. Allgemeines Beruhigungsmittel der Schüssler Salze => „Lösch das Licht aus“.

Empfehlung: Vor dem Einschlafen Magnesium phosphoricum als „Heisse Sieben“ einnehmen (=> 10 Tabletten in wenig heissem Wasser auflösen, schluckweise trinken).

begleitet von starkem Verlangen nach frischer Luft

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Kalium sulfuricum ist für die Sauerstoffversorgung in den Zellen verantwortlich.

begleitet von starken Schweissausbrüchen in der Nacht

Nr. 8 Natrium chloratum

Reguliert die Körperflüssigkeiten

Schlafstörungen durch Übermüdung

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Wirkt entspannend auf überreizte Nerven, Nr. 5 ist das Nerven- und Energiemittel der Schüssler Salze.

► **Dosierung und Anwendung:**

3x täglich 2 Tabletten und vor dem Einschlafen nochmals 2 Tabletten einnehmen.
Magnesium phosphoricum kann auch als „Heisse Sieben“ eingenommen werden.

Reisebeschwerden

Übelkeit

Nr. 5 Kalium phosphoricum
Nr. 7 Magnesium phosphoricum

- ▶ **Vorbeugend:** ein Tag vor der Reise 3 x täglich je 2 Tabletten
- ▶ **Akut:** halb- bis viertelstündlich je 2 Tabletten



Nervosität, Reise- und Flugangst

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

- ▶ **Vorbeugend:** einige Tage vor der Reise 3 x täglich 2 Tabletten, bei Einschlafstörungen infolge Nervosität vor der Reise als „Heisse Sieben“
- ▶ **Akut:** halb- bis viertelstündlich 2 Tabletten

Verdauungsbeschwerden

Nr. 8 Natrium chloratum	Hauptmittel bei Durchfall und Verstopfung
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	bei Durchfall (im Wechsel mit Nr. 8)
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	bei Magen-Darm-Krämpfen
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bei Blähungen mit Verstopfung

- ▶ **Dosierung:** alle 10 Minuten bis stündlich von jedem benötigten Mineralstoff 2 Tabletten im Wechsel

Jetlag (Schwierigkeit mit der Zeitumstellung zurechtzukommen)

Nr. 5 Kalium phosphoricum
Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Nr. 11 Silicea

- ▶ **Dosierung:** 3 x täglich je 2 Tabletten

Sonnenbrand / Verbrennungen

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Lindert die Rötung der Haut, unterstützt den Organismus bei seinen vielfältigen Transportaufgaben, reguliert die Körpertemperatur.

Nr. 3 ist auch das biochemische „Notfallmittel“, bei Verletzungen, Verstauchungen, Prellungen und Quetschungen.

Nr. 8 Natrium chloratum

Versorgt die Zellen mit Flüssigkeit die sie durch die Verbrennung verlieren. Wird ausserdem benötigt für die Schweißbildung sowie den Ausgleich der Körpertemperatur.

► **Dosierung und Anwendung:**

Akut: alle 15 Minuten je 1 Tablette
unterstützend kann äusserlich ein kühler Wickel angewendet werden

vorbeugend: zusätzlich zu einem guten Sonnenschutzmittel 3 x täglich je 1 Tablette

Tipp:

Zur Beruhigung der Haut die Cremes Nr. 3 und 8 mischen und nach dem Sonnenbad oder der Verbrennung auftragen.

Verletzungen

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Ferrum phosphoricum ist das Erste Hilfemittel bei **Verletzungen aller Art: Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen, blutende Wunden, Knochenbrüche, Verbrennungen...**

Es lindert die Schmerzen und wirkt entzündungshemmend. Ferrum phosphoricum hilft bei der Blutstillung bei offenen Wunden sowie bei der Rückresorption des Blutes bei stumpfen Verletzungen.

Nr. 8 Natrium chloratum

Natrium chloratum ist bei **Verbrennungen** zusätzlich zu Nr. 3 Ferrum phosphoricum angezeigt. Es versorgt die Zellen mit Flüssigkeit und lindert die Rötung der Haut

► **Dosierung und Anwendung:**

Akut: alle 15 Minuten 1 Tablette von jedem benötigten Mittel.
Unterstützend kann bei Verbrennungen und stumpfen Verletzungen äusserlich ein Wickel angewendet werden.

=>Bei grösserflächigen Verbrennungen und tiefen Wunden sollte stets ein Arzt beigezogen werden.

Gelenksbeschwerden

Für den Aufbau der Knochen

Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum und Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Für die Elastizität der Sehnen und Bänder und den Aufbau der Knorpel

Nr. 1 Calcium fluoratum

Bei Gelenkentzündungen und Verletzungen

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Krampflosend und schmerzlindernd

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Bei Gelenkknacken als Folge von zuwenig Gelenkflüssigkeit

Nr. 8 Natrium chloratum

Bei rheumatischen Beschwerden und Gicht

Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 10 Natrium sulfuricum

Rheumatische Beschwerden und Gicht entstehen meistens durch eine Übersäuerung des Körpers. Der erhöhte Säuregehalt greift die Knochen und Knorpel an und wird durch Natrium phosphoricum neutralisiert. Natrium sulfuricum sorgt für die Ausscheidung der überschüssigen Säure. Hier muss auch eine Umstellung der Ernährung stattfinden.

► **Dosierung und Anwendung:**

Im Akutfall: Heisse Zubereitung mit 10 Tabletten vom angezeigten Schüssler Salz: Tabletten in heissem Wasser auflösen und schluckweise trinken. Die heisse Zubereitung kann viertelstündlich 2-3 x wiederholt werden. Danach stündlich 2 Tabletten lutschen und die Dosierung reduzieren bis zur Besserung.

Zur Vorbeugung: Über eine längere Zeit von jedem benötigten Schüssler Salz 3 x täglich 2 Tabletten einnehmen.

Osteoporose (Knochenentkalkung)

Nr. 1 Calcium fluoratum

Calcium fluoratum wird vor allem dort benötigt, wo eine erhöhte Elastizität des Gewebes gefordert ist. Die Hauptaufgabe dieses Mineralsalzes ist, den Gewebefasern Elastizität zu verleihen und diese zu erhalten. Es befindet sich vor allem in den Hartsubstanzen des Körpers.

Für einen guten Knochenbau, vor allem aber für einen wohlgeformten, elastischen Körperbau ist Calcium fluoratum verantwortlich. Bei den Knochen kommt es nicht nur auf Härte an, sondern besonders auf die Elastizität. Wenn der Mineralstoff fehlt, wird der Knochen spröde, so dass er leichter splittert.

Nr. 2 Calcium phosphoricum *

Calcium phosphoricum verleiht den Knochen Tragkraft und Festigkeit, nach Knochenbrüchen fördert es die Kallusbildung. Es ist verantwortlich für den Bau der inneren Struktur des Knochens.

Bei Osteoporose, der Knochenentkalkung, handelt es sich vor allem um einen Verbrauch und eine Blockierung von Calcium phosphoricum durch die zunehmende Übersäuerung.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Calcium fluoratum verleiht dem Knochen seine Hüllen, Calcium phosphoricum die Form und die Festigkeit. Allerdings benötigt der Organismus für den Aufbau einer guten Spannung den Mineralstoff Magnesium phosphoricum. Er verhilft dem Körper zu einem möglichst bruch sicheren, gesunden Knochenbau.

Nr. 8 Natrium chloratum

Natrium chloratum reguliert unsere Körperflüssigkeiten. Etwa ein Drittel davon befindet sich in den Knochen und Knorpelgeweben. Bei starken Schwellungen der Gelenke kann zusätzlich zu den anderen Mineralsalzen noch Nr. 8 Natrium chloratum eingenommen werden.

Es muss unbedingt darauf hingewiesen werden, dass die Einnahme von Mineralstoffen nach Dr. Schüssler für den Aufbau der Knochen nicht ausreicht. Es ist für eine ausgewogene Ernährung zu sorgen. Also eine calcium- und vitalstoffreiche Ernährung mit geringer Säurebelastung. Das Calcium aus der Milch und den Milchprodukten kann der Organismus jedoch nicht ohne weiteres aufschliessen und verwerten. Es kann nötig sein, zusätzlich ein natürliches grobstoffliches Calcium-Aufbaumittel einzunehmen.

► **Dosierung und Anwendung:**

Im täglichen oder stündlichen Wechsel einnehmen, je 4 - 6 Tabletten pro Tag.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum wird vorzugsweise abends als „Heisse 7“ (10 Tabletten in heissem Wasser auflösen) eingenommen.

Äusserlich kann die Therapie mit Bädern oder Salben unterstützt werden (Vollbad: je ca. 10 - 20 Tabletten ins Wasser geben)

* *Hauptmittel*

Rauchstopp

Zur Entwöhnung:

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

► **Dosierung:** 3 x täglich 2 Tabletten

Bei starken nervösen Beschwerden im 10-Minutentakt eine Tablette.

Zur Entgiftung:

Schleimhautentgiftend:

Nr. 4 Kalium chloratum

Nr. 8 Natrium chloratum

Abtransport der gelösten Gifte:

Nr. 10 Natrium sulfuricum

► **Dosierung:** 3 x täglich je 2 Tabletten

Bei Raucherhusten zusätzlich:

Nr. 6 Kalium sulfuricum

► **Dosierung:** 3 x täglich 2 Tabletten

Verdauungsbeschwerden

Gereizter Magen/ Völlegefühl nach schwerem Essen

Nr. 6 Kalium sulfuricum: regt die Lebertätigkeit an, hilft Fette zu verdauen

Träger Darm, Verstopfung

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: reguliert die Tätigkeit der Darmzotten

Nr. 7 Magnesium phosphoricum: wirkt entspannend, regt die Darmperistaltik an

Nr. 8 Natrium chloratum: reguliert die Flüssigkeit im Darm

Blähungen

Nr. 6 Kalium sulfuricum: unterstützt die Lebertätigkeit, bei Druckgefühl

Nr. 7 Magnesium phosphoricum: bei Blähungskoliken

Nr. 10 Natrium sulfuricum: wirkt auf Leber-Galle-System+Ausscheidungsorgane

Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: reguliert die Tätigkeit der Darmzotten

Nr. 8 Natrium chloratum: reguliert die Flüssigkeit im Magen und Darm

Aufstossen

Nr. 9 Natrium phosphoricum: wirkt säureregulierend, regt den Fettstoffwechsel an

Magenbrennen

Nr. 8 Natrium chloratum: reguliert die Flüssigkeit im Magen

Nr. 9 Natrium phosphoricum: wirkt säureregulierend

► Dosierung und Anwendung:

Im Akutfall: Ca. alle 5-10 Minuten 1 Tablette von den entsprechenden Mitteln

Chronisch: 3x täglich je 2 Tabletten

Schwangerschaft

Schwangerschaft ist eine intensive Erfahrung, die jede Frau tiefgreifend beeinflusst, denn der Körper und auch die Gefühlswelt verändern sich. Kein Wunder, es geht ja auch darum, ein Kind neun Monate lang „mitzuvorsorgen“ und danach noch in der Stillzeit zu nähren. Deshalb ist es wichtig, dass werdende oder junge Mütter fit sind. Mit einer ausgewogenen Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen ist das kein Problem. Schüssler Salze stärken den Körper und lösen diverse Beschwerden auf sanfte Art. Zudem sind sie nebenwirkungsfrei, und so ist auch die Einnahme über Monate hinweg völlig bedenkenlos möglich.

Fit durch die Schwangerschaft:

Nr. 1 Calcium fluoratum fördert die Elastizität der Haut (gut für eine dehnbare Bauchdecke, beugt Schwangerschaftsstreifen vor). Calcium fluoratum hält das Skelett stabil, um von Beginn an die Knochen- und Zahnbildung des Kindes zu stärken.

Nr. 2 Calcium phosphoricum wird als das klassische Kindermittel bezeichnet, es ist das Aufbaumittel der Schüssler Salze und für Knochen, Zähne und Blut unentbehrlich.

Nr. 8 Natrium chloratum begünstigt die Zellneubildung

Nr. 11 Silicea kräftigt das Bindegewebe

TIPP: Dr. Schüssler Lotion 1&11 ca. 2x täglich auf die Bauchdecke, Oberschenkel und Brust auftragen um die Elastizität des Bindegewebes äusserlich zu unterstützen.

Gut vorbereitet auf die Geburt:

In den letzten vier Schwangerschaftswochen kann mit geburtserleichternden Massnahmen begonnen werden:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum kurbelt die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung an.

Nr. 8 Natrium chloratum fördert die Gewebbildung und bereitet den Körper auf das Stillen vor.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum stärkt das Herz und die Verdauung. Nr. 7 ist im 9. Monat sehr wichtig zur Vorbereitung auf einen reibungslosen Geburtsvorgang.

Stillzeit:

Zu wenig Milch:

Nr. 2 Calcium phosphoricum fördert die Milchbildung

Nr. 4 Kalium chloratum ist der Drüsenbetriebsstoff

Nr. 8 Natrium chloratum reguliert die Körperflüssigkeiten und die Milchbildung

⇒ Tipp aus der Hausapotheke: viel trinken, Haferschleimsuppe, Milch trinken.

Zuviel Milch:

Nr. 10 Natrium sulfuricum hemmt den Milchfluss.

⇒ Tipp aus der Hausapotheke: Salbeitee trinken. Bei Milchstau: Heisse Brustwickel (z.B. mit Nr. 10), ca. 15-20 Minuten aufliegen bis die Milch zu rinnen beginnt. Sofort Kind anlegen oder abpumpen.

► **Dosierung und Anwendung:**

Akute Störungen dämmt man am besten ein, wenn man alle fünf bis zehn Minuten eine Tablette des angezeigten Schüssler Salzes lutscht. So lange, bis sich die Symptome bessern. Danach reduziert man die Einnahmefrequenz auf drei- bis sechsmal täglich – diese Dosis gilt übrigens auch für vorbeugende Therapien. Zudem bieten sich die zwölf Funktionsmittel (Schüssler Salze Nr. 1-12) jeweils als Drink an: Lösen Sie dafür je zehn Tabletten der entsprechenden Mineralstoffe nach Dr. Schüssler in heissem Wasser auf, trinken Sie die Mischung langsam und schluckweise.

Wechseljahre

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Wird bei Wechseljahresbeschwerden generell als Hauptmittel eingesetzt. Durch seine hormonregulierenden Eigenschaften kann dieser Mineralstoff bereits viele Beschwerden im Zusammenhang mit dem Klimakterium lindern.

► **Anwendung und Dosierung:** 3 x 2 Tabletten täglich

Hitzewallungen und Schweissausbrüche

Nr. 3 Ferrum phosphoricum Hitzewallungen (reguliert Körpertemperatur)
Nr. 8 Natrium chloratum Schweissausbrüche (reguliert Wasserhaushalt)

Für die Haut

Nr. 1 Calcium fluoratum Für die Elastizität der Haut
Nr. 11 Silicea Gegen vermehrte Faltenbildung

geschwollene Beine

Nr. 8 Natrium chloratum reguliert den Wasserhaushalt
Nr. 10 Natrium sulfuricum fördert den Abtransport von überschüssigem Wasser

► **Dosierung und Anwendung:**

Begleitend zu Nr. 7 Magnesium phosphoricum je nach Beschwerdebild von jedem benötigten Schüsslersalz je 3 x 2 Tabletten täglich einnehmen, im Akutfall darf die Dosierung auf bis zu 10-minütlich eine Tablette erhöht werden.

Schüssler Dilutionen

Damit Sie Ihren Kunden, welche an Lactoseintoleranz leiden, eine Alternative zu den Schüssler Salz Tabletten, basierend auf der Grundlage Lactose, anbieten können, gibt es die **Schüssler Salze Nr. 1-12 auch in flüssiger Form** (Dilutionen).

Die Wirkungsweise der Schüssler Dilutionen ist gleich wie bei den Schüssler Tabletten. Die Indikationen der Dilutionen entsprechen den Indikationen der Tabletten.

Die Schüssler Salz Dilutionen werden bei der Firma OMIDA hergestellt, original nach dem homöopathischen Arzneibuch (HAB) und original nach Dr. Schüssler's Philosophie. Die Schüssler Dilutionen basieren auf alkoholischer Grundlage und sind somit **100% lactosefrei und 100% glutenfrei**.



Übrigens: die OMIDA Schüssler Tabletten sind ebenfalls **frei von Gluten**. Als Bindemittel wird Weizenstärke nach Pharmakopöe verwendet = **100% glutenfrei**.

► Dosierung und Anwendung:

Dilutionen werden vor allem empfohlen bei Lactoseintoleranz oder bei Diabetikern, (30 Tabletten entsprechen 1 BE). Dilutionen können auch äusserlich aufgetragen werden z.B. zur Desinfektion bei Wunden mit dem Mittel Nr. 3 Ferrum phosphoricum, als Zusatz für Bäder oder für Umschläge. Ebenfalls eignen sich die flüssigen Schüssler Salze auch als Zusatz in Getränken.

Zur Vorbeugung

Bei chronischen Erkrankungen

Gegen akute Erkrankungen

3 x 5-10 Tropfen pro Tag

3 x 5-10 Tropfen pro Tag

alle 5 x 10 Minuten ca. 5 Tropfen

Für ein Vollbad

Gelöst im Wasser

ca. 100 Tropfen = 3.5 ml

auf ½ Liter Wasser ca. 30-50 Tropfen

Glutenfrei!

Die Frage, ob die OMIDA Schüssler Salz Tabletten glutenfrei sind, taucht hin und wieder auf. Die Antwort lautet: **JA, die OMIDA Schüssler Salze sind glutenfrei!**

Um eine Tablette herzustellen braucht es ein Bindemittel. Das Bindemittel der OMIDA Schüssler Salz Tabletten ist Weizenstärke. Es wird eine Weizenstärke nach Pharmakopöe verwendet. Bei der Herstellung der Weizenstärke nach Pharmakopöe wird der Keimling des Weizenkorns mit den allergenen Stoffen Prolamin und Gluten (auslösende Substanzen für Zöliakie) sowie die Frucht- und Samenschale abgetrennt. Es wird ausschliesslich der Mehlkörper verwendet. Die OMIDA **Schüssler Salz Tabletten sind somit 100% glutenfrei** und können bedenkenlos auch von Zöliakie-Betroffenen angewendet werden.

Flüssige Schüssler Salze (Dilutionen)

Neu gibt es die Schüssler Salze auch als Tropfen. Diese sind **100% glutenfrei und 100% laktosefrei**. Somit sind die Dilutionen eine Alternative für Personen mit Lactoseintoleranz und/oder Zöliakie.

Behandlung	Tabletten pro Tag	Tropfen pro Tag
Vorbeugung	3x täglich 2 Tabletten	3x täglich 5-10 Tropfen
Chronische Erkrankungen	3x täglich 2 Tabletten	3x täglich 5-10 Tropfen
Akute Erkrankungen	Alle 5-10 Minuten 1 Tablette	Alle 5-10 Minuten ca. 5 Tropfen

Power-Mischung

=> Die Kombination in allen Fällen von Erschöpfung, bei geistiger und körperlicher Überanstrengung, Stress, Rekonvaleszenz etc.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Ferrum phosphoricum bindet in den roten Blutkörperchen den Sauerstoff, wodurch dieser bis zu den Zellen gelangen kann. Nr. 3 ist für den Energietransport verantwortlich, die Durchblutung und der Stoffwechsel werden gefördert.

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kalium phosphoricum ist das grosse Nerven- und Energiemittel und hilft bei Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Nervosität, Anspannung, Gedächtnisschwäche sowie Stimmungsschwankungen.

Nr. 8 Natrium chloratum

Natrium chloratum reguliert die Flüssigkeiten im Körper und auch im Gehirn. Es ist zur Regeneration und Erneuerung des Körpers und seiner Säfte, vor allem des Blutes, verantwortlich. Erschöpfungszustände können vielfach auf einen gestörten Wasserhaushalt im Körper deuten.

► Dosierung und Anwendung:

Im Akutfall: Ca. alle 5-10 Minuten je 1 Tablette von jedem Mittel einnehmen. Die 3 Mittel können auch im Wasser gelöst werden (je 10 Tabletten auf ca. 1 Liter Wasser, schluckweise trinken).

Chronisch: 3x täglich je 2 Tabletten

Dr. Schüssler TRIO'S

=> Die Erfahrungen zeigen, dass einige Beschwerden mehrere Schüssler Salze benötigen. Daraus entstanden die vom Drogist Walter Käch genannten „Schüssler Trio's“, eine 3-er Kombination von Schüssler Salzen.

<i>Bezeichnung</i>	<i>Indikation</i>	<i>Schüssler Salze</i>
Allergie-Trio	Heuschnupfen, Katzenallergie Lebensmittelallergie, Nahrungsmittelallergie, Sonnenallergie, Waschmittel- allergie	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
Bindegewebs-Trio	Bindegewebsschwäche, Cellulite, Krampfadern, faltige Haut, Hämorrhoiden, Haarausfall, brüchige Nägel	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Kampf-Trio	Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten während Lernphasen, Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Motivationslosigkeit	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
Nerven-Trio	Nervosität, Anspannung, nervliche Verspannungen, Burn-Out-Syndrom, Neuralgien, überreizte Nerven	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Rheuma-Trio	Rheuma, Gicht, Arthrose, Gelenkbeschwerden, Gelenkknacken	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
Stoffwechsel-Trio	Stoffwechselstörungen, Störungen des Leber-Galle-Systems, Ausscheidungs- störungen, Unterstützend für Kuren	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum