



Qualitätsprodukt  
aus Österreich



Adler Pharma  
**AKADEMIE**

Wissen • Kompetenz • Erfahrung

# Schüßler Salze ab der Lebensmitte



**Thomas Feichtinger**

V01 - 2023

# Inhaltsverzeichnis

|          |                                                                                     |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Vorbemerkungen .....</b>                                                         | <b>6</b>  |
| <b>2</b> | <b>Ein langes Leben – aber in Vitalität! .....</b>                                  | <b>7</b>  |
| 2.1      | Von den Ressourcen im Leben .....                                                   | 7         |
| 2.2      | Wann denkt man schon ans Älterwerden? .....                                         | 7         |
| 2.3      | Auswirkungen der Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler .....                 | 8         |
| 2.4      | Die Einnahme setzt im Körper eine Vielzahl von Prozessen in Gang: .....             | 8         |
| 2.5      | Die Bedeutung der Mineralstoffspeicher im Körper .....                              | 9         |
| 2.5.1    | Der Körper – ein Vorsorgewesen .....                                                | 9         |
| 2.6      | Einnahme der Mineralstoffe .....                                                    | 9         |
| 2.7      | Die 12 Basismineralstoffe und 15 Erweiterungsmittel in einer ersten Übersicht ..... | 10        |
| 2.8      | 6 neue Erweiterungsmittel in der Adler Pharma .....                                 | 13        |
| <b>3</b> | <b>Übersicht: Zell Komplex Mittel.....</b>                                          | <b>15</b> |
| <b>4</b> | <b>Schüßler Salze für die zweite Lebenshälfte - Ausblick auf den Ausstieg .....</b> | <b>16</b> |
| 4.1      | Müdigkeit.....                                                                      | 16        |
| 4.1.1    | Ausgebeutete Speicher .....                                                         | 16        |
| 4.1.2    | Speicher und Betriebsstörungen .....                                                | 16        |
| 4.1.3    | Betriebsstörungen.....                                                              | 17        |
| 4.1.4    | Notregulationen.....                                                                | 17        |
| 4.1.5    | Freie Radikale .....                                                                | 17        |
| 4.1.6    | Vorübergehende Müdigkeit .....                                                      | 18        |
| 4.1.7    | Mattigkeit .....                                                                    | 18        |
| 4.1.8    | Erschöpfung .....                                                                   | 18        |
| 4.1.9    | Schwere Erschöpfung .....                                                           | 18        |
| 4.1.10   | Power Mischung .....                                                                | 19        |
| 4.2      | Freizeit .....                                                                      | 19        |
| 4.2.1    | Sauna Cocktail:.....                                                                | 20        |
| 4.3      | Schlaflosigkeit auf Grund von Stress.....                                           | 20        |
| 4.4      | Die gesundheitlichen Belastungen nehmen zu.....                                     | 21        |
| 4.4.1    | Augen.....                                                                          | 21        |
| 4.4.2    | Leistung nimmt ab.....                                                              | 21        |
| 4.4.3    | Bandscheibenbeschwerden .....                                                       | 22        |
| 4.4.4    | Rückenschmerzen .....                                                               | 22        |
| 4.4.5    | Kältegefühl.....                                                                    | 22        |
| 4.4.6    | Restless legs.....                                                                  | 23        |
| 4.4.7    | Geschwollene Hände, Füße, Unterschenkel.....                                        | 23        |
| 4.4.8    | Anstehende Operationen .....                                                        | 23        |
| 4.4.8.1  | Vorbereitung.....                                                                   | 24        |
| 4.4.8.2  | Nachsorge.....                                                                      | 24        |
| 4.4.9    | Gewichtsprobleme.....                                                               | 24        |
| 4.4.10   | Durchblutungsstörungen, Schwindel.....                                              | 24        |
| 4.4.11   | Gedächtnis, die Vergesslichkeit nimmt zu.....                                       | 25        |
| 4.4.12   | Menier'sches Syndrom:.....                                                          | 25        |
| 4.4.13   | Metabolisches Syndrom – „Das tödliche Quartett“ .....                               | 25        |
| 4.4.13.1 | Bluthochdruck.....                                                                  | 25        |
| 4.4.13.2 | Hohe Cholesterinwerte .....                                                         | 26        |
| 4.4.13.3 | Diabetes.....                                                                       | 26        |
| 4.4.13.4 | Arteriosklerose.....                                                                | 26        |
| 4.4.13.5 | Schaufensterkrankheit .....                                                         | 27        |
| 4.4.13.6 | Pulsschlag - Herzschlag .....                                                       | 27        |
| 4.4.14   | Herzinfarkt .....                                                                   | 27        |
| 4.4.15   | Thromboseprophylaxe .....                                                           | 28        |
| 4.4.16   | Schwere Krankheiten .....                                                           | 28        |

|          |                                                                    |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.5      | Stress in den letzten Berufs Jahren.....                           | 28        |
| 4.5.1    | „Burn out“ – Erschöpfungsdepression, Existenzielles Vakuum,.....   | 29        |
| 4.5.2    | Schwere Erschöpfung aus Stress.....                                | 29        |
| 4.5.3    | Magnesium ist DER Stressschutzstoff.....                           | 29        |
| 4.5.4    | Gastritis – Magengeschwüre .....                                   | 30        |
| 4.5.5    | Sodbrennen versus Schlundbrennen.....                              | 30        |
| 4.5.6    | Muskelkrämpfe.....                                                 | 30        |
| 4.5.7    | Hexenschuss.....                                                   | 31        |
| 4.5.8    | Chronische Versäuerung - Rheumatischer Formenkreis und Gicht ..... | 31        |
| 4.5.8.1  | Gicht.....                                                         | 31        |
| 4.5.8.2  | Rheuma.....                                                        | 32        |
| 4.5.8.3  | Basenbad, BaseCare .....                                           | 33        |
| 4.5.9    | Sport macht zunehmend Probleme .....                               | 33        |
| 4.5.9.1  | Muskelkater Vorbeugung.....                                        | 33        |
| 4.5.9.2  | Muskelkater.....                                                   | 33        |
| 4.5.9.3  | Gelenke und Sport.....                                             | 33        |
| 4.5.9.4  | Tennisarm, Golfschulter .....                                      | 34        |
| 4.5.10   | Myogelosen, Muskelhärte, Hartspann .....                           | 34        |
| <b>5</b> | <b>Frauen .....</b>                                                | <b>35</b> |
| 5.1      | Alter – bin ich schon zu alt für etwas Neues .....                 | 35        |
| 5.2      | Neustart .....                                                     | 35        |
| 5.3      | Haare – dünn, spröde, grau?.....                                   | 35        |
| 5.4      | Haarcheck .....                                                    | 36        |
| 5.5      | Nagelcheck.....                                                    | 36        |
| 5.6      | „Aging“ .....                                                      | 36        |
| 5.7      | Hautpflege für den Körper .....                                    | 37        |
| 5.8      | Cellulite.....                                                     | 37        |
| 5.9      | Brustpflege .....                                                  | 37        |
| 5.10     | Sex – heute noch ein Tabuthema für Ältere?.....                    | 38        |
| 5.11     | Pap Werte .....                                                    | 38        |
| 5.12     | Hypermenorrhoe .....                                               | 39        |
| 5.13     | Schleimhautprobleme.....                                           | 40        |
| 5.14     | Übergewicht - Probleme mit der Figur.....                          | 40        |
| 5.14.1   | Essen, Regulierung der Hungergefühle .....                         | 40        |
| 5.14.2   | Völlegefühl.....                                                   | 41        |
| 5.15     | Hormonsubstitution .....                                           | 41        |
| 5.16     | Myome, Polypen, Zysten .....                                       | 41        |
| 5.17     | Totaloperation – war das wirklich notwendig?.....                  | 42        |
| 5.18     | Menopause .....                                                    | 42        |
| 5.19     | Schilddrüse.....                                                   | 42        |
| 5.20     | Hallux valgus .....                                                | 43        |
| 5.21     | Osteoporose.....                                                   | 43        |
| 5.22     | Ausgeglichenheit .....                                             | 45        |
| 5.22.1   | Innere Ruhe und Leistungsfähigkeit.....                            | 45        |
| 5.23     | Migräne.....                                                       | 45        |
| <b>6</b> | <b>Männer.....</b>                                                 | <b>46</b> |
| 6.1      | Wechseljahre des Mannes .....                                      | 46        |
| 6.2      | Körperpflege für Männer.....                                       | 46        |
| 6.2.1    | Hämorrhoiden .....                                                 | 47        |
| 6.3      | Unterstützung der Potenz.....                                      | 47        |



|          |                                                                         |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6.4      | Manager Stress.....                                                     | 47        |
| 6.5      | Schock – bei Entlassung – beim Bruch einer Beziehung .....              | 47        |
| 6.6      | Haarverlust - Glatze .....                                              | 48        |
| <b>7</b> | <b>Ausstieg aus dem aktiven Berufsleben – Pensionsschock.....</b>       | <b>49</b> |
| 7.1      | Aufregung – der letzte Arbeitstag.....                                  | 49        |
| 7.2      | Gesundheit hat einen hohen Stellenwert .....                            | 49        |
| 7.2.1    | Gesundheitsvorsorge.....                                                | 49        |
| 7.2.1.1  | Entgiften – entsäuern – entschlacken .....                              | 49        |
| 7.2.2    | Sportliche Betätigung.....                                              | 50        |
| 7.3      | Frauen gehen in Pension.....                                            | 51        |
| 7.3.1    | Niedergedrücktheit.....                                                 | 51        |
| 7.4      | Männer gehen in Pension.....                                            | 52        |
| 7.4.1    | Panik .....                                                             | 52        |
| <b>8</b> | <b>Das große Loch oder Freiheit leben – nach der Pensionierung.....</b> | <b>53</b> |
| 8.1      | Kaffeerunde.....                                                        | 53        |
| 8.2      | Was ich schon immer tun wollte – feiern! .....                          | 53        |
| 8.3      | Pensionistenklub - Energie - Unternehmergeist.....                      | 53        |
| 8.4      | Gemütsprobleme.....                                                     | 54        |
| 8.5      | Gemeinschaften – wandern - singen.....                                  | 54        |
| 8.6      | Gesundheitspflege im Alter .....                                        | 54        |
| 8.6.1    | Fit im Alter – Wasser trinken .....                                     | 54        |
| 8.6.2    | Genießen hebt die Laune .....                                           | 55        |
| 8.6.3    | Wellness, Bewegung, Sauna .....                                         | 55        |
| 8.7      | Beschwerden im Alter .....                                              | 56        |
| 8.7.1    | Degenerativer Formenkreis – Körpergröße schrumpft .....                 | 56        |
| 8.7.2    | Bewegungsapparat.....                                                   | 57        |
| 8.7.2.1  | Steifheit.....                                                          | 57        |
| 8.7.2.2  | Gelenksschmerzen .....                                                  | 57        |
| 8.7.2.3  | Arthritis .....                                                         | 58        |
| 8.7.2.4  | Rückenschmerzen.....                                                    | 58        |
| 8.7.2.5  | Bandscheibenschäden .....                                               | 58        |
| 8.7.2.6  | Hexenschuss - Spannungen zeigen sich im Rücken .....                    | 58        |
| 8.7.3    | Lernen im Alter - Konzentration .....                                   | 58        |
| 8.7.4    | Grauer Star - Katarakt .....                                            | 59        |
| 8.7.5    | Grüner Star - Glaukom .....                                             | 59        |
| 8.7.6    | Operationen .....                                                       | 59        |
| 8.7.7    | Altersdiabetes - Diabetes Typ II .....                                  | 59        |
| 8.7.8    | Blutdruck.....                                                          | 60        |
| 8.7.8.1  | Hypertonie - Blutdruck erhöht.....                                      | 60        |
| 8.7.8.2  | Niedriger oder schwacher Blutdruck - Hypotonie .....                    | 60        |
| 8.7.9    | Erhöhte Cholesterinwerte, Arteriosklerose und Thromboseprophylaxe.....  | 61        |
| 8.7.10   | Husten – chronischer Husten - Bronchitis.....                           | 61        |
| 8.7.10.1 | Husten .....                                                            | 61        |
| 8.7.10.2 | Chronischer Husten.....                                                 | 61        |
| 8.7.10.3 | Morgendliche Hustenanfälle – Schlafplatz!.....                          | 61        |
| 8.7.10.4 | Chronische Bronchitis.....                                              | 62        |
| 8.8      | Frauen.....                                                             | 62        |
| 8.8.1    | Oma aus Leidenschaft.....                                               | 62        |
| 8.8.2    | Partnerschaft nach der Pension .....                                    | 62        |
| 8.9      | Männer.....                                                             | 62        |
| 8.9.1    | Pension .....                                                           | 62        |
| 8.9.2    | Familie.....                                                            | 63        |
| 8.9.3    | Prostata.....                                                           | 63        |
| 8.10     | Abschied schmerzt .....                                                 | 63        |
| 8.10.1   | Schock durch plötzliches Alleinsein .....                               | 63        |



|           |                                                                                 |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>9</b>  | <b>Lebenswertes Alter – 70 bis 80.....</b>                                      | <b>64</b> |
| 9.1       | Sinn des Lebens im Alter.....                                                   | 64        |
| 9.2       | Gesundheit im hohen Alter .....                                                 | 64        |
| 9.2.1     | Ernährung, Wasser trinken .....                                                 | 64        |
| 9.2.2     | Vergesslichkeit, Demenz .....                                                   | 65        |
| 9.2.3     | Altersschwäche – Gehör – Geruch - Schwindel .....                               | 65        |
| 9.2.4     | Schleimhautveränderungen im Mundbereich - Mundtrockenheit.....                  | 66        |
| 9.2.5     | Fersensporn .....                                                               | 66        |
| 9.2.6     | Blaue Flecken .....                                                             | 66        |
| 9.2.7     | Lungenentzündung.....                                                           | 66        |
| 9.2.8     | Altersflecken, Alterswarzen.....                                                | 66        |
| 9.2.8.1   | Pigmentstörung, Café au lait Flecken, Altersflecken .....                       | 66        |
| 9.2.9     | Wundheilung – verzögert - Dekubitus .....                                       | 67        |
| 9.2.10    | Ulcus Cruris – Unterschenkelgeschwür .....                                      | 68        |
| 9.3       | Frauen und Männer .....                                                         | 68        |
| 9.3.1     | Inkontinenz.....                                                                | 68        |
| 9.4       | Abschied von zu Hause – der Gang ins Seniorenheim.....                          | 69        |
| <b>10</b> | <b>Leben als UHU – humorvoll als „unter hundert“ .....</b>                      | <b>69</b> |
| 10.1      | Gesundheit .....                                                                | 69        |
| 10.1.1    | Gebrechlichkeit .....                                                           | 69        |
| 10.1.2    | Alzheimer, Senilität, Verlorenheit .....                                        | 69        |
| 10.1.3    | Erschöpfte Speicher.....                                                        | 70        |
| 10.1.4    | Das Leben erhalten um jeden Preis .....                                         | 70        |
| 10.2      | Abschied .....                                                                  | 70        |
| 10.3      | Geburt .....                                                                    | 70        |
| <b>11</b> | <b>Entschlackungspaket der Adler Pharma .....</b>                               | <b>72</b> |
| 12.1      | BaseCare Badv – das basische Bad der Adler Pharma.....                          | 72        |
| 12.2      | Zell Basic – eine Kombination von Schüßler-Salzen, damit Abnehmen gelingt ..... | 72        |
| 12.3      | Stoffwechseltee - Reinigungs-und Entschlackungstee Adler Pharma .....           | 73        |
| 12.4      | HEPAXEN Adler Pharma .....                                                      | 73        |
| <b>12</b> | <b>Adler Topics – Mineralstoffpflege aus dem Reinraum.....</b>                  | <b>74</b> |
| 12.1      | Bewährte Mineralstoffkombinationen in Salben, Gelen oder Cremegelen.....        | 76        |
| <b>13</b> | <b>Adler Ortho Aktiv Kapseln Nr. 1 bis Nr. 12 .....</b>                         | <b>77</b> |
| 13.1      | Die Qualität der Adler Ortho Aktiv Kapseln.....                                 | 78        |
| 13.2      | Einnahme der Kapseln.....                                                       | 78        |

**Auf Produkte, die in Deutschland nicht zugelassen sind, wird ausdrücklich hingewiesen.  
Diese können verschrieben und von den Apotheken als Besorger bei der Adler Pharma bestellt werden.**

#### **Informative Internetadressen:**

[www.thomas-feichtinger.at](http://www.thomas-feichtinger.at)  
[www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)

[www.gba.at](http://www.gba.at)  
[www.schuessler-gba.de](http://www.schuessler-gba.de)

©Adler Pharma Produktion und Vertrieb GmbH

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Adler Pharma auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar.

Thomas Feichtinger, Brucker-Bundesstr. 25A, 5700-Zell am See, [www: thomas-feichtinger.at](http://www.thomas-feichtinger.at) e-Mail: [thomas.feichtinger@adler-pharma.at](mailto:thomas.feichtinger@adler-pharma.at)

# 1 Vorbemerkungen

Die Wissenschaft behauptet, dass die Zellen in ihrer Möglichkeit, sich zu duplizieren, durch eine festgelegte Kette von Molekülen auf eine bestimmte Anzahl eingeschränkt ist. Daraus ließe sich auch das Alter festlegen, das der Mensch erreichen könne. Allerdings setzt das eine ungehinderte, durch keine belastenden Umstände verminderte Teilungsvitalität voraus. Dieser stehen aber Einschränkungen gegenüber, die solche Berechnungen als rein theoretisch erscheinen lassen.

Dr. Bodo Kuklinski schreibt im Jahre 2000 auf Seite 9 in seinem Buch „Neue Chancen“ über Veränderungen, was Gesundheit und vor allem Alterung betrifft:

*„In der gleichen Art und Weise, wie Schadstoffe die Basis des Lebens für andere Lebewesen irreversibel zugrunde richten, attackieren sie auch elementare Vorgänge im menschlichen Organismus. Im Gegensatz zu den Zeiten unserer Väter und Vorväter sind Ungleichgewichte sichtbar geworden, die die Existenz der Spezies Mensch bedrohen. Jedes dritte Neugeborene leidet heute an Allergien. Fast 20% der Ehepaare sind ungewollt kinderlos. Die Spermienzahl des Mannes verringerte sich in den letzten 50 Jahren um mehr als die Hälfte. Krebserkrankungen der Schleimhautwege und Lymphdrüsen nehmen zu und treffen immer mehr Jüngere. Allein 25 Millionen Deutsche leiden unter Allergien. Alterungserscheinungen haben sich innerhalb der letzten 20 Jahre in Richtung Jugend verschoben. Der Mensch stirbt wegen der modernen Apparatemedizin zwar später, aber er altert früher. Und mit dieser Alterung verbundene Krankheiten setzen immer eher ein. Ein Drittel unserer Bevölkerung erreicht das Pensionsalter überhaupt nicht, ein Drittel leidet unter vielfältigen Krankheiten und nur ein Drittel erlebt das Alter in Gesundheit.“<sup>1</sup>*

Derselbe schreibt auf Seite 22 seines schon erwähnten Buches:

*„Was unserem Körper schadet, sind aggressive, hochreaktive Stoffe, die biologisch nicht vorgesehene chemische Verbindungen eingehen. Solche Substanzen nennt man Freie Radikale. Sie schwimmen wie weiße Haie im biochemischen Meer unserer organischen Kleinbetriebe, gehen dabei blitzschnell irreversible Verbindungen ein, attackieren empfindliche Aminosäuren, Fette, Zellmembranen und machen auch vor der Erbsubstanz nicht Halt. Sie provozieren Kettenreaktionen und bilden Zwischen- und Abbauprodukte sowie ‚Molekülkonglomerate‘, die ohne biologischen Nutzen sind. Am Ende derartiger Reaktionen verbleiben Substanzen, mit denen der Körper nichts anfangen kann, oder gar völlig zerstörte Zellen. Sukzessive füllen sie die Deponien in unserem Organismus und behindern dessen Funktionen, bis eines Tages nichts mehr geht.“*

Was diese Freien Radikale in unserem Körper letztlich für schwerwiegende Folgen haben, hat Hans Peter Friedrichsen in aller Kürze zusammengefasst:

***„Die im Rahmen endogener Stoffwechselprozesse oder durch äußere Einflüsse in unserem Organismus entstehenden Sauerstoffverbindungen (ROS) besitzen ein hohes Schädigungspotenzial für biologische Strukturen wie Zellmembranen, Mitochondrien, DNA, Lipide und Proteine, und müssen daher in geeigneter Weise inaktiviert werden. Das mit zunehmendem Alter auftretende Ungleichgewicht zwischen erhöhtem Anfluten von ROS und verringerter antioxidativer Inaktivierungskapazität führt zu oxidativem Stress, der ursächlich an allen wichtigen Alterungsvorgängen beteiligt ist.“<sup>2</sup>***

1 Kuklinski, Bodo, Dr. med. u.a.: Neue Chancen zur natürlichen Vorbeugung und Behandlung von umweltbedingten Krankheiten, Bielefeld: Lebensbaum Verlag, 2000, 4. Auflage, Seite 9

2 „OM Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin“, Hans Peter Friedrichsen: „Oxidativer Stress als Pro-Aging-Faktor“, Heft 1, 2. Jahrgang, März 2004, S. 16

## 2 Ein langes Leben – aber in Vitalität!

Leider wird viel zu häufig ausschließlich auf die Länge eines Lebens geachtet. Die Verlängerung des Alters wird zur absoluten Forderung, die Verlängerung um jeden Preis. Hohes Alter wird zur Norm für die Qualität eines „tollen“ Lebens.

Demgegenüber steht auf der anderen Seite die Entwertung von Menschen, die nicht mehr im aktiven Leben stehen. Hoch angesehen ist heute Jugendlichkeit, Karriere, die Erwerbstätigkeit, wenn man sozusagen „mitten im Leben steht“, wenn man sich etwas leisten kann. Im Widerspruch dazu stehe die Alten, die nichts mehr leisten, nichts mehr zum Bruttosozialprodukt beitragen, sind die „Nutzlosen“, die „nur“ mehr den Sozialstaat oder das Gesundheitssystem belasten.

Auf der anderen Seite wollen viele Menschen so rasch wie möglich in die Pension kommen. Ältere Menschen sind heute zunehmend auch ein Wirtschaftsfaktor, in punkto Reisen, besonders für Wellness- und Vitalzentren, umworben als Konsumenten von allerlei gesundheitsfördernden Präparaten, auch gefragt und umworben in Zeiten von Wahlen.

In zunehmendem Maße erkennen aber die Menschen, dass Arbeiten nicht nur Geld verdienen heißt, sondern auch „jung“ erhält, vor allem, wenn sie mit innerem Engagement und Freude getan wird, wenn man „hinter“ seiner Arbeit steht. Außerdem erfordert Freizeit oft viel Management, wenn sie sinnvoll verbracht oder gestaltet werden soll.

### 2.1 Von den Ressourcen im Leben

Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass man ein Leben in Saus und Braus führen könne, es hätte keine Folgen. Andere wiederum sagen, dass sie nicht alt werden und da käme es nicht auf einen sparsamen Umgang mit den Reserven des Körpers an!

Auf der körperlichen Ebene geht es in diesem Seminar hauptsächlich um die Mineralstoffe als Basis des körperlichen Lebens. Mineralstoffe außerhalb der Zellen sind die Baustoffe, die Mineralstoffe innerhalb der Zellen die Betriebsstoffe, für uns die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler. Wie sehr die Speicher im Körper aufgefüllt sind, danach richtet sich die Grundkonstitution. Dabei geht es in diesem Zusammenhang nicht um die kurzfristigen Arbeitsspeicher, sondern um die Langzeitspeicher. Wer gedankenlos mit seinen Speichern im Körper umgeht schafft sich Hypotheken für die Gesundheit im Alter, Schulden, die eingelöst werden müssen.

Insofern hat Dr. Bruker recht, wenn er immer wieder betont: „Alt werden – heute, das ist nicht das Problem. Aber **wie** alt werden, das ist heute ein großes Problem.“

Die Sorge um ein Altwerden ohne chronisches Siechtum beginnt schon in der Schwangerschaft und hört nie auf. Es ist aber auch nie zu spät, sich auf diese Tatsachen zu besinnen und entsprechende, vorsorgende Entscheidungen rechtzeitig zu treffen.

### 2.2 Wann denkt man schon ans Älterwerden?

- Meistens in Krisenzeiten,
- wenn der eigene Alterungsprozess nicht mehr verleugnet oder verdrängt werden kann,
- wenn die ersten Falten kommen,
- wenn körperliche Grenzen spürbar werden,
- wenn man in der Herausforderung steht, sich um die eigenen Eltern kümmern zu müssen,
- vielleicht auch schon, als die eigenen Eltern sich um ihre Eltern gekümmert haben.

Wenn wir an die Mängel denken, die wir von Geburt auf haben, dann beginnt eigentlich dort schon die Frage: „Wie wird es dem Kind in seinem Leben ergehen?“

Eigentlich denken vor allem die Mütter in langen Zeitbögen. Frauen sind heute die „Gesundheitsmanagerinnen“ ihrer Familien. Sie sorgen sich um die Gesundheit ihrer Partner, Eltern, Schwiegereltern und besonders ihrer Kinder, dass sie gut versorgt, gut ausgestattet, lebenskräftig sind. Dabei geht es aber auch um Wissen. Die Käufer der gesundheitsbezogenen Bücher sind fast ausschließlich Frauen. Wodurch eine Schlussfolgerung gestattet sei: „Die Frauen sind dem Leben näher!“



Die Biochemie nach Dr. Schüßler kann auf eine effiziente Gesundheitsvorsorge sehr viele Antworten geben, als Möglichkeit, die zur Verfügung steht. Leben findet immer unmittelbar jetzt statt, wie ich jetzt lebe, das hat Einfluss auf meine Zukunft. Also nicht den Blick in die Zukunft werfen, sondern auf das Jetzt schauen, auf das „Hier und Jetzt“, denn da findet Leben statt.

### 2.3 Auswirkungen der Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

- Durch die Einnahme der Mineralstoffe werden die Speicher im Körper aufgefüllt und eventuell vorhandene Betriebsstörungen verlieren sich.
- Der Organismus wird in die Lage versetzt, schadhafte Stellen im Körper wieder zu regenerieren, den Körper von Schadstoffen zu entlasten.
- Der Körper als Grundlage des Lebens erstarkt und ist wieder stabiler.
- Im Organismus werden die Aufgaben optimal erfüllt.
- Dem Menschen fällt der Zugang zur Welt wesentlich leichter.

Wenn alle diese Erfahrungen vom Anwender gemacht werden, ist es leicht verständlich, dass er formuliert, z.B. wie -

- Ich fühle mich wesentlich besser, seit ich die Mineralstoffe nehme.
- Ich bin wieder stabiler und halte mehr aus.
- Es greift mich lange nicht mehr alles so an wie früher.
- Ich bin viel ausgeglichener.
- Ich bin wieder viel optimistischer.
- Bei Schwierigkeiten liege ich nicht mehr so schnell am Boden, ich bin einfach viel schneller wieder auf den Beinen.
- Komme, was da wolle, ich werd's schon meistern.

Es ist kein Wunder, dass sich eine gute körperliche Befindlichkeit auf den emotionalen Haushalt auswirkt und sogar Rückwirkungen bis in den charakterlichen Bereich hat. Aber es muss genau zwischen Rückwirkungen und Auswirkungen unterschieden werden.

Ist der Anwender tatsächlich so entlastet, wie oben beschrieben, wird er, wenn er wirklich etwas verändern will, seine Vorhaben mit neuer zur Verfügung stehender Energie angehen.

### 2.4 Die Einnahme setzt im Körper eine Vielzahl von Prozessen in Gang:

- Stoffe in den Flüssigkeiten, die entgiftet werden müssen, werden ausgeschieden, die schadhafte Stellen werden „repariert“. Für diese Vorgänge werden auf der körperlichen Ebene viele Mineralstoffe verbraucht. Im Besonderen viel Ferrum phosphoricum Nr.3, was zu einer leicht erhöhten Temperatur führen kann, aber auch viel Natrium chloratum Nr.8, was den Schnupfen hervorruft, und vor allem viel Drüsenbetriebsstoff, Kalium chloratum Nr.4, was einen schleimigen Husten zur Folge hat. Dies beschreibt den ersten Schritt des Heilungsvorganges, nach dem es den Patienten dann eine kurze Zeit ganz gut geht.
- Danach erfolgt der Abbau der Schadstoffe, auch der Gifte aus den Deponien. Dabei werden die in den Körperzellen zurück- bzw. aufgestauten Stoffe in Bewegung versetzt. Vergangene Beschwerden und Belastungen, auch Verletzungen und Krankheiten kommen wieder zum Vorschein. Es kann sogar der Eindruck entstehen, dass die Krankheit wieder eintritt wie beim ersten Auftreten. Das ist natürlich nicht der Fall. Aber es kommen alle Gefühle, die die Krankheit damals begleiteten, wieder. Sie erleben also wieder die Begleitumstände dieser Zeit, aber nicht die Krankheit selbst. Die Giftstoffe können jetzt aber abgebaut werden, da sie frei beweglich und dem Stoffwechsel des Körpers wieder zugänglich sind.
- Der Abbau dieser Schichten erfolgt im „Krebstgang“. Die jüngsten Schichten kommen zuerst an die Reihe, danach immer ältere. Diese Vorgänge können ziemlich lange dauern. Zwischen den Reinigungen tritt immer wieder eine Pause ein, wodurch sich der Mensch erholen kann.
- Die Energie „schiebt“ und dann lässt sie wieder locker. Das ist immer wieder zu beobachten und auch das Kennzeichen für einen Heilungsvorgang. Die „Beschwerden“ sind nicht mehr

so schlimm wie zur Zeit der Belastung selbst und sie hören ohne besondere Einflussnahme wieder auf, was bei einer krankhaften akuten Belastung nicht der Fall wäre.

Man denke in diesem Zusammenhang beispielsweise an Probleme, die entstehen, wenn jemand das Rauchen beendet. Mit wie vielen Problemen hat er zuerst zu kämpfen, auch gesundheitlichen, obwohl er für seinen Körper etwas Gutes tut, bevor er die wohltuende Befreiung von der Sucht schließlich genießen kann.

Eine „biologische“ Therapie versucht die Anregung, Stützung und den Aufbau der körpereigenen Abwehrsysteme. Sie fördert eine Rückführung der Belastungstoffe in Ausscheidungsvorgänge und erreicht damit ein Freiwerden von Giften und Giftschädigungen, was Gesundung, bzw. Heilung im wahrsten Sinne und damit wieder die so sehr angestrebte Gesundheit bewirkt.

Gesundheit ist nämlich viel mehr als nur eine Abwesenheit von Beschwerden. Gesundheit ist das Freisein von Giften und ist von einem Wohlgefühl begleitet, das sich im Körper ausbreitet, welches wir stets anzustreben bemüht sind. Wir wollen uns nämlich wieder wohl fühlen in unserer Haut.

## 2.5 Die Bedeutung der Mineralstoffspeicher im Körper

### 2.5.1 Der Körper – ein Vorsorgewesen

Wir unterscheiden verschiedene Arten von Speichern im Körper:

- **Aktueller Arbeitsspeicher:** Der Speicher der Funktionsmittel in der Zwischenzellflüssigkeit und im Blut stellt den Arbeitsspeicher dar. Er ist der unmittelbar zur Verfügung stehende Speicher. Durch ihn werden die laufend anfallenden Anforderungen an den Körper bewältigt.
- **Langzeitspeicher:** Die Speicher für die Funktionsmittel in den Zellen sorgen für eine optimale Auffüllung bzw. Aufladung der Zelle mit Mineralstoffen über den Betriebsbedarf hinaus und stellen eine Art Langzeitspeicher dar. Langzeitspeicher sind vor allem Mineralstoffe, die weder für den Betrieb noch für den Aufbau von Gewebe bzw. Struktur im Einsatz sind. Ihr Vorhandensein und ihre Bereitstellung ist deshalb kein Luxus, weil der Organismus in weiser Voraussicht ein Puffersystem aufbaut, um stärkere außergewöhnliche Belastungen abfedern zu können. Auf diesen Speicher greift der Organismus zu, wenn nach einer längeren Zeit der Belastung der erschöpfte Arbeitsspeicher wieder aufgefüllt werden muss. Dies ist jedoch nur dann notwendig, wenn die fehlenden Mineralstoffe nicht durch Einnahme von Schüßler Salzen zur Verfügung gestellt werden.
- **Substanz:** Jene Funktionsmittel, die in den Zellen für den Betrieb bzw. im Gewebe für den Aufbau zuständig sind, ihn steuern, bilden die Substanz, auf die der Organismus nur im äußersten Notfall zurückgreift. Sinkt der feinstoffliche Mineralstoffspiegel, ist der Organismus gezwungen, lebensnotwendige Substanz abzubauen.
- **Baustoffe:** Diese werden von den feinstofflichen Mineralstoffen, den Funktionsmitteln, gesteuert und bauen die Gewebe auf. Sie verlieren, wenn die Funktionsmittel nicht mehr in einem ausreichenden Maß anwesend sind, ihren Halt und werden abgelagert oder ausgeschieden.

Bei Menschen mit schweren, lebensbedrohlichen Belastungen sind die Mineralstoffe, die Betriebsstoffe, nicht mehr so leicht verfügbar. Der Organismus lebt „von der Hand in den Mund“, wie es das Sprichwort treffsicher ausdrückt. Das heißt, dass bei der Zufuhr von Funktionsmitteln diese nicht in den Speicher abgelagert werden, sondern sofort eingesetzt werden müssen, um zerstörtes Gewebe wieder aufzubauen und die wichtigsten Lebensfunktionen im Körper aufrechtzuerhalten. Damit bleiben auch die schweren Zeichen im Antlitz des Menschen so lange unverändert, wie der beschriebene Vorgang erhalten bleibt. Erst wenn es dem Organismus möglich ist, Reserven anzulegen – wenn sie am Anfang auch sehr gering sind – verändern sich langsam die antlitzanalytischen Zeichen.

## 2.6 Einnahme der Mineralstoffe

Manchmal werden zu den gesundheitlichen Störungen umfangreiche Einnahmeempfehlungen angegeben. Es wird empfohlen je nach den aktuellen Bedürfnissen eine Kombination der

Schüler Salze zusammen zu stellen. Es ist aber auch möglich eine Zusammenstellung je nach Bedeutung der Mineralstoffe in Stufen zusammen zu stellen:

1. Stufe = Basiskombination
2. Stufe = erweiterte Kombination
3. Stufe = komplette Kombination
4. Stufe = weitere Möglichkeit

Wenn ein Zell Komplettmittel zur Verfügung steht, werden keine Stufen genannt.

## 2.7 Die 12 Basismineralstoffe und 15 Erweiterungsmittel in einer ersten Übersicht

| Nr.   | Bezeichnung            | Funktion – biochem. Zusammenhänge                                         | Organ - Körperteil                                                                                       | Mangelerkrankungen                                                                                                                                      |
|-------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr. 1 | Calcium fluoratum      | Schutz, Elastizität, Form                                                 | Bindegewebe (Elastizität),<br>Hüllen: Knochen, Adernwände, Hautoberfläche, Zahnschmelz<br>Sehnen, Bänder | Hornhaut, Schrunden, Risse, Karies, Krampfadern, Senk-, Spreiz- oder Knickfuß, Knoten, welke Haut, Verhärtungen von Sehnen und Bändern, Haltungsschäden |
| Nr. 2 | Calcium phosphoricum   | Stabilität, Halt gebend, Eiweißverarbeitung, Stärkungsmittel              | Knochen, Muskeln, Zahnbein, Rückgrat, Blutbildung                                                        | Osteoporose, Nasenbluten, verzögerte Knochenbildung, spätes Zahnen, Nasenpolypen, Spannungskopfschmerz                                                  |
| Nr. 3 | Ferrum phosphoricum    | Erste Hilfe, Transport, Sauerstofftransport                               | Blut, Gefäßsystem, Darm                                                                                  | Konzentrations-schwierigkeiten, niedriges Fieber (bis 38,8°), pulsierende, klopfende Schmerzen, Entzündungen, akute Erkrankungen                        |
| Nr. 4 | Kalium chloratum       | Drüsenbetriebsstoff, Entgiftung, Aufbau von Faserstoff, Bindegewebsaufbau | Drüsen, Bronchien, Blutviskosität                                                                        | Husten (weißlich-schleimig), Hautgrieß, Couperose, Besenreiser                                                                                          |
| Nr. 5 | Kalium phosphoricum    | Energie, Gewebeaufbau, schwindende Lebensenergie                          | Milz, Nerven, Muskeln, Psyche                                                                            | Mundgeruch, Weinerlichkeit, Verzagtheit, Burn out, Kraftlosigkeit                                                                                       |
| Nr. 6 | Kalium sulfuricum      | Abbau, Sauerstoffübertragung, Atmungskette                                | Bauchspeicheldrüse, Leber, Haut, Schleimhäute                                                            | „Lufthunger“ - übertriebenes Bedürfnis nach frischer Luft, Schuppen auf der Haut, chronische Hauterkrankungen. Pigmentflecken                           |
| Nr. 7 | Magnesium phosphoricum | Antrieb, Anspannung, Entspannung, Enzymaktivator                          | Herz, Darm, Knochen                                                                                      | Nervliche Anspannung, kolikartige Schmerzen, - „Heiße Sieben“, Schokoladenhunger, Verlegenheitsröte                                                     |

|        |                      |                                                 |                                                       |                                                                                                                                                  |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr. 8  | Natrium chloratum    | Entgiftung, Flüssigkeits- und Wärmeregulierung  | Nieren, Blut, Schleimhäute, Knorpel                   | Schnupfen (wässrig-glasklar), feuchtigkeitsarme Haut, trockene Augen, trockene Schleimhäute, viel/wenig Durst, knackende Gelenke, Schlundbrennen |
| Nr. 9  | Natrium phosphoricum | Entsäuerung, Fettstoffhaushalt, Zuckerabbau     | Magen, Gewebe, Lymphe,                                | Pickel, Mitesser, fette oder spröde bzw. gespaltene Haare, fette oder fettarme Haut, Sodbrennen                                                  |
| Nr. 10 | Natrium sulfuricum   | Entschlackung, Abtransport                      | Leber, Galle                                          | stinkende Winde, geschwollene Füße oder Hände, geschwollene Tränensäcke, Probleme im Dickdarm                                                    |
| Nr. 11 | Silicea              | Festigkeit, Bindegewebe                         | Bindegewebe (Brüchigkeit), Haut, Nerven, Haare, Nägel | Lichtempfindlichkeit, Ischiasschmerzen, Leistenbruch, Schweißfüße, Handschweiß, Dehnungsstreifen, Risse im Gewebe, Falten, Osteoporose           |
| Nr. 12 | Calcium sulfuricum   | Reinigung, Durchlässigkeit des Gewebes          | Leber und Galle, Muskeln (Herz), Bindegewebe          | chronische Eiterungen, Gicht, Rheuma, kompaktiertes Bindegewebe, es „stockt“                                                                     |
| Nr. 13 | Kalium arsenicosum   | Reinigung, Stärkung                             | Haut, Hypophyse/Hypothalamus                          | Verlangsamt oxidative Prozesse, trockene Ekzeme, anabole Wirkung – Stress, Schwächezustände mit Gewichtsverlust, übergeordnete Hormonregulation  |
| Nr. 14 | Kalium bromatum      | Entspannung                                     | Haut und Nervensystem, Hypophyse - Schilddrüse        | beruhigend – inneres Vibrieren, Schilddrüsenregulativ oft in Kombination mit Nr. 15, Überanstrengungskopfschmerz, Schlaflosigkeit                |
| Nr. 15 | Kalium iodatum       | Steuerung des Grundumsatzes                     | Schilddrüse                                           | Schilddrüsenregulativ, dämpft erhöhten Blutdruck, regt die Hirn- und Herztätigkeit an, steuert den Grundumsatz                                   |
| Nr. 16 | Lithium chloratum    | Ausleitung, Gewebereinigung                     | Niere, Herz                                           | Gicht, Rheuma vor allem der kleinen Gelenke, Harnsäure lösend, Entzündungen der ableitenden Harnwege                                             |
| Nr. 17 | Manganum sulfuricum  | Glukosebildung, Enzymaktivator, Energiehaushalt | Zellulärer Stoffwechsel, Blut, Knorpel                | Knorpelneubildung, Antioxidans, rheumatoide Arthritis, fördert die Aufnahme von Eisen im Körper, Arteriosklerose, Energiestoffwechsel, Diabetes  |



|        |                             |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                            |
|--------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr. 18 | Calcium sulfuratum          | Entschlackung, Reinigung                                                                                       | Leber                                                                           | Abmagerung trotz Heißhunger, bremst oxidative Prozesse, Ausleitung von Quecksilber                         |
| Nr. 19 | Cuprum arsenicosum          | Melaninbildung, antioxidativer Schutz, Schwermetallentgiftung                                                  | Darm, Leber, Blut, Schilddrüse, ZNS                                             | Eisenmangel, Pigmentstörungen, Krämpfe des ZNS, Schwermetallausleitung,                                    |
| Nr. 20 | Kalium Aluminium sulfuricum | Entschlackung, Verdauung                                                                                       |                                                                                 | Obstipation, Blähkoliken, Schleimhauttrockenheit, Demenz, Aluminiumbelastung und -Ausscheidung             |
| Nr. 21 | Zincum chloratum            | Immunsystem, antioxidativer Schutz, Wachstum, Zelldifferenzierung, Schwermetallentgiftung, Säure-Basenhaushalt | Nerven, Niere, Leber, Schleimhäute, reproduzierende Organe, Bauchspeicheldrüse, | Schwermetallausscheidung, Haut, Haare, Nägel, Abwehrschwäche, Wachstumsprobleme, Hell/Dunkeladaptation     |
| Nr. 22 | Calcium carbonicum          | Stabilität, Festigkeit, innerster Halt                                                                         | härteste Schicht der Knochen (z. B. Oberschenkelhalsköpfe)                      | frühzeitiges Altern, Kindermittel                                                                          |
| Nr. 23 | Natrium bicarbonicum        | Säureüberladung, Ausscheidungsmittel                                                                           | Belegzellen des Magens, Leber, Blut, Bauchspeicheldrüse                         | Säure-Basenhaushalt, Gicht, Rheuma, träger Stoffwechsel                                                    |
| Nr. 24 | Arsenum iodatum             | Reinigung                                                                                                      | Haut, Schleimhaut                                                               | Allergien, nässende Ekzeme, bremst Stoffwechselvorgänge, Kältegefühl der Extremitäten                      |
| Nr. 25 | Aurum chloratum natronatum  | Hormonsteuerung, Durchblutung, regelt die Körperkerntemperatur                                                 | Gehirn, Aorta                                                                   | Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Zirbeldrüse – Rhythmus im Leben, Menopause, PMS, Myome, Jetlag, Arthrose |
| Nr. 26 | Selenium                    | Wachstum, antioxidativer Schutz, Leberentgiftung, Schwermetallentgiftung                                       | Leber, Blut                                                                     | Antioxidans, Schwermetalle, Augenerkrankungen, Immunsystem, Arteriosklerose, Thromboseprophylaxe           |
| Nr. 27 | Kalium bichromicum          | Glucosesteuerung, Cholesterinsteuerung                                                                         | Leber, Magen                                                                    | Diabetes, Cholesterin, Stress, Akne, zäh – strähnige Schleimhautkatarrhe, Essbremse                        |

## 2.8 6 neue Erweiterungsmittel in der Adler Pharma

### Nr. 28 Natrium vanadinicum D12

Ursubstanz: Natrium-ortho-vanadat,  $\text{Na}_3\text{VO}_4$   
Mögliche Anwendung im Sinne eines Funktionsmittels:  
Regulierung des Blutzuckers - Diabetes mellitus  
Fettstoffwechsel: zu hohe Triglyceridwerte, zu viel Cholesterin,  
(Nr. 9 + Nr. 10 + Nr. 27 + Nr. 28)  
Osteoporose-Vorsorge  
Degenerative Zustände von Leber und Arterien (H)  
Verbesserung der Verdauungsfunktionen (H)

### Nr. 29 Cobaltum metallicum D12

Ursubstanz: Kobalt, Co  
Mögliche Anwendung im Sinne eines Funktionsmittels:  
Anämie (Nr. 2 + Nr. 3 + Nr. 17 + Nr. 19 + Nr. 29),  
Stärkungsmittel: Ermüdung, Erschöpfung,  
Positiver Einfluss auf die Schilddrüse (H)

### Nr. 30 Niccolum sulfuricum D12

Ursubstanz: Nickel(II)-sulfat-Hexahydrat,  $\text{Ni}_2\text{SO}_4 \cdot 6 \text{H}_2\text{O}$   
Mögliche Anwendung als Funktionsmittel:  
Eisenverwertungsstörung (Nr. 3 + Nr. 17 + Nr. 19 + Nr. 28 + Nr. 29)  
Energiegewinnung im Rahmen des Citratzyklus  
(Powermischung Nr. 3 + Nr. 5 + Nr. 8 + Nr. 17 + Nr. 30, Zell Vita + Nr. 30)  
Kohlenhydratabbau: Störungen des Glucoseabbaues (Diabetes)  
Nickelallergie – Ausleitung von Nickel  
(Nr. 4 + Nr. 8 + Nr. 10 + Nr. 18 + Nr. 20 + Nr. 21 + Nr. 30)

### Nr. 31 Stannum metallicum D12

Ursubstanz: Zinn, Sn  
Mögliche Anwendung als Funktionsmittel:  
Stärkung des Immunsystems, wegen der Thymuswirkung (Zell Immuferin + Nr. 31)  
Stärkt die Nierenfunktionen und den Haarwuchs – Niere – Wasserelement, ererbte Energie  
(Sowohl in der Homöopathie, als auch in der TCM – Zusammenhang mit Energie, bzw. Empfehlung bei großer Schwäche)  
Unterstützt und reguliert die Salzsäurebildung im Magen.  
Zinn kann anstelle des Eisens ins Hämoglobin eingebaut werden:  
    Anti-entzündliche Wirkung (Osteoarthritis),  
    Senkt hohe Konzentrationen von Bilirubin  
Ausleitung von Zinnbelastungen – Hepaxen + Nr.31  
Senkung von Organen, Schwäche (Gebärmutter, Harnröhre – häufiger Harndrang)

### Nr. 32 Natrium tetraboracicum D12

Ursubstanz: Borax, Natriumtetraborat-Decahydrat,  $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10 \text{H}_2\text{O}$   
Mögliche Anwendung als Funktionsmittel:  
Knochenstoffwechsel: Osteoporose, Arthritis, Gelenksschmerzen  
(Nr. 1 + Nr. 2 + Nr. 4 + Nr. 7 + Nr. 8 + Nr. 9 + Nr. 11 + Nr. 22 + Nr. 28 + Nr. 32 + Nr. 33)  
Antioxidans, stärkt den Energiehaushalt, Stärkung des Immunsystems  
Stärkung der Gedächtnisfunktionen (Aluminiumbelastung senkt die Aufnahme von Bor) –

(Hepaxen + Nr. 20 + Nr. 32, Zell Nubliron + Nr. 32)  
Augen – Sehkraft, Feuchtigkeit, (Nr. 8 + Nr. 21 + Nr. 32)  
Hormonstoffwechsel: Frauen – Steigerung des Östrogens,  
(Nr. 2 + Nr. 13 + Nr. 21 + Nr. 25 + Nr. 26 + Nr. 32 oder Zell Euclim + Nr. 32),  
Männer Steigerung der Testosteronproduktion

### Nr. 33 Molybdenum sulfuratum D12

Ursubstanz: Molybdän(IV)-sulfid,  $\text{MoS}_2$

Mögliche Anwendung als Funktionsmittel:

Neigung zu Blähungen, Störungen im Verdauungstrakt - Aktivierung der eigenen Darmflora, besonders *Escherichia coli*, dadurch Reduzierung der Darmgase.

Sulfitempfindlichkeit, die sich in abdominalen Krämpfen, Atembeschwerden, Benommenheit, Durchfall, niedrigem Blutdruck, generalisiertem Juckreiz, Stimmungsschwankungen und Übelkeit äußert.

Unterstützt das blutbildende System: Nr. 2 + Nr. 3 + Nr. 17 + Nr. 19 + Nr. 29 + Nr. 30 + Nr. 33

Diabetes – insulinähnliche, glukosesenkende, glukosestabilisierende Wirkung

Karies, Osteoporose – fördert den Einbau von Fluor in Zähne und Knochen.



**Adler Pharma**  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

**Zell Gelenkskomplex**  
HOMÖOPATHISCHE ARZNEISPEZIALITÄT  
Biochemie nach Dr. Schüßler  
Zell Gelenkskomplex  
TABLETTEN  
ZUR MILDERUNG VON GELENKS-SCHMERZEN  
Adler Pharma

**ZUR MILDERUNG VON GELENKS-SCHMERZEN**

**Zell Gelenkskomplex**

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



**Zell Gelenkskomplex**  
[www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)



Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

### 3 Übersicht: Zell Komplex Mittel

BEI  
HEUSCHNUPFEN  
UND  
AKUTEN ALLERGIE-  
SYMPTOMEN



**Nr. 2, Nr. 3, Nr. 4, Nr. 8, Nr. 10, Nr. 21, Nr. 24**

Diese Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

Zur Linderung von Heuschnupfen und von akuten Allergiesymptomen wie:

- ▶ Fließschnupfen
- ▶ Niesen
- ▶ Reizungen der Augenbindehaut
- ▶ Nesselausschlag
- ▶ Juckreiz

sowie zur Milderung chronischer Allergiebeschwerden durch eine Herabsetzung der Allergiebereitschaft.



**Zell Allergie - Komplex  
KAUTABLETTE**

Kein Risiko für Patienten  
mit LACTOSEINTOLERANZ.

**Nr. 2, Nr. 7, Nr. 12, Nr. 19, Nr. 21, Nr. 25**

Diese Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

Leichte Schlafstörungen und Unruhezustände wie z.B.

- ▶ Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- ▶ Stress und Unruhe
- ▶ Störungen im biologischen Rhythmus, wie Jetlag

BEI STRESS,  
SCHLAFSTÖRUNGEN  
& UNRUHE



ZYKLUS-  
UNREGELMÄßIGKEITEN  
&  
WECHSELJAHR-  
BESCHWERDEN



**Nr. 2, Nr. 7, Nr. 13, Nr. 14, Nr. 19, Nr. 25**

Diese Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

Zyklusunregelmäßigkeiten und Wechseljahrsbeschwerden wie z.B.:

- ▶ Periodenkrämpfe
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Nervosität, Schlafstörungen
- ▶ Hitzewallungen

**Nr. 2, Nr. 3, Nr. 4, Nr. 8, Nr. 9, Nr. 11, Nr. 12**

Diese Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

Zur Milderung von Gelenksschmerzen verschiedenen Ursprungs, wie

- ▶ schmerzhaft akute und chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere der Gelenke, speziell durch Abnützungserscheinungen aufgrund von zu starker oder falscher Belastung
- ▶ Gelenksschmerzen des rheumatischen Formenkreises
- ▶ degenerative Erkrankungen, wie Arthrose, Arthritis und Schwellungen im Bereich der Gelenke

ZUR MILDERUNG  
VON GELENK-  
SCHMERZEN



UNTERSTÜTZT  
NATÜRLICHE  
ABWEHRKRÄFTE



**Nr. 3, Nr. 4, Nr. 8, Nr. 9, Nr. 21, Nr. 26**

Diese Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

- ▶ Unterstützung der natürlichen Abwehrkräfte wie z.B. bei grippalen Infekten, auch zur Vorbeugung (Prophylaxe)

**Nr. 2, Nr. 4, Nr. 5, Nr. 13, Nr. 21, Nr. 22**

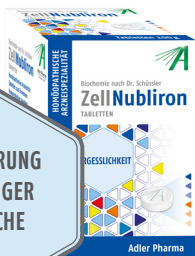
Diese Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

- ▶ Wachstumsstörungen mit Glieder- und Knochenschmerzen
- ▶ Verzögertes Wachstum im Kindes- und Jugendalter

WACHSTUMS-  
STÖRUNGEN  
GLIEDERSCHMERZEN



FÖRDERUNG  
GEISTIGER  
FRISCHE



**Nr. 3, Nr. 5, Nr. 8, Nr. 12, Nr. 17, Nr. 20**

Diese Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

- ▶ Dazu gehört die Förderung geistiger Frische, wie z.B. Aufmerksamkeit, Wachheit und Präsenz.
- ▶ Empfohlen bei zunehmender Vergesslichkeit sowie Konzentrationsschwäche auch als Folge geistiger Überarbeitung und Teilnahmslosigkeit.

**Nr. 3, Nr. 4, Nr. 5, Nr. 7, Nr. 8, Nr. 17**

Diese Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

- ▶ Zur Förderung der Energiebereitstellung
- ▶ Bei leichten Formen von Kraftlosigkeit und Erschöpfung wie z.B. in Zeiten hoher Leistungsanforderungen, auch zur Vorbeugung (Prophylaxe)

BEI  
KRAFTLOSIGKEIT  
& ERSCHÖPFUNG





## 4 Schüßler Salze für die zweite Lebenshälfte - Ausblick auf den Ausstieg

### 4.1 Müdigkeit

Durch die vielfache Belastung der Menschen, durch den allseits tobenden Konkurrenzkampf bei Männern wie bei Frauen, wird der Körper in einem Ausmaß belastet, wie kaum zuvor. Es geht da nicht unbedingt um rein körperliche Belastungen, sondern oft um Stress in vielerlei Hinsicht.

Immer öfter trifft dies Frauen, weil sie häufig durch Haushalt, Familie und Beruf eine Dreifachbelastung zu bewältigen haben. Da kann es schon sein, dass sich Müdigkeit, Erschöpfungssymptome, sogar Burn-out zeigen.

#### 4.1.1 Ausgebeutete Speicher

Wenn sich über längere Zeit eine schleppende Müdigkeit ohne weitere körperliche Symptome trotz ausreichenden Schlafes einstellt, dann ist es höchste Zeit an die ausgebeuteten Speicher im Körper zu denken. Die Betriebsstoffe werden weniger und müssen wieder aufgefüllt werden. In diesem Stadium reicht es, wenn man z. B. von Nummer 1 bis 12 (13-33 nur einzelne Nummern, die notwendig sind) 7 bis 10 Stück in ein Glas Wasser gibt und die Lösung schlückchenweise einnimmt und einige Zeit im Mund behält (zählen Sie bis 10). (Gießkannenprinzip)

Empfehlenswert: Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5

Wenn die Speicher abgebaut werden:

#### 4.1.2 Speicher und Betriebsstörungen

Es gibt einen ganz natürlichen Zugang zum Immunsystem. Nämlich, wenn die Speicher unserer Mineralstoffe abgesenkt werden. Je weniger Betriebsstoffe zur Verfügung stehen, umso weniger kann sich der Organismus optimal organisieren. Das betrifft natürlich auch alle Bereiche des Immunsystems. Wenn die Speicher für die Betriebsstoffe, in unserem Verständnis die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler, abgebaut werden, das heißt, wenn wir über unsere körperlichen Verhältnisse leben, dann bauen wir ab.

Defizite entstehen, wie das auf der Grafik dargestellt wird:

Am Beginn, wenn Speicher abgebaut werden, stellt sich ein Mattigkeits- bzw. Müdigkeitsgefühl ein, das sich nicht abschütteln lässt. Man ist nicht mehr so frisch, wach, die Reaktionen sind irgendwie gebremst. Die Menschen stemmen sich dagegen und verbrauchen noch mehr von den wertvollen Betriebsstoffen, oft auch mit aufputschenden Mitteln, wie Kaffee oä.

In weiterer Folge wird festgestellt, dass man nicht mehr alle Nahrungsmittel verträgt: Wenn man etwas isst, bekommt man Durchfall, wenn man etwas Bestimmtes trinkt wird man rot im Gesicht oder bekommt Juckreiz, wenn man Nüsse isst, bekommt man eine taube Zunge und man beginnt auszuweichen. Dann wird formuliert: „Beim Essen vertragen sich s'Zehnte nimmer“.

Beweglichkeit: Man wird immer unbeweglicher. „Der Boden ist auf einmal so weit weg, wenn man etwas aufklauben will!“

Leistungsfähigkeit: Man wundert sich über eine verringerte Ausdauer und führt das auf „die Kinder, den Haushalt, den Beruf, den Partner, das Alter, usw. und beachtet nicht den tatsächlichen Hintergrund.“

Immunsystem Wenn dann der Abbau der Speicher weiter voranschreitet, kommt es zu einer Schwächung des Immunsystems und die Menschen formulieren: „Immer wieder!“ „Es braucht nur jemand in meiner Nähe niesen, habe ich auch schon einen Schnupfen. Ich bin immer wieder krank, habe eine leichte Verkühlung und weiß nicht, was ich tun soll.“ Oder die Mutter sagt: „Es braucht nur ein Kind im Kindergarten krank sein, ist meines auch krank!“



### 4.1.3 Betriebsstörungen

Das ist die eine Richtung im Abbau von Speichern. Es gibt noch eine andere Richtung: die Betriebsstörungen. Der Organismus des Menschen stellt sich nach seiner innewohnenden Weisheit auf die vorhandenen Speicher ein. Je weniger Vorräte vorhanden sind, umso mehr wird der Betrieb eingeschränkt: Wir sprechen dann von sogenannten Betriebsstörungen: z. B. Hornhaut, fette Haut, rissige Lippen, Hautgriß, Lufthunger, Pigmentflecken, Falten, welke Haut .... Werden die Speicher wieder aufgefüllt, wird der Betrieb des Körpers wieder hoch geschaltet und alles geht wieder wie „geschmiert“.

### 4.1.4 Notregulationen

niederes Fieber: Transportqualität des Blutes – Mangel an Nr. 3 Ferrum phosphoricum  
glasklarer Rotz aus der Nase (Schnupfen): Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum Hinweis: äußerliche Anwendung Cremegel Nr. 8,  
Schüßler Nasentropfen  
weißlicher Schleim aus den Bronchien (Husten): Mangel an Nr. 4 Kalium chloratum, Salbe H

#### Dauer der Einnahme

Nach dem Abklingen der Beschwerden werden die Mineralstoffe zum Aufbau der Speicher noch einige Zeit weiter darüber hinaus in einer geringeren Dosis eingenommen. Damit wird eine so genannte Robustheit, Widerstandskraft, Vitalität oder ein starkes Immunfeld im gesundheitlichen Geschehen des menschlichen Organismus erreicht.

### 4.1.5 Freie Radikale

Eine schleppende Müdigkeit kann sich auch durch eine Überlastung mit freien Radikalen einstellen. Sie entstehen im Körper z. B. durch übermäßigen oder ungewohnten Sport, psychischem oder physischem Stress, Sonnen- oder Umweltbelastung. Sie werden aufgenommen beim Rauchen, so belastet eine einzige Zigarette den Körper mit mehreren Millionen freien Radikalen.

Folgende Faktoren begünstigen das vermehrte und manchmal sprunghaft ansteigende Auftreten von freien Radikalen:

- Umweltbelastungen: Chemikalien, Abgase, Smog, Schwermetalle, UV-Strahlung, vor allem Solarium, aber auch übermäßiges Sonnenbaden, Ozon, Röntgenstrahlung, usw.
- Lebensmittel: Konservierung, Präparierung, Lagerung, Transport, Bestrahlung, Pestizide, Herbizide usw.
- Persönliche Belastungen: Amalgambelastung, bestimmte Erkrankungen, Arzneimittel, Strahlentherapie, Chemotherapie, Alkohol, Nikotin, und lange Sonnenbäder.
- Verstärkend insgesamt wirkt Stress, physischer wie psychischer am Arbeitsplatz, in der Familie oder im weiteren sozialen Umfeld.

In der Biochemie nach Dr. Schüßler haben wir eine erfolgreich angewendete und bewährte Mischung mit folgenden Nummern: **Antioxidantienmischung 3 + 6 + 10 + 17 + 19 + 21 + 26**

Von jedem Mineralstoff 7 bis 10 Stück in Wasser geben, von Nr. 3 Ferrum phosphoricum die doppelte Menge, und schlückchenweise eingenommen. Wer will kann die Mischung auch einzeln im Mund zergehen lassen, was die beste Wirkung darstellt oder:

#### Antioxidantienmischung:

- Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3  
2. Stufe: Nr. 3+6+10  
3. Stufe: Nr. 3+6+10+17  
4. Stufe: Nr. 3+6+10+17+19+21+26

Von den Nährstoffen: Eisen Immun Adler Ortho Aktiv 3

Es gibt einige Zeichen, die uns aufhorchen lassen sollten:

- Eine unerklärliche Müdigkeit, die unser Wohlbefinden stört und nicht abgestellt werden kann.



- Ein Abfall der Leistungsfähigkeit, psychisch und physisch,
- Alkoholintoleranz,
- Nahrungsmittel Unverträglichkeiten,
- Allergien,
- rheumatische Erkrankungen,
- rasch fortschreitende Hautalterung.
- Meist ist es besonders das Gefühl, sich nicht mehr wohl zu fühlen,
- Oft kann medizinisch kein Befund gefunden werden, obwohl man sich nicht mehr wohl fühlt.

#### 4.1.6 Vorübergehende Müdigkeit

Sie hat, wenn alle andere Faktoren, wie belastender Schlafplatz (Spiegel, Strom und Erdstrahlen) oder mangelnder Schlaf ausgeschaltet sind, mit einem Mangel an Nr. 3 Ferrum phosphoricum zu tun, von der dann über eine Zeit von einigen Wochen 7 bis 10 Stück täglich eingenommen werden.

#### 4.1.7 Mattigkeit

Kommt es am Tag zu bestimmten Zeiten zu einer eher überfallsartigen Mattigkeit, hat das mit dem Ansteigen von Säure im Körper zu tun. Häufig sind damit auch Heißhungerattacken kurz vor dem geplanten Essen verbunden, am späten Vormittag oder Nachmittag. Eventuell gibt es damit verbunden auch den bekannten Heißhunger auf Süßigkeiten und Mehlspeisen. Aus der vorübergehenden Mattigkeit kann auch eine andauernde werden, wobei sie dann schwer von der so genannten „schleppenden Müdigkeit“ unterschieden werden kann.

Da Nr. 9 Natrium phosphoricum der Hauptregulator für Säure ist, wird empfohlen über einige Monate täglich jede halbe bis ganze Stunde ein Stück im Mund zergehen zu lassen.

#### 4.1.8 Erschöpfung

Wenn jemand über seine psychischen und physischen Möglichkeiten hinausgeht, dann landet er in der Erschöpfung. Als äußere Zeichen treten eine graue Gesichtsfarbe oder Mundgeruch auf. Eine länger andauernde Erschöpfung zeigt sich in eingefallenen Schläfen, das ist dann schon ein gravierender Mangel an Nr. 5 Kalium phosphoricum.

In Zeiten solcher Erschöpfung tritt Heißhunger nach Nüssen oder nach Nusschokolade auf. Nr. 5 Kalium phosphoricum ist der Betriebsstoff für Lecithin, worüber der Zusammenhang für diese besonderen Bedürfnisse verständlich wird.

Über einige Wochen sollten täglich 10 bis 20 Stück von Nr. 5 Kalium phosphoricum und parallel dazu ein Lecithinpräparat, empfehlenswert sind auch Kalium Energie 5 Adler Ortho Aktiv eingenommen werden und die Erschöpfung wird sich, wenn sie mit einer gleichzeitigen Entspannungspause verbunden wird, reduzieren.

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5



#### 4.1.9 Schwere Erschöpfung

Aufgrund unseres Willens ist es uns möglich, über unsere Leistungsgrenzen hinwegzugehen. Das wurde immer wieder gefördert, um möglichst vernünftige, brave, angepasste und systemkonforme Menschen zu haben. Es gab und gibt sie immer noch die Sätze, die diese Haltungen gefördert haben. „Mit eisernem Willen, wo ein Wille – da ein Weg, wenn du nur gewollt hättest, die Zähne zusammenbeißend, hart wie Kruppstahl, ...“

Da es möglich ist, die diesbezügliche Erschöpfung zu verdrängen, wird sie oftmals nicht wahrgenommen. In Form von Schlupflidern zeigt sich jedoch der übermäßige Kraftverschleiß in der Antlitzanalyse.

Um den Mangel aufzufüllen, ist es notwendig von Nr. 22 Calcium carbonicum übereinige Monate täglich 7 bis 10 Stück einzunehmen.

## Müdigkeits-, Mattigkeits-, Erschöpfungsmischung

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                                            | Tabl./tgl. |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Entlastung der angespannten Bänder, der gespannten Haltung | 7          |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Abbau der Freien Radikalen, verbesserte Stoffwechsellaage  | 15         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Erhöhte Leistungsfähigkeit                                 | 20         |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Regeneration                                               | 20         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Abbau der belastenden Säuren                               | 10         |
| Nr. 22 Calcium carbonicum  | Erholung bis in sehr tiefe Ebenen                          | 7 - 10     |

Empfehlenswert: Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5 + Nr. 22 Calcium carbonicum

### 4.1.10 Power Mischung

Wenn die Leistungsfähigkeit nachlässt, dann ist folgende Mischung eine große Hilfe:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                       | Tabl./tgl. |
|----------------------------|---------------------------------------|------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Stoffwechsel, Immunfeldstärke         | 10 bis 20  |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Energie, Regenerierung                | 10 bis 20  |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Regenerierung in Verbindung mit Nr. 8 | 10 bis 20  |
| Nr. 17 Manganum sulfuricum | Mitochondrale Energiegewinnung        | 10 bis 20  |

Zusätzlich zu dieser Mischung sollte täglich eine ausreichende Dosis an Lecithin eingenommen werden, auch Kalium Energie Adler Ortho 5.

Kalium phosphoricum ist der Betriebsstoff, mit dem der Organismus nicht nur die Nervensubstanz aufbaut, alle Zellwände sind auf diese hochwertige Fettsubstanz angewiesen.

Wer besonders viel leisten muss kann zusätzlich noch Nr.17 Manganum sulfuricum 10 Stück zur Powermischung einnehmen.

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5

## 4.2 Freizeit

Die Regenerationsgeschwindigkeit nimmt ab

In der raren Freizeit muss Erholung gelingen, man will aber auch fit sein und ein entsprechendes Gefühl von Vitalität haben. Allerdings stellen sich bei den diversen Sportarten Einschränkungen ein, die man zuerst nicht wahrhaben will, aber durch das verstärkte Auftreten von Problemen nicht mehr weggedrängt werden können.

**Sportvorbereitung:** Oft ist es auch nicht möglich, vor dem ersten Schilaufig ausgiebig Schigymnastik zu machen. Aus der Stadt am Samstag zum nächsten Lift gefahren – die Piste hinauf und hinunter und nach ein Paar Stunden ist es mit dem Vergnügen vorbei. Das kann genauso mit Tennis, Volleyball, Hockey, Golf, Joggen, Nordic walking etc. passieren. Eingenommen wird vor dem Sport Nr. 3 Ferrum phosphoricum, welches für eine optimale Versorgung des gesamten Organismus sorgt und Muskelkater vorbeugt.

Empfehlenswert: Zell Vita aber als längerfristige Vorbereitung

**Nach dem Sport:** Nach dem Sport nicht nur die Muskeln pflegen, sondern auch dafür sorgen, dass aufgestaute Belastungsstoffe abgebaut werden können (After Sport Recovery Lotion).

**Probleme im Bewegungsapparat:** Sollten Muskeln oder gar Gelenke Probleme mit der Regenerationsleistung haben, kann es sein, dass Schmerzen die Folge sind. Hauptsächlich betrifft







das die Gelenksknorpel der Kniegelenke, so dass sie nach einer ausgiebigen Wanderung, vor allem wenn es bergauf und bergab gegangen ist, anschwellen und schmerzen. Da hilft eine Kombination der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler in Form der Gel.Creme Regidol. Sollte trotz aller guten Versorgung ein Muskelkater auftreten, hilft die Einnahme von Nr. 6 Kalium sulfuricum, jede Viertelstunde eine Tablette, bis die Beschwerden verschwinden.

**Empfehlenswert:** Zell Gelenkskomplex

**Sauna:** Sehr viele Betriebsstoffe werden dem Organismus bei jedem Saunagang, aber auch in allen anderen Schwitzkabinen abverlangt. Manche Menschen müssen die Sauna bzw. das Sanarium<sup>3</sup> meiden, weil der Organismus den Temperatenausgleich nicht leisten kann. Manche können gar nicht schwitzen und bekommen nur einen Hitzestau in Form eines hochroten Kopfes. Das alles sind Zeichen für einen starken Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum. Manche Saunageher bekommen nach der Sauna einen dumpfen Kopfschmerz, der entweder wiederum auf einen Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum hinweist oder ein deutliches Zeichen für einen starken Mangel an Nr. 10 Natrium sulfuricum darstellt.

Wer die Sauna für sich zu einem Vergnügen machen will, sollte einen Sauna-Mineralstoffcocktail während des Saunatages langsam schlückchenweise zu sich nehmen. Folgende Kombination ist empfehlenswert.

#### 4.2.1 Sauna Cocktail:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                    | Tabl./tgl. |
|----------------------------|------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Elastizitätsleistung der Gewebe    | 7          |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Erhöhter Stoffwechselumsatz        | 20         |
| Nr. 4 Kalium chloratum     | Verstärkte Drüsenarbeit            | 7          |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Energieleistung                    | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Wärme- und Flüssigkeitsregulierung | 20         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Abbau der Säure                    | 15         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum  | Abbau der Schadstoffe              | 20         |
| Nr. 11 Silicea             | Stärkung des Bindegewebes          | 7          |

Empfohlene Wassermenge: Mindestens ½ bis ¾ Liter.

**Einnahme:**

Basiskombination: Nr. 3+5+8

erweiterte Kombination: Nr. 1+3+4+5+8

komplette Kombination: Nr. 1+3+4+5+8+9+10+11

### 4.3 Schlaflosigkeit auf Grund von Stress

Wenn über längere Zeit eine hohe Stressbelastung besteht, kommt der Mensch trotz enormer Müdigkeit, nicht mehr zur Ruhe, die notwendige Entspannung stellt sich nicht mehr ein. Legt man sich zur Ruhe, gehen die Gedanken weiter, oft im Kreis. Es scheint kein Entrinnen zu geben. In der Früh steht man auf und meint, man hätte nicht geschlafen. Die Mühle des Alltags drehte sich weiter - gerädert.

Spannung im Körper:

Nr. 2 Calcium phosphoricum, Spannung im Bauch: Nr. 6 Kalium sulfuricum

Für eine Entlastung ist folgende Mischung empfehlenswert:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                      | Tabl./tgl. |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | muskuläre Entspannung                | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Energiezufuhr, Beruhigung der Nerven | 10         |

<sup>3</sup> Eine schonendere Form der Sauna mit niedrigeren Temperaturen.

|                                   |                        |    |
|-----------------------------------|------------------------|----|
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum      | Entspannung der Nerven | 20 |
| Nr. 13 Kalium arsenicosum         | stärkend               | 7  |
| Nr. 14 Kalium bromatum            | Beruhigung             | 10 |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum | Schlafrhythmus         | 7  |

Zusätzlich sollte eine Nährstoffmischung mit Magnesium eingenommen werden, wie Magnesium Plus Adler Ortho 7

**Empfehlenswert:** Zell Calmin + Magnesium Plus Adler Ortho 7

## 4.4 Die gesundheitlichen Belastungen nehmen zu

Im Hinblick auf ein langes Berufsleben und dem Wunsch nach einem langen und gesunden Leben in der Pension bekommt die Sorge um die Gesundheit einen hohen Stellenwert.

### 4.4.1 Augen

Wer erst in diesem Alter eine Brille benötigt, kann von Glück reden. Alterssichtigkeit stellt sich oft ein, das ist eine Verminderung der Anpassungsfähigkeit des Auges. Eine Brille hilft endlich wieder gut sehen und lesen zu können. Kontaktlinsen sind vielleicht auch ein Thema, besonders beim Sport, oder wenn die Brille nicht willkommen ist.

Nr. 8 Natrium chloratum ein wichtiger Betriebsstoff für die Augen. Er wird eingesetzt, wenn die Augen trocken sind, wenn sie reiben wie Sand und sich entzündliche Prozesse in Form von geröteten Augen anbahnen. Dann sollte über längere Zeit jede Viertelstunde bis halbe Stunde eine Tablette eingenommen werden. Wenn die Augen beim geringsten Luftzug oder überhaupt im Freien sofort stark zu rinnen beginnen, dann ist ebenso dieser Mineralstoff einzunehmen, da es sich ebenfalls um einen Mangel an Nr. 8 handelt.

Anmerkung: Dasselbe gilt auch für das „Tröpfel“ an der Nase, das sich jedes Mal im Freien, wenn es ein wenig kühl ist, bildet, oder beim Genuss einer Suppe, was höchst unangenehm ist. Durch die Einnahme der Nr. 8 kann dieser Zustand stark abgeschwächt werden.

tränennde Augen: Nr. 8,

trockene Augen: Nr. 3+8,

juckende Augenlider: Einnahme: Nr. 3+8+10+11

(Nr. 8 Natrium chloratum hoch dosiert, eine Tablette nach der anderen) bei längerer Einnahme + 9 wegen 11.

Lidkompressen mit den angegebenen Mineralstoffen

### 4.4.2 Leistung nimmt ab

Durch den Verbrauch von Betriebsstoffen, die nicht mehr nachgefüllt werden, geht der Bestand in den Speichern zurück. Das zeigt sich in einer schleppenden Müdigkeit, die sich nicht abschütteln lässt, Störungen bzw. Krankheiten zeigen sich jedoch noch nicht. Als Erklärung spricht man von den Enkelkindern, die so anstrengend sind, vom harten Berufsleben, vom Hausbau, der aber immerhin schon einige Jahre zurückliegt, usw. Die wahre Ursache wird kaum entdeckt. „Man muss eben zurückschrauben!“, wie dann so schön gesagt wird.

Empfehlenswert ist vor allem die Einnahme der Power Mischung, die schon vorgestellt wurde, aber diesmal in Kombination mit Nr. 22 Calcium carbonicum, 10 Stück täglich.

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5 + Knorpel Plus Adler Ortho 8



#### 4.4.3 Bandscheibenbeschwerden

Bandscheiben bestehen vorwiegend aus Knorpelgewebe und werden vor allem mit Hilfe von Nr. 8 Natrium chloratum versorgt. Der Faserring der Bandscheibe ist auf den Betriebsstoff Nr. 1 Calcium fluoratum angewiesen. Das Knorpelgewebe selbst benötigt Nr. 8 Natrium chloratum und Nr. 17 Manganum sulfuricum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum sowie Nr. 21 Zincum chloratum. Werden diese Mineralstoffe eingenommen, Speisesalz reduziert, gleichzeitig viel Wasser getrunken und Gel.Creme Regidol regelmäßig aufgetragen, wird sich der Erfolg einstellen, allerdings sehr langsam, weil Knorpelgewebe eine sehr lange Regenerationszeit benötigt.

**Empfehlenswert:** Zell Gelenkskomplex + Knorpel Plus Adler Ortho 8

#### 4.4.4 Rückenschmerzen

Haltungsschwächen beginnen oft schon in der Volksschule, wo lebendige, bewegungshungrige Kinder 4 bis 5 Stunden auf einen Stuhl gezwungen werden, auf dem sie ruhig zu sitzen haben. Wenn die Schulzeit beendet ist, ist leider am Rückgrat oft schon viel Schaden angerichtet. Dazu kommen später noch viele Stunden am Schreibtisch vor dem Computer, oder bei schwerer Arbeit auf der Baustelle, vor Maschinen oder im Auto.

Da sollten die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler nach folgendem Plan eingenommen werden:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich               | Tabl./tgl. |
|----------------------------|-------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Sehnen, Bänder, Elastizität   | 7 – 10     |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | Muskeln, Verspannung          | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Schmerzen                     | 20         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Regeneration                  | 10 – 20    |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Knorpelgewebe, Sehnen, Bänder | 20         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Säureabbau                    | 10         |
| Nr. 11 Silicea             | Nerven, Säureabbau            | 7          |
| Nr. 22 Calcium carbonicum  | Knochenoberfläche             | 7          |

In Zusammenhang mit der Mineralstoffmischung sollte unbedingt eine geeignete Mineralstoffkombination äußerlich angewendet werden: Gel.Creme Regidol

**Empfehlenswert:** Zell Gelenkskomplex + Gel.Creme Regidol

#### 4.4.5 Kältegefühl

Wenn Kältegefühl vor allem am Schlafplatz vorherrscht, dann ist sicher eine Umstellung notwendig. Wahrscheinlich belastet ein Spiegel das Energiefeld, der aus dem Schlafzimmer entfernt gehört.

Ein weiterer Grund für Kältegefühl kann in angespannten Muskeln bestehen, in einem hohen Muskeltonus. Die Entspannung der Muskeln wird durch eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Nr. 2 Calcium phosphoricum erreicht, von dem jede halbe Stunde eine Tablette eingenommen werden sollte. Durch die Lockerung der Muskeln wegen der Einnahme von Nr. 2 Calcium phosphoricum ist es möglich, dass sich im Körper ein Wärmegefühl ausbreitet.

Nr. 8 Natrium chloratum ist der Mineralstoff für die Wärmeregulierung, ständiges Kältegefühl kann auf einen Mangel an Nr. 8 hinweisen. Durch einen Mangel an diesem Mineralstoff wird auch übermäßiges Schwitzen reguliert. All diesen Problemen kann durch eine reichliche tägliche Dosierung über längere Zeit Abhilfe geschaffen werden, viertelstündlich eine Tablette ist empfehlenswert.



#### 4.4.6 Restless legs

Bei diesem unangenehmen Phänomen kann auch ein belasteter Schlafplatz eine Rolle spielen.

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                             | Tabl./tgl. |
|------------------------------|---------------------------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum   | Muskeln                                     | 15         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum    | Schmerzen                                   | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum    | Regeneration                                | 20         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Entspannung der Nerven                      | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | Knorpelgewebe, Sehnen, Bänder               | 15         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum   | Säureabbau in Verbindung mit Nr. 11 Silicea | 10         |
| Nr. 11 Silicea               | Nerven, Säureabbau                          | 10         |
| Nr. 19 Cuprum arsenicosum    | Krämpfe                                     | 10 - 15    |
| Nr. 21 Zincum chloratum      | Nervenbelastung                             | 7          |

Bei dieser Einnahmeempfehlung ist keine Einschränkung möglich. Hier ist es wie bei einem Uhrwerk, wenn auch nur ein kleines Rädchen fehlt, steht die Uhr.

#### 4.4.7 Geschwollene Hände, Füße, Unterschenkel

Es gibt Schadstoffe, welche nicht abgelagert werden, sondern durch in Lösung gehalten werden. Diese mit Schadstoffen verknüpfte Flüssigkeit schwemmt mit der Zeit den Körper auf, wodurch das Körpergewicht zunimmt.

Anmerkung: Bei Schwellungen durch Schlackenflüssigkeit bleibt der Daumenabdruck nicht erhalten, das Gewebe erscheint prall gefüllt. Bei echten Ödemen bleibt der Daumenabdruck einige Zeit erhalten (Nr. 8 Natrium chloratum)

Die mit Schadstoffen beladene Flüssigkeit verwässert Blut und Gewebe, was als Hydrämie beschrieben wird. Der Organismus lagert diese Flüssigkeit schließlich in den Extremitäten ab. Die ersten Anzeichen dafür sind schwere, geschwollene Beine. Vor allem die Unterschenkel schwellen an, ebenso die Finger und Hände. Dann ist es schwer, die Ringe von den Fingern zu bekommen.

Diese Schadstoffe werden durch Nr. 10 Natrium sulfuricum in der Leber so umgebaut, dass sie ausgeschieden werden können. Die dadurch wieder frei werdende Flüssigkeit wird dann mit Hilfe von Nr. 8 Natrium chloratum ausgeschieden. Eine Anfangsdosierung für dieses Problem liegt bei 10 Stück Nr. 10 Natrium sulfuricum und 10 Stück Nr. 8 Natrium chloratum. Die Dosis kann, wenn nötig, durchaus bis auf das Vier- bis Fünffache gesteigert werden. Eventuell kann man zur Unterstützung der Leber noch Nr. 26 Selenium dazunehmen, ungefähr die Hälfte von Nr. 10 Natrium sulfuricum.

#### 4.4.8 Anstehende Operationen

Wenn Krampfadern schon zu weit fortgeschritten sind, müssen sie operiert werden. Auch ein Leistenbruch muss manchmal operiert werden. Eine Operation kann mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler vorbereitet werden. Die Mischung sollte über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen vor der Operation täglich eingenommen werden.



#### 4.4.8.1 Vorbereitung

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                         | Tabl./tgl. |
|----------------------------|-----------------------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | Regeneration, Blutverlust, Eiweißaufbau | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Schmerzen                               | 20         |
| Nr. 4 Kalium chloratum     | Drüsenmittel, Narkose                   | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Energie                                 | 20         |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Regeneration in Verbindung mit Nr. 5    | 10         |
| Nr. 11 Silicea             | Nerven, Säureabbau                      | 7 – 10     |
| Nr. 22 Calcium carbonicum  | Stärkung                                | 7          |

Als unmittelbare Vorbereitung ist Nr. 7 Magnesium phosphoricum als „heiße 7“ zur nervlichen Entspannung mehrmals hintereinander eingenommen geeignet.

#### 4.4.8.2 Nachsorge

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                         | Tabl./tgl. |
|----------------------------|-----------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Wundheilung                             | 7          |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | Regeneration, Blutverlust, Eiweißaufbau | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Schmerzen                               | 20         |
| Nr. 4 Kalium chloratum     | Narkoseabbau                            | 20         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Energie                                 | 20         |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Regeneration in Verbindung mit Nr. 5    | 10         |
| Nr. 11 Silicea             | Nerven, Bindegewebe                     | 7 – 10     |

Sobald die Operationsnarbe von den Nähten und dem Verband befreit ist, kann auch äußerlich zuerst zur Wundheilung Gel W, später Askinel zur Vorsorge eines Narbenkeloides angewendet werden.

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5

#### 4.4.9 Gewichtsprobleme

Meistens glauben Menschen, dass Fett die Hauptursache ihrer Dickleibigkeit ist. Es gibt eine Fettdickleibigkeit, aber auch eine durch unsere Überweilung, die Eiweißdickleibigkeit, und eine durch eine Überbelastung an Schadstoffen, die Schadstoffdickleibigkeit.

Vielfach werden dem Körper bei allen verschiedenen Versuchen abzunehmen Belastungen zugemutet, die nicht ohne Folgen bleiben.

Mit dem Entschlackungspaket der Adler Pharma kann versucht werden, diese Stoffwechselbelastungen zu regulieren und dadurch wird ein "gesundes Abnehmen" möglich.

#### 4.4.10 Durchblutungsstörungen, Schwindel

Durch zunehmende Verengung der Adern kann es auch zu *Durchblutungsstörungen im Kopf* kommen. Das kann zu Schwindelanfällen führen, vor allem dann, wenn die Halsschlagader, die Arteria carotis communis auch Kopf Arterie genannt, verengt ist. In diesem Fall sollten folgende Mineralstoffe sehr lange eingenommen werden: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 11 Silicea. Äußerlich, wenn es sich z. B. um die Halsschlagader handelt, kann eine geeignete Cremegemischung aufgetragen werden: CouBeVen



Zu Schwindelanfällen kann es auch *durch Energiemangel* kommen. Dann fehlt Nr. 5 Kalium phosphoricum, und es muss viertelstündlich eine Tablette genommen werden.

Schwindelanfälle gibt es auch bei *einer Sauerstoffunterversorgung im Gehirn*, die durch reichliche Einnahme von Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum, viertelstündlich eine Tablette, abgebaut werden kann

#### 4.4.11 Gedächtnis, die Vergesslichkeit nimmt zu

Mit zunehmendem Alter lagern sich immer mehr Schadstoffe im Körper ab, dazu zählt auch Aluminium, welches sich im Laufe des Lebens ablagert und vor allem im Gehirn anreichert. Man geht davon aus, dass Aluminium an der Ausbildung von Vergesslichkeit bis hin zu Demenz einen gewissen Anteil hat. Für die Ausleitung von schwer abbaubaren Metallen, auch Schwermetallen, kann folgende Mischung verwendet oder die Schüßler - Mischung Hepaxen eingenommen werden: Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 18 Calcium sulfuratum, Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum und Nr. 26 Selenium, jeweils 10 – 15 Stück täglich einnehmen.

Allerdings reagiert das Gehirn auch sehr empfindlich auf eine Unterversorgung mit Flüssigkeit, besonders, wenn diese über lange Zeit vorliegt. Wird zuwenig Wasser getrunken, kann das bei kranken und älteren Menschen sehr rasch zu Verwirrtheit oder Gedächtnisproblemen führen. Immerhin muss täglich eine ausreichende Menge Liquorflüssigkeit (1 bis 1½ Liter) gebildet werden, damit Gehirn und Rückenmark ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden können.

Dann sind folgende Mineralstoffe dran: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum. Dazu könnte noch ein Ginkgo – Ginseng Produkt eingenommen werden. Adler Ortho Aktiv Nr. 3 enthält ebenso Ginkgo – Extrakt.

**Empfehlenswert:** Zell Nubliron + Eisen Immun Adler Ortho 3



#### 4.4.12 Menier'sches Syndrom:

Im Innenohr ist das Corti Organ so kaliumreich, wie das Innere der Zelle. Wenn die Na/K – Pumpe nicht funktioniert, sammelt sich die Flüssigkeit auf Grund des osmotischen Druckes immer mehr, bis es platzt. Dabei mischt sich die Natrium- und Kalium- reiche Flüssigkeit, es kommt in Folge zu massivem Schwindel und Ohrgeräuschen, außerdem sind die tiefen Töne weg. Am Ende führt diese Beschwerde zur Ertaubung.

Folgende Mineralstoffe aus der Biochemie nach Dr. Schüßler sind hier begleitend zur ärztlichen Behandlung anzuwenden: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum.



#### 4.4.13 Metabolisches Syndrom – „Das tödliche Quartett“

Eine ungesunde Ernährung, verbunden mit einem gehetzten, rastlosen Lebensstil hat einfach Folgen, die sich vor allem in Jahren zu zeigen beginnen, wenn der körperliche Abbau sich bemerkbar macht. Dazu zählen Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Diabetes und Arteriosklerose, sie zählen zu den so genannten Zivilisationskrankheiten und können in späteren Jahren unmittelbar zu sehr schweren gesundheitlichen Belastungen, nämlich Herzinfarkt und Gehirnschlag führen.

##### 4.4.13.1 Bluthochdruck

Als Blutdruck regulierender Mineralstoff kann Nr. 8 Natrium chloratum eingesetzt werden. Außerdem sollte das Kochsalz reduziert werden. Eventuell sollten zusätzlich Nr. 1 Calcium fluoratum und Nr. 10 Natrium sulfuricum eingenommen werden.

Ein zu hoher Blutdruck kann auch nervlich bedingt sein, wobei die „heiße Sieben“ ein geeignetes Mittel ist, unterschwellige Spannungen abzubauen.

Etwaig verordnete Medikamente sind unbedingt tagtäglich einzunehmen, Schüßler Salze können nur unterstützen und begleiten. Genauere Ausführung Seite 60





#### 4.4.13.2 Hohe Cholesterinwerte

Bei erhöhten Cholesterinwerten wird häufig eine Fettreduktion empfohlen. Diese ist für den Organismus sehr belastend, weil er auf die Zufuhr von essentiellen Fettsäuren angewiesen ist. Und gerade der Körper des älteren Menschen all zu leicht an Fett austrocknet. Deshalb sollte neben der Mineralstoffkombination auch auf die Zufuhr der so bedeutungsvollen ungesättigten Fettsäuren vor allem Omega 3 Fettsäuren enthaltende Fischöle geachtet werden. Die empfohlenen Nährstoffkombination dazu ist Leber Metabol Adler Ortho 10

Als Mineralstoffkombination kommt in Betracht: Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 17 Manganum sulfuricum, Nr. 26 Selenium, Nr. 27 Kalium bichromicum, Nr. 28 Natrium vanadinicum

##### **Einnahme:**

Basiskombination: Nr. 9+27+28

erweiterte Kombination: Nr. 9+10+17+27+28

komplette Kombination: Nr. 7+9+10+17+26+27+28

#### 4.4.13.3 Diabetes

Bei Diabetes sind zwei Organe wesentlich beteiligt, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Folgende Kombination von Mineralstoffen sehen wir in der Biochemie nach Dr. Schüßler bei Diabetes insgesamt angebracht: Nr. 6 Kalium sulfuricum + Nr. 7 Magnesium phosphoricum + Nr. 10 Natrium sulfuricum + Nr. 17 Manganum sulfuricum + Nr. 21 Zincum chloratum + Nr. 26 Selenium + Nr. 27 Kalium bichromicum.

Zur Begleitung sind vorzusehen: Molybdän, Omega 3 FS, Omega 6 FS, Alkaliphosphorsäure (Polyneuropathien) und Antioxidantien.

Ein vorsichtiger Beginn mit einer niedrigen Dosierung (5 bis 7 Stück pro Nummer) ist anzuraten, denn die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler „helfen wirklich“! Die Gefahr einer Unterzuckerung (Hypo) ist bei einer zu hohen Dosierung zu groß. Genauere Ausführung Seite 59

##### **Hohe Zuckerwerte, Diabetes - Schüßler Kautabletten!**

**Einnahme:** 1. Stufe: Nr. 6+10+27

2. Stufe: Nr. 6+7+10+17+27

3. Stufe: Nr. 6+7+10+17+21+26+27

Typ I: Pankrea Plus Adler Ortho Aktiv 6 Typ II: Leber Metabol Adler Ortho Aktiv 10



#### 4.4.13.4 Arteriosklerose

Der pH-Wert unterliegt vor allem beim Blut sehr engen Grenzen, da es alle Teile des Körpers mit den lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Er liegt im arteriellen Blut bei  $7,4 \pm 0,03$  und beim venösen Blut bei 7,37. Für die konstante Erhaltung dieses pH-Wertes ist vor allem Nr. 9 Natrium phosphoricum zuständig. Gelingt es dem Organismus durch einen Mangel an diesem Mineralstoff nicht, die Säure durch angelieferte Mineralstoffe zu neutralisieren, werden die benötigten Mineralstoffe aus den Gefäßwandungen entnommen. Das betrifft in erster Linie Nr. 1 Calcium fluoratum, welches für die Dehnbarkeit der Gefäßwandungen zuständig ist, und Nr. 11 Silicea, welches für die Stabilität des Bindegewebes verantwortlich ist.

Bevor allerdings die Gefäße so brüchig werden, dass sie aufbrechen, greift der Organismus zu einer Notmaßnahme. Er lagert an Stelle der entnommenen Mineralstoffe einen Ersatzstoff ein, nämlich das Cholesterin. Es ist gegen Säuren unempfindlich und kann deshalb im gegebenen Fall verwendet werden. Da dieser Ersatzstoff nicht so beweglich ist, kommt es zu einer Versteifung in Folge zu einer Verhärtung der Gefäßwandungen, zur Sklerose. Sie sind nicht mehr so beweglich, der Querschnitt ist eingeeengt. Dadurch ist der Körper nicht mehr so leistungsfähig.

Auf Dauer bringt die Sklerosierung der Adern Nachteile, wie Blutdruckveränderungen, sowie Neigung zu Herzinfarkt und Schlaganfällen.

Arteriosklerose Kombination: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 11 Silicea, Nr. 17 Manganum sulfuricum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum, Nr. 21 Zincum chloratum, Nr. 26 Selenium, Nr. 27 Kalium bichromicum

Äußerlich: CouBeVen (vor allem für die Karotis)

Die empfohlene Nährstoffkombination dazu: Arterio Plus Adler Ortho 4

#### **Einnahme:**

Basiskombination: Nr. 1+4+9+11

erweiterte Kombination: Nr. 1+4+9+10+11+17

komplette Kombination: Nr. 1+4+9+10+11+17+26

weitere Möglichkeit: Nr. 1+4+9+10+11+17+19+21+26+27+28



#### **4.4.13.5 Schaufensterkrankheit**

Sie ist die Folge einer schweren Arteriosklerose. Wenn in den Beinen die Gefäße durch die Sklerose verengt sind, können sie nicht mehr ausreichend Blut transportieren, wenn ein erhöhter Bedarf anfällt. Geht ein solcherart belasteter Mensch spazieren, entstehen nach einer gewissen Zeit in den Gefäßen starke Schmerzen, die zum stehen Bleiben zwingen. Erst nach einer gewissen Zeit der Entspannung und Beruhigung kann dann der Spaziergang fortgeführt werden.

Alle Durchblutung fördernden und Arteriosklerose abbauenden Mineralstoffe wie sie im vorigen Abschnitt angeführt wurden sollten hier eingesetzt werden, ebenso ist die Anwendung der angeführten Nährstoffkombination empfehlenswert.

#### **4.4.13.6 Pulsschlag - Herzschlag**

beschleunigter Herzschlag, schneller als es zur körperlichen Befindlichkeit angemessen erscheint: Nr. 2 Calcium phosphoricum (wenn durch Säure verursacht + 9)+ CG Nr. 2

schwacher Herzschlag: Nr. 5 Kalium phosphoricum + CG Nr. 5

Unregelmäßiger Herzschlag: Nr. 7 Magnesium phosphoricum ist der Betriebsstoff für das rhythmische Zusammenziehen der Herzmuskulatur (fachärztliche Abklärung)

Achtung: bei unklaren Herzrhythmusstörungen an die Schilddrüse denken!

begleitend bei allen Herzerkrankungen

**Einnahme:** 1. Stufe: Nr. 2+7+5

2. Stufe: Nr. 2+5+7+8+13+25 CG Nr. 7 in der Herzgegend einmassieren

Das Auftragen einer Cremegelmischung aus den angegebenen Mineralstoffen in der Herzgegend ist empfehlenswert

Energiecreme für das Herz: Nr. 3+4+5+7+8+17

Herzrasen: Nr. 15 Kalium iodatum



#### **4.4.14 Herzinfarkt**

**Nach allen notwendigen medizinischen Maßnahmen und einer guten Rehabilitation,** kann auch mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler zusätzlich weiter aufgebaut werden. Diese Mischung muss dann über lange Zeit eingenommen werden. Die Mineralstoffe müssen nach Notwendigkeit ausgewählt werden!

Eine ausgewählte Zusammenstellung kann dann auch über mehrere Tage verteilt eingenommen werden.

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                 | Tabl./tgl.             |
|------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum      | Elastizität, Abgrenzung         | 7                      |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum   | Blut- und Knochenaufbau, Eiweiß | 10                     |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum    | Erhöhte Stoffwechseltätigkeit   | 10                     |
| Nr. 4 Kalium chloratum       | Unterstützung der Drüsen,       | 10                     |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum    | Energie, Regeneration           | 10                     |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum      | Bauchspeicheldrüse, Verdauung   | 7                      |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Spannung, Herz                  | 10 oder „heiße Sieben“ |





|                            |                                      |         |
|----------------------------|--------------------------------------|---------|
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Knorpelgewebe, Schleimhäute          | 10      |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Säureregulierung                     | 10      |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum  | Abbau u. Ausleitung von Schadstoffen | 10 – 20 |
| Nr. 11 Silicea             | Bindegewebe                          | 7       |
| Nr. 14 Kalium bromatum     | Beruhigung                           | 7       |
| Nr. 15 Kalium iodatum      | Schilddrüse                          | 5 - 7   |
| Nr. 22 Calcium carbonicum  | Erschöpfung                          | 7       |

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 1+3+5+8+11

erweiterte Kombination: Nr. 1+2+3+4+5+7+8+11+22

komplette Kombination: alle

Empfehlenswert zur Stärkung: Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5

#### 4.4.15 Thromboseprophylaxe

Mit Schüßler Salzen kann eine vorsorgende Begleitung bei Thrombosegefährdung gemacht werden, immer zusätzlich zur ärztlichen Begleitung!

Aus Sicht der Biochemie nach Dr. Schüßler sind folgende biochemischen Funktionsmittel zu empfehlen:

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                                                                        | Tabl./tgl. |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum      | Elastizität der Aderwände                                                              | 7          |
| Nr. 4 Kalium chloratum       | Reguliert die Blutviskosität                                                           | 10         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Vermindert Stress, Herz-Kreislaufmittel                                                | 7          |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum   | Regulation der Übersäuerung und des Fettstoffwechsels                                  | 10         |
| Nr. 11 Silicea               | Struktureller Aufbau der Aderwände                                                     | 7          |
| Nr. 17 Manganum sulfuricum   | Fördert die Mikrozirkulation der kleinen Gefäße, verringert die Anlagerung von Plaques | 7          |
| Nr. 26 Selenium              | Thromboseschutz                                                                        | 7          |

#### 4.4.16 Schwere Krankheiten

Wenn es sich um sehr schwere Belastungen wie Multiple Sklerose, Morbus Bechterew oder gar Krebsoperationen handelt, dann stehen die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler ausschließlich zur Unterstützung der belasteten Menschen zur Verfügung.

Für den Aufbau, zur Stärkung und Regeneration mit den nötigen Mineralstoffen müssen hohe Dosierungen eingesetzt werden. Eine der bedeutendsten Mischungen ist in diesem Zusammenhang die Power Mischung, auf die schon eingegangen wurde. Eine Kombination mit ausgewählten Nährstoffen sollte ebenfalls beachtet werden.

#### 4.5 Stress in den letzten Berufsjahren

Allzu lange wurde auf den Körper nicht geachtet. Das hatte vielleicht schon Folgen. Eine erste überraschende ernste Krankheit musste überstanden werden. Da gibt es viel zu lernen, vor allem eine neue Einstellung zu sich und zu seinem Körper.

Manche haben das Glück, dass sie schon früher auf die Signale ihres Körpers achten. Die Schüßler Salze eröffnen die Möglichkeit, Schlimmerem vorzubeugen. Sie sind eine effiziente Krankheitsvorsorge und Gesundheitspflege.

### 4.5.1 „Burn out“ – Erschöpfungsdepression, Existenzielles Vakuum,

So wertvoll die Anerkennung von Mitmenschen ist, aber sie begründet nicht den Wert des Menschen. Der Wert des Menschen ist einfach darin begründet, weil es ihn gibt und er kann weder vermehrt noch vermindert werden. Aber der Zugang zum eigenen Wert kann verschüttet sein, dann wird um jede Anerkennung gerungen, man muss der Beste, der Gescheiteste, der Schnellste, der Großverdiener u.s.w. sein. Ein solches Bestreben führt auf Dauer zum Empfinden eines inneren Lochs, einer inneren Leere, die in der Existenzanalyse nach Frankl als „Existenzielles Vakuum“ beschrieben wird.

**An diesem Punkt kommt etwas zum Vorschein, was immer in die Erschöpfung führen muss.** Nämlich immer dann, wenn der Mensch von sich etwas verlangt, was unmöglich ist, wie z. B. ein Ideal erfüllen, mehrere erschöpfende Betätigungen nebeneinander erfüllen zu wollen, auf Dauer etwas tun zu wollen, was man eigentlich nicht will, oder eben nach Ansehen bei den anderen zu gieren.

Die erste Erschöpfung kommt durch das erfüllen Wollen eines Ideals und die Verschärfung stellt sich durch die Fehlleitung ein, Anerkennung und Lob zu bekommen. Auch vitale und starke Menschen landen schließlich im „burn out“, einer regelrechten Erschöpfungsdepression.

### 4.5.2 Schwere Erschöpfung aus Stress

Im Falle einer sehr weit fortgeschrittenen Erschöpfung sollte eine erweiterte Power Mischung in Kombination mit Lecithin oder Kalium Energie Adler Ortho 5, einer geeigneten Nährstoffkombination angewendet werden:

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                       | Tabl./tgl. |
|------------------------------|---------------------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum   | Verspannung, Regenerationsmittel      | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum    | Stoffwechsel anregend                 | 20         |
| Nr. 4 Kalium chloratum       | Drüsenstoffwechsel                    | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum    | Energie, Regenerierung                | 20         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Stressschutzstoff                     | 20         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | Regenerierung in Verbindung mit Nr. 5 | 10         |
| Nr. 17 Manganum sulfuricum   | Energielieferant                      | 10         |

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5 + Nr. 22 Calcium carbonicum



### 4.5.3 Magnesium ist DER Stressschutzstoff

Psychischer und physischer Stress führen indirekt zu vermehrter Magnesium-Ausscheidung über den Urin, also zu einem Mangel, aber auch zu vermehrter Ausschüttung von Stresshormonen wie Katecholaminen (Adrenalin und Noradrenalin) und Steroidhormonen, die wiederum den Verbrauch von ATP verstärken, dem Energiemolekül in unserem Körper. Magnesium ist ein Antistressstoff für Herz, Gehirn und Muskulatur.

Obwohl jeder Stress Magnesium verbraucht, sollte doch unterschieden werden zwischen dem Di-Stress und dem Eu-Stress. Di Stress entsteht bei allen Arbeiten und Anstrengungen, hinter denen man selber nicht steht, oder die innerlich sogar abgelehnt werden, was allerdings den Aufwand bzw. die Reibungsverluste empfindlich erhöht. Eu Stress entsteht bei Anstrengungen, Arbeiten, die man gerne,

Denn Menschen, die sich für etwas entzünden, können auch daran verbrennen.

Auch sie müssen irgendwann auch an Entlastung, an ein Innehalten denken. Letztlich das eigene Leben in einen tiefen Grund verankern, aus dem heraus immer wieder neue Kraft strömt.

**Bei lange Zeit anhaltendem Stress, sollte unbedingt neben 20 bis 30 Stück Nr. 7 Magnesium phosphoricum täglich zusätzlich ein Magnesiumpräparat eingenommen werden, wie z.B. Magnesium Plus Adler Ortho 7.**

**Empfehlenswert:** Zell Calmin + Magnesium Plus Adler Ortho 7



#### 4.5.4 Gastritis – Magengeschwüre

Lange Zeit wurde alles geschluckt, einerseits weil keine Zeit zum Essen war, andererseits weil man essen musste, was man sich rasch besorgen konnte. Da brennt es dann im Magen. Die Magenschleimhaut leidet, viel zu viel Säure ist entstanden.

Bei echtem Sodbrennen, das unten brennt, reicht Nr. 9 Natrium phosphoricum allein, wenn im akuten Bedarf jede Viertelstunde eine Tablette eingenommen wird. Beim Abklingen stündlich eine Tablette über längere Zeit nehmen. Auch sollte die Anwendung einer geeigneten Kombination von Nährstoffen wie Adler Ortho Aktiv Nr.9 erfolgen.

Hat die Säure die Magenschleimhaut angegriffen und liegt eine Entzündung vor, dann ist es empfehlenswert, folgende Mischung anzuwenden:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich            | Tabl./tgl. |
|----------------------------|----------------------------|------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Entzündung der Schleimhaut | 10 bis 20  |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Aufbau der Schleimhaut     | 10 bis 20  |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Regulierung der Säure      | 10 bis 20  |

#### 4.5.5 Sodbrennen versus Schlundbrennen

In der Biochemie nach Dr. Schüßler unterscheidet man zwischen Schlundbrennen und Sodbrennen. Schlundbrennen zeigt einen Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum an. Es brennt die Speiseröhre hinauf, was anzeigt, dass die Schleimhaut der Speiseröhre angegriffen ist.

Ein Zuviel an Säure im Magen wird von Sodbrennen begleitet, oder als Druck im Magen gespürt. Ein Zuwenig an Säure wird durch das Gefühl eines Steines im Magen begleitet. Natrium phosphoricum hilft dem Organismus, den Säurehaushalt zu regulieren, also bei zuviel oder zuwenig Säure eingesetzt.

*Basenpulver- Problematik:* Vielfach wird versucht, durch die Einnahme Säure tilgender Mittel, wie Basenpulver oder anderer Tabletten, das Problem zu bekämpfen. Wird dabei der Säurespiegel zu weit gesenkt, gerät der Magen in den Bereich des Säuremangels und der Organismus produziert im Magen in noch größerem Maße Säure, wobei auf lange Sicht der entgegengesetzte Effekt erreicht wird. (Ping – pong – Effekt)

Eine schwere Belastung durch eine langfristige Einnahme von Basenpulver entsteht für die Bauchspeicheldrüse. Die Belegzellen des Magens, welche in Reaktion auf die Verminderung der Magensäure im Gegenzug erst recht Säure ausschütten, produzieren zugleich in die Blutbahn Bicarbonat. Dieses wird von der Leber und vor allem von der Bauchspeicheldrüse aufgenommen. Dort vor allem, um den sauren Mageninhalt in einen basischen Dünndarminhalt umzubauen. Die Bauchspeicheldrüse wird auf Dauer irritiert. Außerdem werden jene Zellen in der Magenwand irritiert, die für die Produktion der Gallensäuren verantwortlich sind, was wiederum einen belastenden Einfluss auf die Verdauung hat. Wenn im Magen zu wenig Säure ist, das heißt, wenn der pH-Wert steigt, wird von den Schleimzellen weniger Schleim produziert, was Magenschleimhautreizungen zur Folge haben kann.

So darf es nicht verwundern, wenn Menschen, die lange Zeit unbedarft, d. h. ohne dass sie auf die Folgen aufmerksam gemacht wurden, Basenpulver genommen haben, in ihrem Verdauungsbereich ernsthafte Probleme bekommen!

#### 4.5.6 Muskelkrämpfe

Häufig wird bei Muskelkrämpfen ein Magnesiumpräparat angewendet. Magnesium erschlafft die Muskeln. Die Ursache der Verkrampfung, nämlich ein intrazellulärer Kalziummangel wird dabei nicht behoben.

Wer Muskelkrämpfe an der Wurzel packen will, dem wird Nr. 2 Calcium phosphoricum in einer reichlichen Mengen empfohlen, etwa jede halbe Stunde eine Tablette.

**TIPP:** Muskelkrämpfe haben mit einem sauren Milieu im Gewebe zu tun, das nicht nur durch Muskelanstrengung in Form von Milchsäure entsteht, sondern durch einen belastenden Schlafplatz auch noch verstärkt wird.

#### 4.5.7 Hexenschuss

Ob es das Aufstehen aus dem Bett ist oder das Aussteigen aus dem Auto, das Aufstehen, nachdem etwas vom Boden aufgehoben werden sollte, es gibt einen äußerst schmerzhaften Stich, dann „geht nichts mehr“. Jede noch so kleine Bewegung ist mit so starken Schmerzen verbunden, dass sie unmittelbar Schweißausbrüche erzeugen.

Was steckt dahinter?

Durch seelische oder körperliche Spannungen, wegen eines gestörten Schlafplatzes, des stressigen Arbeitsplatzes oder, wenn all zu schwere Lasten auf einem ruhen, beginnen die Muskeln entlang des Rückgrates zu spannen. Es kommt zu einer immer höheren Spannung, bis hin zur Verkrampfung. Dabei drückt der verkrampfte Muskel die Wirbel zusammen, die Wirbel drücken auf die Bandscheibe, die ihren Druck an den austretenden Nerv weitergibt, was zu unerträglichen Schmerzen führen kann, der „Hexenschuss“ ist passiert.

Als Erste Hilfe sollte die „**Heiße Sieben**“ mehrmals genommen werden, weil sie die unter-schwelligen, nervlichen Spannungen lindert.

Bei einer langsam steigenden Spannung gibt es nicht den überfallsartigen „Hexenschuss“, sondern eine lang dauernde Belastung, die eine freie Bewegung stark einschränkt. Kommt es zu einer Entlastung, zieht sich die Bandscheibe zurück, bzw. wird der Prolaps, der nach außen getretene gallertartige Teil der Bandscheibe, der auf den Nerv drückt, abgebaut.

Empfohlene Mischung von Schüßler Salzen, dazu äußerlich am besten Gel.Creme Regidol einmassieren:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich               | Tabl./tgl. |
|----------------------------|-------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Elastizität                   | 7 bis 10   |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | Entlastung der Muskelspannung | 20         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Schmerzlinderung              | 20 bis 30  |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Energie                       | 20         |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Knorpelgewebe                 | 20         |
| Nr. 11 Silicea             | Nervenschmerzen               | 10         |

Bei längerer Anwendung dieser Mischung muss Nr. 9 Natrium phosphoricum zusätzlich gegeben werden, da Nr. 11 Silicea unter anderem auch eine Säure lösende Wirkung hat, die aufgenommen werden muss. Die Mischung kann auch auf zwei Tage aufgeteilt werden.

Schlafplatz!!<sup>4</sup>



#### 4.5.8 Chronische Versäuerung - Rheumatischer Formenkreis und Gicht

Die heutige übliche Ernährung ist alles andere als gesund! Es gibt drei große Belastungen, Fett, Eiweiß und Schadstoffe, mit denen unser Organismus überfrachtet wird.

Säurebedingte Krankheiten werden durch ungesunde Ernährung stark begünstigt, die Säure steigt aber auch durch stressige Lebensumstände. Es hat sich gezeigt, dass bei allen diesen Problemen im Wesentlichen immer die gleichen Mangelerscheinungen vorhanden sind.

##### 4.5.8.1 Gicht

Im Herbst beginnt „das Zipperlein zu plagen“, wie es im Volksmund heißt. Gicht oder Hyperurikämie entsteht, wenn zuviel Harnsäure gebildet wird, die nicht ausreichend ausgeschieden werden kann. Wer zu viel Fleisch isst, ernährt sich purinreich. Purine werden zu Harnsäure ab-

<sup>4</sup> YouTube/Thomas Feichtinger/Kanal/Gesunder Schlaf



gebaut und über die Niere mit dem Harn ausgeschieden. Wird zu viel Harnsäure gebildet, sammelt sie sich in Gewebe in Gelenken und Knorpelgewebe. Am Zehengrundgelenk der großen Zehe entsteht die gefürchtete Gichtzehe.

Die Gichtknoten, aufgetriebene Gelenksknorpel, beginnen zu schmerzen und die in den Geweben abgelagerten Säurekristalle (Muskelrheuma) plagen unentwegt. Die Bedeutung der Ernährung (purin- und säurearm) darf in diesem Zusammenhang nicht übersehen. Aber auch die Mineralstoffe helfen bei diesen Krankheiten lindernd, innerlich und äußerlich angewendet.

Schüßler Mischung bei akutem Gichtanfall (**begleitend zum notwendigen Medikament**):  
Nr. 3+4+8+10+12(+16)

#### 4.5.8.2 Rheuma

Rheuma entsteht durch die grundsätzliche Übersäuerung des Körpers. Es wäre aber falsch, Säure grundsätzlich als Feind des Menschen darzustellen. Der Organismus benötigt für die Regulierung der Säure im Körper den Betriebsstoff Nr. 9 Natrium phosphoricum. steht dieser zur Verfügung, ist der Organismus in der Lage in den jeweiligen Zonen den dort physiologisch notwendigen pH-Wert herzustellen.

Ist der Säurehaushalt einmal aus dem Gleichgewicht geraten, kann er **durch Umstellung der Ernährung** langsam wieder umgestimmt werden. Hauptsächlich geht es dabei um Eiweißvermeidung, denn wir essen meist zu viel Eiweiß, was zu den Übersäuerungsproblemen führt. Außerdem sollten alle sauren Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Äpfel, Tomaten, Rhabarber usw. vermieden werden, da säurebelastete Menschen diese Säuren nicht abbauen können.

Die basische Gemüsebrühe ist eine weitere Möglichkeit den Säurehaushalt zu beeinflussen (siehe „Gesund abnehmen mit Schüßler Salzen“).

Folgende Schüßler Salze in Kombination mit Basen Plus Adler Ortho 9 sind empfehlenswert:



| Mineralstoff                | Aufgabenbereich                                         | Tabl./ tgl. |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum   | Schmerzen                                               | 20          |
| Nr. 4 Kalium chloratum      | Bindegewebsmittel                                       | 10          |
| Nr. 8 Natrium chloratum     | Knorpelgewebe, Entgiftung                               | 20          |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum  | Säureregulierung                                        | 20 bis ...  |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum   | Schadstoffabbau                                         | 10          |
| Nr. 11 Silicea              | Abtransport der Säurekristalle aus dem Gewebe           | 10          |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum   | Durchlässigkeit des Gewebes, Abbau der Übereiweißung    | 10          |
| Nr. 16 Lithium chloratum    | Unterstützung der Harnsäureausscheidung über die Nieren | 7           |
| Nr. 21 Zincum Chloratum     | Reguliert den Säure/Basenhaushalt in der Niere          | 7           |
| Nr. 23 Natrium bicarbonicum | Stoffwechselstärkung, Basenzufuhr                       | 10          |

Achtung: Eine Auswahl je nach Notwendigkeit!

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 3+4+8+9

erweiterte Kombination: Nr. 3+4+8+9+10+12

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

Bei **wandernden rheumatisch-gichtischen Beschwerden**, welche sich bei Witterungswechsel, vor allem zum nass-kalten Wetter verschlimmern, sollten die Mineralstoffe Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 16 Lithium chloratum und Nr. 17 Manganum sulfuricum eingenommen werden.

#### 4.5.8.3 Basenbad, BaseCare

Das basische Bad ist noch eine weitere ausgezeichnete Möglichkeit, Säure aus dem Gewebe abzubauen. Beim Baden in dem basischen Bad wird viel Säure aus dem Körper über die Haut ausgeschieden. Das führt eine enorme Entlastung herbei, wodurch die Schmerzen stark nachlassen. (siehe beschreibenden Text im Anhang Seite 72)

Das Basenbad kann auch hervorragend bei Belastungen der Haut in Form von Juckreiz, Schuppenflechte oder gar Neurodermitis eingesetzt werden.

#### 4.5.9 Sport macht zunehmend Probleme

Die Verschleißerscheinungen der letzten Jahre wirken sich aus. Es konnte kaum Rücksicht genommen werden auf Erholung, auf Regeneration. Wenn sich Störungen im Körper wie Kopfschmerzen oder Gelenkschmerzen meldeten, wurden sie mit gängigen Medikamenten behandelt. Oft mussten immer stärkere Medikamente angewendet werden. Schließlich hatte das auch Auswirkungen auf die freie Beweglichkeit und die sportlichen Möglichkeiten.

##### 4.5.9.1 Muskelkater Vorbeugung

Einem verstärkten Auftreten von Muskelkater kann durch eine viertel- bis halbstündliche Einnahme von je einer Tablette Nr. 3 Ferrum phosphoricum in Kombination mit der äußerlichen Anwendung von Pre Sport Gel Regidol vorgebeugt werden.

##### 4.5.9.2 Muskelkater

Ist die Einnahme von Nr. 3 Ferrum phosphoricum versäumt worden und steckt der Muskelkater in aller Schwere in der Muskulatur, kommt Nr. 6 Kalium sulfuricum zur Anwendung.

Es hat sich bewährt, das Phänomen Muskelkater genauer zu betrachten:

> Schwere in den Beinen (Schadstoffflüssigkeit in den Unterschenkeln): Einnahme: Nr. 3+6+10

> Schmerzen im ganzen Körper (verletzte Muskelfasern):

Einnahme: Nr. 1+3+6+10+11+(9 wegen 11)

> Schwere im ganzen Körper (Überflutung mit freien Radikalen): Antioxidantienmischung (siehe Seite 17)

After Sport Recovery Lotion (3+4+5+6+7+8+9+10+21) BaseCare Bad

##### 4.5.9.3 Gelenke und Sport

Leiden durch ausgedehnte Wanderungen oder durch den Sport die **Gelenke**, muss auf eine gute Versorgung vor allem der Knorpelgewebe geachtet werden.

Folgende Schüßler Kombination ist empfehlenswert, kann auch auf 2 Tage verteilt eingenommen werden:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                      | Tabl./tgl. |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Elastizität von Sehnen und Bänder    | 7 bis 10   |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | Versorgung der Muskeln               | 20         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Schmerzlinderung                     | 20 bis 30  |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Regeneration in Verbindung mit Nr. 8 | 20         |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Regeneration des Knorpelgewebes      | 20         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Reduzierung der Säure                | 20         |
| Nr. 11 Silicea             | Nervenschmerzen                      | 10         |

**Empfehlenswert:** Zell Gelenskomplex + Knorpel Plus Adler Ortho 8

Äußerlich Gel.Creme Regidol anwenden.



#### 4.5.9.4 Tennisarm, Golfschulter

Bei speziellen Beschwerden wie einem Tennisarm oder einer Golfschulter wird nicht nur die Gel.Creme äußerlich an Ort und Stelle angewendet, es muss auch an die Ausstrahlung von Schmerzen gedacht werden. Deshalb wird von der Hals- und Brustwirbelsäule ausgehend über das Schulterblatt und die Schulter selbst bis zur Zone auf dem Arm, wo der Schmerz sitzt und ein wenig darüber hinaus, die Gel.Creme aufgetragen und mehrmals übereinander einmassiert. Parallel dazu wird die oben stehende Mineralstoffmischung eingenommen.

#### 4.5.10 Myogelosen, Muskelhärte, Hartspann

Unter Myogelosen versteht man knoten- oder wulstartige Verhärtungen der Muskulatur, häufig verbunden mit Berührungsschmerz. Hauptsächlich entstehen sie bei Überbeanspruchung und schränken die Bewegungsfähigkeit mit der Zeit enorm ein.

Um in das verhärtete Gewebe hineinzukommen, ist Nr. 12 Calcium sulfuricum notwendig. Es macht das Gewebe nicht nur auf, sondern auch durchlässig. Wenn die gestauten Säuren und Schadstoffe frei werden, entsteht ein Gefühl von Muskelkater, wobei mit Hilfe von Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 10 Natrium sulfuricum die anfallenden Belastungsstoffe ausgeschieden werden. Zur Unterstützung des regenerierungsbedürftigen Bindegewebes sollte auch noch Nr. 4 Kalium chloratum eingesetzt werden.

Zell Basic ist eine Mischung von Schüßler Salzen, die eine Regenerierung von Bindegewebe und Reinigung von Zellen ermöglicht. Nicht nur die Einnahme ist wirksam und Hilfreich, es können auch hilfreiche Breiaufgaben damit gemacht werden. BaseCare baut die Säure über die Haut ab, wobei die Wärme beim Baden zusätzlich eine positive Wirkung hat.

**Achtung:** Sportler verarmen intrazellulär außerdem wird das Bindegewebe mit Säure belastet. Das Lactat wird nur im Blut gemessen, das Bindegewebe leidet, es kompaktiert. Knorpel, Sehnen und Bänder verhärten.



## 5 Frauen

### 5.1 Alter – bin ich schon zu alt für etwas Neues

Angst um den Beruf: je älter du wirst, umso teurer bist du! Jüngere sind billiger! Ältere Arbeitskräfte sind oft zuverlässiger.

*„Bin ich mit 50 wirklich schon zu alt, um einen neuen Job gut zu machen. Verdammt, wer gibt euch das Recht, mich als „alt“ einzustufen?“*

Die Arbeitswelt ist oft kalt und unmenschlich. Das erfahren 50jährige Menschen auf Jobsuche täglich. Doch es hat schon ein Umdenken eingesetzt! Galt früher die Erfahrung, das Können und die kluge Abwägung von Vor- und Nachteilen so mancher Entscheidung nichts mehr, so gibt es immer mehr Firmen, wo auf diese Werte älterer und erfahrener Mitarbeiter gebaut wird.

### 5.2 Neustart

Immer mehr Frauen melden in diesem Alter ein Gewerbe an, weil sie keine Stelle mehr finden, oder aus Abenteuerlust, ein Wagnis – noch einmal durchstarten, ...

Stellvertretend für viele Frauen sei hier Julia Onken zitiert, Seite 9: *„Mit der Scheidung erging es mir wie vielen anderen: Ich geriet in eine schwierige finanzielle Lage. Nachdem ich bereits die durch- aus üblichen Demütigungen einer finanzschwachen Ex-Ehefrau eines Wohlhabenden hinter mich gebracht hatte, wie zum Beispiel am Bankschalter zu erfahren, dass das Konto gesperrt war, über- legte ich mir, was zu tun sei. Es gab nur zwei Möglichkeiten: Entweder ich nehme eine preisgünstige Dachwohnung und verwende künftig meine Energie darauf herauszufinden, wie irgendwelche So- zialleistungen anzupapfen sind, oder ich nehme die Zügel selbst in die Hand und werde erfolgreich. Ich habe das letztere gewählt. Und das hieß: Kaltstart aus der Hocke. Es war eine der härtesten Lek- tionen. Diese Erfahrungen haben mich aus dem Dornröschenschlaf wachgerüttelt und dafür ge- sorgt, dass ich das Geschlechtverhältnis in dieser Gesellschaft etwas genauer unter die Lupe nahm.“*

Jetzt ist die Power- Mischung die richtige Unterstützung für diese anstrengende Zeit.

### 5.3 Haare – dünn, spröde, grau?

Ihr Haar verrät sehr viel über Ihr Wohlbefinden. Der Haarboden ist sehr aufnahmefähig für Stoffe von außen, deshalb sollten wir sorgfältig darauf achten, womit wir unsere Haare pflegen und verschönern.

Wir waschen heute viel öfter unsere Haare, meist gleich gemeinsam mit dem Duschen ist eine tägliche Haarwäsche keine Seltenheit. Dabei wird jedes Mal die natürliche Barrierefunktion unserer Kopfhaut empfindlich gestört und Chemikalien können leichter eindringen. Es wird auch oft auf das Austrocknen der Kopfhaut vergessen, was Schuppenbildung zur Folge hat.

**Empfehlenswert:** Dusch'N Fun

**Biochemisches Haarwasser** zur Pflege der Kopfhaut, der Haare, bei gespaltenen Haaren, bei Schuppen sowie zur Stärkung der Haare:

*Biochemisches Haarwasser*

Nr. 1 - Calcium fluoratum, Nr. 5 - Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 8 - Natrium chloratum, Nr. 9 - Natrium phosphoricum, Nr. 11 - Silicea,

Das Haarwasser wird folgendermaßen hergestellt: Von den Mineralstoffen werden jeweils 7 Tabletten, von der Nummer 8 jedoch 14 Stück, in ca. 250 ml abgekochtes und wieder abgekühltes Wasser aufgelöst.

Das Wasser ist schon vorher im Glas. Es wird nicht umgerührt, das Wasser soll annähernd klar bleiben. Dieses wird vorsichtig in eine Flasche abgeleert und steht zur Verfügung. Den Milchsüßersatz wegwerfen. Die Flasche eventuell mit einem Tropfeinsatz verschließen. Mit diesem Haarwasser können Sie den Haarboden massieren, oder Haarspülungen machen.





## 5.4 Haarcheck

| Zeichen                                         | Mineralstoff                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Haare wenig elastisch                           | Nr. 1 Calcium fluoratum                                                                                                                           |
| Haare spröde (feuchtigkeitsarm)                 | Nr. 8 Natrium chloratum                                                                                                                           |
| Haare sehr stark fettend                        | Nr. 9 Natrium phosphoricum                                                                                                                        |
| Haare spröde (fettarm)                          | Nr. 9 Natrium phosphoricum                                                                                                                        |
| Haare gespalten                                 | Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 11 Silicea                                                                                                     |
| Haarausfall allgemein                           | Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 11 Silicea                                                                                                     |
| Haarausfall kreisrund                           | Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 21 Zincum chloratum                                                                                             |
| Haarausfall nach Krankheit oder Schwangerschaft | Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 11 Silicea |

## 5.5 Nagelcheck

| Zeichen                                          | Mineralstoff                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nägel übermäßig biegsam oder splitternd wie Glas | Nr. 1 Calcium fluoratum                                                                                                |
| Nägel lösen sich in Schichten auf                | Nr. 11 Silicea                                                                                                         |
| Nägel mit Längsrillen                            | Nr. 11 Silicea                                                                                                         |
| Nägel mit Querrillen                             | Nr. 21 Zincum chloratum                                                                                                |
| Nagelwurzel rau und zerrissen                    | Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 11 Silicea |
| Nagelwurzel entzündet                            | Nr. 3 Ferrum phosphoricum                                                                                              |
| Weißer Flecken                                   | Nr. 2 Calcium phosphoricum<br>Nr. 21 Zincum chloratum                                                                  |

Für die Pflege von Hand und Nägel ist die Hand&Nail Lotion im Spender empfehlenswert.

## 5.6 „Aging“

Schon ab 30 beginnt das gefürchtete Aging, was aber letztlich nichts anderes bedeutet, als dass unter dem Einfluss von Freien Radikalen Zellen absterben und nicht mehr im gleichen Tempo wieder regeneriert werden können. Das Absinken der Mineralstoffspeicher vor allem im Bereich der Betriebsstoffe führt zu einem weiteren Verlust der Vitalität, der jugendlichen Spritzigkeit, zu einer schleppenden, schleichenden Müdigkeit, die sich nicht abschütteln lässt. Siehe dazu auch die Texte im Abschnitt Vorbemerkungen Seite 6.

Um dem Prozess des Aging ein wenig Einhalt gebieten zu können, wird die Einnahme einer Antioxidantienmischung empfohlen, siehe Seite 17.

Gerade jetzt ist es besonders wichtig, mit der Ernährung auf Antioxidanzienzufuhr zu achten: frisches Gemüse, Obst und Salate! Eisen Immun Adler Ortho 3 ist die Antioxidanzienmischung mit Nährstoffen, die wir zu Schüßler Salzen dazu empfehlen.



## Falten kommen

Wenn das Bindegewebe, die zweite Schicht der Haut, schrumpft, wird die Oberhaut zu groß und es entstehen die ungeliebten Falten.

Einer Faltenbildung vor allem im Gesicht kann mit einer Schüßler – Gesichtscreme vorgebeugt werden. Nr. 11 Silicea wirkt der Faltenbildung entgegen, Nr. 8 Natrium chloratum sorgt für Feuchtigkeit, Nr. 9 Natrium phosphoricum regelt den Fettstoffwechsel in der Haut, Nr. 1 Calcium fluoratum ist für die Spannung und Elastizität in der Haut zuständig, Nr. 6 Kalium sulfuricum reguliert die Pigmentierung und Nr. 4 Kalium chloratum hilft die lästige Couperose zu reduzieren. Die Gesichtscreme mit Jojobaöl und Aquarich, aber auch die Gesichtscreme für empfindliche, sensible Haut beinhalten beide die gleiche Schüßler Mischung, wie oben angeführt.

## 5.7 Hautpflege für den Körper

Ist die Haut trocken oder spröde ist das Dusch`N Fun Duschgel für Körper und Haare hervorragend, wenn es dann noch mit einer zusätzlichen Anwendung unterstützt wird. Bei der Haut muss grundsätzlich zwischen einer tatsächlich trockenen, d. h. feuchtigkeitsarmen und einer fettarmen Haut unterschieden werden.

Für die *feuchtigkeitsarme Haut* sollte eine Zusammensetzung des Körperpflegeproduktes gewählt werden, welches vor allem den Mineralstoff Nr. 8 Natrium chloratum in seiner Feuchtigkeit regulierenden Wirkung unterstützt.

Die Tendiva Körperlotion enthält zusätzlich zu Schüßler Salzen 5% Urea, Copaibaöl und einem natürlichen NMF Faktor. Sie ist hervorragend dafür geeignet, feuchtigkeitsarme Körperhaut mit den enthaltenen Schüßler Salzen und den angeführten feuchtigkeitsspendenden Zusätzen zu tonisieren und zu vitalisieren.

Bei der *fettarmen Haut* müssen die Inhaltsstoffe vor allem Nr. 9 Natrium phosphoricum in seiner Fett regulierenden Wirkung unterstützen. Es ist empfehlenswert mit den Mineralstoffen auch wertvolle Öle zuzuführen. Die Körpercreme Regeneration enthält zusätzlich zu den Mineralstoffen Olivenöl und Jojobaöl, was die Haut tagsüber geschmeidig hält.

### Couperose – Besenreiser

Wenn die Blutgefäße unter der im Körper zu viel vorhandenen Säure leiden, entstehen Krampfadern, Hämorrhoiden, im Gesicht die ungeliebte Couperose. In diesem Fall werden folgende Mineralstoffe längere Zeit (über Monate) eingenommen und äußerlich angewendet:

Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 11 Silicea und Nr. 12 Calcium sulfuricum. Äußerlich wird die CouBeVen erfolgreich angewendet.

## 5.8 Cellulite

Nr. 12 Calcium sulfuricum ist beim Abbau der Cellulite hilfreich. Diese ist hauptsächlich eine Folge der immer mehr um sich greifenden Übereiweißung des Gewebes. Wenn gesundheitsbewusste Damen Kiwi in einem Joghurt essen, dann dürfen sie sich nicht wundern, wenn sie die gefürchtete Orangenhaut bekommen. Ihre Säurebelastung wird durch die Kiwi noch verstärkt, die Säure kann nicht in Basen umgebaut und das Eiweiß nicht verdaut werden. Säure vereint mit Eiweiß lässt Cellulite entstehen. Innerlich eine Kombination von Schüßler Salzen, wie das Zell Basic, in Kombination mit Evocell Creme angewendet, kann Abhilfe schaffen, wobei die Ernährung zusätzlich unbedingt umgestellt werden sollte.

## 5.9 Brustpflege

Die Einstellung zur eigenen Brust drückt die Beziehung zur eigenen Weiblichkeit aus. Das Bindegewebe und vor allem die vielen Drüsen in der Brust sind auf eine gute Versorgung mit spezifischen Betriebsstoffen angewiesen.





Auf der einen Seite gibt es die Tendenz zu verfestigtem Bindegewebe, dem vor allem durch Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 12 Calcium sulfuricum vorgebeugt werden kann, verhärtete Drüsen leiden unter einem Mangel an Nr. 1 Calcium fluoratum, wobei bei sehr festen Drüsen auch an einen Stau gedacht werden kann, der wiederum einen Mangel an Nr. 12 Calcium sulfuricum anzeigt. Insgesamt sollte eine pflegende, stützende Mineralstoffmischung in Form eines Cremegels äußerlich aufgetragen werden.

Verfestigtes Brustgewebe sollte mit Sting Away eingecremt werden, damit das Gewebe wieder durchlässig wird.

Schlaffes Brustgewebe kann mit der Körpercreme Regeneration gepflegt werden.

Im Bereich der Lymphe von der Achsel ausgehend zur Brust stellen Deos, die Aluminium enthalten, ein großes Problem dar, weil Aluminium langfristig eine Belastung für den ganzen Organismus ist, **auch sind adstringierende Deos zu vermeiden!**

Empfehlenswert: Deomin Roll-On

In dem gesamten Zusammenhang um die Brust soll hier nicht verabsäumt werden, auf die notwendige Vorsorgeuntersuchung beim Facharzt hinzuweisen. Lieber eine Untersuchung zuviel als eine zu wenig!

### 5.10 Sex – heute noch ein Tabuthema für Ältere?

In diesem Zusammenhang sollte auch darauf verwiesen werden, dass es nur ganz wenige Filme gibt, in denen dargestellt wird, wie sich ältere Menschen sexuell begegnen und noch viel weniger oder fast keine, wo ein jüngerer Mann einer älteren Frau sexuell begegnet.

Grundsätzlich werden beim Geschlechtsverkehr wichtige Betriebsstoffe verbraucht, die durch einen geeigneten „Cocktail“, der öfter eingenommen wird, wieder aufgefüllt werden können. Unter Cocktail verstehe ich, dass die Mischung aufgelöst wird und dann schlückchenweise im Mund längere Zeit behaltend eingenommen wird (zählen Sie bis 10).

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                      | Tabl./tgl. |
|------------------------------|--------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum      | Elastizität                          | 7          |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum    | Erhöhte Stoffwechsellätigkeit        | 20         |
| Nr. 4 Kalium chloratum       | Unterstützung der Drüsen,            | 20         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum    | Energie, Regeneration                | 20         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Spannung, Herz                       | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | Regeneration in Verbindung mit Nr. 8 | 10         |
| Nr. 11 Silicea               | Bindegewebe                          | 7 – 10     |
| Nr. 22 Calcium carbonicum    | Erschöpfung                          | 7          |

Männer: Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5  
Frauen: Zell Euclim + Magnesium Plus Adler Ortho 7

### 5.11 Pap Werte

Dabei werden auf Zellveränderungen beurteilt. Die Skala geht von Pap I, der einem gesunden Zellbild entspricht, bis Pap V, wobei dieser Wert eindeutig auf Tumorzellen hinweist. Im Genitalbereich der Frau spielt auch die Belastung mit Papilloma Viren eine immer größere Rolle.

Alle Zellveränderungen, auch der Befall mit Papilloma Viren haben mit einer massiven Schwächung des Immunfeldes zu tun, einer Milieuveränderung hauptsächlich durch übermäßige Versäuerung in Verbindung mit einem Immunfeld schwächenden Energiemangel, auf die entscheidend eingewirkt werden muss!



In der Ernährung sollten so weit wie möglich versäuernde Nahrungsmittel gemieden werden. Als Mineralstoffkombination sind folgende Nummern von Bedeutung. Eine Auswahl je nach Notwendigkeit ist zu treffen!:

| Mineralstoff                      | Aufgabenbereich                                              | Tabl./tgl. |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum         | Immunfeld, Entzündungen                                      | 20         |
| Nr. 4 Kalium chloratum            | Unterstützung der Drüsen,                                    | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum         | Energie, Regeneration                                        | 20         |
| Nr. 8 Natrium chloratum           | Schleimhaut: Gewebe und Aufbau                               | 10         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum        | Regulierung der Säure                                        | 20         |
| Nr.10 Natrium sulfuricum          | Schadstoffabbau                                              | 10         |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum         | Durchlässigkeit des Gewebes                                  | 7          |
| Nr. 17 Manganum sulfuricum        | Energie                                                      | 10         |
| Nr. 21 Zincum chloratum           | Schleimhäute, Hormonhaushalt, Immunfeld, Säure/Basenhaushalt | 7          |
| Nr. 23 Natrium bicarbonicum       | Säureabbau aus dem Gewebe                                    | 10         |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum | Hormonhaushalt                                               | 7          |
| Nr. 26 Selenium                   | Immunfeld                                                    | 7          |

Nährstoffkombination dazu: Basen Plus Adler Ortho 9  
Empfehlenswert: Zell Euclim + Basen Plus Adler Ortho 9

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 3+4+9+12

erweiterte Kombination: Nr. 3+4+5+8+9+12

komplette Kombination: Nr. 3+4+5+8+9+10+12+25

weitere Möglichkeit: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)



## 5.12 Hypermenorrhoe

Als erstes Zeichen einer hormonellen Umstellung vor der Zeit der Menopause ist eine häufig auftretende Hypermenorrhoe. Oft stellt sich die Menstruation nicht mehr zyklisch ein, sondern es entstehen größere Abstände. Dafür werden dann die Blutungen äußerst stark.

Wenn die Menstruation zu stark ist und kein Ende zu nehmen scheint, dann sind mehrere Problembereiche zu betrachten. Einerseits können sich die Adern aus einem Mangel an Nr. 1 Calcium fluoratum nicht mehr schließen, sie sind nicht mehr elastisch genug. Andererseits drängen immer mehr Schadstoffe zur Ausscheidung, je älter man wird. Ein Mangel an Nr. 2 Calcium phosphoricum bringt in der Blutgerinnung Probleme, so dass sich insgesamt folgende Mischung ergibt:

| Mineralstoff                      | Aufgabenbereich                          | Tabl./tgl.  |
|-----------------------------------|------------------------------------------|-------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum           | Elastizität der Gefäße                   | 7 – 10 – 20 |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum        | Blutgerinnung, Blutbildung               | 10          |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum         | Eisenmangel                              | 10 - 20     |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum         | Regeneration, Energie                    | 10 – 20     |
| Nr. 11 Silicea                    | Bindegewebe                              | 10          |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum         | Schadstoffabbau                          | 10 – 20     |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum         | Eiweißabbau, Durchlässigkeit des Gewebes | 10          |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum | Rhythmus im Leben der Frau               | 20          |





Nr. 1 Calcium fluoratum wird am Anfang gering dosiert und dann immer mehr gesteigert. Die Kombination mit Adler Ortho Aktiv Nr. 1 führt notwendige Nährstoffe zu.

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 1+2+5+11

erweiterte Kombination: Nr. 1+2+3+5+11+25

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)



### 5.13 Schleimhautprobleme

In der Zeit der Umstellung werden die Schleimhäute dünner, eventuell trocken oder rissig. Folgende Mineralstoffmischung sollte eingenommen werden: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 13 Kalium arsenicosum, Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum und Nr. 21 Zincum chloratum.

Diese Mineralstoffzusammenstellung als Vaginalzäpfchen in der Apotheke hergestellt, ist eine weitere wertvolle Anwendungsmöglichkeit der Biochemie nach Dr. Schüßler bei diesen Problemen.

**Menopause:** trockene Schleimhäute

Zell Euclim + Magnesium Plus Adler Ortho Aktiv 7

(Zäpfchen aus der Apotheke: Nr. 1+3+5+8+20)



### 5.14 Übergewicht - Probleme mit der Figur

Immer wieder stellt man als Frau fest, dass sich die Figur um die Fünzig herum oder in den Jahren danach auf eine andere Form umstellt. Die Figur wird rundlicher, es entstehen Polster, wo man sie nicht möchte. Und so sehr sich die Frau dagegen stemmt, es ist fast ein Ding der Unmöglichkeit, dieser Umstellung zu entkommen. Oder es wird ein harter Kampf, der so manche Situation ungemütlich werden lässt. Die Tendenz zum Zunehmen steigt, denn man nimmt all zu leicht zu.



Aufgrund der fehlenden Hormone (oder der zu viel verabreichten) kämpft die Frau mit dem Übergewicht. Eine vernünftige Ernährung in Kombination mit je 10 bis 20 Tabletten täglich von folgenden Mineralstoffen können mithelfen, das Problem einigermaßen in den Griff zu bekommen: Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 12 Calcium sulfuricum, Nr. 25 Aurum chloratum natronatum und Nr. 27 Kalium bichromicum.

Eine weitere Möglichkeit ist das Entschlackungspaket mit Hepaxen, Zell Basic, BaseCare Bad, Evocell und Stoffwechseltee das gesunde Abnehmen zu unterstützen.

#### 5.14.1 Essen, Regulierung der Hungergefühle

Wenn das Essen Probleme macht, wegen des drohenden Übergewichts, gibt es eine Kombinationen, die den Hunger reguliert und das Genießen wieder möglich wird: Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 26 Selenium und Nr. 27 Kalium bichromicum jeweils 5 bis 7 Stück von jeder Nummer und von Nr. 27 Kalium bichromicum 10 Stück und das übermäßige Hungergefühl reguliert sich.

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 5+9+27

erweiterte Kombination: Nr. 5+6+9+10+27

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)



**Müdigkeit - Erschöpfung, ausgepowert, ständiges diffuses Hungergefühl nach dem Essen (Hunger des Energiefeldes nach Energie)<sup>5</sup>**

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 5 (1 Tablette nach der anderen)

2. Stufe: Nr. 3+5+8

zur Vorsorge: Zell Vita Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5



5 YouTube/Thomas Feichtinger/Kanal/Energiefeldhygiene – Was ein jeder für sein Energiefeld tun kann

### 5.14.2 Völlegefühl

Sollte sich beim Essen schon nach wenigen Bissen ein Völlegefühl einstellen, so dass man gar nicht bzw. gar nicht viel gegessen werden kann, dann ist Nr. 6 Kalium sulfuricum, damit die Bauchspeicheldrüse wieder genügend Enzyme produziert, damit gut verdaut werden kann. Bei längerer Anwendung dieses Mineralstoffes Nr. 10 Natrium sulfuricum in gleicher Dosierung dazu nehmen.

### 5.15 Hormonsubstitution

Hormonsubstitution wird heftig diskutiert. Nicht nur, ob Hormone von den Frauen eingenommen werden sollen, sondern sie finden sich auch immer mehr im Trinkwasser wieder. Damit haben wir sie dann auch wieder in unserer Umwelt. Denken wir dabei auch an die vielen Frauen, die hormonell verhüten.

Grundsätzlich sollte bedacht werden, dass die Leber mit Hormongaben intensiv beschäftigt wird, womit so manche andere Aufgabe, wie der Ab- und Umbau von Eiweiß, nicht mehr so optimal erfüllt werden kann, wodurch es zu einer nicht unwesentlichen Gewichtszunahme kommt. Deshalb sollte, wenn es sich nicht umgehen lässt und Hormone eingenommen werden müssen, diese mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler begleitet werden.

Folgende Kombination kommt dabei in Betracht: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 13 Kalium arsenicosum, Nr. 15 Kalium iodatum, Nr. 25 Aurum chloratum natronatum.

**Empfehlenswert:** hormonelle Balance Zell Euclim



### 5.16 Myome, Polypen, Zysten

Je älter Menschen werden, umso mehr Schadstoffe muss der Organismus in Deponien ablagern. Deshalb ist es unbedingt notwendig, den Körper von all diesen Stoffen zu entlasten, damit er auch die Deponien aufgeben kann, die sich unter Umständen als Myome, Polypen oder Zysten äußern.

| Mineralstoff                       | Aufgabenbereich                          | Tabl./tgl. |
|------------------------------------|------------------------------------------|------------|
| Nr. 4 Kalium chloratum             | Reinigung, Bindegewebe                   | 10 - 20    |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum          | Ausscheidungsenergie                     | 10         |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum            | Schadstoffabbau aus der Zelle            | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum            | Entgiftung                               | 10         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum          | Schadstoffabbau                          | 10 – 20    |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum          | Eiweißabbau, Durchlässigkeit des Gewebes | 10         |
| Nr. 18 Calcium sulfuratum          | Ausscheidung schwer abbaubarer Stoffe    | 10         |
| Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum | Reinigungs- und Ausscheidungsmittel      | 10         |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum  | Rhythmus im Leben                        | 20         |
| Nr. 26 Selenium                    | Schutz der Leber, Entgiftung             | 10         |



Empfehlenswert: Zell Basic + Leber Metabol Adler Ortho 10 + Evocell

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 4+5+8+10

erweiterte Kombination: Nr. 4+5+8+10+12+18

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)



### 5.17 Totaloperation – war das wirklich notwendig?

Es sind die Zeiten vorbei, dass allzu schnell zu einer Totaloperation geraten wird. Bei den Operationen wird wegen der Gefahr von hormonellen Störungen vermieden, auch die Eierstöcke herauszunehmen. Eine psychische Betreuung nach der Operation ist heute selbstverständlich.

Von den Mineralstoffen her gesehen geht es um die Vorbereitung und Nachsorge für Operationen, die auf Seite **23, 24** beschrieben sind.

### 5.18 Menopause

Die Frau wechselt in einen neuen Lebensraum, wo sie Unterstützung und Verständnis braucht. Selbstzweifel können quälen und die Frage: „Werde ich alt?“ wird innerlich häufig formuliert.

*„Das Leben in einem weiblichen Körper ist ein Hürdenlauf. Wer den Ansprüchen der weiblichen Normen auch nur annähernd gerecht werden will, wird mit jeder Altersphase die Latte noch um etwas höher gesteckt vorfinden. Oft geraten wir in einen Strudel der Ereignisse, die in uns Gefühle auslösen, die sich jeder vernünftigen Analyse entziehen“, schreibt Julia Onken. (Seite 52) und weiter: „Die Wechseljahre hatten mein Leben verändert. Mehr noch. Es wurde aus den Angeln gehoben. Als ich zweiundvierzigjährig ohne Vorwarnung in die gefürchteten Jahre hineinsegelte, ahnte ich noch nicht, mit welcher Wucht meine Seele umgepflügt würde. Alles, was ich bis jetzt gedacht und gefühlt, wie ich gelebt und gearbeitet hatte, stellte sich auf den Kopf.“*

Beim Wechsel geht es um eine massive Hormonumstellung und damit verbunden um vielerlei ganzkörperliche Umstellungen. Auch die Libido geht u. U. zurück, wobei in der Biochemie nach Dr. Schüßler dann Nr. 21 Zincum chloratum in Verbindung mit dem gesamten Vitamin B Komplex empfohlen wird.

Insgesamt geht es um umwälzende Veränderungen, die mit Nr. 13 Kalium arsenicosum in Verbindung gebracht werden können. Für die mit dem Wechsel einhergehenden Schilddrüsenprobleme und quälenden Schweißausbrüche (Wallungen) gibt es folgende sehr wirksame praxiserprobte Mischung:

| Mineralstoff                      | Aufgabenbereich                     | Tabl./tgl. |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------|
| Nr. 13 Kalium arsenicosum         | Zutiefst innere Umstellung, Hormone | 10         |
| Nr. 14 Kalium bromatum            | Beruhigung                          | 20         |
| Nr. 15 Kalium iodatum             | Schilddrüse, Calcitoninausschüttung | 10         |
| Nr. 16 Lithium chloratum          | Schilddrüsenregulierung             | 10         |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum | Rhythmus im Leben der Frau          | 20         |

**Empfehlenswert:** Zell Euclim + Magnesium Plus Adler Ortho 7



### 5.19 Schilddrüse

Mit dem Beginn der Wechseljahre bekommen manche Frauen Probleme mit der Schilddrüse. Es gibt auch Männer mit Schilddrüsenproblemen, aber die Frauen sind hier überwiegend vertreten.

Die Funktion der Schilddrüse ist für die Hormonsituation, und auch das Kalziumgleichgewicht von großer Bedeutung. Die Schilddrüse hat daher auch Bedeutung für die Knochengesundheit der Frau.

Wichtige Mineralstoffe für die Funktion der Schilddrüse sind:

| Mineralstoffe              | Aufgabenbereich                                                 | Tabl./tgl. |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | Hormonausschüttung Basismittel                                  | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Eisen verbessert die Schilddrüsenantwort auf die Jod-verwertung | 5          |
| Nr. 4 Kalium chloratum     | Drüsenbetriebsstoff                                             | 5          |
| Nr. 13 Kalium arsenicosum  | Hypothalamus/Hypophyse Regelkreis                               | 7          |
| Nr. 14 Kalium bromatum     | Hypophyse/Schilddrüse                                           | 7          |
| Nr. 15 Kalium iodatum      | Schilddrüsenbetriebsstoff - Regulator                           | 10         |
| Nr. 26 Selenium            | Umwandlung von T4 in T3                                         | 7          |

Die regulierenden Eigenschaften der Schüßler Salze können nur greifen, wenn Schilddrüsengewebe vorhanden ist. Nach Totaloperationen ist die Einnahme von schulmedizinischen Schilddrüsenpräparaten unumgänglich.

Zur Kontrolle der Schilddrüsenfunktion sind jedenfalls ärztliche Kontrollen in regelmäßigen Abständen durchzuführen, auch radiologische Untersuchungen, wenn nötig.

#### Nr. 14 Kalium bromatum

Anwendung: Inneres Vibrieren, Rastlosigkeit Ruhelosigkeit

Antlitzanalyse: deutlich betonte Augäpfel, hervortretende Augen.

#### Nr. 15 Kalium jodatum

Biochemischer Zusammenhang: ist „der“ Betriebsstoff für die Schilddrüse, es ist „das“ Schilddrüsenmittel Aufgaben: reguliert die Schilddrüsen-tätigkeit.

Anwendung: chronisches auch krampfhaftes Räuspern (als ob etwas im Halse stecken würde), Druck am Hals (kann sich bis zu Würgegefühlen steigern), Neigung zu niedergedrückter Stimmung (weinerlich, fast depressiv), Kropf (geht bei längerer, konsequenter Einnahme unter Umständen zurück), Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindelgefühle, besondere Erregbarkeit.

Praktische Fragen: Haben Sie einen Druck am Hals? Müssen Sie sich öfter räuspern? Beratung benötigt hier einige Erfahrung Beratung in der Praxis: Ständiges Räuspern

Creemegelmischung: Nr. 3+4+14+15

Halscreme: Nr. 1+3+4+11+14+15

## 5.20 Hallux valgus

Belastungen am Grundgelenk der großen Zehe, bei einer Abknickung im Großzehengrundgelenk nach der Kleinzehenseite hin, machen große Probleme. Häufig wird der Hallux valgus dann operiert.

*Hinweis:* In der Naturheilkunde wird ein gewisser Zusammenhang mit der Schilddrüse hergestellt.

Für die Operation kommen am besten die schon auf **Seite 23 ,24** genannten Mineralstoffe zur Vorbereitung und Nachsorge zur Anwendung. Wenn das Operationsgebiet wieder frei zugänglich ist, sollte zuerst eine Narbenbehandlung mit Gel W und Askinel erfolgen und in weiterer Folge mit der Gel.Creme Regidol nachbehandelt werden, um die Schmerzen zu lindern.

## 5.21 Osteoporose

Osteoporose wird definiert als Knochenmineraldichte (BMD - bone mineral density) oder Knochenmineralgehalt (BMC - bone mineral content) von 2,5 oder mehr unterhalb des Mittelwertes junger erwachsener Personen.

In der Zwischenzeit gibt es immer mehr Veröffentlichungen, die berichten, dass Osteoporose nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern, aber auch bei Kindern und Jugendlichen auftreten kann.





Osteoporose entsteht als Ergebnis eines Missverhältnisses zwischen Knochenabbau und Knochenaufbau. Mit dem Beginn der Menopause beschleunigt sich der Knochenabbau. Über die gesamte Lebensdauer gerechnet beträgt der Verlust 30% - 40% der maximalen Knochenmasse. Diese Entwicklung läuft mit dem Fortschreiten des Lebensalters parallel, aber ist nicht als typische - und ganz normale - Alterserscheinung anzusehen, etwa vergleichbar mit dem Weißwerden der Haare oder der Hautalterung. Es sind bei der Entstehung von Osteoporose viele Faktoren zu berücksichtigen.

### Osteoporosemischung:

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                       | Tabl./tgl. |
|------------------------------|---------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum      | Knochenhüllen                         | 7          |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum   | Knochenaufbau, Spannungsabbau         | 10 - 20    |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum    | Neubildung von Knochengewebe          | 10         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Elastischer Knochenaufbau             | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | Knorpel, Neubildung von Knochengewebe | 10         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum   | Säureregulierung                      | 10         |
| Nr. 11 Silicea               | Bindegewebe                           | 7          |

zusätzlich

|                            |                                    |   |
|----------------------------|------------------------------------|---|
| Nr. 15 Kalium iodatum      | Schilddrüse: Calcitonin            | 7 |
| Nr. 17 Manganum sulfuricum | Knorpelbildung                     | 5 |
| Nr. 19 Cuprum arsenicosum  | Quervernetzung der Faserstrukturen | 5 |
| Nr. 21 Zincum chloratum    | Quervernetzung der Faserstrukturen | 5 |
| Nr. 22 Calcium carbonicum  | Harte äußere Knochenschicht        | 7 |

Calcium Plus Adler Ortho 2 ist als Kombination zur Schüßler Salzmischung sehr zu empfehlen.

Milch ist als Kalziumspender eher abzulehnen, weil der Organismus für die Verdauung des Milchweißes zusätzlich Mikrocalcium verbraucht. Außerdem ist das Calcium für den Organismus nur sehr schwer aufschließbar, weil es in organischen Verbindungen gebunden ist.

Die Ernährung sollte jetzt noch mehr beachtet werden: mehr Gemüse, weniger Proteine. Vitamine bekommt man über frisches Obst der Saison. Übersäuernde Speisen meiden. Ernährung: Kohl, Spinat, Broccoli, grünes Gemüse (Vitamin K reich!)

Reichlich Bewegung an der frischen Luft und leichte sportliche Betätigung tun gut. Es gibt mittlerweile eine Osteoporose Gymnastik, die genau auf diesen Bewegungsbedarf eingeht.

Zusätzlich viel Wasser trinken, damit das Gehirn gut versorgt wird. Wasser ist das wichtigste Transportmedium des Bindegewebes und ist ein wesentlicher Bestandteil der Makromoleküle des Bindegewebes. Es umgibt diese Moleküle mit Hydrathüllen und hat so einen wesentlichen Anteil an der Funktion des Bindegewebes, das auch in den Knochen reichlich vorhanden ist.

### Knochenbruch (nach Gipsabnahme: Gel. Creme Regidol), Osteoporose

#### Einnahme:

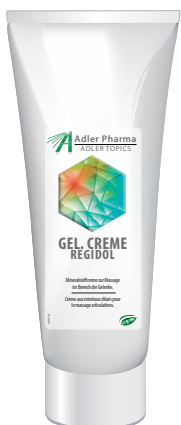
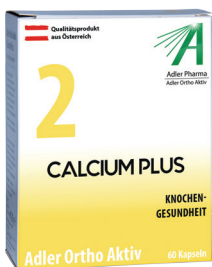
Basiskombination: Nr. 2

erweiterte Kombination: Nr. 2+9+11

komplette Kombination: Nr. 1+2+3+5+8+9+11

weitere Möglichkeit: Nr. 1+2+3+5+7+8+9+11+15+17+19+ 21+22

15 – Calcitonin, 17 – Chondroitinsulfat, 19+21 – Quervernetzung der Kollagene, 22 - Calciumcarbonat Adler Ortho Aktiv 2, Gel. Creme Regidol (1+2+3+8+9+11+17)



## 5.22 Ausgeglichenheit

Einhergehend mit der Zeit des Wechsels ist die Frau einer starken psychischen Belastung ausgesetzt. Gefühlsschwankungen machen vielen Frauen zu schaffen. In dieser Zeit ist das Streben nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit von besonderer Bedeutung für die Frau.

**Empfehlenswert:** Zell Euclim

Das Streben nach Ausgeglichenheit wird durch folgende Mineralstoffverbindungen unterstützt: Nr. 14 Kalium bromatum, Nr. 15 Kalium iodatum und Nr. 16 Lithium chloratum

### 5.22.1 Innere Ruhe und Leistungsfähigkeit

Eine gewisse Ruhe, zugleich eine gute Leistungsfähigkeit, stellt sich mit einer leicht abgewandelten Power Mischung ein: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum und Nr. 13 Kalium arsenicosum.

**Empfehlenswert:** Zell Calmin + Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5

## 5.23 Migräne

Bei Migräne, einer schmerzhaften Gefäßentkrampfung im Gehirn, die in diesen Zeiten Frauen häufig heimsucht, sollte nicht nur die „heiße Sieben“ angewendet werden, sondern diese in Kombination mit Nr. 1 Calcium fluoratum und Nr. 10 Natrium sulfuricum genommen werden. Die beiden zusätzlichen Mineralstoffe ebenfalls in das heiße Wasser hinzugeben, von allen jeweils 7 bis 10 Stück, und die Mischung Schlückchen weise immer eine Zeit lang im Mund behaltend einnehmen.

**Beginnende Migräne:** heiße Lösung: Nr. 1+7+10, „Die heiße Sieben“

Die Kombination mit Elastoflex Adler Ortho 1 und Magnesium Plus Adler Ortho 7 ist wertvoll.



Biochemie nach Dr. Schüßler

# Die heiße Sieben

Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

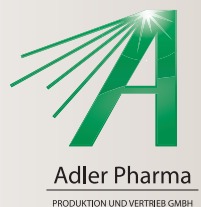
**Die heiße Sieben** hilft rasch bei akuten Krampfbeschwerden wie

- Koliken und Krämpfe der glatten Muskulatur des Verdauungstraktes (z.B. Magenkrämpfe, Darmbeschwerden, Verstopfung, Blähungen)
- Menstruationskrämpfen und begleitend zur Geburt bei Geburts- und Krampfwegen

Als Pulver in praktischen Sticks, auch für unterwegs.

**Die heiße Sieben:**

*einfach • eindeutig • sicher*



klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

**Die heiße Sieben**  
[www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)



## 6 Männer

Da Männer traditionell immer noch an das Berufsbild gebunden sind und die Arbeit als ihre Wertbegründung begreifen, ist der nun zu beschreibende Lebensabschnitt von ganz besonderer Bedeutung.

Geht die Karriereleiter noch hinauf? Oder geht es schon langsam hinunter, weil das Tempo der Jungen nicht mehr gehalten werden kann? Was steht bevor? Ist die Arbeit interessant genug, um noch bis zum Ende dabei zu bleiben?

Wird es einen versöhnlichen Abschied vom Berufsleben geben? Ein gutes Ende der Karriere? Wie wird der Abschied von den Kollegen? Wer bin ich dann noch, dort, wo mich so wenige kennen. „Um die Nachbarschaft habe ich mich nie kümmern können!“

Vor allem wirtschaftliche Fragen stehen im Mittelpunkt, wenn es um eine gute Versorgung im Alter geht. Bedeutet die Pensionierung einen wirtschaftlichen Abstieg, und wenn ja, wie groß ist er? Schaffe ich es noch bis zum Ende, oder muss ich früher gehen? In Frühpension? Ob die finanziell reicht?



### 6.1 Wechseljahre des Mannes

Auch den Mann können körperliche Umstellungsschwierigkeiten plagen, wenn auch etwas später als bei der Frau. Die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen lässt nach, auch im sexuellen Bereich gibt es Veränderungen.

Eine allgemeine stärkende Mischung an Mineralstoffen, die auch die inneren Umstellungen mit berücksichtigt, kann jetzt Hilfe bringen:

| Mineralstoff                      | Aufgabenbereich                            | Tabl./tgl. |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum        | Stärkend, Hormonbildung, Muskelentspannung | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum         | Auseinandersetzung mit dem Leben           | 7          |
| Nr. 4 Kalium chloratum            | Drüsen, Bindegewebe, Hormone               | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum         | Energie, Regeneration                      | 20 - 30    |
| Nr. 8 Natrium chloratum           | Regeneration gemeinsam mit Nr. 5           | 10         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum        | Regulierung der Säure                      | 20         |
| Nr. 11 Silicea                    | Säure, Nerven                              | 7          |
| Nr. 13 Kalium arsenicosum         | Hormonelle Umstellung, Stress              | 7          |
| Nr. 21 Znicum chloratum           | Hormonelle Umstellung                      | 10         |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum | Den neuen Rhythmus finden                  | 7          |

**Empfehlenswert:** Zell Euclim + Zell Vita

Eine Kombination mit Kalium Energie Adler Ortho 5 kann empfohlen werden.

**Einnahme:**

Basiskombination: Nr. 3+4+5+8

erweiterte Kombination: Nr. 2+3+4+5+8+25

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

### 6.2 Körperpflege für Männer

Wenn beim *Rasieren* die herkömmlichen Rasiergels, Probleme bereiten, wird es Zeit auf ein Rasiergel mit hochverdünnten Mineralstoffen umzusteigen, das Dusch'N Fun mit einem Rasierpinsel gut aufgeschäumt ergibt einen sehr zuträglichen Rasierschaum.

Für die *Gesichtspflege* sollte danach das Gesicht mit Toms After Shave Balsam gepflegt werden. Bei einer Neigung zu spröden Lippen können Balsalip oder Cremalip verwendet werden.





Für Körper und Haare bietet sich das schon erwähnte mineralstoffreiche Dusch`N fun an, das angenehm frisch nach Orangen riecht. Bei besonders empfindlicher Haut kann nach dem Duschen eine mineralstoffreiche Lotion aufgetragen werden, hier eignet sich besonders die Tendiva für die Pflege, da sie rasch in die Haut einzieht.

Sportlich aktive Männer nehmen auch gerne nach dem Duschen die erfrischende After Sport Recovery Lotion zum Pflegen.

### 6.2.1 Hämorrhoiden

Bei Hämorrhoiden sollte zur Einnahmemischung eine Kombination mit CouBeVen erfolgen, einer milden Creme mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Für innen liegende Hämorrhoiden können auch Zäpfchen mit der gleichen Mineralstoffkombination in einer Apotheke angefertigt werden.

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                       | Tabl./tgl. |
|----------------------------|---------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Elastizität der Blutgefäße            | 7          |
| Nr. 4 Kalium chloratum     | Fließfähigkeit des Blutes             | 10         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Regulierung der Säure                 | 10 bis 20  |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum  | Abbau der Schadstoffe aus den Gefäßen | 10 bis 20  |
| Nr. 11 Silicea             | Bindegewebe der Gefäße                | 7 bis 10   |

Äußerlich: CouBeVen

### 6.3 Unterstützung der Potenz

In den Zeiten starker Beanspruchung ist es möglich, dass auch die Potenz leidet.

Hier hilft folgende Mineralstoffmischung: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 17 Manganum sulfuricum, Nr. 21 Zincum chloratum, Nr. 22 Calcium carbonicum. Von jedem Mineralstoff jeweils 10 Stück pro Tag, von Nr. 5 Kalium phosphoricum die doppelte Menge.

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5

### 6.4 Manager Stress

Nimmt der Stress überhand, können auch diesbezüglich Mineralstoffe eingenommen werden:

Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, jeweils 20 Stück pro Tag, und Nr. 11 Silicea, Nr. 13 Kalium arsenicosum, Nr. 14 Kalium bromatum, Nr. 21 Zincum chloratum, jeweils 7 - 10 Stück pro Tag.

Zusätzlich ist die Kombination mit Kalium Energie Adler Ortho 5 und Magnesium Plus Adler Ortho 7

**empfehlenswert.** Empfehlenswert: Zell Calmin + Magnesium Plus Adler Ortho 7

### 6.5 Schock – bei Entlassung – beim Bruch einer Beziehung

„Ich werde aus meinem bisherigen Leben herauskatapultiert“, heißt es dann, was letztlich tatsächlich stimmt. Kein Stein bleibt mehr auf dem anderen.

Als erste Hilfe kann hier die Kombination für den Schock angewendet werden:

Nr. 12 Calcium sulfuricum und Nr. 5 Kalium phosphoricum, soviel wie möglich, aber jedenfalls die erste Zeit alle paar Minuten abwechselnd je eine Tablette im Mund zergehen lassen.





In der zweiten Phase kommt noch Nr. 7 Magnesium phosphoricum in der gleichen Dosierung dazu und zuletzt, damit man wieder auf die Beine kommt, die Power Mischung, dazu: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum.

Es gibt für eine gelingende Beziehung keine Garantie. Gerade deshalb muss man sich immer darum bemühen und in diesem Bemühen ist schon etwas, was, aus einer gegenseitigen Versicherung kommend, viel für eine lebendige Beziehung beiträgt, die auch durchträgt.

## 6.6 Haarverlust - Glatze

Eine Glatze ist meistens ein Zeichen für eine chronische Säureüberlastung. Alle Möglichkeiten eines Abbaues von belastender Säure sollten in Anspruch genommen werden!

Die Ernährung umstellen, weg von Eiweiß, hin zu größeren Anteilen von Gemüse und Obst, immer weniger versäuernde Lebensmittel essen. Mit dem BaseCare Bad und Wasser einen Brei anrühren und auf die Kopfhaut dick auftragen, eine Duschhaube aufsetzen und 20 Minuten einwirken lassen, danach duschen.

BaseCare Bad durchführen, auf die Nackenspannung aufpassen, bei sehr hoher Spannung die Gel.Creme Regidol auftragen und einmassieren. Schlafplatz beachten, charakterliche Grundstrukturen unter Umständen in Frage stellen – Harmonie ist noch lange nicht alles im Leben!

Biochemisches Haarwasser, wie schon auf Seite 35 beschrieben.

Hinweis: Tipps im Topics Heft der Adler Pharma auf Seite 37



## 7 Ausstieg aus dem aktiven Berufsleben – Pensionsschock

Manchmal sind die Arbeitsbedingungen so problematisch, dass der Weg über die Möglichkeit gesundheitlicher Störungen gefunden wird, in Frühpension zu gehen. Wenn nämlich das Arbeitsklima gut ist, dann nimmt man schon einiges in Kauf, um im Beruf zu bleiben. Dann geht man nur, wenn es nicht mehr geht und muss die Erwerbsunfähigkeitspension in Anspruch nehmen.

### 7.1 Aufregung – der letzte Arbeitstag

Anstatt Beruhigungspillen zu nehmen, um die Aufregung des Abschiedes zu bewältigen, könnte man auch eine Kombination von Mineralstoffen einnehmen:

| Mineralstoff                      | Aufgabenbereich                  | Tabl./tgl. |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum         | Auseinandersetzung mit dem Leben | 20         |
| Nr. 4 Kalium chloratum            | Drüsen, Gefühle                  | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum         | Energie, Regeneration            | 20         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum*     | Entspannung, Herz, Nerven        | 20         |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum         | Schock                           | 7          |
| Nr. 13 Kalium arsenicosum         | Umstellung des Lebens            | 10         |
| Nr. 14 Kalium bromatum            | Beruhigung                       | 7          |
| Nr. 15 Kalium iodatum             | Schilddrüse                      | 7          |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum | Neuer Rhythmus im Leben          | 7          |

**Empfehlenswert:** Zell Calmin + Magnesium Plus Adler Ortho 7



### 7.2 Gesundheit hat einen hohen Stellenwert

Jetzt bewährt es sich, wenn durch eine kluge Gesundheitsvorsorge die Speicher im Körper gefüllt sind. Da kann es einem schon einmal kräftig durchbeuteln, mag der Sturm auch toben, es wird der gute Stand im Leben gehalten.

#### 7.2.1 Gesundheitsvorsorge

Eine allgemeine Gesundheitsvorsorge kann durch die Versorgung mit allen Mineralstoffen erfolgen. Es ist dies das so genannte Gießkannenprinzip. Es werden von jedem Mineralstoff 7 bis 10 Tabletten genommen und die Mischung aufgelöst eingenommen.

Zur Gesundheitsvorsorge gehört zusätzlich eine vernünftige Ernährung und moderate Bewegung. Ein bis zwei Mal im Jahr sollte eine Entschlackungskur mit Zell Basic, BaseCare und Stoffwechseltee durchgeführt werden, besonders, wenn das Gewicht Probleme macht. Wenn es um das Abnehmen geht, dann sei hier noch einmal auf unser Buch „Gesund abnehmen mit Schüßler Salzen“ hingewiesen.

Ein Gesundheitscheck einmal im Jahr beim Arzt ist ebenfalls sehr zu empfehlen.



##### 7.2.1.1 Entgiften – entsäuern – entschlacken

Es geht nicht immer ums Abnehmen, da ist eine Zell- und Bindegewebsreinigung die beste Gesundheitspflege.

Folgende Mischung kann ebenso ein- bis zweimal jährlich kurmäßig eingenommen werden:

| Mineralstoff                | Aufgabenbereich                                                                                                            | Tabl./tgl. |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 4 Kalium chloratum      | Bindet chemische Gifte                                                                                                     | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum     | Bindet biologische Gifte, Hauptmittel bei Allergien, Funktionsmittel der Niere                                             | 10         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum  | Ist das wichtigste Säureregulans des Organismus, führt Säuren der Niere zur Ausscheidung zu                                | 10         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum   | Leberfunktionsstoff, Stoffwechselzentrale Leber macht Fremdstoffe (Xenobiotika) ausscheidbar und führt sie dem Dickdarm zu | 10         |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum   | Macht das Bindegewebe durchlässig, fördert dadurch den Abbau von Säure und Schadstoffen                                    | 7          |
| Nr. 16 Lithium chloratum    | Funktionsmittel zum Abbau von Harnsäure aus den Geweben, Nierenmittel, gemeinsam mit Nr. 8 Natrium chloratum               | 7          |
| Nr. 18 Calcium sulfuratum   | Ausscheidungsmittel für alle schwer ausscheidbaren Stoffe, wie Schwermetalle, besonders auch Amalgam und Schadstoffe       | 7          |
| Nr. 21 Zincum chloratum     | Säure/Basenhaushalt, Schwermetallbinder, Antioxidans                                                                       | 7          |
| Nr. 23 Natrium bicarbonicum | Kurbelt einen trägen Stoffwechsel an, Säure/Basenhaushalt im Zusammenspiel mit der Niere                                   | 7          |
| Nr. 26 Selenium             | Bindet freie Radikale und Schwermetalle                                                                                    | 7          |

**Empfehlenswert:** Für die Entlastung des Organismus kann das Strategiepaket der Adler Pharma empfohlen werden: Hepaxen, Zell Basic, BaseCare Bad, Stoffwechseltee, Evocell



## 7.2.2 Sportliche Betätigung

Sport, moderat betrieben, ist jetzt besonders wichtig und hält fit. Die körperliche Betätigung gibt Freude, sie erfüllt, wenn nicht übertrieben wird. Gemeinsam, zu zweit oder in einer Gruppe betrieben, macht Sport besonders Freude, auch wird die Kommunikationsfähigkeit mit anderen trainiert.

Folgende Mineralstoffkombination hilft, den Verschleiß zu reduzieren und Mängeln vorzubeugen:

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                    | Tabl./tgl. |
|------------------------------|------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum      | Sehnen und Bänder                  | 7 – 10     |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum   | Muskeltätigkeit                    | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum    | Stoffwechseltätigkeit, Antioxidans | 20 - 30    |
| Nr. 4 Kalium chloratum       | Drüsen                             | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum    | Energie, Regeneration              | 20         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Leistung der Muskeln, ATP          | 20         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | Knorpel                            | 10         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum   | Säureabbau                         | 10 – 20    |
| Nr. 11 Silicea               | Bindegewebe                        | 7 - 10     |

## Einnahme:

Basiskombination: Nr. 1+3+5+8+11

erweiterte Kombination: Nr. 1+2+3+4+5+8+11

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

Zusätzlich sollten nachher die After Sport Recovery Lotion und eventuell bei Beschwerden die Gel.Creme Regidol angewendet werden.

Dem Muskelkater beugt Nr. 3 Ferrum phosphoricum vor, sollte er trotz aller Vorsorge trotzdem eingetreten sein, hilft Nr. 6 Kalium sulfuricum. Näher beschrieben Seite 33

## 7.3 Frauen gehen in Pension

„Ich freue mich auf mehr gemeinsame Zeit mit meinem Partner.“ oder „Hilfe, mein Partner ist jetzt immer zu Hause!“ Es gibt beide Möglichkeiten, sie können auch einander abwechseln. Es gibt eine neue Zeit und große Chance der Nähe, die genützt werden will.

Wenn die Leistung nachlässt und schon Gefahr besteht, ob man noch gesund in die Pension kommt, sollte die „Power Mischung“ (Nr. 3+5+8) der tägliche Begleiter sein.

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5

Bei **Mobbing** am Arbeitsplatz ist die Freude auf die Pensionierung groß. Man ist auch frei für Reiselust und Hobbys, sie bekommen jetzt einen bevorzugten Platz.

Echtes Mobbing bedeutet eine schwere psychische Belastung, wobei erst gute fachliche Begleitung dem Opfer heraushilft.

Eine unterstützende Mischung aus Mineralstoffen nach Dr. Schüßler sollte folgende Nummer umfassen: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 11 Silicea, Nr. 14 Kalium bromatum, Nr. 15 Kalium iodatum, Nr. 16 Lithium chloratum, Nr. 22 Calcium carbonicum.

### 7.3.1 Niedergedrücktheit

Wenn hier eine Reihe von Mineralstoffen aufgezählt wird, so heißt das nicht, dass dadurch die Zustände ausgeschaltet werden, sondern dass der Mensch mit ihnen besser zurecht kommt.

Wenn eine gewisse Niedergedrücktheit, ja fast depressive Stimmung aufkommt, dann kann folgende Mineralstoffkombination eingenommen werden:

| Mineralstoff              | Aufgabenbereich                    | Tabl./tgl. |
|---------------------------|------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum   | Flexibilität, neue Situation       | 7          |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum | Widerstandsfähigkeit               | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum | Weinerlichkeit, Verzagtheit        | 15         |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum   | Ärger, Wehmut                      | 10         |
| Nr. 11 Silicea            | Nerven                             | 7          |
| Nr. 15 Kalium iodatum     | Niedergedrücktheit, Weinerlichkeit | 7          |
| Nr. 22 Calcium carbonicum | tiefste Erschöpfung                | 7          |

Anmerkung: Eine depressive Stimmung darf nicht mit einer klinischen Depression verwechselt werden. Abklärung und notwendige Behandlung sollte ausschließlich durch den Facharzt erfolgen!

## Niedergeschlagenheit, Bedrücktheit, Verzagtheit (v.a. bei älteren Menschen)

### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 5 +15

Erweiterte Kombination: Nr. 3+5+8+15

Komplette Kombination: Nr. 3+5+6+8+15+22+(10 wegen 6)

Eisen Immun Adler Ortho Nr. 3 + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5





## 7.4 Männer gehen in Pension

### 7.4.1 Panik

Da Männer häufig ihr Innenleben unter Verschluss halten, wissen sie oft selbst nicht, wie es ihnen geht, bis beruflich oder in der Partnerschaft Torschlusspanik ausbricht.

- Beruflich, weil bis zum letzten Augenblick die Pensionierung verdrängt wird und dann doch eintritt.
- Weil der Schock der plötzlichen Entlassung tief trifft.
- Eine Frage nach Umstieg oder Neueinstieg sich meistens nicht mehr stellt sondern nur mehr ein vorzeitiger Ausstieg bittere Realität ist.
- In der Partnerschaft werden viele Signale der Partnerin verdrängt, weg geschoben, willentlich übersehen, bis sie tatsächlich geht. Und dann ist Feuer am Dach, werden so manche Mittel und Tricks eingesetzt, aber dann ist es wirklich zu spät. (Es ist auch umgekehrt möglich, aber wesentlich seltener.)

Eine die ärztliche Behandlung unterstützende Mineralstoffmischung für *Panikattacken*:

Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum, **Nr. 5 Kalium phosphoricum**, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, (Nr. 10 Natrium sulfuricum , wenn notwendig), **Nr. 12 Calcium sulfuricum**, Nr. 14 Kalium bromatum, Nr. 15 Kalium iodatum, Nr. 21 Zincum chloratum, beginnend mit 3 bis 5 Stück jeweils und dann steigern bis 10 Stück.

#### **Einnahme:**

Basiskombination: Nr. 5+12

erweiterte Kombination: Nr. 2+5+7+12

komplette Kombination: Nr. 1+2+5+7+12+14

weitere Möglichkeit: alle je 10 Tabletten (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

## 8 Das große Loch oder Freiheit leben – nach der Pensionierung

### 8.1 Kaffeerrunde

Die beliebte Kaffeerrunde darf im Alter natürlich nicht fehlen. Allein der Gedanke an so etwas lässt schon richtige angenehme Gemütlichkeit aufkommen. Es gibt eine richtiggehende Kaffeekultur, den Kaffeeklatsch, bei dem dann über alles geredet wird, auch über Krankheiten und die neuesten Medikamente und was die alles kosten.

Wer die Belastungen des Kaffees ausgleichen will, sollte nicht nur ein **großes Glas Wasser zum Kaffee** trinken, weil er ein großer Flüssigkeitsräuber ist. Es sollte auch eine entsprechende Mineralstoffmischung eingenommen werden – immer wieder zur Vorsorge, vielleicht über zwei Tage verteilt einnehmen:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                         | Tabl./tgl. |
|----------------------------|-----------------------------------------|------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Kaffee ist ein Eisenräuber              | 10         |
| Nr. 4 Kalium chloratum     | Die Drüsen werden beansprucht           | 10         |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum    | Die Bauchspeicheldrüse wird beansprucht | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Flüssigkeitsregulierung                 | 20         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Kaffee wirkt versäuernd                 | 20         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum  | Die Leber wird belastet - Schadstoffe   | 20         |

Wasser trinken: viel oder wenig Durst: Einnahme: Nr. 8

Empfehlung: Bei Problemen mit dem Wasser trinken – 1 bis 2 Tabletten von Nr. 8 Natrium chloratum in jedes Glas Wasser.

### 8.2 Was ich schon immer tun wollte – feiern!

In einer lebensbejahenden Einstellung werden ganz neue Bereiche entdeckt, ja sogar neue Existenzen aufgebaut. Der eine wird Erfinder, jemand anderer Imker und ein pensionierter Elektriker oder gar Hobbyelektriker hat alle Hände voll zu tun, weil es so viel zu reparieren gibt, Kühlschränke, Rasenmäher, ... Und meistens ist es nur ein Handgriff, denn alles andere wird den Profis überlassen.

Manchmal bei einer Geburtstagsfeier, einem lang ersehnten Ausflug oder einer Jubiläumsfeier, da geht es hoch her, da will man noch einmal auf die Pauke „hauen“. Als Vorbereitung ist die Power Mischung sehr effektiv. Aber die Kondition tut trotz Vorbereitung (Mineralstoffdoping) nicht mehr mit, am nächsten Tag kommt der Kater.

Dann ist die „Schützenfestmischung“ dran: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und viel von Nr. 10 Natrium sulfuricum je 7 bis 10 Tabeletten pro Mineralstoff.

#### Kopfschmerzen:

Migräne: Nr. 1+7+10 (heiße Lösung)

Spannungskopfschmerz: Nr. 2 + CG Nr. 2

klopfende Kopfschmerzen: Nr. 3

stechende Kopfschmerzen: Nr. 7

dumpfe Kopfschmerzen, Druck im Kopf (Liquor-Mangel): Nr. 8 (Wasser trinken)

Katerkopfschmerz, verschlackt: Nr. 10

Clusterkopfschmerz: Nr. 19 Cuprum arsenicosum



### 8.3 Pensionistenklub - Energie - Unternehmergeist

Als Pensionist kommt man irgendwann in die Nähe solcher Vereine. Sei es durch ein günstiges Reiseangebot oder durch Seniorennachmittage, die oft ein reges Vereinsleben haben, wo es humorig zugeht.



Bei zu wenig Energie ist Nr. 5 Kalium phosphoricum in Kombination mit Lecithin oder Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5 empfehlenswert.

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5

*Unternehmergeist und Mut zusammennehmen und die dabei auftauchende Spannung mit Nr. 7 Magnesium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum abbauen.*

**Empfehlenswert:** Zell Calmin



## 8.4 Gemütsprobleme

Wenn die Einwilligungsphase vorbei ist, diese Übergangsphase, dann wird das Leben in die Hand genommen. Am Anfang ist es ja wie im Urlaub, doch bald ist die Zeit des Ausrastens vorbei. Und wenn man nicht Golfspielen mag, oder nicht das nötige Kleingeld hat, dann müssen eben andere Möglichkeiten ins Auge gefasst werden.

Ein besonderes Problem im Alter ist die Einsamkeit. Und das ewige Warten auf den immer nächsten Fixpunkt im Alltag. Das ständige Alleinsein belastet das Gemüt, die Kommunikation geht verloren, der Mensch wird isoliert, das ist nicht gut! Nicht umsonst heißt einer der bedeutendsten Sätze Martin Bubers: „Am Anfang war Beziehung!“ Deshalb hat eine Seniorengemeinschaft sehr viel für sich, wenn dann immer wieder die Kinder zu Besuch kommen.

Dann kann vielleicht ein Tier ein ganz lieber Begleiter für diese ruhigen Tage im Leben sein. Ob es ein Hund, eine Katze oder ein Kanarienvogel wird, es wird wieder lebendiger im Haus.

Sollte es doch einmal passieren dass das „Grantln“, „Raunzn“, und den anderen auf die Nerven „Wecker“ gehen mit einem durchgeht, aus welchen Gründen immer, es mag auch das Wetter sein, dann gibt es eine gute Mischung, die das Gemüt ein wenig hebt: Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 14 Kalium bromatum und Nr. 15 Kalium iodatum.

**Niedergeschlagenheit, Bedrücktheit, Verzagtheit** (v.a. bei älteren Menschen)

**Einnahme:**

Basiskombination: Nr. Nr. 5 + 15

erweiterte Kombination: Nr. Nr. 3+5+8+15

komplette Kombination: Nr. Nr. 3+5+6+8+15+22+(10 wegen 6)

Von den Nährstoffen: Eisen Immun Adler Ortho Nr. 3 + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5



## 8.5 Gemeinschaften – wandern - singen

In Seniorengemeinschaften kann man wieder einmal **wandern** gehen.

Dann könnte man sich mit folgender Mischung gut vorbereiten, dass einem nicht zu schnell die Kräfte ausgehen: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum und Nr. 11 Silicea. Von jedem Mineralstoff 7 bis 10 Stück in einem Glas auflösen und Schlückchen weise einnehmen.

Das gemeinschaftliche **Singen** wird mit Nr. 1 Calcium fluoratum und Nr. 8 Natrium chloratum erfolgreich unterstützt, wobei Nr. 1 Calcium fluoratum für die Elastizität der Stimmbänder zuständig ist und Nr. 8 Natrium chloratum für eine gute Durchfeuchtung des Kehlkopfes.

## 8.6 Gesundheitspflege im Alter

### 8.6.1 Fit im Alter – Wasser trinken

Wenn es keine größeren gesundheitlichen Beschwerden gibt, kann man von jedem Mineralstoff 7 bis 10 Stück nehmen und in einem Glas Wasser aufgelöst einnehmen. Es ist dies das schon beschriebene Gießkannenprinzip! Sollten bei einem Mineralstoff größere Mängel bestehen, kann er ja entsprechend in der Dosis erhöht werden.

Auf Dauer spürt man dann eine grundsätzliche erhöhte Leistungsfähigkeit. Aber was vor allem wichtig ist, das ist die erhöhte Abwehrkraft. Der Satz, dass einem alles anfliegt, gehört dann der Vergangenheit an.

**Wasser Trinken** hat in dieser Zeit einen besonderen Stellenwert und zwar das Trinken von gutem Leitungswasser oder Quellwasser. Mineralwässer enthalten oft hoch dosierte Inhaltstoffe, die ein notwendiges „Loswerden“ und Ausspülen direkt verhindern. Wasser wird auch benötigt, um die Denkleistung zu fördern.

### 8.6.2 Genießen hebt die Laune

Ein gutes Gläschen in netter Gemeinschaft genießen, hebt die Laune, gibt ein gutes Lebensgefühl. Ein guter Rotwein am Abend zum Käse, oder der unlängst genossene so hervorragend schmeckende Weißwein zum Fisch. Aber nicht jeden Tag, einmal am Sonntag, zum Wochenende, und wenn es Weißwürste gibt mit dem süßen Senf, passt schon ein Schluck Bier dazu! Verdauungsbeschwerden: Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum.

### 8.6.3 Wellness, Bewegung, Sauna

Jetzt ist auch die Zeit für Thermenaufenthalte, für begrenzte Ertüchtigung im Fitnesscenter und für die Sauna. Wenn diese nicht vertragen wird, gibt es auch die so genannte Softsauna oder Kräutersauna, die bei niedrigerer Temperatur und guten Gerüchen auch zum Schwitzen bringt.

Aktivere sportliche Betätigungen wie Bergwandern, Turnen, Yoga oder Radtouren sollten mit einer Versorgung durch zusätzliche Mineralstoffe begleitet werden.

Ein Sauna Cocktail steht auf Seite 20

Eine spezielle Mischung für den Sport für ältere Menschen:

**Vor dem Sport** zur längerfristigen Vorbereitung eventuell in Verbindung mit einer geeigneten Kombination von Nährstoffen wie Kalium Energie Adler Ortho 5

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich             | Tabl./tgl. |
|------------------------------|-----------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum      | Elastizität, Sehnen, Bänder | 7 – 10     |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum   | Muskeln, Krämpfe            | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum    | Erhöhter Stoffwechselumsatz | 10 -20     |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum    | Energie, Regeneration       | 10         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Leistung der Muskeln        | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | schwitzen                   | 10 – 20    |
| Nr. 11 Silicea               | Bindegewebe                 | 7          |

**Empfehlenswert:** Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5

**Nach dem Sport** zusätzlich eine Kombination von Elastoflex Adler Ortho 1 und Basen Plus Adler Ortho 9 einnehmen

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                       | Tabl./tgl. |
|------------------------------|---------------------------------------|------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum    | Erhöhter Stoffwechselumsatz           | 10 -20     |
| Nr. 4 Kalium chloratum       | Drüsenarbeit                          | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum    | Regeneration                          | 10         |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum      | Muskelkater                           | 10         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Regeneration der Leistung der Muskeln | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | Regeneration in Verbindung mit Nr. 8  | 10 – 20    |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum   | Säureabbau                            | 10- 20     |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum    | Schadstoffabbau                       | 10 - 20    |
| Nr. 11 Silicea               | Bindegewebe                           | 7          |





Für die äußere Anwendung ist das Duschen mit dem Dusch`N Fun empfehlenswert, nach dem Duschen After Sport Recovery Lotion

Als Körperpflege die Körpercreme Regeneration und fürs Gesicht die Gesichtsschme mit Jojobaöl und Aquarich, oder die Gesichtsschme für anspruchsvolle Haut, und für Männer die Gesichtspflege mit Toms After Shave Balsam.

Für den Sport gibt es eigene Zusammenstellungen, die schon besprochen wurden. Sollten Gelenke oder einzelne Muskelpartien übermäßigen Verschleiß erlitten haben, Schwachstellen im Bewegungsapparat darstellen oder minimale Verletzungen passiert sein, Rückenschmerzen oder andere Gelenkschmerzen auftreten, dann wird neben dem **Zell Gelenkskomplex** die Gel.Creme Regidol am besten angewendet.

## 8.7 Beschwerden im Alter

### 8.7.1 Degenerativer Formenkreis – Körpergröße schrumpft

Die Ursachen dafür liegen im Altern der Gewebe, in einem Mangel an intrazellulären Funktionsstoffen, aber auch in einer ungesunden Lebensführung. Dadurch werden die Mineralstoffreserven rascher als nötig abgebaut, sowie einem vermehrten Angriff Freier Radikale ausgesetzt. Die Menschen sehen dann älter aus als sie in Wirklichkeit sind.

Aufgrund eines wachsenden Verlustes an körperlicher Flexibilität verkürzen sich Sehnen und Bänder, es wird Nr. 1 Calcium fluoratum benötigt. Muskeln verkrampfen und versteifen sich auf Dauer, mit Nr. 2 Calcium phosphoricum kann vorgebeugt werden. Auch die Knochendichte wird aufgrund einer chronischen Übersäuerung angegriffen, was wiederum die vorsorgliche Einnahme von Nr. 2 Calcium phosphoricum zum Knochenaufbau und Nr. 9 Natrium phosphoricum in den Vordergrund bringt. Der Flüssigkeitshaushalt wird sehr oft vernachlässigt, dadurch entsteht ein Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum, der Mineralstoff, der für den Stoffwechsel von Sehnen und Bändern und deren Befeuchtung zuständig ist. Die Bandscheiben können dadurch schrumpfen, weil sie langsam austrocknen.

Folgende Mischung von Schüßler Salzen ist empfehlenswert auch um dem Substanzverlust vorzubeugen:

| Empfohlene Mineralstoffe    | Biochemischer Zusammenhang                                                     | Tabl./tgl. |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum     | Flexibilität aller Gewebe                                                      | 7          |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum  | Aufbau des körpereigenen Eiweißes, Knochenaufbau                               | 10 - 20    |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum   | Energiesalz                                                                    | 10         |
| Nr.7 Magnesium phosphoricum | macht Knochen stabiler                                                         | 7          |
| Nr. 8 Natrium chloratum     | Flüssigkeitshaushalt, Stoffwechsel von Knorpel, Sehnen, Bändern, Schleimhäuten | 10         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum  | Regulator aller Säuren im Körper                                               | 10         |
| Nr. 11 Silicea              | baut die räumliche Struktur aller Gewebe auf                                   | 10         |
| Nr. 17 Manganum sulfuricum  | Knorpelaufbau, Energiestoffwechsel                                             | 10         |
| Nr. 22 Calcium carbonicum   | Körperliche Erschöpfung aufgrund von Überanstrengung, Knochenaufbau            | 7          |

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 2+5+8

erweiterte Kombination: Nr. 1+2+5+8+11

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

Von der äußeren Anwendung her kann Entlastung von chronischer Übersäuerung über die Haut sehr gut über ein Basenbad, BaseCare, geschehen, auch Bäder in der Mineralstoffmischung



selber sind sehr empfehlenswert, vor allem für ältere Personen. Natürlich ist das Eincremen mit einer entsprechenden Mineralstoffcreme ebenfalls sehr hilfreich.

Empfohlene Nährstoffe: Elastoflex Adler Ortho 1 und Knorpel Plus Adler Ortho 8

**Empfehlenswert** zur Vorsorge: Zell Gelenkskomplex



## 8.7.2 Bewegungsapparat

Eine besondere Gefahr für Männer ist der Ehrgeiz bei der Ausübung von Sport. Dann wird häufig über die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit hinausgegangen und dem Körper Schaden zugefügt. Das sind Schäden, die sich meistens erst nach einer gewissen Zeit auswirken, wie Bandscheibenschäden, Gelenkprobleme oder Sehnen- und Bänderschwächen oder gar -risse.

Schmerzen – Strategie: Nr. 3+5+8+1+17

### 8.7.2.1 Steifheit

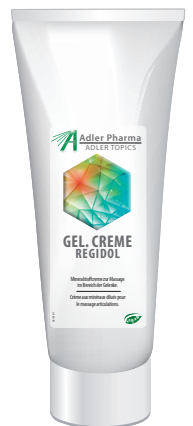
Auch die Verschleißerscheinungen der Jahre wirken sich aus. Eine zunehmende Steifheit schränkt die Bewegungen ein. Auch längeres vorbereitendes Dehnen und Aufwärmen reichen nicht mehr. Das ist dann ein deutliches Zeichen für einen Mangel an Calcium fluoratum Nr. 1, die Kombination mit Adler Ortho Aktiv Nr. 1 ist hier ebenfalls empfehlenswert.

### 8.7.2.2 Gelenksschmerzen

Leiden durch besondere Anstrengungen die Gelenke, muss auf eine gute Versorgung vor allem der Knorpelgewebe geachtet werden. Die Einnahme einer Nährstoffkombination, wie Adler Ortho Aktiv Nr. 8, für den Knorpelaufbau ist empfehlenswert. Zusätzlich kann die Gel.Creme Regidol mehrmals täglich aufgetragen und einmassiert, eine gute Linderung bringen.

Mischung für Gelenksschmerzen:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                             | Stückzahl/Tag |
|----------------------------|---------------------------------------------|---------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Elastizität für Sehnen und Bänder           | 7 – 10        |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | versorgt die Muskeln                        | 10            |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | lindert Schmerz                             | 20            |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | fördert die Regeneration zusammen mit Nr. 8 | 10            |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Knorpelaufbau, Knorpelstoffwechsel          | 20            |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | reduziert Säure                             | 10            |
| Nr. 11 Silicea             | stärkt das Bindegewebe                      | 7             |
| Nr. 17 Managnum sulfuricum | Knorpelaufbau, Antioxidans                  | 10 - 15       |



**Empfehlenswert:** Zell Gelenkskomplex

Bei speziellen Beschwerden wie *Tennisarm* oder *Golfschulter* wird die Gel.Creme Regidol nicht nur an Ort und Stelle angewendet. Vielmehr wird sie von der Hals- und Brustwirbelsäule über Schulterblatt und Schulter bis zu der Stelle auf dem Arm, wo der Schmerz sitzt und ein wenig darüber hinaus, aufgetragen und vorsichtig einmassiert. Das wirkt der Ausstrahlung von Schmerzen entgegen. Parallel dazu wird obige Mineralstoffmischung eingenommen. Eine Unterstützung mit dem Basenbad kann ebenfalls erfolgen, solange die betroffenen Nerven nicht entzündet sind.

### 8.7.2.3 Arthritis

Eine zentrale Aufgabe hat hier Nr. 3 Ferrum phosphoricum, als Funktionsmittel, welches Scgh-merzen stillt. Die Einnahme der Mischung sollte, wenn möglich durch eine äußere Anwendung der Gelenkecreme Regidol begleitet werden:

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                    | Stückzahl/Tag |
|----------------------------|------------------------------------|---------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Elastizität für Sehnen und Bänder  | 7             |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | lindert Schmerz                    | 20 - 30       |
| Nr. 4 Kalium chloratum     | Weiche Schwellung                  | 10            |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Knorpelaufbau, Knorpelstoffwechsel | 20            |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Säureregulator                     | 10            |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum  | verdichtetes Gewebe                | 7             |
| Nr. 16 Lithium chloratum   | Fördert die Säureausscheidung      | 10            |

Empfehlenswert: Zell Gelenkskomplex

### 8.7.2.4 Rückenschmerzen

Vor allem in körperlich sehr belastenden Berufen zeigt es sich, dass die Gesundheit gelitten hat. Kaum jemand über 60 leidet heute nicht an Rückenschmerzen. Schüßler – Mischung bei Rückenschmerzen, siehe Seite 22

**Empfehlenswert:** Zell Gelenkskomplex

### 8.7.2.5 Bandscheibenschäden

siehe Seiten 22, 56 ,57

### 8.7.2.6 Hexenschuss - Spannungen zeigen sich im Rücken

Muskelverspannungen im Rücken, aber auch einseitige Beanspruchungen, körperlich schwere Arbeit, Belastungen durch einen gestörten Schlafplatz, Stress und seelische Belastungen können einen plötzlich auftretenden und sehr schmerzhaften Hexenschuss führen. Wer mit vielem belastet ist oder viel zu tragen hat, ist besonders gefährdet. Zum Glück ist nur selten ein Bandscheibenvorfall Auslöser der Schmerzen. Schüßler Mischung siehe Seite 31

## 8.7.3 Lernen im Alter - Konzentration

Lernen im Alter, das kann schon beschwerlich sein, aber es gibt Möglichkeiten, es zu unterstützen.

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                                                                        | Tabl./tgl. |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Konzentration fördernd, intrazelluläre Energiegewinnung, Sauerstofftransport zur Zelle | 20         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Energiemittel, Nr. 3, Nr. 5 und Nr. 8 - Powermischung                                  | 20         |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum    | Sauerstoffversorgung der Zelle                                                         | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Liquorflüssigkeit, Regeneration zusammen mit Nr. 5 Kalium phosphoricum                 | 20         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum  | Schadstoffabbau, in Kombination mit Nr. 6 Kalium sulfuricum                            | 10         |
| Nr. 17 Manganum sulfuricum | Aktiviert die Gedächtnisleistung, Energiegewinnung                                     | 10         |
| Nr. 21 Zincum chloratum    | Ein Mangel führt zu Lernschwäche und Konzentrationsstörungen                           | 10         |



Empfehlenswert ist die Kombination mit Nährstoffen, besonders Eisen Immun Adler Ortho 3 und Kalium Energie Adler Ortho 5. Wasser trinken nicht vergessen!

**Empfehlenswert:** Zell Nubliron + ausgewählte Nährstoffe aus der Adler Ortho Reihe



#### 8.7.4 Grauer Star - Katarakt

Die Linse trübt sich beim grauen Star ein, was vor allem mit Ablagerungen bzw. einer zu geringen Tränenflüssigkeit zu tun hat. Ist der Prozess zu weit fortgeschritten, dann sollte man eine Operation nicht scheuen, die Lebensqualität wird wesentlich verbessert.

Als Mineralstoffkombination kommt in Betracht: Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 8 Natrium chloratum als Hauptnummer, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 11 Silicea.

#### 8.7.5 Grüner Star - Glaukom

Durch einen mangelnden Abbau der Schadstoffe kommt es zu einer Überfüllung des Auges mit Schadstoffflüssigkeit, was den Augendruck erhöht. Deshalb ist Nr. 10 Natrium sulfuricum hier auch die Hauptnummer. Neben der Einnahme sollten hier auch Lidkompressen angewendet werden.

Als Mineralstoffkombination kommt in Betracht: Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum als Hauptnummer und Nr. 11 Silicea.

#### 8.7.6 Operationen

Mit zunehmendem Alter werden immer wieder Operationen notwendig, die mit der Einnahme von Mineralstoffen vorbereitet werden können, vor allem was die Wirkung der Narkose betrifft. Die Nachsorge betrifft die Auswirkungen der Narkose eine gute Wundheilung sowie eine insgesamt Regeneration. Die entsprechenden Kombinationen der Mineralstoffe wurden schon auf Seite 23, 24 angegeben.

#### 8.7.7 Altersdiabetes - Diabetes Typ II

Diabetes Typ II und hat nicht nur mit der Bauchspeicheldrüse zu tun, die in den Langerhansschen Inseln das Insulin produziert, sondern auch mit der Leber, die den Speicherzucker verwaltet.

Bei der Mischung steht von den Basismitteln vor allem die Nr. 10 (Speicherzucker - Leber) im Mittelpunkt und von den Erweiterungsmitteln vor allem die Nr. 27 Kalium bichromicum wegen des GTF – Faktors (Glukosetoleranzfaktor) und der *Neigung zum Metabolischen Syndrom*: Glukoseintoleranz - Hyperglykämie, Bluthochdruck - Hypertonie, erhöhte Cholesterinwerte - Hyperlipidämie mit Arterioskleroseneigung und Adipositas - Übergewicht.

Nr. 27 Kalium bichromicum ist wesentlich an der Regulierung des Glukosetoleranzfaktors beteiligt, der für den Einstrom der Glucose in die Zellen zur Verfügung steht.

Als Mineralstoffkombination kommt in Betracht: Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 17 Manganum sulfuricum, Nr. 21 Zincum chloratum, Nr. 26 Selenium, Nr. 27 Kalium bichromicum

Nährstoffe zusätzlich eingenommen, können die diabetische Stoffwechsellaage verbessern, hier kann Adler Ortho Aktiv Nr. 10 hilfreich eingesetzt werden.

Aus den Zusammenhängen der körperlichen Grundlagen sollte zusätzlich besonders an die biochemische Antioxidantienmischung gedacht werden, wobei hier zur der Diabetesmischung nur noch Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 19 Cuprum arsenicosum fehlen.

Bei Schüßler Salzen berechnet man **je Broteinheit 48 Tabletten**. Die Milchzuckerbelastung wird schon eingeschränkt, wenn die Tabletten in kaltem Wasser gelöst und die Wasserlösung nach 5 – 7 Minuten abgesehen wird. Der Milchzuckersatz braucht nicht eingenommen zu werden, die







Mineralstoffe sind im Wasser in Lösung gegangen. Soll der Milchzucker ganz vermieden werden, kann auch auf Dilutionen umgestiegen werden.

### Hohe Zuckerwerte, Diabetes - Schüßler Kautabletten!

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 6+10+27

2. Stufe: Nr. 6+7+10+17+27

3. Stufe: Nr. 6+7+10+17+21+26+27

Typ I: Pankrea Plus Adler Ortho Aktiv 6 Typ II: Leber Metabol Adler Ortho Aktiv 10

## 8.7.8 Blutdruck

### 8.7.8.1 Hypertonie - Blutdruck erhöht

Es gibt sehr viele Ursachen für erhöhten Blutdruck, wobei ein belasteter Schlafplatz wohl an erster Stelle zu nennen ist.

Sollte der erhöhte Blutdruck auf einen zu hohen Kochsalzgenuss zurückzuführen sein, dann ist Nr. 8 Natrium chloratum das Hauptmittel für diese Indikation, weil es das physiologische Gleichgewicht der Natriumchloridkonzentrationen wieder herstellen kann.

Meistens ist erhöhter Blutdruck jedoch ein multifaktorielles Geschehen, welches neben den körperlichen Zusammenhängen sicherlich auch in psychischen Belastungen begründet ist.

So kann aus verschiedenen Gesichtspunkten heraus folgende Mischung versucht werden, zusätzlich zur ärztlichen Begleitung:

| Mineralstoff                             | Aufgabenbereich                                                                         | Tabl./tgl. |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum                  | Elastizität der Aderwände                                                               | 7          |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum               | Spannung der Muskeln, hoher Tonus                                                       | 10         |
| Nr.7 Magnesium phosphoricum              | Stressschutz, nervöse Verkrampfung der Aderwände                                        | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum                  | Flüssigkeits- und Kochsalzregulierung,                                                  | 15         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum                | Abbauender Flüssigkeitshaushalt                                                         | 10         |
| Nr. 14 Kalium bromatum(evtl. zusätzlich) | Beruhigend                                                                              | 7          |
| Nr. 15 Kalium iodatum                    | Stress, Herzrasen, blutdrucksenkend in traditioneller Anwendung                         | 7          |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum        | Gold hat Bedeutung für das arterielle Gefäßsystem, vor allem im Hinblick auf Hypertonie | 10         |

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 2+8+15

erweiterte Kombination: Nr. 1+2+8+14+15

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

### 8.7.8.2 Niedriger oder schwacher Blutdruck - Hypotonie

Auch beim niedrigen Blutdruck muss der Schlafplatz beachtet werden. Ein Säureüberschuss kann ebenfalls den Blutdruck drücken. Ein Energiemangel kann auch als Hintergrund vermutet werden, wodurch sich folgende Kombination ergibt:

| Mineralstoff                | Aufgabenbereich                                         | Tabl./tgl. |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum  | Spannung der Muskeln, hoher Tonus                       | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum   | Erhöht das Transportgeschehen im Körper                 | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum   | Energiemittel, unterstützt die Herz-Kreislaufregulation | 15         |
| Nr.7 Magnesium phosphoricum | Stressschutz, nervöse Verkrampfung der Aderwände        | 10         |

|                            |                                                  |    |
|----------------------------|--------------------------------------------------|----|
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Betriebsstoff der Niere, Reguliert den Blutdruck | 10 |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Zu viel Säure macht matt und müde                | 10 |
| Nr. 16 Lithium chloratum   | Betriebstoff für die Niere                       | 7  |

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 2+3+5+8

erweiterte Kombination: Nr. 2+3+5+7+8

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

### 8.7.9 Erhöhte Cholesterinwerte, Arteriosklerose und Thromboseprophylaxe

Erhöhte Cholesterinwerte siehe Seite 26, Arteriosklerose siehe Seite 26 und Thromboseprophylaxe siehe Seite 28

### 8.7.10 Husten – chronischer Husten - Bronchitis

In der Biochemie nach Dr. Schüßler wird als Folge eines Mangels angesehen, vor allem von Nr. 4 Kalium chloratum. Der Mangel an diesem Mineralstoff bewirkt, dass eine weißlich schleimige Absonderung gebildet wird, den man als schleimigen Husten bezeichnet. Wird die Nr. 4 eingenommen und der Mangel aufgefüllt, dann wird die Not beendet und der weißliche Schleim nicht mehr gebildet.

Bei Krampfhusten ist Nr. 7 Magnesium phosphoricum und bei bellendem Husten Nr. 2 Calcium phosphoricum die Hauptnummer. Trockener Reizhusten aufgrund eines zu trockenen Raumklimas braucht Nr. 8 Natrium chloratum.

Bei *allen Arten von Husten oder Bronchitis* sollte unbedingt zusätzlich zur Einnahme der Schüßler Salze im Bereich der Lungen vorne und am Rücken die **Salbe H** regelmäßig zweimal täglich angewendet werden.



#### 8.7.10.1 Husten

Hustenmischung zum Einnehmen:

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich           | Tabl./tgl. |
|------------------------------|---------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum   | Bellender Husten          | 10         |
| Nr. 4 Kalium chloratum       | schleimiger Husten        | 15         |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Krampfende Bronchien      | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | Befeuchtung der Bronchien | 10         |

#### 8.7.10.2 Chronischer Husten

Beim chronischen Husten ist die Schadstoffbelastung im Bereich der Bronchien relativ groß, deshalb sollte in diesem Fall Nr. 10 Natrium sulfuricum zur obigen Hustenmischung dazu eingenommen werden.

#### 8.7.10.3 Morgendliche Hustenanfälle – Schlafplatz!

Schüßler Salz Mischung: zusätzlich Salbe H anwenden!

| Mineralstoff                       | Aufgabenbereich                                                                  | Tabl./tgl. |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 4 Kalium chloratum             | schleimiger Husten                                                               | 15         |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum            | Ockerfarbener Schleim, chronisch                                                 | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum            | Befeuchtung der Bronchien                                                        | 15         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum          | Grünlicher Schleim, Schadstoffe, 6 + 10                                          | 10         |
| Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum | Befeuchtung der Bronchien, Schadstoffausleitung schwer ausscheidbarer Substanzen | 10         |

#### 8.7.10.4 Chronische Bronchitis

Schüßler Salz Mischung: zusätzlich Salbe H anwenden!

| Mineralstoff                 | Aufgabenbereich                                  | Tabl./tgl. |
|------------------------------|--------------------------------------------------|------------|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum   | Spannung der Muskeln, hoher Tonus                | 10         |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum    | Entzündung der Bronchien                         | 15         |
| Nr. 4 Kalium chloratum       | weißlicher Schleim                               | 10         |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum      | ockerfarbener Schleim, chronisch                 | 7          |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Stressschutz, nervöse Verkrampfung der Aderwände | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum      | Flüssigkeits- und Kochsalzregulierung,           | 15         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum    | Abbauender Flüssigkeitshaushalt                  | 10         |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum    | macht die Bronchien wieder frei                  | 10         |
| Nr. 27 Kalium bichromicum    | Strähmig, zäher Bronchialkatarrh                 | 10         |

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 3+4+8+12

erweiterte Kombination: Nr. 2+3+4+7+8+12

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

## 8.8 Frauen

### 8.8.1 Oma aus Leidenschaft

Wo sich Frauen immer engagieren, das sind ihre Enkel. Da wird so manches Wochenende, ja sogar manche Woche gegeben. Und es macht Freude.

So manche Oma hat dann ihrem Enkel, wenn es kleine Wehwehchen gegeben hat, Mineralstoffe nach Dr. Schüßler verabreicht und sie wurden mit großer Begeisterung verschlungen und haben geholfen. So manches Kind hat durch die Großmutter erste Bekanntschaft mit der Biochemie nach Dr. Schüßler. So geht die Tradition dieser Heilweise weiter, denn es dauert nicht lange, dann wird auch die Mutter sich für diese Mineralstoffe öffnen, wenn sie diese nicht auch schon längst in ihrer Hausapotheke hat.

### 8.8.2 Partnerschaft nach der Pension

Ein ganzes Erwachsenenalter war die Verteilung der Lebenszeit sehr einseitig. Sie galt zuerst dem Beruf und dann der gemeinsamen Zeit. Aber jetzt in der Pension ist das ganz anders. Da kann es schon passieren, dass der Frau einmal der Satz herausrutscht: „Hilfe, mein Mann geht mir nicht mehr von der Pelle! Überall mischt er sich ein!“

Was für die Frau nicht so leicht ist, fällt aber auch dem Mann nicht leicht. Er hat ja keine Aufgabe und muss sich nun eine suchen, zumindest eine Beschäftigung, wenn er noch keine Aufgabe für sich gefunden hat. Auf Dauer reicht eine reine Beschäftigung nicht. Vielleicht kann sie gemeinsam gefunden werden, die Aufgabe, die erfüllt.

## 8.9 Männer

### 8.9.1 Pension

Eigenartigerweise tun sich Männer schwerer mit der Umstellung in die Pension. Wahrscheinlich weil sie sich zu sehr durch ihre Arbeit als Wert empfinden. Sie schränken ihr Leben auf eben diese Arbeit ein und dann kommt tatsächlich das große Loch, der Pensionsschock.

Aber auch ein Mann kann sich seinen Enkeln widmen und darin einen Teil seiner Erfüllung finden. Das eigene Heim, der Garten, die Instandhaltung, ein Studium im Alter, es gibt viele Möglichkeiten Aufgaben zu finden. Manche verlängern ihren Beruf in die Pension hinein mit Teilzeitbeschäftigung, was auch seinen Sinn macht, denn was man ein Leben lang getan hat, kann nicht so schlecht gewesen sein.

### 8.9.2 Familie

Männer genießen ihre Enkelkinder und unternehmen eventuelle Ausflüge mit ihnen. Familientreffen machen das Leben abwechslungsreich und bringen Freude. Die Weisheit der Eltern wird doch manchmal gefragt sein, wenn Probleme in der Familie auftauchen. Der Opa ist eine wichtige Bezugsperson für die Enkel, auch die Oma, geliebt und geachtet, oftmals helfen die Großeltern bei der Kinderaufsicht, wenn die Mütter arbeiten gehen. Das bringt ein sinnerfülltes Leben.

### 8.9.3 Prostata

Sollte es Probleme bei der Prostata geben, kommt als Mineralstoffkombination in Betracht: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 11 Silicea, Nr. 26 Selenium

## 8.10 Abschied schmerzt

Immer wieder gibt es den Gang zum Friedhof. Dann hört man den Satz: „In meiner Umgebung werden sie weniger – die Gleichaltrigen“. Meistens stirbt in einer Partnerschaft der Mann früher als die Frau. Dann heißt es Abschied nehmen. Was bleibt, das sind die Erinnerungen und die Gewissheit: „Schön, dass sie gewesen ist, diese Zeit.“ Dann bleibt als letzte Pflicht, die gerne erfüllt wird: die Gräber der Familie zu pflegen.

### 8.10.1 Schock durch plötzliches Alleinsein

Sollte der Schock allzu lange „in den Knochen“ stecken, und eine depressive Stimmung sich ausbreiten wollen, dann sollten folgende zwei Mineralstoffe über längere Zeit in höheren Dosen eingenommen werden: Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 12 Calcium sulfuricum.



## 9 Lebenswertes Alter – 70 bis 80

### 9.1 Sinn des Lebens im Alter

Der Wert des Lebens liegt nicht nur im Konsum, sondern auch in den Werten, die verwirklicht werden können und vor allem in den Einstellungen, die im Verlauf des Lebens ausgebildet wurden.

Wenn die gesundheitlichen Beschwerden beginnen, dann müssen die Einschränkungen akzeptiert und in einer angemessenen Haltung verarbeitet und getragen werden. Der Abschied vom geliebten Menschen muss verarbeitet werden. Schließlich ist es auch möglich, dass das Gehen nicht mehr möglich ist und das Leben im Rollstuhl noch als sinnvoll erlebt und gestaltet werden soll.

### 9.2 Gesundheit im hohen Alter

Immer mehr Menschen in diesem Alter sind noch aktiv und können ihr Leben, zwar unterstützt, aber doch selbst gestalten und ihren Alltag allein bestreiten, vor allem dann, wenn der Partner mithelfen kann. Zu zweit geht es eben leichter! Moderate Bewegung, wie Turnen vor dem Aufstehen im Bett, spazieren gehen und geistige Betätigung durch Bücher lesen, Kreuzworträtsel lösen, helfen agil und aktiv zu bleiben. Wem das Leben noch interessiert, der bleibt länger fit!

Körperliche und seelische Gesundheit sind anzustreben, damit man rüstig bleibt, wie man das gute Befinden im Alter beschreibt. Wenn die Speicher aufgefüllt werden sollen, dann gibt es die so genannte Gießkannenmischung, wenn es um die Energie geht, dann gibt es die „Power Mischung“. Vor allem bei und nach Krankheiten sollte die Versorgung des Körpers mit den Mineralstoffen erfolgen.

Speziell für dieses Thema gibt es eine eigene Kombination der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 22 Calcium carbonicum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 13 Kalium arsenicosum

#### 9.2.1 Ernährung, Wasser trinken

In der Ernährung gibt es im Alter oft notwendige Veränderungen. Meist können Frauen am besten noch für sich selber sorgen, wenn sie allein sind. Männer beanspruchen eher das „Essen auf Rädern“. Aber so grundsätzliche Themen wie Schonkost und kleine Portionen sind da schon häufig wichtig.

Bei älteren Menschen ist vor allem das Trinken ein wichtiges Thema, weil dann zu wenig Flüssigkeit im Körper zur Verfügung steht. Das betrifft auch die Liquorflüssigkeit, die das Rückenmark und das Gehirn versorgt. Gibt es da Probleme durch einen Mangel an Flüssigkeit, wird das Gehirn beeinträchtigt und demenzartige Erscheinungen treten ein. Sie verschwinden jedoch rasch, wenn wieder genug Leitungswasser getrunken wird.

Da gibt es dann ältere Menschen, die sagen, dass sie nicht mehr als ein bis zwei Schluck Wasser hinunter bringen. Das muss sehr ernst genommen werden. Denn diesen Menschen fehlt dann der Betriebsstoff für das Wasser. Es ist dies das Nr. 8 Natrium chloratum. Doch kann das Problem auch ohne diesen Mineralstoff aus der Reihe der Schüßlerschen Mineralstoffe gelöst werden.

In ein Glas Wasser werden zwei bis drei Partikel Salz gegeben. Am besten nimmt man dabei Meersalz, das mit einer Mühle selbst gerieben wird. Dadurch wird die problematische Rieselhilfe vermieden, die dem heutigen Speisesalz beigemischt ist. Dann wird gut umgerührt, zwei Esslöffel von dem Wasser dann in ein weiteres gegeben und noch einmal mit Wasser aufgefüllt und gut umgerührt. Dann kann dieses Wasser meist problemlos getrunken werden. Es wird dem Organismus mit dem Wasser zugleich der Betriebsstoff zugeführt, den er für die Verarbeitung vom Wasser braucht.

## 9.2.2 Vergesslichkeit, Demenz

*Erfahrungsbericht:* „Es ist nicht alles Demenz, was nach Demenz aussieht. Meine Mutter wurde nach einigen Rückenoperationen untersucht, weil es ihr so schlecht ging, sie war tatsächlich total desorientiert, und die Diagnose „beginnende Demenz“ gestellt. Eine regelmäßige Versorgung mit Wasser, wenn auch nur schluckweise getrunken, half mit, dass sie sich zunehmend von den Operationen und Narkosen erholte. Sie wurde wieder total klar im Geist und hat große Freude an ihrem Lesezirkel. Sie genießt das Lesen in den Illustrierten und nimmt regen Anteil an unserem Leben. Jeden Tag sieht sie sich die regionale Nachrichtensendung an, weil sie sich für ihre unmittelbare Umgebung, das Bundesland, in dem sie wohnt, interessiert.“

Wenn in der Biochemie nach Dr. Schüßler davon ausgegangen wird, dass die angebotenen Mineralstoffverbindungen dem Organismus unterstützend zur Seite stehen, dann kann gerade in dem angeführten Bereich der Demenz zumindest mit einiger Hoffnung auf Linderung begleitet werden.

Allerdings wird hier nicht nur Nr.20 Kalium-Aluminium sulfuricum zur Anwendung kommen, sondern wiederum eine Kombination:

Nr.1 Calcium fluoratum und Nr. 11 Silicea sind im Bezug auf Demenzerkrankung zu beachten, weil bei älteren Menschen der Gehalt an Fluor und Silizium im Gehirn ansteigt, ebenso wie Kupfer und Zink. Daher sind Nr. 19 Cuprum arsenicosum und Nr. 21 Zincum chloratum Bestandteil dieser Mischung.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, diese Schüßler Mineralstoffe sind als „Powermischung“ bekannt, was genau beschreibt, weswegen sie in der Mischung sind. Außerdem ist Nr. 8 Natrium chloratum der Mineralstoff für den Flüssigkeitshaushalt, welcher auch im Gehirn große Bedeutung hat.

Im Laufe des Lebens wird im Gehirn Aluminium akkumuliert, welches an der Bildung von Demenz beteiligt ist, daher sollte auch Nr.20 Kalium-Aluminium sulfuricum eingenommen werden. Nr. 18 Calcium sulfuratum bewirkt einen Abbau von Schwermetallen und anderen schwer abbaubaren Metallen und Substanzen, die Einnahme unterstützt die Wirkung von Nr.20 Kalium-Aluminium sulfuricum.

Im Falle einer zusätzlichen schweren Belastung mit Schadstoffen müssten außerdem noch gegeben werden: Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum und Nr. 26 Selenium.

**Empfehlenswert: Zell Nubliron**



## 9.2.3 Altersschwäche – Gehör – Geruch - Schwindel

Bei **Hörschwäche** können folgende Mineralstoffe versucht werden: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum. Aber ein Hörgerät ist auch eine Überlegung wert!

Bei Problemen mit dem **Geruchssinn** ist neben anderen Schüßler Salzen vor allem Nr. 8 Natrium chloratum in hohen Dosen dran, dazu die Kombination:

| Mineralstoff              | Aufgabenbereich                                                                                                      | Tabl./tgl. |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum | Nr. 3, Nr. 5, Nr.8 – Powermischung, fördert die Regenerationsprozesse des Geruchs und Geschmacks                     | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum | Energie, siehe Nr. 3 Ferrum phosphoricum                                                                             | 10         |
| Nr. 8 Natrium chloratum   | Hauptmittel, Schleimhautmittel                                                                                       | 20 - 30    |
| Nr. 21 Zincum chloratum   | Mit Nr. 8 Natrium chloratum das Hauptmittel aus dem Bereich der Erweiterungsmittel, baut ebenfalls Schleimhäute auf. | 10         |

Der **Altersschwindel** macht sich immer mehr bemerkbar und verlangt nach folgenden Mineralstoffen: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum

Weitere Informationen dazu: siehe Schwindel Seite 24, Menier'sches Syndrom Seite 25



*Fehlt es an der Kraft* wird die Power Mischung in Verbindung mit Nährstoffen eingenommen, vor allem Kalium Energie Adler Ortho 5

#### 9.2.4 Schleimhautveränderungen im Mundbereich - Mundtrockenheit

Für eine Einnahme und Mundspülungen eignen sich in diesem Zusammenhang folgende Mineralstoffe: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum und Nr. 21 Zincum chloratum.

Wenn Probleme sich in **trockenen Nasenschleimhäuten** zeigen, dann sollte die gleiche Kombination, wie bei den Mundschleimhäuten zusätzlich zur Einnahme, als **Nasentropfen** angewendet werden.

#### 9.2.5 Fersensporn

Das ist eine Kalkablagerung auf dem Fersenbein, die äußerst schmerzhaft ist.

Als Mineralstoffmischung sollten folgende Schüßler Salze eingenommen werden: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 11 Silicea

Äußerlich dazu: Gel.Creme Regidol abwechselnd mit Cremegel Nr. 2

#### 9.2.6 Blaue Flecken

„Wenn die Aderwände brüchig werden“, hauptsächlich durch einen Schwund an Bindegewebe und einem Mangel an Nr. 11 Silicea, verursacht durch zu viel Säure!

Bei blauen Flecken je 10 Stück von Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 11 Silicea einnehmen. Äußerlich sollte eine Cremegelmischung von Nr. 3, Nr. 4 und Nr.11 angewendet werden.

Empfohlene Nährstoffkombinationen dazu: Basen Plus Adler Ortho 9 und Silizium Plus Adler Ortho 11

#### 9.2.7 Lungenentzündung

Eine Lungenentzündung zeigt eine dramatische Absenkung der Lebenskraft an und fordert oft einen Spitalsaufenthalt, zumindest intensive ärztliche Begleitung.

Die Schüßler Salze unterstützen die Therapie: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 12 Calcium sulfuricum, Nr. 17 Manganum sulfuricum

#### 9.2.8 Altersflecken, Alterswarzen

Je älter der Mensch wird, umso mehr muss der Organismus Schadstoffe in Deponien wie z. B. in Altersflecken und Alterswarzen ablagern.

Um diese abzubauen sollten folgende Mineralstoffe eingenommen und äußerlich als Cremegelmischung aufgetragen werden: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum in Verbindung mit einer geeigneten Kombination von Nährstoffen, vor allem Pankrea Plus Adler Ortho 6.

##### 9.2.8.1 Pigmentstörung, Café au lait Flecken, Altersflecken

Wenn Pigmentflecken vermehrt auftreten, ist das aus Sicht der Biochemie nach Dr. Schüßler ein Zeichen dafür, dass sich im Unterhautgewebe Schadstoffe angesammelt haben. Das verbraucht Nr. 6 Kalium sulfuricum als Pigmentsteuerungsstoff, weil der Körper sich über die Zellreinigung mit Nr. 6 Kalium sulfuricum zu entlasten versucht.

Bei älteren Menschen werden diese ockerfarbenen Flecken am Handrücken auch als Leberflecke bezeichnet. Die Leber ist auch beansprucht, denn die Ausscheidungsvorgänge verbrauchen viel von Nr. 10 Natrium sulfuricum.

Um diese Pigmentflecken aufzuhellen braucht es Geduld, eine langfristige Einnahme der ange-



gebenen Mischung und vor allem eine äußere Anwendung als Cremegel Nr. 6, sowie Breimasken mit den angegebenen Mineralstoffen.

| Mineralstoff              | Aufgabenbereich                                                                            | Tabl./tgl. |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 6 Kalium sulfuricum   | Zellreinigung, ockerfarbene Pigmentstörungen, Mineralstoff für die Verteilung der Pigmente | 15         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum | Schadstoffabbau über die Leber                                                             | 10         |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum | Durchlässigkeit der Gewebe, fördert den Abbau der Schadstoffe dadurch                      | 10         |
| Nr. 18 Calcium sulfuratum | Abbau schwer ausscheidbarer Substanzen und Schadstoffabbau                                 | 10         |
| Nr. 21 Zincum chloratum   | Antioxidans, in der Dermatologie traditionell angewendet                                   | 7          |
| Nr. 26 Selenium           | Antioxidans, Leber                                                                         | 10         |

Nährstoffe dazu: Adler Ortho Aktiv Nr. 6

Äußerlich: Cremegel Nr. 6 oder Körpercreme Regeneration oder im Gesicht Gesichtscremen

### 9.2.9 Wundheilung – verzögert - Dekubitus

Das Auftragen der Gel W fördert die Wundheilung besonders, weil die Mineralstoffe am Ort des Geschehens zugeführt werden.

Innerlich kann diese Mischung helfen, einen Wundheilungsprozess zu beschleunigen.

| Mineralstoff               | Aufgabenbereich                                                                                                                                                      | Tabl./tgl. |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nr. 1 Calcium fluoratum    | Keratinaufbau, Hautelastizität, Epithelienaufbau                                                                                                                     | 7 - 10     |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum  | Transportmittel, schmerzstillend, blutstillend, Nr. 3, Nr. 5. Nr. 8 – Powermischung, fördert die Heilungsprozesse                                                    | 10         |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum  | Energie                                                                                                                                                              | 10         |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum    | Steuert die Melaninbildung und ist am Aufbau der Haut beteiligt, Keratinaufbau                                                                                       | 7          |
| Nr. 8 Natrium chloratum    | Powermischung, Wasserhaushalt - Hautfeuchtigkeit                                                                                                                     | 10         |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | Säureabbau, chronisch veräurte Menschen haben eine schlechte Wundheilung, weil die Lymphocyten belastet sind.                                                        | 10         |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum  | Da Nr. 6 Kalium sulfuricum die Zellen reinigt, muss zusätzlich Nr. 10 Natrium sulfuricum eingenommen werden, um die ausgeschiedenen Stoffe über die Leber abzubauen. | 7          |
| Nr. 11 Silicea             | Bindegewebsaufbau                                                                                                                                                    | 10         |
| Nr. 13 Kalium arsenicosum  | Unterstützt die geregelte Keratinbildung                                                                                                                             | 10         |
| Nr. 21 Zincum chloratum    | Fördert den Keratinaufbau in Haut und Haaren                                                                                                                         | 10         |

#### Einnahme:

Basiskombination: Nr. 3+5+8

erweiterte Kombination: Nr. 1+3+5+8+11

komplette Kombination: alle (Mischung eventuell auf zwei Tage aufteilen)

Besonders bei bettlägerigen Personen ist es wichtig, eine Wundheilung zu fördern.

Bei *Dekubitus* ist zusätzlich zur Einnahme der Schüßler Salze eine Salbenmischung mit Nr. 1, Nr.3, Nr. 5, Nr.8, Nr. 11 und Nr. 13 zu empfehlen.



### 9.2.10 Ulcus Cruris – Unterschenkelgeschwür

Ist es dem Organismus nicht mehr möglich, die aufgestaute Schadstoffflüssigkeit im Körper zurückzustauen, schafft er sich einen Ausgang in einem offenen Bein. Diese Öffnungen sind verschieden groß, gehen auch in die Tiefe und sind zum Teil sehr schmerzhaft. Das Bein ist schmerzhaft prall gestaut, was als Hauptmittel neben Nr. 10 besonders Nr. 12 Calcium sulfuricum benötigt, um den Stau abzubauen, das Gewebe durchlässig zu machen. Die Öffnung ist meist stark nässend, wobei das Sekret immer wieder eine andere Farbe annehmen kann. Ist die nach außen tretende Flüssigkeit mehr weißlich, zeigt sie einen momentanen Mangel an Nr. 4 Kalium chloratum an, ist sie ocker, also bräunlichgelblich, verlangt sie nach Nr. 6 Kalium sulfuricum, und ist sie schließlich grünlichgelblich, so ist das Natrium sulfuricum an der Reihe.

Wird ein solches Bein mit Mineralstoffen versorgt, dann ist neben den Hauptmineralstoffen Nr. 10 Natrium sulfuricum und Nr. 12 Calcium sulfuricum immer auch auf den Bedarf von anderen Mineralstoffen zu achten. Ein roter entzündeter Rand verlangt nach Nr. 3 Ferrum phosphoricum. Es besteht auch die Möglichkeit, dass vorübergehend kein Mineralstoff aufgelegt werden kann.

Bei offenen Beinen ist die Verwendung eines Mineralstoffbreies möglich. Auch können Tücher aufgelegt werden, welche mit Flüssigkeit getränkt werden, in der die benötigten Mineralstoffe aufgelöst wurden. Eine Salbe würde nur unnötige Probleme, wie das Verkleben der Wunde verursachen. Allerdings beugt die Salbe einer Krustenbildung vor und hält die Haut elastisch.

#### **Anwendung der entsprechenden Mineralstoffe in Kombination als Kompressen, Brei, Cremegelmischung und Spray.**

Bei einem offenen Bein lassen sich häufig zwei Prozesse beobachten: Einerseits will der Organismus die Öffnung verschließen, andererseits will er die belastende Schlacke ausscheiden.

So entzündet sich die Öffnung immer wieder, wenn die Heilung bzw. die Schließung der Öffnung zu intensiv gefördert wird. Es verlangt aus eigener Erfahrung bei schweren Fällen große Geduld, oft jahrelang, bis der Organismus die Öffnung wieder schließen kann, weil er die belastenden Stoffe endlich losgeworden ist.

Problematisch ist es, die Öffnung operativ zu verschließen, weil die auszuscheidende Flüssigkeit zurückgestaut wird. Es lässt sich auch beobachten, dass der Organismus immer wieder die aufgesetzten Hautplantate abstößt, weil sie den natürlichen Verlauf der Heilung des Körpers stören.

**Sekrete:** Ist das Gewebe in bestimmten Bereichen des Körpers verdichtet, vielleicht als Folge eines Operationsschocks, kann der Organismus die anfallenden Schadstoffe nicht mehr nach innen nehmen, da „die Wege nicht frei sind“. Sekrete sind die Folge, in den verschiedenen Farben, wie sie in der Biochemie nach Dr. Schüßler bekannt sind:

Weißlich: Nr. 4 Kalium chloratum

Ocker: Nr. 6 Kalium sulfuricum

Grünlich: Nr. 10 Natrium sulfuricum

Farblos, glasklar: Nr. 8 Natrium chloratum

Brandig, grau, faulig riechend: Nr. 5 Kalium phosphoricum

## 9.3 Frauen und Männer

Oft erfüllt die Trauer um den verlorenen Partner das Leben. Die darauf folgende Einsamkeit ist umso härter. Auf der anderen Seite können auch die Kinder den Verlust nicht ausgleichen und man sagt sich manchmal auch den Satz: „Ich darf den Kindern nicht auf die Nerven gehen! Ich schufpe meinen Haushalt allein. Ich will nicht ins Altersheim.“ Und Frauen können sich tatsächlich lange Zeit allein versorgen.

Die Bewegungsfreiheit beginnt sich einzuschränken und das Seniorenheim wird aktuell.

### 9.3.1 Inkontinenz

Bei Inkontinenz ist der Hauptmineralstoff Nr. 1 Calcium fluoratum. Weiter werden folgende Mineralstoffe benötigt: Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 5 Kalium phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum + Nr. 10 Natrium sulfuricum



## 9.4 Abschied von zu Hause – der Gang ins Seniorenheim

Die Einschränkung der Wohnung macht zu schaffen. Abschied von lieb gewonnenen Einrichtungsgegenständen ist schmerzhaft. Die Wohnung wird kleiner, das Haus kann nicht mehr versorgt werden die Notwendigkeit einer Übersiedlung stellt sich. Das Leben bekommt einen Sprung, eine erhebliche Umstellung bahnt sich an. Zu Hause bleiben, alles ist zu anstrengend. Die aktive Zeit geht schön langsam zu Ende. Nicht mehr selbst kochen, eingeschränkt auf die vier Wände. Ist es schon aus? Oder wie lange geht es noch?

Je älter du wirst, an umso frühere Zeiten in deinem Leben kannst du dich immer besser erinnern.

## 10 Leben als UHU – humorvoll als „unter hundert“

Wenn du lange leben willst, musst du alte werden!

### 10.1 Gesundheit

Auch bei noch so schweren gesundheitlichen Niederschlägen, ist es erstaunlich, wie sich alte Menschen oft wieder erholen. Der Lebenswille ist erstaunlich.

Manchmal stellt sich auch die Frage, ob sensible alternative oder massive Maßnahmen gesetzt werden müssen. Manchmal ist es schon zu spät für Schüßler oder Blütenessenzen. Sie können dann nur noch die ärztliche Behandlung begleiten.

#### 10.1.1 Gebrechlichkeit

Die Gebrechlichkeit nimmt zu, aber die medizinischen Hilfen sind heute großartig, so dass nicht alles durchlitten werden muss, was sich an schmerzhaften Einschränkungen einstellt. Aber auch ein Oberschenkelhalsbruch kann überwunden werden, wenn er medizinisch gut versorgt wurde, die Operation vorbereitet und für die Ausscheidung der Narkosegifte wieder eine gute Mineralstoffmischung eingenommen wurde. Eine gewisse Zeit wird man dann ein Pflegefall sein, bis man dann trotzdem wieder auf die Beine kommt, im wahrsten Sinne des Wortes.

#### 10.1.2 Alzheimer, Senilität, Verlorenheit

Alzheimer ist eine schwere geriatrische Erkrankung und bedarf einer ärztlichen Begleitung, Schüßler Salze wirken hier unterstützend und stärkend. Werbach weist in seinem Buch „Nutriologische Medizin“ darauf hin, dass ein eindeutiger Zusammenhang zwischen metallischen Belastungen und Demenz, auch Alzheimer, besteht.

Aus diesem Grund achten wir in der Biochemie nach Dr. Schüßler besonders auf die Ausscheidung von Metallen und im Besonderen von Schwermetallen, als biochemischer Mineralstoff unterstützen Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 18 Calcium sulfuratum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum und Nr. 21 Zincum chloratum die Ausscheidung von schwer ausscheidbaren Schwermetallen. Auch eine erhöhte Aluminiumbelastung kann vorliegen, daher sollte unbedingt Nr.20 Kalium-Aluminium sulfuricum dazu eingenommen werden.

Alte Menschen zeigen einen erhöhten Fluorid- und Siliziumgehalt im Gehirn, die Flexibilität nimmt ab, sowohl im körperlichen Bereich, als auch im Verhalten. Hier ist die Einnahme von Nr. 1 Calcium fluoratum und Nr.11 Silicea von großer Bedeutung.



Schließlich ist an die Powermischung Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum zu denken, sie stärkt den alten Menschen in der Grundkonstitution.

Empfehlenswert: Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho 5

Sollte es tatsächlich eine wahrnehmbare Veränderung in Richtung Wirklichkeitsverlust geben, dann sollte unbedingt eine Sachwalterschaft beantragt und durchgeführt werden, solange das noch möglich ist. In dunklen Zeiten wird wohl vom alten belasteten Menschen geklagt: „Keiner kümmert sich um mich!“ aber die Betreuenden wissen, dass sie sich ausreichend kümmern und immer wieder da sind, wenn Not am Mann ist.

Wie schon in einem anderen Kapitel erwähnt, darf auf das Wasser Trinken nicht vergessen werden.

### 10.1.3 Erschöpfte Speicher

Bei Menschen mit schweren, lebensbedrohlichen Belastungen sind keine Mineralstoffe mehr frei verfügbar. Sie leben „von der Hand in den Mund“, wie es das Sprichwort treffsicher ausdrückt. Das heißt, dass der Organismus bei der Zufuhr von überlebensnotwendigen Mineralstoffen diese nicht in den Speicher ablagert, sondern gezwungen ist, sie sofort einzusetzen, um zerstörtes Gewebe wieder aufzubauen und die wichtigsten Lebensfunktionen im Körper aufrechtzuerhalten. Siehe ausgebeutete Speicher Seite 16

Sollten auch die Langzeitspeicher bis an die Grenzen ausgeschöpft werden, muss der Körper Gewebe abbauen, was sich in schweren Betriebsstörungen, also Krankheiten, bemerkbar macht. Diese halten so lange an, als der Organismus unter Ausnutzung der verbleibenden Mineralstoffe einen minimalen Betrieb aufrechterhalten kann. Der Betrieb des Körpers wird auf „Sparflamme“ gesetzt. In diesem Falle muss bei der Dosierung auf eine klug gewählte „Eröffnungs-dosierung“ geachtet werden. Sie berücksichtigt die so genannte Krankheitsstarre.

Im weiteren Verlauf ergeben sich zwei Möglichkeiten:

- Entweder der Organismus sieht ab einem gewissen Zeitpunkt keine Möglichkeit mehr, den Betrieb auf längere Zeit organisieren zu können und verzichtet auf ein längerfristiges Weiterbestehen des Körpers, wodurch die letzten Reserven aus den Speichern frei gegeben werden. Der Kranke „blüht noch einmal auf“, wie es oft genug kurz vor dem Tode eines schwerkranken Menschen beobachtet werden kann.
- Oder die notwendigen Stoffe werden dem Körper zugeführt, und „es geht dann wieder aufwärts“.

### 10.1.4 Das Leben erhalten um jeden Preis

Es gibt in letzter Zeit immer mehr Möglichkeiten der Patienten in einer so genannten Patientenverfügung zu bestimmen, unter welchen Umständen lebenserhaltende Maßnahmen nicht mehr weiter aufrechterhalten werden sollen.

## 10.2 Abschied

Es hängt von der Einstellung ab, ob dieses Kapitel, auch wenn es schwer zu schreiben ist, ein trauriges wird. Was heute ein Problem ist, das ist das Umgehen mit dem Abschied. Der Sterbende weiß, dass er nicht mehr lange lebt, auch die Angehörigen wissen es, aber sie sprechen nicht miteinander darüber.

Wir verdanken es einer bekannten Psychologin, nämlich der Schweizerin Kübler-Ross, die das Buch „Gespräch mit Sterbenden“ geschrieben hat, dass diese letzten Wochen, Tage und Stunden in Würde und Achtung vergehen können, ohne dass die Realität weggedrängt werden muss.

Heute gibt es ganz tolle Bewegungen, wie die Hospizbewegung und weitere Möglichkeiten des letzten Beistandes. Das Leben klingt aus. Es war ein reiches erfülltes Leben – zufrieden einschlafen. Wenn das Leben nicht mehr lebenswert ist, dann muss der Wille des Sterbenden geachtet werden und er sollte in Würde sterben können, wie es die gesetzliche Patientenverfügung ermöglicht!

Es gibt immer wieder Anzeichen für ein Ausklinken des Körpers aus dem „System Mensch“, dem so genannten „point of no return“.

Häufig wird auch formuliert: „Wenn mein Partner stirbt, bleib i a nimma lang da“ (bleibe ich auch nicht mehr lange da). Was auch häufig zutrifft, es ist auch sehr gut zu verstehen, auch wenn es traurig macht!

„Gestorben am gebrochenen Herzen!“ Eine bekannte Redensart.

Ich kann mich noch gut an meinen Großvater erinnern, der immer gesagt hat: „Wenn i nimma in den Wald komm/kann, dann is aus!“ So war es dann auch. Es ist bis über achtzig mit dem Rad in den Wald, seinen geliebten Wald gefahren und hat dann wohl nicht mehr die großen Bäume umgeschnitten, aber für ganz kleine hat es noch gereicht. Die großen, die haben wir gemeinsam einige Jahre früher umgeschnitten, mit der Zugsäge, mit der Hand. „Sie muss so richtig singen, dann schneidet sie am besten.“

### 10.3 Geburt

Ein 84 jähriger französischer Philosoph, dessen Name ich vergessen habe, wurde gefragt, was er jetzt kurz vor seinem Tod empfinde. Seine Antwort war: „Eine große Neugierde!“ So kann dann das zweitwichtigste Ereignis in unserem Leben nach der Geburt auch wieder eine Geburt genannt werden. Eine in eine neue Welt, für alle, die das wissen und für die anderen, die es glauben.

**Leben als ÜHU – über hundert – eher noch selten, aber immer häufiger**

The advertisement features a photograph of a smiling middle-aged couple in a starting crouch on a paved path in a park. Overlaid on the image are three circular diagrams showing anatomical views of joints (knee, hip, and spine) with red areas indicating pain or inflammation. A blue hexagonal banner contains the text 'ZUR MILDERUNG VON GELENKS-SCHMERZEN'. To the right is a box of 'Zell Gelenkskomplex TABLETTE' by Adler Pharma, which also features the same anatomical diagrams and text. The Adler Pharma logo, a stylized green 'A' with radiating lines, is in the top right corner. The product name 'Zell Gelenkskomplex' is written in large, bold, teal letters at the bottom left of the image area.

**Zell Gelenkskomplex**

**ZUR MILDERUNG VON GELENKS-SCHMERZEN**

**Zell Gelenkskomplex TABLETTE**

**Adler Pharma**





## 11 Entschlackungspaket der Adler Pharma

### 11.1 BaseCare Bad – das basische Bad der Adler Pharma



Das Basenbad erzeugt durch die basische Wirkung einen osmotischen Druck, der die Säureablagerungen unter der Haut entfernt. Das Schwitzen im warmen Badewasser bewirkt, dass auch die Schadstoffablagerungen aus dem Gewebe abgeleitet werden können. Dadurch wird eine enorme Entlastung des Organismus erreicht. Außerdem werden durch ausgewählte Zutaten die austretenden Schadstoffe gebunden, so dass sie vom Körper nicht wieder aufgenommen werden.

Das Bad eignet sich besonders für Menschen, die unter Schadstoffbelastungen leiden. Viele Schadstoffe gelangen direkt unter die Oberfläche der Haut. Bei starker Sonneneinstrahlung wird die mit Schadstoffen belastete Flüssigkeit beweglich, kann allerdings nicht aus dem Körper austreten und bildet kleine helle, leicht grünliche Wasserbläschen, die stark jucken. Erst nachdem kräftig gekratzt wurde, die Haut meist verletzt wurde, kann die Flüssigkeit austreten und der Juckreiz wird leichter. Dieselbe Belastung ist auch Auslöser einer Sonnenallergie. Bei belasteten Menschen befinden sich oft Säureablagerungen ebenfalls direkt unter der Haut. Sie bilden den scharfen Schweiß, der eine empfindliche Haut durchaus angreift, was zu Rötungen führen kann.

Viele juckende Ekzeme, Ausschläge, aber auch schwere Hauterkrankungen stehen mit Belastungen in Zusammenhang, die in Schwächen im Ausscheidungsvorgang ihren Ursprung haben. Im gesunden Organismus werden die Säuren über die Nieren und die Schlacken über die Leber ausgeschieden. BaseCare kann helfen, den Organismus zu entlasten.

### 11.2 Zell Basic – eine Kombination von Schüßler-Salzen, damit Abnehmen gelingt

Zell Basic ist eine komplexe Mischung aus Mineralstoffen nach Dr. Schüßler zum Entschlacken und Abnehmen in Pulverform. Unterstützend und entlastend ist sie vor allem für alle jene Menschen, die viele Diäten hinter sich haben und oft in dem bekannten Jojo-Teufelskreis gefangen sind.

Die Mineralstoffmischung fördert den Schadstoff- und Säureabtransport aus dem Bindegewebe. Viele Anwender berichten, dass eine massive Entsäuerung durch die Einnahme dieser Schüßler-Salz-Mischung eingeleitet wird. Im Organismus wird ein Reinigungsprozess in Gang gesetzt, wodurch sich das Gewicht reduzieren kann.



Parallel zur Einnahme von Zell Basic ist das Baden mit BaseCare sehr empfehlenswert, weil es einerseits die Schadstoff abbauenden Vorgänge, aber auch die Entsäuerung über die Haut anregt und damit die von dieser komplexen Mineralstoffmischung angekurbelten Stoffwechselvorgänge wesentlich unterstützt. Während einer Kur mit Zell Basic sollte unbedingt auf ausreichendes Trinken geachtet werden. Der Reinigungs- und Entschlackungstee der Adler Pharma, dünn angesetzt, unterstützt und fördert ebenfalls die von Niere und Leber durchgeführten Ausscheidungsprozesse.

**DAZU - Evocell Körpercreme:** Damit beim Abnehmen „die Haut nicht zu groß wird“! Diese Körpercreme sollte auch bei Cellulite, die für Frauen oft ein großes Problem darstellt, angewendet werden. Dafür wurde diese Mineralstoffkombination zusammengestellt, die in dieser Creme enthalten ist: Die Mineralstoffe erhalten die Elastizität der Haut, regulieren den außer Kontrolle geratenen Eiweißstoffwechsel und reduzieren die im Gewebe gelagerte Säure. Schadstoffe werden abtransportiert. Dadurch wird das Bindegewebe gestrafft. Eingebaut sind die Mineralstoffe in eine Creme, die hervorragend geeignet ist, die Haut zu pflegen. Ein Anteil an Olivenöl wirkt zusätzlich straffend und fördert die Hautdurchblutung. Das Hautbild wird verfeinert und die Haut fühlt sich samtig weich an. Die Körpercreme enthält Panthenol, Jojobaöl und einen natürlichen NMF-Faktor, aber keine Duftstoffe.



### 11.3 Stoffwechseltee - Reinigungs- und Entschlackungstee Adler Pharma

Als wesentlicher Bestandteil einer Reinigungskur und zur Unterstützung beim Abnehmen wird das Trinken von Kräutertees empfohlen. Der Reinigungs- und Entschlackungstee Adler Pharma ist so zusammengestellt, dass einerseits eine vermehrte Ausscheidung über die Harnwege eintritt, andererseits wird besonders auch der Zellstoffwechsel angeregt und die Schadstoffausscheidung dadurch gefördert. Beide Ausscheidungswege, Niere und Leber, werden angeregt und gestärkt.



Zu beachten ist, dass Menschen mit Ödemen und eingeschränkter Nieren- oder Herztätigkeit solche Tees nicht trinken sollen. Auch schwangere oder stillende Frauen dürfen diesen Tee nicht trinken.

**Zubereitung:** ¼ Teelöffel Tee mit 1 bis 1,5 Liter siedendem Wasser übergießen und 5 bis 7 Minuten stehen lassen. Dann abseihen und mehrere Tassen über den Tag verteilt trinken.

Bei der Teezubereitung ist besonders auf die Zubereitungsvorschrift zu achten! Denn diese außerordentliche Verdünnung des Tees ist wichtig, damit der Körper angeregt wird, die Schadstoffe auszuschleiden. Eine Überladung durch eine zu starke Konzentration des Teeaufgusses würde den Körper belasten und die Ausscheidung behindern.

### 11.4 HEPAXEN Adler Pharma

Hepaxen ist eine biochemische Mischung nach Dr. Schüßler, die besonders zur Ausleitung von belastenden chemischen Fremdstoffen und zur Unterstützung der Leber geeignet ist. Es geht grundsätzlich um eine Ausleitung von Schadstoffen, Säuren, oxidativen Abfallprodukten und Schwermetallen im Rahmen einer Schüßler-Begleitung.



 **Qualitätsprodukt  
aus Österreich**



  
**Adler Pharma**  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

• Hepaxen • Zell Basic • BaseCare Bad • Stoffwechseltee • Evocell Körpercreme

# ENTSCHLACKEN UND ABNEHMEN mit Schüßler

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Entschlacken  
[www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)



Erhältlich in Ihrer Apotheke.



## 12 Adler Topics – Mineralstoffpflege aus dem Reinraum

Eine ausgezeichnet wirksame biochemische Körperpflegelinie rundet das Angebot zur Biochemie nach Dr. Schüßler in einer ansprechenden, modernen Linie ab. Die Topics-Produkte sind ansprechend und modern gestaltet, das spricht auch junge Menschen an. In allen Adler Topics - Produkten ist jeder eingearbeitete, hoch verdünnte Mineralstoff in der gleichen Verdünnungsstufe wie in den Tabletten enthalten. Die Cremegele und Salben können daher auch an Stelle eines Breies eingesetzt werden. Dadurch ist eine optimale Mineralstoffversorgung über die Haut möglich.

Diese Produkte werden ausgezeichnet vertragen. Die Produkte enthalten Konservierungsmittel aus der Naturkosmetik und sind auch für besonders sensible Haut geeignet. Alle Adler Topics-Produkte sind dermatologisch getestet und werden nach GMP Richtlinien (Richtlinien der guten Herstellungspraxis aus der Pharmazie) hergestellt. Sie enthalten weder Paraffin, noch Vaseline oder Triethanolamin. Die meisten sind unparfümiert. Einige Körperpflegeprodukte enthalten ausschließlich natürliche Duftstoffe der Naturkosmetik!

Apotheker, die sich mit Schüßler-Anwendungen gut auskennen, kaufen die einzelnen Nummern in 200 ml Tuben und mischen Salben -oder Cremegelmischungen nach Bedarf individuell für ihre Kunden. Apotheken ohne Mineralstoffberater verwenden lieber die fertigen Salben- oder Cremegelmischungen und Körperpflegeprodukte der Adler Pharma.

**Gesichtscreme Aquarich – besonders Feuchtigkeit spendend mit Jojobaöl und Aquarich:** Diese Gesichtscreme ist für die ganze Familie in jedem Alter geeignet. Die enthaltenen Mineralstoffe versorgen und unterstützen die Haut in allen ihren Funktionen. Eine angenehme Feuchtigkeits- und Grundlagenpflege ohne Duftstoffe, die auch für junge Haut geeignet ist. Sie kann auch unter jeder anderen Gesichtspflege aufgetragen werden. Empfehlenswert ist ihre Anwendung auch als Unterlage für die Creme Seborive bei Akne.

**Gesichtscreme Repair – für anspruchsvolle, sensible Haut:** Ein natürlicher, aus Olivenöl gewonnener Emulgator sorgt für biomembranähnliche Strukturen in der Creme. So kann die Haut wertvolle Öle und Fette wie Olivenbutter und Shea Öl, aber auch Borretschöl und Soja-Lecithin besonders gut aufnehmen. Durch das enthaltene Borretschöl eignet sich diese Gesichtscreme auch für die Pflege irritierter, rissiger oder auch juckender Gesichtshaut, auch schon ab dem Kindesalter. Hoch verdünnte Mineralstoffe fördern die Elastizität und die Regenerationsfähigkeit der Haut. Ein natürlicher Orangenextrakt ist als Duftkomponente eingearbeitet.

**Tom's After Shave Balsam:** Gesichtscreme für Männer, After shave-Balsam und Feuchtigkeitscreme in einem. Hoch verdünnte Mineralstoffe regulieren und aktivieren den Hautstoffwechsel.

**Askinel:** Askinel ist eine fette Creme, verwendbar als Kälteschutzcreme für den Aufenthalt im Freien und beim Sport in der Winterzeit. Durch den hohen Gehalt an Shea-Butter, Avocadoöl, Vitamin E und anderen wertvollen pflanzlichen Ölen sowie Panthenol eignet sich Askinel zur täglichen Pflege risssiger und schrundiger Hautstellen an Händen und Füßen. Askinel ist daher eine hervorragende fette, regenerierende Handcreme, aber auch Fußcreme bei starker Hornhautbildung an den Fersen. Harte, störende Narben, aber auch verhärtete Sehnen werden durch regelmäßige Massage mit Askinel weicher und geschmeidiger.

**BaseDent basische Mineralstoffzahnpaste:** Diese Zahnpaste ist sehr mild im Geschmack. Sie enthält keine Schleimhaut reizenden ätherischen Öle, wie Pfefferminzöl oder gar Menthol, und kann während einer homöopathischen Therapie verwendet werden. Der basische pH-Wert ist eine wertvolle Unterstützung der Speichelflüssigkeit. Der Speichelfluss wird angeregt und damit die Selbstreinigung der Zähne gefördert, so dass Karies nicht so leicht entstehen kann. Die Besonderheiten der BaseDent sind ein basischer pH-Wert, die hochverdünnten Mineralstoffe versorgen den Zahnschmelz, festigen den Halt der Zähne im Kiefer und straffen das Zahnfleisch. Die Zahncreme enthält keine zusätzliche Fluoridierung, da hoch verdünntes Kalziumfluorid enthalten ist. Salbeiextrakt festigt das Zahnfleisch, Rosmarinextrakt regt die Durchblutung an und wirkt leicht desinfizierend. Auf chemische Konservierungsmittel wurde verzichtet. BaseDent enthält Xylitol, das die Bildung der schädlichen Plaques hemmt, leicht desinfiziert und der BaseDent eine zusätzliche Frische verleiht.



**Lippenbalsam – Balsalip®:** Der biochemische Lippenbalsam beugt rissigen und aufgesprungenen Lippen vor und stärkt das Bindegewebe der Lippen. Außerdem wird das Immunfeld der Lippen in besonderem Maße gestärkt und die Herpesanfälligkeit stark reduziert. Balsam eine besonders gute Möglichkeit, dem Auftreten der schmerzhaften Bläschen vorzubeugen.

**Lippencreme – Cremalip®:** Die Lippenpflege gibt es jetzt auch als Creme mit Applikator. Die Creme aus natürlichen Fettbestandteilen versorgt die zarten Lippen mit pflegenden Bestandteilen bester Qualität. Die enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffe unterstützen die sanfte Regeneration rissiger, trockener Lippen und beugen Bläschenbildung vor. Bei konsequenter Anwendung dieser Lip Repair-Creme können auch Lippenfältchen gemildert werden. Die Lippencreme enthält keine Duftstoffe.

**Dusch'n Fun Duschgel für die ganze Familie:** Das Duschgel für Körper und Haare ist auch als Badezusatz verwendbar. Es belebt die Haut und unterstützt deren Schutzfunktion, bewirkt eine milde Reinigung von Haut und Haaren und gewährleistet eine Zufuhr von wichtigen Mineralstoffen. Bei längerer Einwirkzeit werden die Haare gestärkt und bekommen wieder Spannkraft und Glanz. Menschen mit Ekzemen, Schuppen und trockener Haut schätzen dieses Duschgel besonders, weil die Haut durch die Versorgung mit den wichtigen Mineralstoffen ihre vielfältigen Aufgaben wieder bewältigen kann. Dem Duschgel ist ein natürlicher Orangenextrakt zugesetzt, der für einen angenehmen erfrischenden Duft sorgt. Weizenkeimextrakt und Panthenol pflegen Haare und Haut.

**Hand & Nail Lotion:** Die Feuchtigkeit spendende Hand- und Nagelpflege mit hoch verdünnten Mineralstoffen zieht rasch in die Haut ein. Problemen wie rissigen Hautstellen, rissigen oder schrundigen Händen kann durch regelmäßiges Anwenden von Hand & Nail Lotion wirksam vorgebeugt werden. Harte Handinnenflächen werden wieder weich und geschmeidig. Die eingearbeiteten wertvollen Öle wie Avocado- und Traubenkernöl enthalten einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und wertvolle Aufbaustoffe für Haut und Nägel.

**Mineralstoff Körpercreme Evocell®:** siehe Entschlackungspaket – Zell Basic Seite 72

**Tendiva Körperlotion mit 5% Urea, Copaibaöl und NMF-Faktor®:** Diese wertvolle Körperlotion ist für die ganze Familie in jeder Alterstufe geeignet. Sie ist besonders tiefenwirksam und Feuchtigkeit spendend und zieht nach dem Duschen rasch ein. Die Haut wird auf diese Weise mit den hoch verdünnten Mineralstoffen versorgt. Sie enthält Aloe Vera-Gel und Panthenol sowie den natürlichen NMF-Faktor und 5% Urea, um der Haut genügend Feuchtigkeit zuzuführen. Copaibaöl pflegt und stärkt die Haut zusätzlich, denn es ist ein natürliches entzündungshemmendes Öl, welches auch bei schuppigen Ekzemen in der Tradition der Volksmedizin Südamerikas zum Einsatz kommt.

**Körpercreme Regeneration:** Die Körperpflegecreme verfeinert das Hautbild wesentlich. Sie enthält Mineralstoffe, die die Haut festigen, das Bindegewebe stärken und die Pigmentierung der Haut regulieren. Die Körpercreme enthält Panthenol und Jojobaöl, aber keine Duftstoffe.

### Pre und After Sun Gel mit Aloe Vera und OM24 – Vorbereitung auf die Sonne

Die Sonne stellt für immer mehr Menschen eine starke Belastung dar. Schon einige Wochen vor dem ersten Sonnenbad sollte Pre und After Sun regelmäßig angewendet werden. Die in Originalverdünnung enthaltenen, hoch verdünnten Mineralstoffe des Pre und After Sun Gels bieten eine optimale Vorbereitung, um die Haut auf die Sonne vorzubereiten.

OM24 – 24-Stunden-Zellschutz vor Freien Radikalen:

OM24 ist ein hochwirksames Antioxidans. OM24 bleibt in den Zellen nachweislich 24 Stunden aktiv. Durch die heute überall vorhandene Umweltbelastung reagiert solcherart gestresste, trockene Haut mit vorzeitiger Hautalterung und Verlust der Elastizität. Pre und After Sun Gel mit Aloe Vera und OM24 kann, regelmäßig angewendet, sogar unmittelbar unter dem Sonnenschutzpräparat aufgetragen werden. Zusätzlich zur stärkenden und versorgenden Wirkung der Mineralstoffe baut es einen besonderen antioxidativen Schutz für 24 Stunden auf und beugt dadurch einer vorzeitigen Hautalterung vor.

**Bitte beachten Sie: Pre und After Sun Gel ist kein Sonnenschutzpräparat!**



Nach dem Sonnenbad, wenn Hautrötungen oder gar Sonnenbrand sowie Hautjucken und Sonnenallergie auftreten, ist das Auftragen des Pre und After Sun Gels besonders empfehlenswert. OM24 regeneriert beanspruchte Haut, beruhigt gereizte, gerötete Haut und reduziert die Folgen von übermäßiger Sonneneinstrahlung. Das Pre und After Sun Gel kühlt beanspruchte Haut, Aloe Vera wirkt entzündungshemmend und Feuchtigkeit spendend. Auch Panthenol ist Feuchtigkeit spendend und regeneriert Hautschäden.

Es ist kein Sonnenschutz eingearbeitet. Ohne Duftstoffzusatz

### Sting Away – Insektenstiche sind eine Plage für alle:

Dieses kühlende Cremegel enthält eine Mischung aus hoch verdünnten Mineralstoffen, die nach Insektenstichen, Insektenbissen, aber auch nach Hautirritationen, die von Brennnesseln und Quallen hervorgerufen werden, angewendet wird. Durch seinen Mineralstoffgehalt werden sowohl Juckreiz, als auch überschießende Hautreaktionen gelindert. Es beugt auch Entzündungen vor, die durch Kratzen entstehen könnten.

Da als Wirkkomponenten ausschließlich die hoch verdünnten Mineralstoffe enthalten sind, kann es bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden. *Beachten Sie bitte: bei einer Bienen-, oder Wespenallergie muss im Falle eines Stiches auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden.*

Sting Away mehrmals täglich aufgetragen, kann auch Impfschwellungen sehr rasch abbauen.

**CouBeVen:** Couperose, ebenso wie Besenreiser, wird durch konsequente Anwendung mit CouBeVen aufgehellt. Angestrenzte Beine werden belebt und durch die regelmäßige Pflege mit dieser Creme macht wieder fit für den Alltag. Eine besonders hautpflegende Salbengrundlage, aus Oliven gewonnen, pflegt die Haut und sorgt dafür, dass die hoch verdünnten Mineralstoffe ihre Wirkung entfalten.

**Gel.Creme Regidol:** Es handelt sich um eine Gelenkspflegecreme, weil die Mineralstoffe in hoch verdünnter Form über die Haut aufgenommen werden und dann die Sehnen, Bänder, Muskulatur, Knorpel und Gelenke mit den nötigen hoch verdünnten Mineralstoffen versorgen, wodurch Probleme im Bewegungsapparat sowie Wachstumsschmerzen gelindert werden können.

**After Sport Recoverylotion:** Die After Sport-Lotion versorgt den Bewegungsapparat mit den für die Regeneration erforderlichen hoch verdünnten Mineralstoffe nach dem Sport für die erhöhten Stoffwechselanforderungen. Muskelkater wird vorgebeugt. Im Gewebe entstandene Säuren werden gepuffert, die Regenerationszeit der Muskulatur beschleunigt, beanspruchte Knorpel mit hochverdünnten Mineralstoffen versorgt.

## 12.1 Bewährte Mineralstoffkombinationen in Salben, Gelen oder Cremegelen

**Salbe H:** Diese Salbe wird zur Vorbeugung von Husten, aber auch bei Husten selbst empfohlen werden. Bellender Husten sowie die Schleimbildung, aber auch die krampfartigen Spannungen in den Bronchien werden durch diese Salbe gelindert beziehungsweise rasch abgebaut. Als Hustensalbe wird diese Salbe gerne in jedem Alter, gerne und erfolgreich eingesetzt.

**Cremegel E/N, Salbe E/N:** Diese Mischung ist speziell für zu Ekzemen neigende Haut entwickelt worden. Sie enthält Mineralstoffe gegen die Entzündung und den Juckreiz, zur Unterstützung der belasteten Drüsen und Oberhaut, zur Feuchtigkeitsversorgung und zum Abbau der juckenden Schlacken. Diese Kombination eignet sich auch bei Hautproblemen wie Neurodermitis. Ob ein Cremegel oder eine Salbe gewählt wird, hängt vom subjektiven Empfinden ab.

**Gel W - bei kleinen Wunden:** Wunden brauchen, sofern sie nicht ärztlich versorgt werden müssen, eine rasche Versorgung. Gel W enthält die Mineralstoffe, welche für eine rasche Hautregeneration wichtig sind. Das enthaltene Panthenol unterstützt den Prozess der Wundheilung.

## 13 Adler Ortho Aktiv Kapseln Nr. 1 bis Nr. 12

Adler Ortho Aktiv Kapseln sind die idealen Nährstoffkombinationen zu den Schüßler Salzen. Besonders bei großen Mineralstoffmängeln unterstützen die Kapseln die Wirkung der Schüßler-Mineralstoffe. Die Adler Ortho Aktiv Kapseln helfen dabei, dass die Speicher schneller aufgefüllt werden und die Beschwerden rascher verschwinden. Adler Ortho Aktiv Kapseln können auch alleine angewendet werden.

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Elasto Flex Adler Ortho Aktiv 1</b><br>Vitamin C - Kollagenbildung • Für eine normale Funktion der Haut • der Zähne • des Zahnfleisches • der Blutgefäße<br>Enthält Vitamin E und Molybdän                                                      | Haut, Haare, Nägel, Krampfadern, Sehnen, Bänder, Kariesschutz für Kinder                                                                  | Elastizität                   |
| <b>Calcium Plus Adler Ortho Aktiv 2</b><br>Calcium, sowie Vitamin D und K<br>• für die Erhaltung normaler Knochen                                                                                                                                  | Knochen(brüche), Osteoporose (+ AOA Nr. 9), Wechselbeschwerden, Wachstumsschmerzen, Muskelkrämpfe                                         | Knochen                       |
| <b>Eisen Immun Adler Ortho Aktiv 3</b><br>Eisen • normale kognitive Funktion • normaler Energiestoffwechsel<br>• normale Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin<br>• zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung<br>Enthält Ginkgo biloba | Antioxidans, Eisen im Blut, Blutaufbau, Konzentrations- und Merkfähigkeit, Steigerung der Abwehrkraft                                     | Blut                          |
| <b>Arterio Plus Adler Ortho Aktiv 4</b><br>Kupfer<br>• zur Erhaltung von normalem Bindegewebe Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure<br>• für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel<br>Enthält einen Extrakt aus Schwarzem Pfeffer                    | BG- Aufbau, Arteriosklerose, Hautgrieß, Couperose / Besenreiser                                                                           | Bindegewebs-<br>substanz      |
| <b>Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5</b><br>Kalium • für eine normale Funktion des Nervensystems<br>• Muskelfunktion<br>Niacin, Riboflavin und Panthotensäure<br>• für normalen Energiestoffwechsel<br>Enthält Lecithin                           | „Burn Out“, Erschöpfung, Nerven / Gehirn, Lernleistung (+ AOA Nr. 3), Regeneration (+ AOA Nr. 3)                                          | Energie                       |
| <b>Pankreaplust Adler Ortho Aktiv 6</b><br>Zink • für normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel<br>Kupfer • für normale Hautpigmentierung<br>Enthält Alpha-Liponsäure                                                                                     | Schadstoffe in Verbindung mit der Haut, Chronischen Hautkrankheiten, Pigmentstörung, Diabetes Typ I, Bauchspeicheldrüse (Völlegefühl)     | Kohlenhydrat-<br>stoffwechsel |
| <b>Magnesium Plus Adler Ortho Aktiv 7</b><br>Magnesium • für eine normale Funktion des Nervensystems<br>• Muskelfunktion • psychischen Funktion<br>Zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung                                                     | Stress (+ AOA Nr. 5), Leistung - körperlich (Sport), Schlaf-Wach-Rhythmus                                                                 | Herz                          |
| <b>Knorpel Plus Adler Ortho Aktiv 8</b><br>Mangan<br>• zur Erhaltung normaler Bindegewebsbildung<br>Enthält Chondroitinsulfat                                                                                                                      | Flüssigkeitshaushalt, Allergien, Geruch-, Geschmacksinn, Schleimhautaufbau, „Schlundbrennen“, Schwermetallausscheidung                    | Knorpelaufbau                 |
| <b>Basen Plus Adler Ortho Aktiv 9</b><br>Enthält Dolomit, Propolis und Zinnkraut                                                                                                                                                                   | Sodbrennen (unten), Gastritis, Pickel, Akne, Lymphknotenschwellung, Rheuma, Gicht                                                         | Säure/<br>Basenhaushalt       |
| <b>Leber Metabol Adler Ortho Aktiv 10</b><br>Cholin<br>• zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion<br>Enthält Artischockenextrakt, L-Glutathion, Alpha-Liponsäure, Chlorella-Algen, Bärlauchextrakt                                               | Schadstoffausscheidung (in Verbindung mit Leberbelastungen), Verdauungsbeschwerden, Diabetes Typ II, Cholesterin                          | Leber<br>(entgiften)          |
| <b>Silizium Plus Adler Ortho Aktiv 11</b><br>Biotin • zur Erhaltung normaler Haare und Haut<br>Zink • zur Erhaltung normaler Haare, Haut und Nägel<br>Enthält natürliches Silicium aus Bambus                                                      | Brüchige Haut, Haare, Nägel – Aufbau, Bindegewebe- Struktur (+ AOA Nr. 4), Dehnungsrisse (+ AOA Nr. 1 und evtl. AOA Nr. 4), Faltenbildung | Brüchigkeit                   |
| <b>Detox Basic Adler Ortho Aktiv 12</b><br>Enthält Papain und Bromelain sowie Brennnesselextrakt und Artischocke                                                                                                                                   | Fördert und startet den – Schadstoffabbau, Eiweißabbau, Säureabbau, Cellulite, Myogelosen zu Beginn bei Blockaden beim Abnehmen           | es stockt,<br>sitzt fest      |



## 13.1 Die Qualität der Adler Ortho Aktiv Kapseln

- Die Kapseln selbst bestehen aus pflanzlicher Zellulose
- Sie enthalten keine Farbstoffe und sind glutenfrei
- Außer Adler Ortho Aktiv Nr. 12 (7%) sind alle Produkte lactosefrei.
- In allen Produkten wird ausschließlich gepuffertes Vitamin C verwendet.
- Die enthaltenen Spurenelemente sind Gluconat-Verbindungen, weil diese besser resorbiert werden.
- Wo möglich wird die gleiche Verbindung wie die Ursubstanzen der Schüßler-Salze verwendet. Also ist meist das jeweilige Makrosalz des entsprechenden Schüßler Salzes enthalten.
- Die Blisterfolien aus PP sind verrottbar (Umweltschutz).

## 13.2 Einnahme der Kapseln

- mit etwas Flüssigkeit 3 x 1 Kapsel täglich, zum Essen oder nach dem Essen verzehren
- Wenn sie zusätzlich zu Schüßler Salzen genommen werden und der Mangel abnimmt 2 x 1 oder 1 Kapsel täglich verzehren.
- Adler Ortho Aktiv Kapseln können ab dem Schulkindalter eingenommen werden. Bei Schluckproblemen kann die Kapsel geöffnet und der Inhalt in Wasser, Tee oder Saft getrunken werden.
- Die Kombination von mehreren Adler Ortho Aktiv Nummern ist empfehlenswert.
- **Ausnahme: Adler Ortho Aktiv Nr.6 und Adler Ortho Aktiv Nr. 10 sollten nicht zusammen genommen werden!**
- Zu Beginn einer Zell Basic-Einnahme kann eine Kombination mit Adler Ortho Aktiv Nr.12 sinnvoll sein, wenn die Entschlackung und Entsäuerung nicht richtig in Gang kommt. Danach sollte Zell Basic mit Adler Ortho Aktiv Nr.10 kombiniert werden.





Qualitätsprodukt  
aus Österreich



Adler Pharma  
Adler Ortho Aktiv

LAKTOSEFREI  
ZUCKERFREI

# Adler Ortho Aktiv

## Nährstoffkonzept zu Schüßler







**Adler Pharma**

SCHÜßLER SALZE



# Wir leben Schüßler



## Adler Pharma Schüßler Salze

- Qualität aus Österreich
- Samtig weich im Geschmack
- Ohne Weizenstärke, 100% glutenfrei
- Ohne Magnesiumstearat

