

Schüßler Salze und das Immunsystem



Thomas Feichtinger

1	Biochemie nach Dr. Schüßler - kurze Einführung	6
1.1	Werkzeuge für die Baustoffe	6
1.2	Baustoffe für die Werkzeuge – Adler Ortho Aktiv	6
1.3	Ernährung	6
2	Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler	7
2.1	4 wichtige Leitsätze	7
2.2	Zubereitung der Schüßler Salze	7
2.3	Erweiterungsmittel	7
2.4	Die Speicher für die Funktionsmittel	7
2.5	Grenzen der Einnahme	7
2.6	Speicher und Betriebsstörungen	8
2.6.1	Am Beginn	8
2.6.2	Immunsystem	8
2.6.3	Betriebsstörungen	8
2.7	Notregulationen	8
2.8	Dauer der Einnahme	8
2.9	Ursachen für den Verlust an Betriebsstoffen/ Mineralstoffen	8
2.10	Feststellung von Mängeln - Möglichkeiten der Beratung	9
2.11	Reaktionen - vorübergehende Störungen:	9
2.12	Einnahme	9
2.13	Dosierung	10
2.14	Notwendige Kombinationen beachten:	10
2.15	„Compliance“	11
2.16	Wenn Schüßler Salze einen besonderen Geschmack haben	11
2.17	Problemfeld Laktose	11
2.18	Kombinationen von Schüßler Salzen	11
2.19	Verschiedene Hersteller, Qualitätsunterschiede	11
3	Äußere Anwendung?	12
3.1	Äußere Anwendung der Tabletten	12

3.2	<i>Adler Topics Linie – gute Produkte mit besonderer Sorgfalt hergestellt:</i>	12
4	Die 12 Mineralstoffe in einer ersten Übersicht und Charakterisierung	13
5	Übersicht über die 15 klassischen und 6 neuen Erweiterungsmittel	14
6	Abwehrstärke und Immunsystem	16
7	Immunsystem	17
8	Welche Organe gehören zum Immunsystem?	20
8.1	<i>Organe mit Barrierefunktion</i>	20
8.2	<i>Die lymphatischen Organe</i>	21
8.2.1	Knochenmark.....	21
8.2.2	Thymus.....	21
8.2.3	Lymphknoten.....	21
8.2.4	Milz.....	21
8.2.5	Mandeln (Tonsillen)	21
8.2.6	Schleimhäute.....	22
8.3	<i>Unterstützung der einzelnen Bereiche des Immunsystems</i>	22
8.3.1	Schleimhaut	22
8.3.2	Nase	22
8.3.3	Rachen und Mandeln.....	23
8.3.4	Lymphknoten.....	23
8.3.5	Thymus.....	23
8.3.6	Milz.....	24
8.3.7	Darm.....	24
8.3.8	Blase.....	24
8.3.9	Geschlechtsorgane.....	24
8.3.10	Knochenmark.....	24
8.3.11	Haut.....	25
9	Belastende, schädigende Faktoren	25
9.1	<i>Freie Radikale - Antioxidantienmischung:</i>	25
9.2	<i>Eiweißspeicherkrankheit</i>	26
10	Stärkung des Immunsystems	28
11	Nr. 3 Ferrum phosphoricum	28

11.1	Notregulationen.....	29
11.1.1	niederes Fieber.....	29
11.1.2	Schnupfen.....	29
12	Nr. 4 Kalium chloratum	30
12.1	Husten.....	31
13	Nr. 8 Natrium chloratum.....	31
14	Leber - Nr. 10 Natrium sulfuricum.....	33
15	Ernährung.....	34
16	Stress reduzieren	35
17	Mit Bewegung das Immunsystem stärken – am besten im Freien!.....	35
17.1	Muskelkater.....	35
17.2	„Mit Bewegung bleibt der Darm gesund.....	36
18	Vitamin D durch Sonnenstrahlen stärkt das Immunsystem.....	36
19	Belastende Schadstoffe reduzieren – Umweltgifte vermeiden	37
20	Im gesunden Darm befinden sich 80% unseres Immunsystems	38
20.1.1	Gesunder Darm, starke Immunabwehr!.....	38
20.2	Das tut der Darmflora gut.....	38
20.3	Die besten Lebensmittel für einen gesunden Darm.....	39
21	Zylindermodell nach Noack.....	40
21.1	Auffüllen der Speicher.....	41
21.2	Kurzer Spannungsbogen.....	41
21.3	Mittelfristiger Spannungsbogen.....	42
21.4	Langfristiger Spannungsbogen	42
22	Psychosomatik und Immunsystem.....	43
23	Wikipedia: Psychoneuroimmunologie	44
23.1	Geschichte.....	44
23.2	Abhängigkeiten der Immunzellen von der Psyche.....	44
23.3	Negative psychische Einflussfaktoren auf die Immunabwehr	45

23.3.1	<i>Stress</i>	45
23.3.2	<i>Depression</i>	45
23.3.3	<i>Angst</i>	45
23.4	<i>Positive psychische Einflussfaktoren auf die Immunabwehr</i>	45
23.4.1	<i>Optimismus</i>	45
23.4.2	<i>Selbstwert</i>	46
23.4.3	<i>Selbstwirksamkeit</i>	46
23.4.4	<i>Soziale Bindungen</i>	46
23.4.5	<i>Positive Gefühle</i>	46
23.4.6	<i>Emotionen-Vielfalt</i>	46
24	Anhang - die täglichen Gifte	47

**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

www.adler-pharma.at

www.gba.at

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

V02

1 Biochemie nach Dr. Schüßler - kurze Einführung



Dr. Schüßler machte gleich am Anfang seiner Forschungen eine wichtige Entdeckung und schreibt in seiner „Abgekürzten Therapie“: „Die oben genannten Stoffe (Mineralstoffe) sind die Baumaterialien **und** die Funktionsmittel der Gewebe. **Baumaterial** sind sie durch ihre **Masse, Funktionsmittel** durch ihre **Qualität**.“

In der Biochemie nach Dr. Schüßler unterscheiden wir zwischen Funktionsmitteln und Baustoffen. Wir kennen diese Definition aus den oft zitierten Schriften Dr. Schüßlers.

Wir können für das Wort Funktionsmittel auch Steuerungsstoffe, Regulierungsstoffe und Werkzeuge einsetzen! Natürlich darf auf die Substanz aufbauenden Mineralstoffe, wie z. B. Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Kieselerde, die wir als Makro Ebene bezeichnen, nicht vergessen werden. Ein sehr zutreffendes Bild für Funktionsmittel und Baustoffe ist die Formulierung von **Mikro- und Makrobereich**.

1.1 Werkzeuge für die Baustoffe

Eisen: Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Kieselerde: Nr. 11 Silicea

Lecithin: Nr. 5 Kalium phosphoricum

Keratin: Nr. 1 Calcium fluoratum – Hornstoff

Schleimhaut: Nr. 8 Natrium chloratum – Schlundbrennen

Säure: Nr. 9 Natrium phosphoricum – Sodbrennen

1.2 Baustoffe für die Werkzeuge – Adler Ortho Aktiv

Es besteht die Gefahr, dass durch eine zu hohe Dosierung von Mineralstoffpräparaten, das relative Gleichgewicht der Mineralstoffe innerhalb und außerhalb der Zellen gestört wird, was zu Problemen führen kann.

Eine einseitige Zufuhr von bestimmten Mineralstoffen in zu hoher Dosierung kann zu Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt anderer Mineralstoffe bzw. Spurenelemente führen. So beeinflusst z.B. eine hohe **Kalziumgabe** im menschlichen Körper die **Zinkbalance**, was auf lange Sicht nicht ohne Einfluss auf das weitere gesundheitliche Geschehen ist. Dasselbe gilt für die Einnahme von **Eisenpräparaten**. Sehr oft sieht man Mängel an Calcium oder Eisen bei Kindern. Hier sollte diese Problematik besonders beachtet werden. Hohe **Zinkgaben** verschieben den **Manganhaushalt** und diese wiederum den **Kupferhaushalt**.

Für den Bereich der „Baustoffe“ hat die Adler Pharma ein völlig neues Nährstoffkonzept entwickelt. Es wurden zum Wirkungsbereich aller Schüßler'schen Basismittel entsprechende Nährstoffkombinationen zusammengestellt, die **Adler Ortho Aktiv** Serie. Also nicht nach entsprechenden Indikationen, sondern im Hinblick auf die ganzkörperliche Wirkung der Schüßler Salze. z. B. Nr. 5 Kalium phosphoricum + Kalium Energie 5 Adler Ortho Aktiv.

1.3 Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist Grundlage der Gesundheit und eines ausgewogenen Mineralstoffhaushaltes und kann auch nicht über eine Einnahme von Schüßler Salzen ersetzt werden! Kinder haben oft Probleme mit der sogenannten gesunden Ernährung, weil sie durch Mineralstoffmängel bedingt, Nahrungsmittel bevorzugen und verlangen, die wenig **Verdauungswiderstand** und wenig Nährwert haben, indirekt jedoch die Mängel weiter verstärken. Bedeutung der Faserstoffe!

Ein Hinweis auf das Intervallfasten sei hier gestattet: Ab 12 Stunden Nahrungskarenz setzt in den Zellen ein Recycling Programm ein, der sogenannte Autophagismus. Empfohlen wird ein Rhythmus von 8:16 Stunden.

Die Autophagie ist ein lebensnotwendiger Prozess, um Zellbestandteile zu entsorgen. Man könnte also sagen, es ist die Müllabfuhr der Zelle. Die Autophagie kann jeden Tag ablaufen und sorgt dafür, dass sich die Zelle von überflüssigen oder gar schädlichen Bestandteilen reinigt.

*Damit die Zelle in Fastenzeiten Energie produzieren kann, nimmt sie alte oder defekte Bestandteile aus sich selbst und verbrennt sie. Das Resultat: Der Körper beginnt sich selbst zu reinigen und zwar rundum bis hin zu den Nervenzellen im Gehirn. Immer mehr Studien zeigen außerdem, dass Autophagie einer der Hauptthemprozesse von degenerativen Krankheiten wie Krebs, Alzheimer und Herz-Kreislaufkrankungen ist.*¹

¹ https://rp-online.de/leben/gesundheit/medizin/warum-mezizin-nobelpreis-entdeckung-autophagie-krebs-und-alzheimer-hemmt_aid-18209389

2 Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler

2.1 Die 4 wichtigen Leitsätze

Zwei Forscher haben Dr. Schüßler in seinen Forschungen über die Zelle des Menschen den Weg gewiesen. Dabei war für ihn jeweils ein bestimmter Satz von großer Bedeutung. Virchow, Zellularpathologe, der in Berlin wirkte, prägte den Satz: **„Die Krankheit des Körpers ist gleich der Krankheit der Zelle.“**

Moleschott, ein weiterer wichtiger Wissenschaftler seiner Zeit, führte diese Feststellung weiter und erklärte: **„Die Krankheit der Zelle entsteht durch Verlust an anorganischen Salzen (Mineralstoffen)“**

Dies ganz im Sinne Dr. Schüßlers und seiner Formulierung von Funktionsmitteln und Baustoffen: *„Die freien Moleküle eines zu therapeutischem Zwecke verabreichten Minerastoffes gelangen, wie oben angegeben, auf dem kürzesten Wege ins Blut, um in den pathogen veränderten Zellen die Deckung eines Defizites an dem betroffenen Mineralstoff zu bewirken.“*²

Für Dr. Schüßler war es dann die logische Konsequenz, dass er formulierte: **„Dann kann durch Deckung des Verlustes, die Gesundheit der Zelle und damit des Körpers wieder hergestellt werden.“** Aber ganz so einfach war die Sache ja doch nicht. Er hat schon damals erkannt, dass zu hohe Dosierungen von Mineralstoffen für die Zelle problematisch sein können: **„Um Schaden zu verhüten und um die Mittel aufnahmefähig für die Zelle zu machen, müssen dieselben potenziert (verdünnt) werden.“**

2.2 Zubereitung der Schüßler Salze

Basismittel: Nr.1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr.11 Silicea in D12, alle anderen in D6, **Alle Erweiterungsmittel** bei Adler Pharma von Nr. 13 bis zur Nr. 33 in D12.

2.3 Erweiterungsmittel

6 Erweiterungsmittel sind zu den 15 klassischen Erweiterungsmitteln von der Adler Pharma in Zell am See auf Grund moderner Erkenntnisse über weitere Spurenelemente betreffend, die zum ständigen Bestand des Körpers gehören, entwickelt worden.

Nr. 28 Natrium vanadicum D12 (Ursubstanz: Natrium-ortho-vanadat, Na_3VO_4),
Nr. 29 Cobaltum metallicum D12 (Ursubstanz: Kobalt, Co),
Nr. 30 Niccolum sulfuricum D12 (Ursubstanz: Nickel(II)-sulfat-Hexahydrat, $\text{Ni}_2\text{SO}_4 \cdot 6 \text{H}_2\text{O}$),
Nr. 31 Stannum metallicum D12 (Ursubstanz: Zinn, Sn),
Nr. 32 Natrium tetraboracicum D12 (Ursubstanz: Borax, Natriumtetraborat-Decahydrat, $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10 \text{H}_2\text{O}$),
Nr. 33 Molybdenum sulfuratum D12 (Ursubstanz: Molybdän(IV)-sulfid, MoS_2)

2.4 Die Speicher für die Funktionsmittel

Wir unterscheiden zwischen den kurzzeitigen **Arbeitsspeichern** und den nachhaltigen langfristigen **Langzeitspeichern**, die sich in vielen Geweben des Körpers befinden z.B. Knochen für Nr. 2 Calcium phosphoricum, Schilddrüse für Nr. 15 Kalium iodatum, Leber für Nr. 12 Calcium sulfuricum usw. Gesundheit ist auch davon abhängig, **ob die Speicher ausreichend gefüllt sind.** Eine gute Füllung der Speicher macht sich in Wohlbefinden, einer willkommenen Vitalität bemerkbar: **Vitalität, Spannkraft, Robustheit.**

2.5 Grenzen der Einnahme

Immer wieder wird behauptet, dass es möglich sei, zu viel an Mineralstoffen nach Dr. Schüßler zu sich zu nehmen.

Das ist nicht möglich, dazu ein Beispiel:

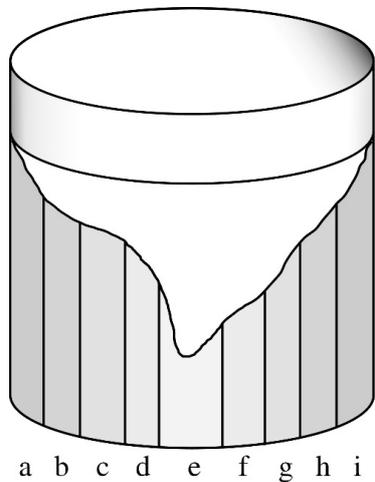
In einer Literflasche Mineralwasser sind durchschnittlich ca. 1.000 mg gelöste Mineralstoffe enthalten. Wenn jemand so viele Mineralstoffe über die Schüßler Salze zu sich nehmen möchte, müsste man 1 Tonne (1.000 kg) Mineralstoffe nach Dr. Schüßler im Mund zergehen lassen. Damit wird aufgezeigt, wie stark die Verdünnung bzw. Potenzierung ist.

² Allopathie, Biochemie und Homöopathie. Besprochen von Dr. med. Schüßler. Zweite, teilweise umgearbeitete Auflage. Oldenburg 1895. Schulzesche Hof-Buchhandlung und Hof-Buchdruckerei.
Schüßler Salze und die Stärkung des Immunsystems

2.6 Speicher und Betriebsstörungen³

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 nießen, 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!“

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, Hautgrieß, Lufthunger, Pigmentflecken, Falten, welke Haut** Werden die Speicher wieder aufgefüllt, wird der Betrieb des Körpers wieder hoch geschaltet und alles geht wieder wie „geschmiert“.

2.7 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

2.8 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.

2.9 Ursachen für den Verlust an Betriebsstoffen/ Mineralstoffen

Beispiele für Belastungen, die einen hohen Verbrauch an Funktionsmitteln hervorrufen, sind Überforderungen, die Umweltbelastungen, chronischer Schlafmangel, die Einnahme stark wirkender Medikamente, extreme sportliche Betätigung, übermäßiger physischer und psychischer Stress, psychische Belastungen wie z. B. Mobbing, schwere Ernährungsfehler oder durchgemachte Infekte.

³ Krankheiten im Sinne von Krankheitserregern als Ursache sind nicht das Thema der Biochemie nach Dr. Schüßler. Sehr wohl kann ein mit einer Krankheit belasteter Mensch mit Schüßler Salzen begleitet werden und er wird nicht geschwächt aus ihr hervorgehen.

2.10 Feststellung von Mängeln - Möglichkeiten der Beratung

Anlitzanalyse, „Symptome“, Störungen, „Krankheiten“, Kinesiologie.

So gibt es einige Vorlieben bzw. Ablehnung, die eindeutig auf ganz bestimmte Mängel hinweisen:

Bedürfnis nach	Zusätzliche Maßnahme	Mineralstoff	Tabl/ Tag
Milch		Nr. 2 Calcium phosphoricum	10-20
Geräuchertem		Nr. 2 Calcium phosphoricum	10-20
Ketchup		Nr. 2 Calcium phosphoricum	10
Senf		Nr. 2 Calcium phosphoricum	10
Leber, Leberstreichwurst		Nr. 3 Ferrum phosphoricum	10
Kaffee		Nr. 3 Ferrum phosphoricum	10
Nüssen, Milkschokolade Nussschokolade		Nr. 5 Kalium phosphoricum	10-20
Schokolade, dunkel		Nr. 7 Magnesium phosphoricum	10-30
Salz		Nr. 8 Natrium chloratum	10-30
Mehlspeisen	BaseCare Bad	Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Weißbrot	BaseCare Bad	Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Nudeln		Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Fett	BaseCare Bad	Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Süßigkeiten	BaseCare Bad	Nr. 9 Natrium phosphoricum	10-30
Essig		Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Hirse		Nr. 11 Silicea	10



Die besonderen Neigungen/Ablehnung verlieren sich nach einer bestimmten Zeit der Einnahme der biochemischen Funktionsmittel.

Wer fällt von einem „Gusto, Glust, Blonga“, besonderen Verlangen in das nächste: Dickmann, Leberkässemel, Sachertorte, Essiggurke, Gummibärchen, ... Schwangere Frauen können hervorragend mit Schüßler Salzen begleitet werden.

2.11 Reaktionen - vorübergehende Störungen:

Gefühl, als ob eine gesundheitliche Belastung bzw. Krankheit wieder käme, aber abgeschwächt.

Reinigung des Körpers: Verkühlung, Schnupfen, Husten, erhöhte Temperatur, Verstopfung oder Durchfall

Säureabbau, Säurefluten: Sodbrennen, Hungerattacken, rheumatische Beschwerden

Schadstoffabbau: geschwollene Hände – Füße – verschollene Augen, Juckreiz, Kopfschmerzen (Kater)

Regenerationsschmerzen: Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Kiefer, Zähne

Haut: sauer – scharfe Absonderungen, Schadstoffe - juckend–beißend, Ausschlag, Ekzeme

2.12 Einnahme

Zuerst werden alle benötigten Mineralstoffe aus den Dosen heraus gezählt und untereinander gemischt.

Am besten lässt man die Mineralstofftablets einzeln im Mund zergehen. Es können auch mehrere auf einmal in den Mund genommen werden. Dann sollten es immer verschiedene Mineralstoffe sein, denn dann werden verschiedene Ionenkanäle in die Zellen hinein bedient.

Die Mineralstoffe können auch in Wasser gelöst und schluckweise eingenommen werden, wobei jeder Schluck möglichst lang im Mund behalten werden sollte.

Beim Auflösen beachten: Je wärmer das Wasser ist, umso mehr Milchzucker löst sich, je kühler das Wasser ist, umso weniger Milchzucker löst sich!

2.13 Dosierung

Grundsätzlich bestimmt der Mangel die Dosis! (und nicht das Alter!)

„Die Zahl der verabreichten Moleküle muss groß genug sein, um das Defizit zu decken!“

Im Allgemeinen wird ein **starker Mangel** mit 10 Tabletten/Tag eingestuft, d.h. jede Stunde eine Tablette. Es sind jedoch nach oben keine Grenzen gesetzt. Ein **mittlerer Mangel** mit 7 Tabletten und ein **leichter** mit 5 Tabletten/Tag.

Dosierung betreffend die angegebenen „Stufen“ im Manuskript:

Wenn nicht anders angegeben, dann werden für den Hauptmineralstoff (1. Stufe) 10 Tabletten/Tag empfohlen, für alle Mineralstoffe, die in der 2. Stufe dazukommen, werden 7 Tabletten/Tag und für alle Mineralstoffe, die in der 3. und 4. Stufe dazukommen 5 Tabletten/Tag empfohlen.

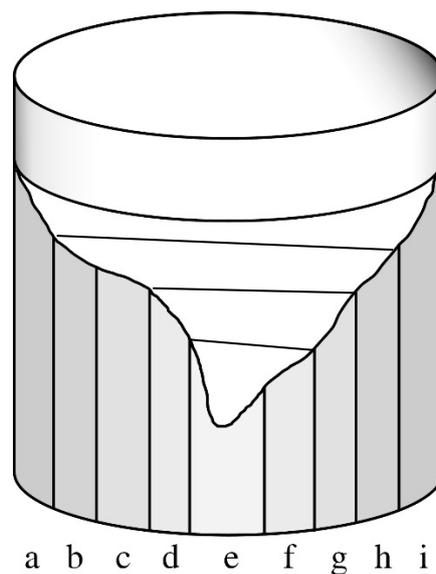
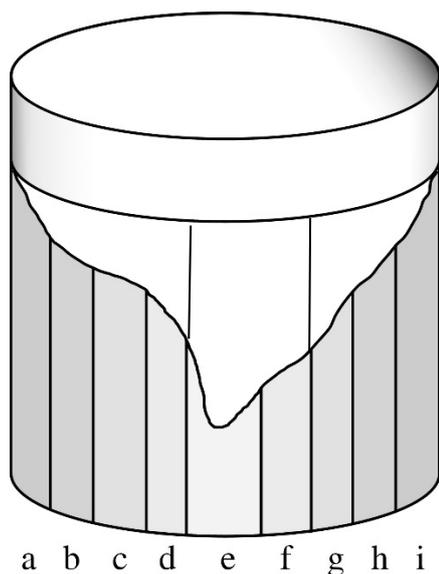
Beispiel:

Schlafmischung, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, zu schneller Pulsschlag

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 2+7
2. Stufe: Nr. 2+7+14
3. Stufe: Nr. 2+7+14+21+25

1. Stufe: Nr. 2+7 = 10+10 = 20
2. Stufe: Nr. 2+7+14 = 10+10+7 = 27
3. Stufe: Nr. 2+7+14+21+25 = 10+10+7+5+5 = 37

Strategien zur Einnahme:



2.14 Notwendige Kombinationen beachten:

- Nr. 6 Kalium sulfuricum fördert die Reinigung der Zellen (Lysosome), das braucht den Abtransport und die Ausscheidung aus der Zelle, was mit Nr. 10 Natrium sulfuricum geschieht.
- Nr. 11 Silicea löst im Körper gebundene Säure, was schon Dr. Schüßler in seinen Schriften darlegt. Um die freiwerdende Säure zu regulieren braucht der Organismus Nr. 9 Natrium phosphoricum.
- Nr. 12 Calcium sulfuricum macht Wege frei, macht kompaktiertes Gewebe auf, wodurch gebundene Säure frei wird, was Nr. 9 Natrium phosphoricum braucht. Außerdem kommen Schadstoffe in Bewegung, was die „Müllabfuhr“ fordert, Nr. 10 Natrium sulfuricum.

2.15 „Compliance“

Der Anwender erlebt in der Regel folgende Stufen:

Am Anfang der Einnahme entsteht, wenn die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler nicht genommen werden, das Gefühl es gehe einem etwas ab. Im Verlauf der weiteren Einnahme ist es leicht möglich, dass sie vergessen werden oder gar eine Ablehnung aufgebaut wird. Diesem Gefühl ist unbedingt nachzugeben. Es gibt mehrere Ursachen der Ablehnung:

1. Die Menge ist zu viel und gehört reduziert, bis es wieder passt.
2. Die Zusammenstellung stimmt nicht mehr, eine neue Anlitzanalyse oder andere Bedarfserstellung ist notwendig.
3. Eine Pause ist dran „Wenn sie einem so herauf stehen“ und der Widerstand sehr groß ist. Auf das eigene Gespür zu achten, muss regelrecht wieder erlernt werden, dazu ist oftmals eine Ermutigung nötig. Für den eigenen Körper kann jeder nur selbst zuständig sein!

2.16 Wenn Schüßler Salze einen besonderen Geschmack haben

Je dringender der Organismus die einzelnen Mineralstoffe benötigt, umso schneller zergehen sie, oder umso süßer schmecken sie, oder es trifft beides zugleich zu.

Will man das beobachten, müssen alle Schüßler Salze vom gleichen Hersteller sein. Mineralstoffe können aber einen besonderen Geschmack hervorrufen, was auf einen ganz speziellen Mangel hinweist!

Geschmack / Geruch	Angezeigter Mineralstoff
kalkig sandig	Nr. 2 Calcium phosphoricum
parfümiert, seifig	Nr. 4 Kalium chloratum
modrig, mockig, schimmlig	Nr. 5 Kalium phosphoricum
nussig	Nr. 5 Kalium phosphoricum
salzig	Nr. 8 Natrium chloratum
metallisch	Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum, Nr. 8 Natrium chloratum, auch Nr. 21 Zincum chloratum
sauer, oder tranig - fischig	Nr. 9 Natrium phosphoricum
bitter	Nr.10 Natrium sulfuricum

2.17 Problemfeld Laktose

Wichtig für Diabetiker und Menschen mit Laktoseintoleranz:

Schüßler Kautabletten Nr. 1 bis Nr. 27 von Adler Pharma - geeignet für Personen mit Laktoseintoleranz und für Diabetiker, zahnfreundlich, nicht kariogen, ohne Weizenstärke, daher glutenfrei.

Achtung: Die Einnahme über den ganzen Tag verteilen. Auch alkoholische Dilutionen können verwendet werden „Schüßler Globuli“ entsprechen von der Dosierung her nicht der Heilweise und sind daher abzulehnen (1Tablette = 25g Globuli).

2.18 Kombinationen von Schüßler Salzen

Es können grundsätzlich alle Mineralstoffe miteinander kombiniert und eingenommen werden.

Paracelsus: „Wer heilt hat recht“, für uns abgewandelt: „Was (Wie es) hilft, hat (es) recht.“

Beispiele: Kartoffel, Sellerie, Mineralwasser

Antagonisten (Gegenspieler) gibt es sehr wohl in der Homöopathie, aber NICHT in der Biochemie nach Dr. Schüßler!

2.19 Verschiedene Hersteller, Qualitätsunterschiede

Die Herstellung erfolgt grundsätzlich gemäß dem homöopathischen Arzneibuch nach den gültigen GMP Richtlinien der Arzneimittelbetriebsordnung in Reinräumen. Die Schüßler Salze der Adler Pharma zeichnen sich durch höchste Qualität aus und enthalten keine Weizenstärke als Sprengmittel, sie sind daher glutenfrei. Sie enthalten auch kein Magnesiumstearat als Schmiermittel. Die Dosen sind Weichmacher frei und enthalten keine Duftstoffe!

3 Äußere Anwendung?

In der ersten Auflage der „Abgekürzten Therapie“ schreibt Dr. Schüssler:



„In den Krankheitsfällen, wo eine äußerliche Applikation möglich ist, also bei Quetschungen, Verbrennungen, Frostbeulen, Wildfleisch, Augenentzündungen u. s. w. ist neben dem inneren Gebrauch die äußere Anwendung (bei Tripper und Weißfluss Einspritzungen) sehr zweckdienlich.“
Mineralstoffe nach Dr. Schüssler kommen äußerlich als Bäder, Waschungen, Umschläge, Brei, Salben, Gele, Cremegele, Tropfen und Zäpfchen zur Anwendung.

3.1 Äußere Anwendung der Tabletten

Bäder, Einläufe, Vaginalspülungen, Waschungen, Umschläge, Brei

3.2 Adler Topics Linie – gute Produkte mit besonderer Sorgfalt hergestellt:

Verdünnte Mineralsalze:

Durch schrittweises Verdünnen der Mineralsalze wird im Endprodukt ein Gehalt an Mineralstoff so eingestellt, dass er rechnerisch dem Mineralstoffgehalt in den Tabletten entspricht: 1g Salbe entspricht 1g Tabletten im Gehalt an Mineralstoffen.

Die Adler Topics Produkte werden in eigenen Reinräumen freiwillig gemäß Kosmetik-GMP-Richtlinien und nach eigenen Rezepturen hergestellt.

- Sie enthalten so viel wie nötig und vor allem so wenig wie möglich an Konservierungsmitteln.
- Eco-zertifizierte Rohstoffe, biologische Öle zeichnen diese Produktreihe aus.
- Die meisten sind unparfümiert, einige Körperpflegeprodukte enthalten natürliche Duftstoffe der Naturkosmetik!
- Die Produkte sind dermatologisch und mikrobiologisch getestet.
- Umweltbewusst sparen wir Verpackung: keine Beipacktexte, keine Überkartons.

Adler Topics ohne viele unerwünschte Inhaltsstoffe:

- ohne hormonaktive Substanzen, wie Parabene oder Bisphenole
- ohne Paraffin
- ohne Vaseline
- ohne Triäthanolamin, ohne PEG (Polyethylenglykol)
- ohne Natrium Lauryl sulfat oder Natrium Laureth sulfat
- ohne Silikonöl
- ohne Nanopartikel
- ohne Mikroplastik
- ohne künstliche Duftstoffe oder Glanzmittel
- ohne Laktose
- vegane Produkte sind mit einem grünen Blatt gekennzeichnet



Tipp: Die Wiederholung führt zum Ziel, das gilt in der Biochemie nach Dr. Schüssler grundsätzlich:

Sei es die Einnahme von Schüssler Salzen, von mehreren „heißen 7“ hintereinander, das Auftragen eines Breis, oder das Auftragen einer Creme mit verdünnten Mineralsalzen.

Die Topics werden unmittelbar nacheinander aufgetragen und mehr oder weniger intensiv, je nach Thema, einmassiert bis das Gewebe mit den Mineralstoffen gesättigt ist und die Haut die Creme nicht mehr gut aufnimmt.



4 Die 12 Mineralstoffe in einer ersten Übersicht und Charakterisierung

Nr.	Bezeichnung	Funktion – biochem. Zusammenhänge	Organ - Körperteil	Mangelercheinungen
Nr. 1	Calcium fluoratum	Schutz, Elastizität, Form	Bindegewebe (Elastizität), Hüllen: Knochen, Aderwände, Hautoberfläche, Zahnschmelz 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	Konzentrationschwierigkeiten, 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), Hautgrieff, 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, Dehnungstreifen, 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“



5 Übersicht über die 15 klassischen und 6 neuen Erweiterungsmittel

Nr.	Bezeichnung	Funktion – biochemische Zusammenhänge	Organ - Körperteil	Mangelercheinungen
13	Kalium arsenicosum, Kaliumarsenit	Reinigung, Stärkung	Haut, Hypophyse/ Hypothalamus	Verlangsamt oxidative Prozesse, trockene Ekzeme, Stress, Schwächezustände mit Gewichtsverlust, übergeordnete Hormonregulation
14	Kalium bromatum, Kaliumbromid	Beruhigung, Entspannung	Hypophyse – Schilddrüse, Haut und Nervensystem	beruhigend – inneres Vibrieren, Schlaflosigkeit, Schilddrüsenregulativ oft in Kombination mit Nr. 15, Überanstrengungskopfschmerz
15	Kalium Iodatum, Kaliumiodid, Iodkalium	Steuerung des Grundumsatzes	Schilddrüse	Schilddrüsenregulativ, bei erhöhtem Blutdruck, regt Hirn- und Herztätigkeit an, steuert den Grundumsatz
16	Lithium chloratum, Lithiumchlorid, Chlorlithium	Ausleitung, Gewebereinigung	Niere, Herz	Gicht, Rheuma vor allem der kleinen Gelenke, Harnsäure lösend, Entzündungen der ableitenden Harnwege
17	Manganum sulfuricum, Mangansulfat	Glukoseabbau, Enzymaktivator, Energiehaushalt	Energiestoffwechsel, Gehirn, Blut, Knorpel	Knorpelneubildung, Antioxidans - rheumatoide Arthritis, fördert die Aufnahme von Eisen im Körper, Arteriosklerose, Energiestoffwechsel, Diabetes
18	Calcium sulfuratum, Kalziumsulfid	Entschlackung, Reinigung	Leber	Abmagerung trotz Heißhunger, bremst oxidative Prozesse, Ausleitung von Quecksilber und schwer ausscheidbaren Substanzen generell
19	Cuprum arsenicosum, Kupferarsenit	Melaninbildung, Antioxidans, ZNS-Krämpfe	Darm, Leber, Blut, ZNS	Eisenmangel, Pigmentstörungen, Krämpfe des ZNS, Stress, Schwermetallausleitung,
20	Kalium-Aluminium sulfuricum, Kalium-Aluminiumsulfat, Alaun	Entschlackung, Verdauung		Obstipation, Blähkoliken, Schleimhauttrockenheit, Demenz, Aluminiumbelastung und Ausscheidung
21	Zincum chloratum, Zinkchlorid	Immunsystem, Antioxidans, Zelldifferenzierung, Säure-Basenhaushalt	Nerven, Niere, Leber, Schleimhäute, reproduzierende Organe	Schwermetallauscheidung, Haut, Haare, Nägel, Abwehrschwäche, Wachstumsprobleme, Hell/Dunkel-Adaption Schwermetallentgiftung
22	Calcium carbonicum, Kalziumkarbonat	Stabilität, Festigkeit, innerster Halt	härteste Schicht der Knochen	frühzeitiges Altern, Kindermittel, Säure-Basenhaushalt, Knochenmittel
23	Natrium bicarbonicum, Natriumbikarbonat, Natron	Säureüberladung, Ausscheidungsmittel	Belegzellen des Magens, Leber, Blut, Bauchspeicheldrüse	Säure-Basenhaushalt, Gicht, Rheuma, träger Stoffwechsel
24	Arsenum Iodatum, Arseniliodid	Reinigung	Haut, Schleimhaut, Schilddrüse	Allergien, nässende Ekzeme, bremst Stoffwechselfvorgänge
25	Aurum chloratum natronatum	Hormonsteuerung, Durchblutung, regelt die Körpertemperatur	Gehirn - Zirbeldrüse, Aorta	Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Zirbeldrüse – Rhythmus im Leben, Menopause, PMS, Myome, Jetlag, Arthrose
26	Selenium	Wachstum, Antioxidans, Leberentgiftung,	Leber, Blut	Antioxidans, Schwermetalle, Augenerkrankungen, Immunsystem, Arteriosklerose, Thromboseprophylaxe
27	Kalium bichromicum	Glucosesteuerung, Cholesterinsteuern	Leber, Magen	Diabetes, Cholesterin, Stress, Akne, zähsträhige Schleimhautkatarrhe, Essbremse
28	Natrium vanadicum Triglyceridsteuerung	Glucosesteuerung,		Diabetes, Fettstoffwechseldegenerative Veränderungen von Leber und Arterien, Osteoporose
29	Cobaltum metallicum	Anämie, Energiehaushalt	Blut	Ermüdung, Erschöpfung, Schilddrüse
30	Niccolum sulfuricum	Eisenhaushalt, Kohlenhydratabbau		Eisenverwertungsstörung, Energiegewinnung, Nickelallergie
31	Stannum metallicum	Immunsystem, Stärkung der Niere, Schwäche	Niere Thymusdrüse	Stärkung des Immunsystems, Stärkung der Niere, rezidivierende Blasenkatarrhe mit großer Schwäche, Regulierung der Salzsäurebildung im Magen
32	Natrium tetraboracicum	Knochenstoffwechsel, Antioxidans	Knochen	Osteoporose, Arthritis, Gelenkschmerzen, Energiehaushalt, Immunsystem, Hormonhaushalt, Gedächtnis
33	Molybdenum sulfuratum	Verdauung, Zuckerabbau Sulfitempfindlichkeit, Fluorhaushalt	Leber, Dickdarm	Blähungen, Störungen im Verdauungstrakt, Blutbildung, Blutbildung, Diabetes, Karies, Osteoporose (Einbau von Fluor)

Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

Schüßler Salze



Schüßler Salze

IMMUN KUR

Gut gewappnet durchs Jahr



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

www.adler-pharma.de

6 Abwehrstärke und Immunsystem

Wenn das Thema Immunsystem nur von der körperlichen, der physikalischen Ebene betrachtet wird, dann wird es dem Menschen nicht gerecht. Er besteht ja nicht nur aus chemisch physikalischen Reaktionen, sondern seine Existenz reicht noch weit darüber hinaus!

Obwohl wir in unserem Seminar uns nur auf die **körperliche Ebene** beschränken werden, will ich eingangs doch auch noch auf Bereiche hinweisen, die eine große Bedeutung für das Immunsystem haben! Die Wissenschaft hat durch die neue wissenschaftliche Richtung der Psychoneuroimmunologie das Tor zur Öffnung in nicht körperliche Bereiche aufgestoßen, der in dieser Unterlage das letzte Kapitel gewidmet wird.

Die erste Ebene nach der körperlichen erschließt und die **emotionale Ebene**, die Ebene des Gemüts. Eine gewisse Stabilität auf dieser Ebene vermittelt Widerstandskraft gegenüber belastenden Ereignissen, damit man nicht all zu schnell von „Gefühlswallungen“ hinweggeschwemmt wird. Oder wenn man sich zu schnell niederdrückenden Stimmungen ergibt, w man doch gegensteuern könnte.

Emotionen haben einen Einfluss auf das Immunsystem:

- *Die Medien beeinflussen uns tiefgreifend*
- *Angst um unsere Gesundheit ist kollektiv*
- *Angst vor dem Tod*
- *Ärger, Zorn, Eifersucht, Neid, Gefühle von Schuld und Machtlosigkeit sind verbreitet*

Das **energetische Feld** hat große Bedeutung für Vitalität und „Spannkraft“ des Menschen. Ein belastetes Energiefeld hat einschneidenden Einfluss auf das gesundheitliche Geschehen. Man beachte diesbezüglich welch großen Einfluss ein belasteter Schlafplatz auf den Menschen hat.⁴

Der Einfluss der **Ebene der Farben** wird total unterschätzt. Sie hat großen Einfluss auf die Gefühlsebene des Menschen. Bei depressiven Stimmungen sollte immer an ein reiches Angebot von bunten Farben gedacht werden.

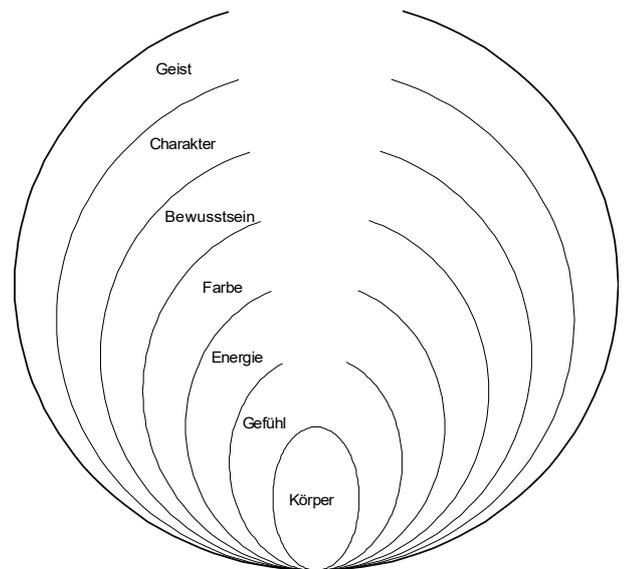
Bewusstsein: Negatives Denken schwächt das Immunsystem, so das Ergebnis einer wissenschaftlichen Untersuchung.

Die **Charakterebene** ist die Heimat unserer Strukturen und Handlungsmodelle. Große Belastungen gehen von dort aus, wenn der Mensch in diese oder nur zu einem Teil zwanghaft eingesperrt ist.

Eine schwache **Person** wird sich schwerlich gegen belastende Einflüsse wehren können, vor allem was hier vornehmlich den Bereich der Abgrenzungsfähigkeit betrifft. z.B.: Ich muss mich nicht mit Menschen abgeben, die mir nicht gut tun.

Stärkung auf allen Ebenen ist sicher ein bedeutungsvolles Thema und verlangt eine konzertierte Aktion.

In der Therapie sollte man immer darauf achten, aus welcher Ebene kommen die Beschwerden und was sind die angemessenen Interventionen dazu!



7 Immunsystem

Das **Immunsystem** ist ein komplexes Netzwerk, bestehend aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Botenstoffen. Es verhindert Gewebsschädigung durch Krankheitserreger und vernichtet fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen. Der Name leitet sich von lat. immunis = unberührt, frei, rein ab.

Es übt eine ständige Kontrollfunktion aus (Immunsurveillance = Immunüberwachung) und vernichtet dabei ständig auch entstehende Krebszellen in einem frühen Stadium, so dass Tumorerkrankungen verhindert werden.

Verschiedene Zellen übernehmen spezielle Aufgaben. Dabei unterscheidet man:

- Die angeborene Immunantwort. Zu diesem System gehören physiologische Barrieren (Haut, Schweiß und Sekrete, Schleimhäute und die Darmflora). Es findet eine zellvermittelte Gegenwehr (Phagozytose) statt. Ebenfalls kommt es zur Aktivierung bestimmter Stoffe (Komplementsystem, Botenstoffe). Die Immunantwort findet innerhalb weniger Minuten statt und ist durch die Erbinformation festgelegt. Dieses System arbeitet in einem „stand-by-modus“ und kann bei Fehlfunktion (anaphylaktische Reaktion) in kürzester Zeit zum allergischen Schock und Tod führen.
- Die erworbene (adaptive) Immunantwort ist ein komplexes anpassungsfähiges System. Es ist in der Lage, spezifische Strukturen (Antigene) der Angreifer zu erkennen und gezielte Abwehrmechanismen zu bilden (zelluläre und molekulare Antikörper)

Beide Systeme arbeiten eng zusammen.

Für das Immunsystem ist von hoher Bedeutung, körpereigene gesunde von fremden oder kranken Zellen zu unterscheiden. Hierzu dienen Oberflächenmarker auf der Zelloberfläche. Diese sind bei jedem Menschen einzigartig. Bildlich gesehen tragen unsere körpereigenen Zellen einen „Personalausweis“, der dem Immunsystem ermöglicht, die Identität (zu uns gehörend) festzustellen. Zellen mit „gültigem Personalausweis“ werden also toleriert. Das HLA-System = Humanes Leukozyten Antigen-System stellt dabei den „genetischen Fingerabdruck“ dar. Tragen Tumorzellen einen „gültigen Personalausweis“ werden sie vom Immunsystem toleriert. Die Zellen des Immunsystems lernen in ihrem Reifungsprozess diese Unterscheidung. Gelingt dies nicht eindeutig, können Autoimmunerkrankungen (z.B. Rheuma, Thyroiditis, Kolitis) entstehen. Da dies lebensbedrohlich sein kann, haben sich im Laufe der Evolution verschiedene Mechanismen entwickelt, die eine Immunantwort bremsen können.

Zu den zellulären Bestandteilen des Immunsystems gehören:

- Granulozyten (unspezifisches Abwehrsystem). Sie stellen den größten Teil der weißen Blutkörperchen dar. Sie enthalten verschieden anfärbbare Granula (Körnchen), welche Stoffe enthalten, die Krankheitserreger unschädlich machen und Entzündungsreaktionen fördern. Diese Stoffe spielen bei allergischen Reaktionen eine wichtige Rolle. Sie können die Blutbahn verlassen und ins Gewebe einwandern. Ihre Lebensdauer ist kurz (ca. 7 Tage), sie dienen der „Einmalverwendung“. Damit gehören sie zu den am meisten produzierten Zellen unseres Organismus. Pro Minute entstehen im Knochenmark ca. 100 Mio. neue Zellen.
- Makrophagen (unspezifisches Abwehrsystem). Sie werden auch Riesenfresszellen oder Monozyten genannt und aktivieren die spezifische Abwehrreaktion. Sie nehmen einen Erreger auf (Phagozytose) und zerlegen diesen in ihrem Inneren. Anschließend zeigen sie auf ihrer Oberfläche die zerlegten Teile (Antigen-präsentierende Zelle). Diese Strukturen werden dann von Zellen der spezifischen Abwehr (T-Helferzellen) erkannt und eine zielgerichtete Immunantwort kann erfolgen. Manchmal weisen diese Strukturen Ähnlichkeiten zu körpereigenen Strukturen auf, dann können Autoimmunphänomene auftreten. Dies erklärt, warum manche Infektionskrankheiten Folgeerkrankungen verursachen (z.B. Rheuma nach Streptokokkeninfekt). Makrophagen fungieren als „Müllabfuhr“ und entfernen schädliche Stoffe (z.B. Teerablagerung aus Zigarettenrauch).
- Natürliche Killerzellen. Sie stellen die erste Verteidigungslinie bei Infektionen oder Krebserkrankungen dar, da sie infizierte oder veränderte Zellen vernichten, ohne vormals Kontakt gehabt zu haben. Geht der „Personalausweis“ einer Zelle verloren oder wird unleserlich, erkennt dies eine NK-Zelle und vernichtet diese.
- Dendritische Zellen Sie nehmen Krankheitserreger auf und wandern zum nächsten Lymphknoten. Dort zerlegen sie den Erreger und präsentieren die Antigene auf ihrer Oberfläche den T-Lymphozyten. Dabei genügt eine dendritische Zelle um 100-3000 antigenspezifische T-Zellen zu aktivieren.

- *T-Lymphozyten (spezifisches Abwehrsystem). Sie reifen in der Thymusdrüse heran. Auf ihrer Zelloberfläche tragen sie einen Rezeptor, mit dem sie fremde Strukturen (Antigene) erkennen (Schlüssel-Schloss-Prinzip). Sie werden weiter nach ihren Merkmalen unterteilt (CD = cluster of differentiation). So werden heute ca. 300 immuntypische Oberflächenmerkmale unterschieden. Ihre Lebensdauer kann Jahre betragen.*
- *T-Helferzellen (spezifisches Abwehrsystem). Sie kodieren die Immunantwort. Sie können Antigenstrukturen auf Makrophagen erkennen und stimulieren die Freisetzung von Botenstoffe (Lymphokine). Dadurch werden die B-Lymphozyten angeregt, Antikörper zu bilden.*
- *Regulatorische T-Zellen (spezifisches Abwehrsystem). Sie unterdrücken eine überschießende Immunantwort. Ebenfalls sind sie für die Toleranzentwicklung gegen körpereigene Strukturen zuständig.*
- *B-Lymphozyten (spezifisches Abwehrsystem). Sie entstehen im Knochenmark. Binden sie ein Antigen an ihren passenden Rezeptor, werden sie durch Botenstoffe der T-Helferzelle in eine antigenproduzierende Plasmazelle oder in eine „Gedächtniszelle“ verwandelt. Die B-Zelle kann im Gegensatz zur T-Zelle auch „freie“ Antigene erkennen und benötigt nicht die Präsentation durch das unspezifische Abwehrsystem. Die produzierten maßgeschneiderten Antikörper werden in das Blut abgegeben und bilden dort mit dem Antigen (Erreger) einen Antigen-Antikörperkomplex. Dadurch wird der Erreger inaktiviert (humorale Abwehr). Es gibt verschiedene Arten von Antikörpern. Sie können auch zur Diagnostik herangezogen werden, beispielsweise um unterscheiden zu können, ob eine frische Infektion vorliegt, oder eine Infektion (Kontakt) zu einem früheren Zeitpunkt stattgefunden hat. Sie finden diagnostische Anwendung bei szintigraphischen Untersuchungen (Immunszintigraphie) oder therapeutisch (Antikörpertherapie). Kreuzreaktionen und damit Allergieauslösung kann vorkommen.*

Während die Zellen des unspezifischen Abwehrsystems in kürzester Zeit reagieren, setzt die spezifische Immunantwort bei Erstkontakt oft erst nach Tagen ein. Bei erneutem Erregerkontakt ist über die nach Erstkontakt gebildeten Gedächtniszellen diese Reaktion beschleunigt und das Ausbrechen von Erkrankungen kann abgeschwächt oder verhindert werden (Impfprinzip).

Eine Immunreaktion findet – unterstützt durch Botenstoffe – in der folgenden Reihenfolge statt:

1. Durchbrechen mechanischer Barrieren
2. Erstkontakt?
3. Antigenpräsentierende Zelle nimmt Erreger auf
4. T- und B-Lymphozyten werden aktiviert
5. Antikörperbildung erfolgt
6. Bildung von Gedächtniszellen

Die Reifung des Immunsystems findet in den ersten Lebensmonaten statt. Kurz nach der Geburt kann das Immunsystem Krankheitserreger noch nicht effektiv bekämpfen. Der Säugling ist daher auf die Schutzfunktion mütterlicher Antikörper angewiesen (Nestschutz). Diese werden über die Plazenta (Mutterkuchen) und die Muttermilch zugeführt. Da bei vielen Säugetieren die Antikörper nicht plazentagängig sind, müssen sie mit der ersten Muttermilch (Kolostrum) aufgenommen werden, sonst kann das Neugeborene nicht überleben. Diese passive Immunisierung schützt etwa 3 Monate. In den ersten Lebensmonaten bereitet sich das Immunsystem dann auf die Abwehr von Erregern vor. Dies geschieht durch sogenannte negative Selektion. Das heißt, es werden nach dem Zufallsprinzip viele Millionen Abwehrzellen gebildet, von denen jede ein anderes Antigen erkennen kann. Im Anschluss werden solche Zellen eliminiert, die eine Immunreaktion auf körpereigene Strukturen veranlassen würden (Selbsttoleranz). Die T-Zellen reifen in der Thymusdrüse. Die Rückbildung dieser Drüse findet nach der Geschlechtsreife statt und ist mit dem 40. bis 50. Lebensjahr abgeschlossen. Daher steigt im Alter die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten und Störungen (Immunoseneszenz). Die Anzahl der Lymphozyten nimmt ab, dafür nimmt die Anzahl der unspezifischen Natürlichen Killerzellen zu.

Man kann sich gut vorstellen, dass ein solch komplexes System mit einem hohen Zellumsatz sehr viel Energie und Nährstoffe verbraucht. Verschiedene Umstände oder Erkrankungen führen daher zu einer Störung des Immunsystems:

- Angeborene Defekte
- Erworbene Defekte (HIV-Infektion, medikamentös (z.B. Chemotherapie) bedingte Verminderung der Abwehrzellen, Immunsuppression bei Strahlentherapie, Immununterdrückung durch Cortison, Umweltgifte)
- Nährstoffmangel (Insbesondere Eiweißmangel (Proteinmangel) schränkt die Leistungsfähigkeit und Regenerationsbereitschaft ein)
- Schlafentzug (fehlende Tiefschlafphasen)
- Immobilität
- Hypothermie
- Autoimmunerkrankungen
- Überschießende Immunantwort

Stammzellen garantieren immer wieder den Nachschub von Abwehrzellen. Die immunsuppressive Wirkung einer Chemotherapie zeigt sich entsprechend der Lebensdauer der Zellen erst nach einigen Tagen. Dies bezeichnet man als Nadir (Tiefpunkt des Absinkens der Blutzellen). Eine vermehrte Infektanfälligkeit ist dann gegeben. Manchmal müssen dann wachstumsstimulierende Medikamente eingesetzt werden (z.B. Filgrastim, Neupogen®).

Es gibt einen Zusammenhang zwischen individuellem Immunsystem und der Partnerwahl. Über unseren Geruchssinn kann die genetische Individualität und Verschiedenheit erfasst und bewertet werden.

Die Entstehung von Krebs aus veränderten (mutierten) Zellen wird in der Regel durch unsere Immunüberwachung verhindert, sofern diese Zellen für unsere Abwehr erkennbar sind. Sie tragen – als im eigenen Körper entstandene Zellen – den o.g. „Personalalausweis“ und sind so getarnt (immune escape). Durch Selektion können sich solche getarnten Tumorzellen weiter vermehren. Je weiter sich Krebszellen entwickeln, desto klarer unterscheiden sie sich dann aber auch von gesunden Zellen, so dass das Immunsystem wieder Angriffspunkte finden kann. Krebszellen sind jedoch in der Lage sich immer wieder anzupassen, da sie sich schnell vermehren und können sich so den Angriffen des Immunsystems entziehen. Sie können beispielsweise Botenstoffe bilden, die die Aktivität des Immunsystems herabmindern (siehe „Tumorentstehung“).

Die meisten Tumorkranken verfügen über ein intaktes und reagibles Immunsystem. Ziel der aktuellen wissenschaftlichen Forschung ist daher das „Kenntlichmachen“ von Tumorzellen, das bedeutet, für das Immunsystem Angriffsmöglichkeiten zu schaffen. Antikörper sind bei verschiedenen Erkrankungen schon seit einigen Jahren erfolgreich im Einsatz. Auch „Tumorimpfungen“ sind in Entwicklung und bereits bei einigen Tumorerkrankungen in klinischer Anwendung.

Immunanregende naturheilkundliche Therapien (z.B. Misteltherapie) können zum Einsatz kommen, wenn eine Immuninsuffizienz vorliegt. Eine Blutuntersuchung kann darüber Aufschluss geben. Allergieentwicklung oder Überstimulation muss unbedingt vermieden werden. Hämato-onkologische Systemerkrankungen wie Leukämien, Plasmozytom oder Lymphome sollen nicht mit unspezifischen immunstimulierenden Medikamenten behandelt werden, da dies auch zur Wachstumsförderung erkrankter Zellen führen kann. Auch beim Melanom und Nierenzellkarzinom muss dies beachtet werden. (Siehe „Misteltherapie“)

Ausgewogene Ernährung, körperliches Konditions- und Muskelkrafttraining sowie Stressreduktion und Entspannung optimieren unsere Körperfunktionen und damit das Immunsystem.

Die **Psychoneuroimmunologie** ist eine Wissenschaft, die sich noch im Stadium der Grundlagenforschung befindet. Sie beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen von Psyche, Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem. Es ließ sich nachweisen, dass Optimismus, verbessertes Selbstwertgefühl und intakte soziale Bindungen einen messbaren positiven Einfluss auf die Zellen und Botenstoffe des Immunsystems haben. Andererseits führt länger bestehende Depression zu einer Vermehrung von Immununterdrückenden Zellen (T-Suppressorzellen) und zu einer Verminderung von Natürlichen Killerzellen. Diese Zellveränderung ließ sich durch Einnahme von Antidepressiva wieder verbessern. Positive Gefühle oder Lachen schaden nachweislich einer Erkrankung. Schon das Betrachten eines lustigen Films oder Singen bewirkt einen Anstieg verschiedener Immunzellen.⁵

5 <https://habichtswald-reha-klinik.de/onkologie/informationen-onkologie/immunsystem>

8 Welche Organe gehören zum Immunsystem?

Zum körpereigenen Abwehrsystem des Menschen gehören ganze Organe und Gefäßsysteme wie die Lymphbahnen, aber auch einzelne Zellen und Eiweißstoffe. Zu den an der [Immunabwehr](#) beteiligten Organen zählen neben dem Blut auch Haut und Schleimhäute sowie die sogenannten lymphatischen Organe.

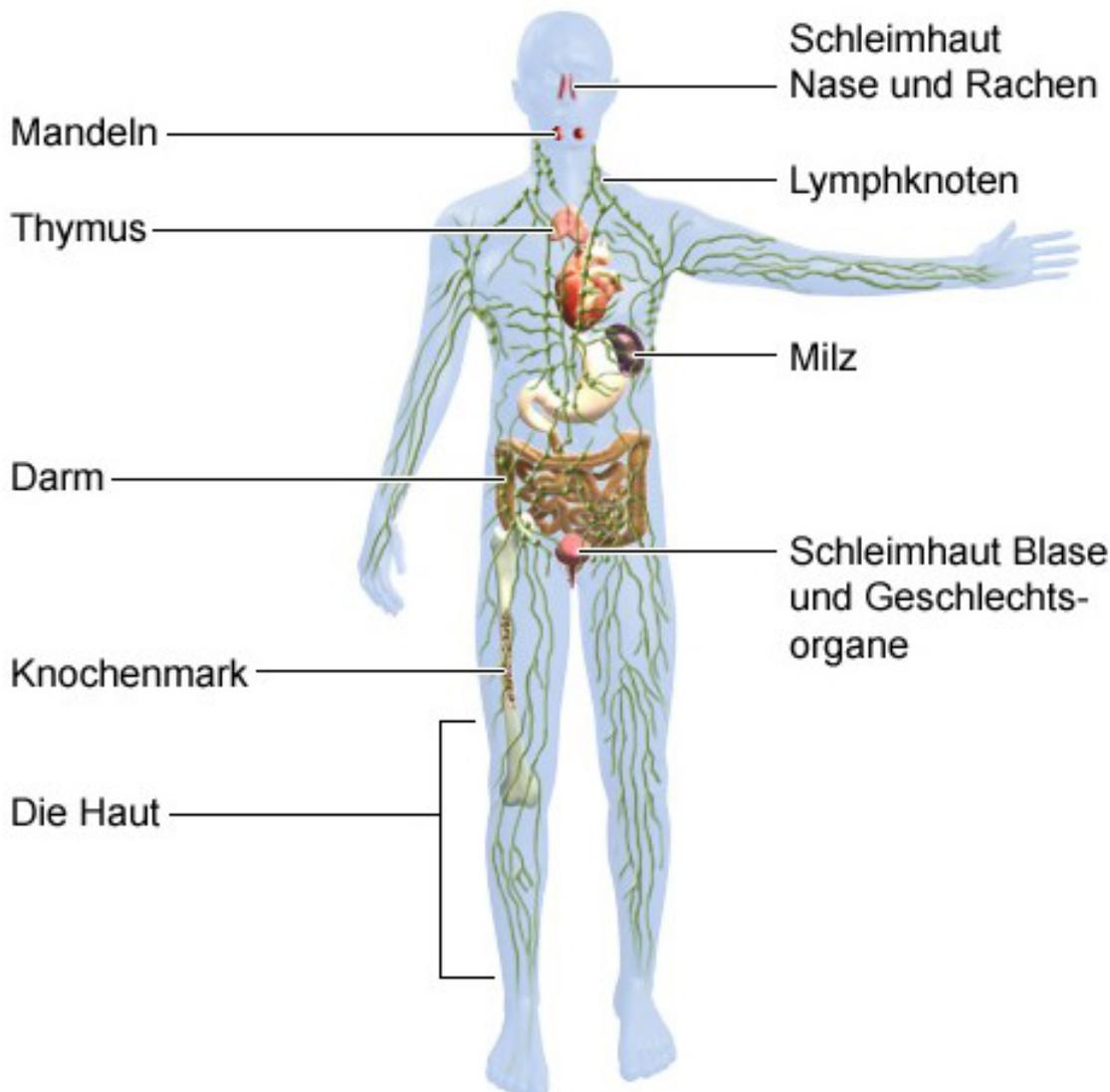
8.1 Organe mit Barrierefunktion

Die Haut und die Schleimhäute sind die ersten Barrieren gegen Krankheitserreger, die von außen eindringen. Sie wirken wie ein mechanischer Schutzwall. Er wird durch weitere Hilfsmittel verstärkt:

- **Bakterienhemmende Substanzen** können Erreger schon früh ausschalten. So zerstört ein bestimmtes Enzym in Mundspeichel, Atemwegen und Tränenflüssigkeit die Zellwände von Bakterien.
- In den Bronchien sorgt **Schleim** dafür, dass viele der eingeatmeten Erreger hängen bleiben und durch Flimmerhaare aus den Atemwegen geschleust werden.
- Die meisten Erreger, die durch Nahrung in den Körper gelangen, werden durch **Magensäure** gestoppt.
- **Harmlose Bakterien**, die die Haut und viele Schleimhäute im Körper besiedeln, stellen ein weiteres Abwehrmittel des Körpers dar.

Nicht zuletzt hilft der Husten- und Niesreflex dabei, Keime aus den [Atemwegen](#) zu entfernen.

Was gehört zum Immunsystem?



8.2 Die lymphatischen Organe

Das lymphatische System wird unterteilt in:

- **Primäre lymphatische Organe:** Dazu gehören das Knochenmark und der Thymus. Diese bilden bestimmte Abwehrzellen, die Lymphozyten.
- **Sekundäre lymphatische Organe:** Zu ihnen gehören die Lymphknoten, die Milz, die Mandeln und bestimmte Gewebe in verschiedenen Schleimhäuten des Körpers (zum Beispiel dem Darm). In diesen Organen verrichten die Abwehrzellen ihre eigentliche Arbeit und bekämpfen Fremdstoffe und Krankheitserreger.

8.2.1 Knochenmark

Das Knochenmark ist ein schwammartiges Gewebe im Inneren der [Knochen](#). Hier werden die meisten Abwehrzellen gebildet und vermehrt. Aus dem Knochenmark wandern sie ins Blut und gelangen so in weitere Organe und Gewebe. Bei der Geburt eines Menschen enthalten viele Knochen rotes Knochenmark, das aktiv Abwehrzellen bildet. Im Laufe des Lebens wandelt sich immer mehr rotes Knochenmark in Fettgewebe um. Bei Erwachsenen enthalten nur noch wenige Knochen rotes Knochenmark, zum Beispiel die Rippen, das Brustbein und die Beckenknochen.

8.2.2 Thymus

Der Thymus (Bries) liegt hinter dem Brustbein über dem [Herz](#). Das drüsenähnliche Organ ist nur bei Kindern voll ausgebildet. Ab dem Jugendalter wird es allmählich in Fettgewebe umgewandelt. Im Thymus werden bestimmte Abwehrzellen geprägt, die sogenannten T-Lymphozyten (T-Zellen). Diese koordinieren unter anderem das [angeborene und erworbene Immunsystem](#). T-Lymphozyten wandern durch den Körper und überwachen ständig die Oberfläche aller Zellen auf Veränderungen.

8.2.3 Lymphknoten

[Lymphknoten](#) sind kleine Gewebeknoten, die entlang der Lymphgefäße verteilt sind. Die Lymphknoten wirken wie biologische Filterstationen: Verschiedene Abwehrzellen fangen hier die Krankheitserreger ab und regen die Bildung spezieller Antikörper im Blut an. Geschwollene oder schmerzhafte Lymphknoten lassen auf eine gerade aktive Abwehrreaktion schließen, etwa bei einem Infekt.

8.2.4 Milz

Die Milz liegt im linken Oberbauch unter dem Zwerchfell und hat vielfältige Aufgaben:

- Sie speichert verschiedene Abwehrzellen. Bei Bedarf wandern sie über das [Blut](#) in die Organe. Außerdem dienen Fresszellen in der Milz als Filter für Erreger, die in die Blutbahn gelangen.
- Sie baut rote Blutkörperchen (Erythrozyten) ab.
- Sie speichert und baut Blutplättchen (Thrombozyten) ab. Diese sind unter anderem für die Gerinnung des Blutes zuständig.

Das Gewebe der Milz ist immer stark durchblutet. Gleichzeitig ist es so weich, dass die Milz bei schweren Verletzungen etwa bei Unfällen schnell einreißen kann. Dann muss die Milz meist operiert werden, da sonst Verblutungsgefahr besteht. Falls die Milz ganz entfernt werden muss, übernehmen andere Abwehrorgane ihre Aufgabe.

8.2.5 Mandeln (Tonsillen)

Zum Abwehrsystem gehören auch die [Mandeln](#). Durch ihre Lage an Rachen und Gaumen können sie Krankheitserreger aufhalten, die über Mund oder Nase eindringen. Zudem enthalten sie viele weiße Blutkörperchen, die dafür sorgen, dass Krankheitserreger abgetötet werden. Es gibt vier Mandeln: zwei Gaumenmandeln, eine Rachenmandel, eine Zungenmandel. Zusammen werden die vier Mandeln auch als Rachenring bezeichnet, weil sie die Ausgänge des Mund- und Nasenraums in den Rachen ringförmig umgeben.

Zudem befindet sich lymphatisches Gewebe an der seitlichen Rachenwand. Dieses Gewebe wird auch „Seitenstrang“ genannt. Es kann nach einer Entfernung der Gaumenmandeln deren Aufgabe übernehmen.

8.2.6 Schleimhäute

Der Darm spielt eine zentrale Rolle in der Erregerabwehr des Körpers: In der Darmwand befinden sich mehr als die Hälfte aller Antikörper produzierenden Zellen, vor allem im letzten Abschnitt des Dünndarms und im Blinddarm. Diese Zellen erkennen Fremdstoffe, markieren und zerstören sie. Zudem speichern sie deren Informationen, um später schneller reagieren zu können. Der Dickdarm ist außerdem mit harmlosen Bakterien besiedelt, auch Darmflora genannt. Bei einer gesunden Darmflora können sich fremde Keime nur schwer ansiedeln und in den Körper eindringen.

Auch an anderen Körperstellen unterstützen Schleimhäute das Abwehrsystem. Dazu zählen Atem- und Harnwege sowie die Vaginalschleimhaut. Die Abwehrzellen befinden sich direkt unter der Schleimhaut und verhindern, dass sich Bakterien oder Viren einnisten.⁶

8.3 Unterstützung der einzelnen Bereiche des Immunsystems

8.3.1 Schleimhaut

Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum

Sekrete:

Ist das Gewebe in bestimmten Bereichen des Körpers verdichtet, vielleicht als Folge eines Operationschocks, 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

So gibt es Operationsnarben, die lange Zeit Sekrete haben, was ein Hinweis auf den Mangel an Nr. 12 Calcium sulfuricum ist. Dazu gehören auch das offene Bein und schlecht heilende Wunden. Im Falle einer innen liegenden Eiterung entsteht eine Eiterfistel.

Verdichtete Schleimhäute im Nasenbereich führen zum Stockschnupfen, eine verdichtete Oberfläche der Mandeln zu einer eitrigen Mandel- und Halsentzündung – eitriges Angina, verdichtete Wandungen der Bronchien zu einer chronischen Bronchitis, verdichtete Gewebe im Ohrbereich zu einer eitrigen Mittelohrentzündung und ein verdichtetes Zahnfleisch zu einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis).

Wenn sich im Hintergrund von Entzündungen verdichtetes Gewebe befindet, werden Entzündungsherde regelrecht aufgetrieben, sie sind in den regulären Stoffwechsel des Körpers nicht eingebunden.

8.3.2 Nase

Geht jemand in der kalten Jahreszeit mangelhaft bekleidet ins Freie, verbraucht der Organismus, weil die Kälte ungehindert an die Hautoberfläche gelangen kann, für die Wärmeregulierung enorm viele Moleküle von Nr. 8 Natrium chloratum. Die Moleküle werden aus dem aktuellen Speicher, den Flüssigkeiten, entnommen. In diesen entsteht natürlich ein Defizit, das der Organismus wieder ausgleichen will.

6 <https://www.gesundheitsinformation.de/welche-organe-gehoren-zum-immunsystem.html>

Werden nun die Mängel nicht aufgefüllt, indem man zum Beispiel Mineralstoffe nach Dr. Schüßler zu sich nimmt, werden die Mineralstoffe aus den längerfristigen Speichern geholt. In der Umgangssprache heißt es dann: „Gestern habe ich mich verkühlt!“ Der aktuelle Speicher muss für besondere Belastungen womöglich immer aufgefüllt sein. Er ist der Puffer, mit dem überraschende Belastungen aufgefangen werden können.

Der Speicher für die Nummer 8 sind die Schleimhäute, besonders die Nasenschleimhäute. Die Moleküle sind mit dem Schleimstoff verbunden, verknüpft. Wenn die Mineralstoffmoleküle nun für den aktuellen Speicher abgerufen werden, fällt der Schleimstoff als Abfall an. Der Abbau erfolgt im Bereich der Nasenschleimhäute und ein glasklarer Schleim rinnt aus der Nase. Das ist der uns sehr bekannte Rotz beim Schnupfen.

Beim wässrigen Fließschnupfen muss dieser Mineralstoff ausreichend über längere Zeit genommen werden, auch sollte viel Leitungswasser getrunken und alles gemieden werden, was den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich belastet, wie z. B. der Genuss von Alkohol oder andere stark konzentrierte Flüssigkeiten.

Fließschnupfen (wässrig), Nebenhöhlenprobleme

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3+8

2. Stufe: Nr. 3+4+8

3. Stufe: Nr. 3+4+5+8+12+(9+10)

Cremegel Nr. 8 außen auftragen, eventuell Nasentropfen mit den genannten Mineralstoffen machen

Tropfen: in 4 cl Wasser die benötigten MS auflösen und in die Tropfflaschen abdekandieren. Die Tropfen stehen zur Verfügung, so oft wie man will. Den Rest einnehmen

Kalte Hände - kalte Füße

Wer einen großen Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum hat, beklagt sich häufig über kalte Hände und Füße, weil sich der Organismus mit der Wärmeregulierung vor allem in den Extremitäten schwer tut. Insgesamt sind Menschen mit einem Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum empfindlich auf Kälte und gegen jeden Luftzug.

8.3.3 Rachen und Mandeln

Halsentzündung, Halsschmerzen, Angina (leichte Form)

Einnahme: Nr. 3, Cremegel Nr. 3 (Die Wiederholung führt zum Ziel)

Vorbeugung: Zell Immuferin + Eisen Immun

8.3.4 Lymphknoten

Schon Dr. Schüßler hat bei geschwollenen Lymphknoten die Einnahme von Nr. 9 Natrium phosphoricum angeordnet. Die Lymphe selbst ist eine basische Flüssigkeit und wenn über die Lymphgefäße viel Säure abtransportiert wird, reagieren die Lymphknoten.

geschwollene Lymphknoten

Einnahme: Nr. 2+3+9+23

Sting Away



8.3.5 Thymus

Nr. 3 Ferrum phosphoricum , Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum

Cremegelmischung aus den angegebenen Mineralstoffen

8.3.6 Milz

Zell Vita, Cremegel Nr. 5 (Energiecreme: 3+4+5+7+8+17)

8.3.7 Darm

Ernährung!

Einlauf!

Einlauf bei Verstopfung



Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	fördert die Durchblutung der Darmwände	10
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	20
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf	10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Einlauf nach schweren Durchfällen und zur Regeneration

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	fördert die Durchblutung der Darmwände	10
Nr. 4 Kalium chloratum	unterstützt die Drüsen	10
Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt den Verdauungsapparat	20
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	20
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf	20
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Einlauf zur Fiebersenkung, zur Reinigung und bei Fastenkuren

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 1 Calcium fluoratum	fördert die Elastizität der Darmwände	7
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	aktiviert die Darmzotten und fördert die Durchblutung	10
Nr. 4 Kalium chloratum	unterstützt die Arbeit der Drüsen und die Entgiftung	7
Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt den Verdauungsapparat, desinfiziert	7
Nr. 6 Kalium sulfuricum	bindet alte Schlacken	7
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	10
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf, reguliert den Flüssigkeitshaushalt	10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Bei der Durchführung von Einläufen werden die angegebenen Mineralstoffe in ca. 1 Liter Wasser aufgelöst und die Lösung angewendet.

8.3.8 Blase

Blasenentzündung, Gastritis: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum in raschem Wechsel.

8.3.9 Geschlechtsorgane

Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5

8.3.10 Knochenmark

Nr. 3 Ferrum phosphoricum , Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum

Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5





8.3.11 Haut

Base Care Bad, Dusch'N Fun

Evocell, Körpercreme Regeneration, Tendiva, Gesichtscremen

Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 11 Silicea



9 Belastende, schädigende Faktoren

Wenn der Organismus geschwächt wird, wird automatisch auch sein Immunsystem geschwächt!

Abgesehen vom Altern gibt es weitere Faktoren, die die Funktion des Immunsystems schädigen und herabsetzen können. Dazu zählen unter anderem

- Grunderkrankungen wie Stoffwechselstörungen oder chronische Atemwegserkrankungen
- eine starke gesundheitliche Beeinträchtigung durch Vorschädigung wie beispielsweise bei chronischen Belastungen,
- eine medikamentöse Immunsuppression wie beispielsweise nach Organtransplantationen,
- Häufiger Konsum von Alkohol und/oder Nikotin
- eine ungesunde oder unausgeglichene Ernährung, nährstoffarme Ernährung, damit verbundene Unterversorgung auch mit Vitaminen und Spurenelementen⁷
- die Aufnahme von Umweltgiften aus der Umgebung,⁸
- die Einwirkung von ionisierender Strahlung,⁹
- andauernder Stress,
- zu wenig Schlaf,
- Bewegungsmangel
- Freie Radikale
- eine übermäßige Kälteeinwirkung im Sinne von längerer Auskühlung oder gar Unterkühlung.
- Im Sport kommt es nach erschöpfenden Belastungen zur vorübergehenden Beeinträchtigung der Abwehrfunktion.

Eine Kombination von mehreren Faktoren kann natürlich eine verstärkte Belastung für das Immunsystem darstellen.

Auch psychologische Faktoren wie Stress beeinträchtigen das Immunsystem. Stress führt dazu, dass allgemein physiologische Prozesse heruntergefahren werden, welche in hohem Maße Energie erfordern, jedoch nicht für das kurzfristige Überleben notwendig sind. Dazu zählt auch das Immunsystem.

9.1 Freie Radikale - 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

7 Lothar Wendt: Eiweißspeicherkrankheit

8 „die täglichen Gifte“ – Aluminium: Bert Ehgartner

9 Röntgenstrahlung, UV Strahlen, Höhenstrahlung (kosmische Strahlen)

Nr. 6 Kalium sulfuricum: Sauerstoff in die Zelle, Atmungskette

Nr. 10 Natrium sulfuricum: Unterstützung des Organs Leber

Nr. 17 Manganum sulfuricum: mitochondriale SOD (Superoxiddismutase) - schützt die Mitochondrien - unsere intrazellulären Kraftwerke

Nr. 19 Cuprum arsenicosum + Nr. 21 Zincum chloratum: Kupfer und Zink hältige SOD - schützt die Zellmembranen

Nr. 26 Selenium: Glutathionperoxidase - schützt die Leber, Erythrozyten, Lymphozyten und die Augenlinse

Eisen Immun 3 Adler Ortho Aktiv



Dr. Bodo Kuklinski beschreibt die Folgen global:

„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.“¹⁰

Die von Dr. Hans-Peter Friedrichsen und Uwe Gröber herausgegebene Fachzeitschrift „OM“ beschäftigt sich mit aktuellen Themen zur Orthomolekularen Medizin, so auch mit dem Thema der Freien Radikale. Darin schreibt Friedrichsen in einem Artikel zur Bedeutung des Oxidativen Stresses:

„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.“¹¹

9.2 Eiweißspeicherkrankheit

Zitat Beginn

Nach dem Abbau der Eiweiße im Magen-Darm-Trakt zu Aminosäuren gelangen diese durch die Darmwand ins Blut und über die Pfortader zur Leber.

Die Leber nutzt die Aminosäuren zum Aufbau von Bluteiweißen – daran gekoppelt gelangen die Aminosäuren in alle Körperzellen.

In den Zellen findet eine ständige Erneuerung von Körpereiwießen statt. So erneuern sich die Eiweiße in Leber, Bauchspeicheldrüse und Blut ca. alle zehn Tage, in Haut und Muskulatur ca. alle 100 Tage. Bei der Erneuerung von Eiweiß gehen Aminosäuren verloren: Nieren und Leber bauen sie zu Kohlenstoffdioxid, Wasser, Ammoniak und Energie ab. Da Ammoniak für die Zellen schädlich ist, kommt es zu dessen Bindung an Harnstoff und zur Ausscheidung über den Urin.

Bei Kohlenhydratmangel kommt es zum Abbau von Körpereiwieß, um Aminosäuren für den Glukoseaufbau heranzuziehen. Daher ist es wichtig, dass bei geringer Kohlenhydratzufuhr (z. B. Low Carb) ausreichend Eiweiß in der Kost vorhanden ist.

10 Kuklinski, B: Neue Möglichkeiten; 2000: 20.

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

Aus dem stickstofffreien Teil der Aminosäuren lassen sich sowohl Fette als auch Kohlenhydrate aufbauen. Umgekehrt kann der Organismus aus Fetten und Kohlenhydraten auch **entbehrliche Aminosäuren** bilden.¹² Zitat Ende

Zitat Beginn

Nach dem von Prof. Lothar Wendt (1907-1989) erstmals 1949 veröffentlichten Konzept der „**Eiweiß-speicherkrankheiten**“ wird bei überkalorischer Ernährung überschüssiges tierisches Eiweiß im Körper gespeichert. Dies führt nach Meinung des Frankfurter Internisten auf Dauer zu diversen Krankheiten wie Herzinfarkt, Atherosklerose, Schlaganfall, Bluthochdruck, Rheuma, Angina pectoris, Arthrose, Typ-2-Diabetes, Nierenentzündung und Autoimmunkrankheiten. Eiweiß wird laut Wendt vor allem in der Basalmembran der feinen Blutgefäße (Kapillaren) und dem Bindegewebe (Grundsubstanz) gespeichert. Bei andauernder Proteinübersversorgung komme es infolge von Eiweißabscheidungen zur Verdickung der Basalmembran. Diese stellt als Bestandteil der Kapillarwand eine zentrale Schnittstelle zwischen Blutbahn und Geweberaum dar. Die Verdickung der zu etwa 90 Prozent aus Protein bestehenden Basalmembran vermindert laut Wendt die Durchlässigkeit der Kapillarwand. Dies führe zu den oben genannten Erkrankungen, die er mit dem Sammelbegriff „Hypoporopathien“ bezeichnet. Bei Diabetikern ist die Verdickung der Basalmembran eindeutig nachgewiesen, wobei die Ursache dafür noch unbekannt ist.¹³

Durch die heutige Lebensweise bedingt gibt es viele Stoffe, die von den Blutgefäßen herantransportiert werden, die aber anscheinend in dem Molekularsieb hängen bleiben. Dies sind hauptsächlich Salze, möglicherweise auch Giftstoffe, die nicht ausgeschieden werden können. Alle Stoffe, die in dem Molekularsieb hängen bleiben, führen natürlich zu einer Verstopfung dieses Siebes. Diesen Vorgang nennt man auch Verschlackung, sodass Prof. Heine den Satz prägte: „**Das weiche Bindegewebe ist die Mülldeponie des Körpers**“. Wie entstehen die oben genannten Salze? Bei der heutigen Ernährung essen wir häufig Nahrungsmittel mit zu hohem Anteil von Stoffen, die im Stoffwechsel zu Säuren abgebaut werden. Diese Säuren stammen hauptsächlich von Eiweißen, die wir in zu großen Mengen zu uns nehmen.¹⁴ Zitat Ende

Eiweißverdauung: Hauptbetriebsstoff für die Leber beim Eiweißstoffwechsel - Nr. 2 Calcium phosphoricum + Nr. 4 Kalium chloratum

Abbau von Ammoniak: Nr. 17 Manganum sulfuricum

Ständige Eiweißübersversorgung führt zu einer Eiweißanschwellung im Blut. Eine Blutverdickung ist die Folge, was unter Umständen zu einem Gehörsturz, Couperose und Besenreiser führen kann.

12 [Eiweißstoffwechsel | Definition und Erklärung \(academyofsports.de\)](https://www.academyofsports.de)

13 <https://www.ugb.de/richtig-fasten/eiweiss-unter-verdacht/?hypoporopathien-proteine>

14 <https://www.dr-von-rosen.de/fachartikel/das-system-der-grundregulation/>

10 Stärkung des Immunsystems

Was kann uns stärken?

- *Achtsamkeit*
- *Psychohygiene*
- *Arbeit am Charakter*
- *Therapie*
- *Schlafplatzhygiene*
- *Bachblüten*
 - ✓ *Cerato, Centaury, Chestnut bud*
 - ✓ *Walnut, Centaury*
 - ✓ *Gentian*
 - ✓ *Larch*
 - ✓ *Elm, Hornbeam, Olive*
 - ✓ *Aspen, Mimulus, Five-Flowers*

Was kann uns stärken?

- *Natureindrücke*
- *Vertrauen in das Leben*
- *Was brauchen wir wirklich?*
- *Leben im Einklang mit biologischen Rhythmen*
- *gute soziale Beziehungen*
- *Schüßlersalze*
- *Entgiftung, Darnpflege*
- *Möglichst wenige Medikamente!*
- *Bewusst einkaufen*
- *Denken!!*

Ausreichende Regeneration durch ausreichenden Schlaf - Energiefeldhygiene

11 Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Aufnahme von Eisen in Ruhephasen!

Mangelzeichen bei Eisenmangel:

- warme rote Ohren,
- Ohrenschmerzen,
- Halsschmerzen
- pulsierende, pochende Kopfschmerzen
- erhöhte Temperatur (bis 38,5° bis 38,8° Celsius)



„Wehret den Anfängen“: wenn nicht vorgesorgt wird - Mittelohrentzündung, Angina!

„Immer wieder“ krank:

Wenn man den Satz hört: „Mein Kind fängt alles auf!“, oder gar „Es braucht nur jemand nießen, dann habe ich schon einen Schnupfen!“, dann sollten die Alarmglocken läuten, was ein ausreichendes Immunsystem betrifft. Durch den Mangel an Eisen sinkt die Transportqualität des Blutes. Damit leidet nicht nur die Energiegewinnung in den Zellen, sondern auch der Abtransport von Schadstoffen aus dem Umkreis der Zellen verringert sich. Wenn durch Anwesenheit von genügend Sauerstoff nicht nur die Zellen gut versorgt werden und der Energiehaushalt optimal aufgebaut wird entstehen wenig Freie Radikale. Nr. 3 Ferrum phosphoricum ist das stärkste Antioxidans, das wir in der Biochemie nach Dr. Schüßler haben.

Einnahme: Zell Immuferin + Eisen Immun Adler Ortho Aktiv 3 + Cremgel Nr. 3

11.1 Notregulationen

Transportqualität des Blutes: Wenn sich der Organismus mit eindringenden Krankheitserregern auseinandersetzen muss, oder an bestimmten Stellen des Körpers besondere Anforderungen an den Stoffwechsel entstehen, dann müssen diese bevorzugt versorgt werden. Bei einem bestehenden Defizit an Nr. 3 Ferrum phosphoricum ist das schwer möglich, weshalb eine große Mengen an Blut an diese Stellen befördert werden muss: Die Stellen werden rot, warm, klopfen, pulsieren und pochen.

Wenn es um eine Belastung des gesamten Körpers sich handelt, ist der Organismus bei mangelnder Transportqualität des Blutes, dieses schneller zirkulieren zu lassen, was durch eine Erhöhung der Körpertemperatur erreicht wird – erhöhte Temperatur bzw. niederes Fieber.

11.1.1 niederes Fieber

Transportqualität des Blutes – Mangel an Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Hinweis: Schüßler Fieberzäpfchen,

weitere: Genitalzäpfchen (Schleimhäute, Ausfluss, Herpes genitalis), Analzäpfchen (juckendes bzw. eingerissenes After, innenliegende Hämorrhoiden)

11.1.2 Schnupfen

Geht jemand in der kalten Jahreszeit mangelhaft bekleidet ins Freie, verbraucht der Organismus, weil die Kälte ungehindert an die Hautoberfläche gelangen kann, für die Wärmeregulierung enorm viele Moleküle von Nr. 8 Natrium chloratum. Die Moleküle werden aus dem aktuellen Speicher, den Flüssigkeiten, entnommen. In diesen entsteht natürlich ein Defizit, das der Organismus wieder ausgleichen will.

Werden nun die Mängel nicht aufgefüllt, indem man zum Beispiel Mineralstoffe nach Dr. Schüßler zu sich nimmt, werden die Mineralstoffe aus den längerfristigen Speichern geholt. In der Umgangssprache heißt es dann: „Gestern habe ich mich verkühlt!“ Der aktuelle Speicher muss für besondere Belastungen womöglich immer aufgefüllt sein. Er ist der Puffer, mit dem überraschende Belastungen aufgefangen werden können.

Der Speicher für die Nummer 8 sind die Schleimhäute, besonders die Nasenschleimhäute. Die Moleküle sind mit dem Schleimstoff verbunden, verknüpft. Wenn die Mineralstoffmoleküle nun für den aktuellen Speicher abgerufen werden, fällt der Schleimstoff als Abfall an. Der Abbau erfolgt im Bereich der Nasenschleimhäute und ein glasklarer Schleim rinnt aus der Nase. Das ist der uns sehr bekannte Rotz beim Schnupfen.

Beim wässrigen Fließschnupfen muss dieser Mineralstoff ausreichend über längere Zeit genommen werden, auch sollte viel Leitungswasser getrunken und alles gemieden werden, was den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich belastet, wie z. B. der Genuss von Alkohol oder andere stark konzentrierte Flüssigkeiten.

Fließschnupfen (wässrig), **Nebenhöhlenprobleme**

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3+8

2. Stufe: Nr. 3+4+8

3. Stufe: Nr. 3+4+5+8+12+(9+10)

Cremergel Nr. 8 außen auftragen, eventuell

Nasentropfen mit den genannten Mineralstoffen machen: 40 ml Wasser + 2 Tabletten Nr. 3 + 4 Tabletten Nr. 8 abgießen in eine Tropfflasche

Wer einen großen Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum hat, beklagt sich häufig über kalte Hände und Füße, weil sich der Organismus mit der Wärmeregulierung vor allem in den Extremitäten schwer tut. Insgesamt sind Menschen mit einem Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum empfindlich auf Kälte und gegen jeden Luftzug.

empfindlich auf Kälte und Luftzug, kalte Hände u. Füße: Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum

12 Nr. 4 Kalium chloratum

Schleimiger Husten, Bronchitis: Wird das Defizit an Nr. 4 Kalium chloratum immer größer und fehlt dieser bedeutende Betriebsstoff „an allen Ecken und Enden“, greift der Organismus zu einer Not-regulation. Er zerlegt die vorher mit Nr. 4 Kalium chloratum aufgebauten Faserstoffe, um an den jetzt dringend benötigten Betriebsstoff heran zu kommen. Der Faserstoff verliert dabei seinen Halt und verklumpt. Dieser Vorgang geschieht vor allem im Bereich der Bronchien, die durch die verklumpten Faserstoffe gereizt werden und es entsteht der Husten mit dem weißlichen Schleim.

Schreitet dieser Vorgang längere Zeit voran, leidet das Immunfeld der Schleimhaut und Krankheitserreger können sich ansiedeln. Eine Bronchitis ist die Folge. Dass sich dabei die Wand der Bronchien verdichtet und dabei nur mehr ein verringerter Stoffwechselfaustausch erfolgt, ist eine weitere Folge, was vor allem den Mineralstoff Nr. 12 Calcium sulfuricum in den Vordergrund rückt.

Grundsätzlich ist weißer Schleim in der Biochemie nach Dr. Schüßler immer ein Anzeichen eines Mangels an Nr. 4 Kalium chloratum. Manchmal tritt er auch aus der Nase auf.

schleimiger Husten, vor allem bei Kindern

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 4

2. Stufe: Nr. 2+4+7

3. Stufe: Nr. 2+3+4+7+8

Hustensalbe: Nr. 2+3+4+7+8+10



12.1 Husten

Husten trocken, bellend - Nr. 2 Calcium phosphoricum

Husten verschleimt - Nr. 4 Kalium chloratum

Krampfend - Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Reizhusten - Nr. 8 Natrium chloratum (tritt vor allem zu Beginn der Heizperiode auf)

weißlicher Schleim aus den Bronchien (Husten): Mangel an Nr.4 Kalium chloratum

Hinweis: Salbe H

Verkühlung: Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 4 Kalium chloratum + Nr. 8 Natrium chloratum

hohes Fieber: Nr. 5 Kalium phosphoricum

13 Nr. 8 Natrium chloratum

Die Bedeutung der Schleimhäute

Genügend trinken unterstützt den Stoffwechsel und das Immunsystem

Wasser trinken unterstützt die Bildung und Stärkung der Schleimhäute, unsere natürliche Barriere gegen die Ansiedlung von Bakterien. Wenn die Schleimhäute in Mund und Nase trocken sind, können sich Bakterien besonders leicht vermehren, weil sie nicht abtransportiert werden können. Außerdem befinden sich in Nasensekret und Speichel Substanzen der unspezifischen Abwehr, zum Beispiel Lysozym. Der Betriebsstoff für das Wasser **und** die Schleimhäute ist Nr. 8 Natrium chloratum.

Bei vielen Menschen tritt in letzter Zeit immer mehr das Phänomen auf, dass sie keinen Durst haben. Das kommt daher, dass meist konzentrierte Flüssigkeiten getrunken werden, die der Organismus zuerst verdünnen müsste, um sie verarbeiten zu können. Da ihm so viel Flüssigkeit nicht zur Verfügung steht, muss er die in der Flüssigkeit enthaltenen Stoffe ablagern und die Deponien füllen sich. Das betrifft auch Tees, die meistens viel zu stark zubereitet werden, weshalb man sie richtigerweise nur einige Wochen hindurch trinken darf.

Wenn dann längere Zeit nur mehr Leitungswasser getrunken wird und dazu der Betriebsstoff für die Flüssigkeit Nr. 8 Natrium chloratum dazu eingenommen wird, stellt sich langsam wieder ein natürliches Durstgefühl ein. Es gibt ein untrügliches Zeichen, dass der Organismus das Nr. 8 Natrium chloratum zur Flüssigkeitsregulierung benötigt. Wenn sich nach dem Trinken eines Glases Wasser ein Gluckern im Bauch einstellt, ist das ein Zeichen dafür, dass dem Organismus die Werkzeuge fehlen, die er zur Regulierung des getrunkenen Wassers benötigt hätte. Werden dann 7 bis 10 Tabletten von Nr. 8 Natrium chloratum in kurzen Abständen eingenommen, verliert sich dieses Gluckern rasch.

Bei älteren Menschen kann es gravierende Folgen haben, wenn sie längere Zeit zu wenig trinken, da zu wenig Liquorflüssigkeit gebildet wird, die Rückenmark und Gehirn mit Nährstoffen versorgt. Das Gehirn trocknet bei einem Mangel an Flüssigkeit regelrecht aus, Gedächtnisverlust stellt sich ein. Deshalb ist es so wichtig, dass gerade ältere Menschen ausreichend Wasser trinken.

Aber nicht selten hört man die Antwort: „Ich bekomme es einfach nicht hinunter!“ Ja, ein Senior hat mir in einem Vortrag vor einer Seniorengruppe geantwortet: „Ich muss das Wasser regelrecht kauen!“ Da kann allerdings Abhilfe geschaffen werden! Es werden in ein Glas Wasser 1 bis 2 Tabletten Nr. 8 Natrium chloratum gegeben und umgerührt. Wenn dieses Wasser getrunken wird, stellen die Menschen erstaunt fest, dass sie nicht mehr nach wenigen Schlucken stocken, sondern das Glas zügig leeren können. Der Betriebsstoff für das Wasser wurde mitgeliefert.

Viel oder wenig Durst: Einnahme: Nr. 8

Bei wenig Durst oder Abneigung gegen das Wassertrinken 1 bis 3 Tabletten in jedes Glas Wasser geben.

Säuren im Körper - Nr. 9 Natrium phosphoricum

Nr.9 macht Säuren ausscheidbar

Natrium phosphoricum ist der Mineralstoff, der den Organismus in die Lage versetzt, anfallende Harnsäure zu vermindern und im übrigen alle anfallenden Säuren in das Endprodukt der Verdauung nämlich in **Kohlensäure und Wasser**, zu zerlegen.

Natrium phosphoricum ist in der Lage, freie Kohlensäure zu binden, welche durch den in der Lunge vorhandenen Sauerstoff frei wird und ausgeatmet werden kann.

Ein bedeutender Stoffwechsel im Körper betrifft die Fette. Natrium phosphoricum hilft dem Organismus, in einem sogenannten Verseifungsprozess Fette zu verarbeiten.

Ein Mangel an Natrium phosphoricum führt zu einem Überschuss an Säure im Körper mit entsprechenden Folgen wie **Müdigkeit, Mattigkeit, Heißhunger**.

Ein Überschuss an Säure führt im Magen, der von Natur aus mit sehr viel Säure ausgestattet ist, zu Problemen, welche sich als **Sodbrennen** zeigen.

Ein Ansteigen des Säurespiegels im Körper, welcher sich vor allem im Gewebe ereignet, verändert das Milieu, wodurch die **Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten geschwächt**, das Wachstum von Krankheitserregern gefördert und alle Heilungsvorgänge gehemmt und verlangsamt werden.

Eine Säurebelastung hat auch auf das **Lymphsystem** einen großen Einfluss. Der Anstieg des Säurespiegels lässt sich auch in geschwollenen Lymphknoten ablesen.

Im Blut führt eine chronische Belastung durch Säure zu einer Schwächung des Bindegewebes der Blutgefäßwänden, was unter anderem **Krampfadern oder Einlagerung von Cholesterin in die Aderwänden zur Folge hat**.

Entmineralisierung von Zähnen und Knochen: Damit es dem Organismus möglich wird, eine Säureüberlastung auszugleichen, greift er seine mineralstoffreichsten Bestandteile an, nämlich Zähne und Knochen.

Ein länger andauernder Mangel an Natrium phosphoricum **belastet die Nieren**, da sie nicht in der Lage sind, die übermäßig anfallende Harnsäure auszuschleiden, was zu deren Schädigung führt. Die Nieren als Ausscheidungsorgane sind auf die Umwandlung der übermäßig anfallenden Harnsäure (mehr als ein Gramm) über das Ammoniak, in das die Harnsäure im Dickdarm metabolisiert und in Folge in der Leber in Harnstoff übergeführt wird, angewiesen.

Ein chronischer Überschuss an Säure zwingt den Organismus, die Säure in Form von **Steinen oder Kristallen abzulagern**. Die Folge sind **Gallen-, Nieren- oder Blasensteine bzw. Rheuma oder Gicht**.

Säurebelastung im Körper

Wenn von **Versäuerung** die Rede ist, gibt es drei Möglichkeiten, sie zu betrachten:

- **Körperflüssigkeiten:** Blut, Lymphe und Gewebsflüssigkeit, Speichel, Magensaft, Galle, Bauchspeichel, Darmsaft, Schweiß, Harn
- **Gewebe:** Muskel, Knorpel, Sehnen, ...
- **Zellflüssigkeit,** Zwischenzellflüssigkeit

Eine Säureüberlastung hat nachhaltige Auswirkungen auf die Knochen sowie das Innere der Zellen vor allem in bezug auf den Mineralstoffhaushalt, da es zu einer **Entmineralisierung** kommt, wie auch schon im ersten Teil ausgeführt wurde.

Der wesentlichste Einfluss besteht im Hinblick auf das Bindegewebe, das bei Nr. 4 Kalium chloratum ausführlich besprochen wurde. Unter dem Einfluss von Säuren **kompaktiert das Bindegewebe**, wodurch die Kommunikation zwischen den Zellen und vor allem die Versorgung der Zellen wesentlich beeinträchtigt wird.

14 Leber - Nr. 10 Natrium sulfuricum

Die Leber nimmt insgesamt eine zentrale Stelle im Stoffwechsel ein. Sie ist am Abbau überalterter roter Blutkörperchen sowie an der Blutspeicherung beteiligt, indem sie bis zu 20% des gesamten Blutes in sich aufnimmt. Sie verarbeitet Kohlenhydrate und speichert diese in Form von Glykogen¹⁵, außerdem arbeitet sie Kohlenhydrate zu Fetten um. Als eine der bedeutungsvollsten Aufgaben entgiftet die Leber das Blut. Für alle diese Aufgaben benötigt die Leber ihren hauptsächlichen Betriebsstoff, nämlich das Natrium sulfuricum.

Die Leber ist am Kohlenhydrataufbau (Glykogen), sowie am Kohlenhydratabbau beteiligt. Damit hat sie Anteil am Zuckerstoffwechsel, am Eiweißstoffwechsel, besonders an der Ausscheidung der Stickstoffschadstoffe und zur Bildung von Harnstoff aus Ammoniak. Sie ist zuständig bei der Bildung von Harnsäure aus Purinkörpern, der Bildung eines großen Teiles des Fibrinogens, bei der Entgiftung der vom Darm aufgenommenen Substanzen; z. B. wird das bei der Eiweißfäulnis entstehende Phenol mit Schwefelsäure oder Glucuronsäure zu Doppelverbindungen vereinigt, die dann, an Alkali (Ka^+ , Na^+) gebunden, im Harn ausgeschieden werden. Andere Gifte, z.B. Alkaloide, werden in der Leber abgebaut; auch Medikamente werden abgebaut, d.h. metabolisiert.

Die **Leber** ist an allen Stoffwechselschritten des intermediären Stoffwechsels beteiligt. Die gesamte Kopplung der verschiedenen Stoffwechselvorgänge im Körper bezeichnet man als

Intermediärstoffwechsel:

- Stoffwechsel der Nahrungsaufnahme,
- Nahrungskarenz,
- Stoffwechsel der Arbeit,
- Stoffwechsel der Ruhe.
- verschiedene Stoffwechselanforderungen werden ausgeglichen und ineinander verwoben
- ATP Speicher werden abgebaut oder aufgebaut je nach Bedarf.
- Glucose wird gespeichert oder verbraucht, je nach Bedarf,
- u.s.w....

Weitere Funktionen der Leber:

In der Leber gibt es verschiedene Zellen mit verschiedenen Aufgaben. Eine der Aufgaben sind Abbaumechanismen für das Bindegewebe.

Zur **Abwehrfunktion** der Leber gehören die Phagozytose von Viren, Bakterien, von Immunkomplexen und Endotoxinen.

Leberentlastung: Eine entsprechende Ernährungsumstellung ist bei schweren Belastungen des Gesundheitsgeschehens notwendig und **die Leber muss entlastet werden:** Eiweiß reduzieren, kein Kaffee, kein Alkohol, keine geräucherten oder gegrillten Speisen, alle sauren und fetten Speisen meiden. Achtung: die Zufuhr essentieller Fettsäuren ist wichtig – kaltgepresste.

Leberwickel: 3+6+9+10

15 **Glykogen** [griech.] (Leberstärke, tierische Stärke), ein aus α -D-Glucose in der Leber und im Muskel aufgebautes Polysaccharid, das als rasch mobilisierbares Reservekohlenhydrat im Stoffwechsel eine große Rolle spielt. Glykogen hat eine verzweigte, amylopektinartige Struktur. © Meyers Lexikonverlag

15 Ernährung

Eine gesunde Ernährung hat großen Einfluss auf das Immunsystem

Professor Kollath: Lebensmittel (Mittel zum Leben) – Nahrungsmittel (Mittel zum satt werden: zer-
kocht, konserviert, präpariert, isoliert)

Kurt Hickethier: Die Energie der Nahrung: gartenfrisch, baumfrisch

Verdauungsleukozytose: Schweizer Arzt *Paul Kouchakoff*

Mikrobiom und Faserstoffe: Viel faserreiches Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte sorgen für eine optimale Darmschleimhaut und fordern die wichtigen Darmbakterien, die Mikroorganismen im Mikrobiom.

Für die Verdauung wichtig:

Nr. 1 Calcium fluoratum (Elastizität des Darms),

Nr. 3 Ferrum phosphoricum (Durchblutung des Darms),

Nr. 4 Kalium chloratum (Drüsen),

Nr. 6 Kalium sulfuricum (Bauchspeicheldrüse),

Nr. 7 Magnesium phosphoricum (peristaltische Bewegung des Darms),

Nr. 8 Natrium chloratum (Schleimhaut des Darms),

Nr. 9 Natrium phosphoricum (Säurehaushalt im Darm),

Nr. 10 Natrium sulfuricum (Leber)

Große Bedeutung hat die Anwendung der Schüßler Salze auch bei einem Einlauf, was ja bei Fastenkuren eine unverzichtbare Anwendung ist.

Einlauf bei Verstopfung

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	fördert die Durchblutung der Darmwände	10
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	20
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf	10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Einlauf nach schweren Durchfällen und zur Regeneration

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	fördert die Durchblutung der Darmwände	10
Nr. 4 Kalium chloratum	unterstützt die Drüsen	10
Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt den Verdauungsapparat	20
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	20
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf	20
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

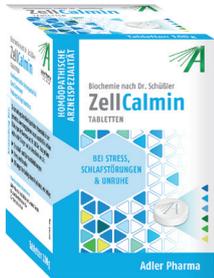
Einlauf zur Fiebersenkung, zur Reinigung und bei Fastenkuren

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 1 Calcium fluoratum	fördert die Elastizität der Darmwände	7
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	aktiviert die Darmzotten und fördert die Durchblutung	10
Nr. 4 Kalium chloratum	unterstützt die Arbeit der Drüsen und die Entgiftung	7
Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt den Verdauungsapparat, desinfiziert	7
Nr. 6 Kalium sulfuricum	bindet alte Schlacken	7
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	10
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf, reguliert den Flüssigkeitshaushalt	10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Bei der Durchführung von Einläufen werden die angegebenen Mineralstoffe in ca. 1 Liter Wasser aufgelöst und die Lösung angewendet.

16 Stress reduzieren

Dank intensiver Forschung weiß man heute, dass starker Stress die Immunabwehr schwächt und so die Anfälligkeit für Infekte steigert. Bei chronischem Stress kann es zudem zu Erschöpfungszuständen kommen, die – genau wie bei körperlicher Überlastung – Krankheitserregern die idealen Bedingungen zum Vermehren bieten. Wichtig daher: Meiden Sie Stresssituationen so gut es geht und nutzen Sie ruhigere Stunden für gezielte Entspannung. Wenn man bedenkt, dass dauerhafter Stress das Immunsystem deutlich belasten und schwächen kann, ist es wichtig, um das Immunsystem stark zu halten, auch mal abzuschalten.



Wenn der Stress zu Nervosität und Unruhe führt und man unter Umständen auch nicht gut schläft: Zell Calmin!

Wenn es um mangelnde Energie geht: Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5 Entspannung nicht vergessen!



17 Mit Bewegung das Immunsystem stärken – am besten im Freien!

Moderate Bewegung wirkt auf verschiedene Arten positiv auf den Körper und aktiviert den Stoffwechsel. Darüber hinaus lassen sich auch ganz konkrete Effekte auf die Immunabwehr messen. So steigt die Zahl bestimmter Abwehrzellen (Lymphozyten) nach sportlichem Training an. Regelmäßiges Training hat darüber hinaus auch langfristig einen stabilisierenden Effekt auf das Immunsystem.

Bei jedem moderaten Sport wird das Immunsystem sanft gereizt. Das Tempo und der Grad der Anstrengung sind maßgebend: Wer seinen Körper überanstrengt, erzielt meist den gegenteiligen Effekt.

17.1 Muskelkater

Damit die moderate sportliche Betätigung zum vollen Vergnügen wird, ist es ratsam, einem Muskelkater durch Einnahme von Nr. 3 Ferrum phosphoricum vorzubeugen. Dabei werden schon einige Tage vorher jeweils 5-7 Tabletten im Tag eingenommen. Haben Sie jedoch zu wenig vorgesorgt und Sie wurden nach einer ausgiebigen sportlichen Betätigung von einem Muskelkater heimgesucht, kann immer noch mit Nr. 6 Kalium sulfuricum versucht werden, die übermäßige Beanspruchung der Muskeln auszugleichen, indem, je nachdem wie intensiv der Muskelkater geworden ist, jede Viertelstunde eine Tablette eingenommen wird.

Bei längerer Anwendung mit Nr. 10 Natrium sulfuricum kombinieren.

Muskelkater

Schwere in den Beinen (Schadstoffflüssigkeit in den Unterschenkeln)

Einnahme: Nr. 3+6+10

Schmerzen im ganzen Körper (verletzte Muskelfasern)

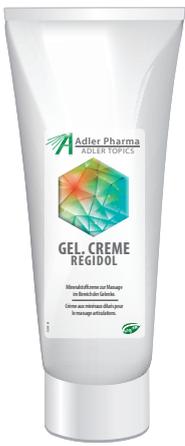
Einnahme: Nr. 1+3+6+9+10+11

Schwere im ganzen Körper (Überflutung mit freien Radikalen – Antioxidantienmischung: Siehe Seite 25)

After Sport Lotion Regidol: 3+4+5+6+7+8+9+10+21

BaseCare Bad





Gelenke: Sind die Gelenke den erhöhten Anforderungen nicht gewachsen, beginnen diese zu schmerzen. In diesem Fall ist es angeraten mit einem Gel.Creme Regidol die belasteten Gelenke zu behandeln. Das ist eine speziell für die Gelenke zusammengestellte Mischung, auch kann die After Sport Recovery Lotion empfohlen werden.

Bewegung versorgt auch das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff, was das Gedächtnis fördert. Belastende Vergesslichkeit, als Unterstützung: Zell Nubliron!

Den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nicht unterdrücken, sondern wirklich freien Lauf lassen (kontrolliert). Gesundes Wachstum: Zell Juvebene



17.2 „Mit Bewegung bleibt der Darm gesund

Mit der Ernährung lässt sich also großer Einfluss auf die Darmflora nehmen. Aber auch ein gesunder Lebensstil ist unabdingbar für einen gesunden Darm.

Das bedeutet: **Regelmäßige Bewegung** – im Alltag aber auch beim Sport. Bei Bewegung werden die inneren Organe massiert, die Peristaltik, also die mechanische Verarbeitung der Nahrung durch Muskelkontraktionen im Verdauungstrakt, wird angeregt.

Yoga ist dafür übrigens sehr gut. Eine intensive Atmung auch. Ein träger Darm erhöht das Risiko, dass sich krank machende Keime vermehren oder in den Körper eindringen.

Außerdem ist es wichtig, **Stress** zu reduzieren, zum Beispiel durch gezielte Atmenübungen oder Meditation. Aktive Entspannungsmethoden vermindern den Stress, der auf den Darm schlagen kann.

Atmen mit dem Zwerchfell ist so eine Methode. Denn jeder mechanische Reiz auf den Darm, egal ob von innen oder außen, fördert die Darmbewegung.

Man sollte also mehrmals täglich bewusst tief in den Bauch hinein atmen. Das bewirkt eine leichte Massage bzw. Mobilisation des Darms. Aber auch **Meditation** oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder autogenes Training helfen.

Auf dem Sofa liegen und Netflix schauen ist leider nichts, was ein gesunder Darm dauerhaft schätzt.“ (https://www.fitforfun.de/gesundheit/gesunder-darm-essen-sie-sich-fit_aid_10446.html)

18 Vitamin D durch Sonnenstrahlen stärkt das Immunsystem

Ideal für das **Immunsystem** ist ein Training im Freien. Denn ein ausreichender Vitamin D-Spiegel gilt als äußerst wichtig für unsere Immunabwehr. Neben Vitamin-D-haltigen Nahrungsmitteln kann unser Organismus das wichtige Vitamin selbstständig produzieren, wenn unsere **Haut** mit Sonnenlicht in Kontakt kommt. Übrigens: UV-Strahlen dringen auch durch die Wolkendecke, wodurch ein Training bei passenden Temperaturen im Freien fürs Immunsystem als günstiger angesehen werden kann als ein Training im Wohnzimmer.

Damit der Organismus Vitamin D in die aktive Form umbauen kann, benötigt er auch Bor:

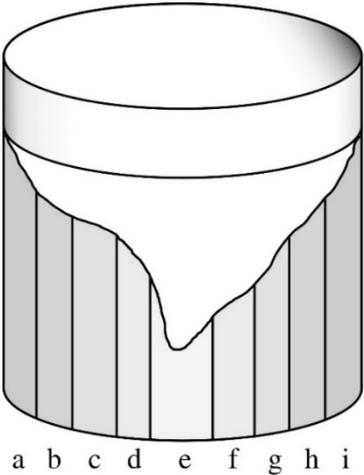
32	Natrium tetraboracicum	Knochenstoffwechsel, Antioxidans	Knochen	Osteoporose, Arthritis, Gelenkschmerzen, Energiehaushalt, Immunsystem, Hormonhaushalt, Gedächtnis, Vitamin D
----	------------------------	----------------------------------	---------	--

19 Belastende Schadstoffe reduzieren – Umweltgifte vermeiden

Unser Körper ist in der heutigen Zeit einer noch nie dagewesenen Menge an Giften ausgesetzt. Pestizide, Herbizide, Amalgam und andere Zahngifte, Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern), Konservierungsstoffe, Diesel- Partikel aus Abgasen, industrielle Abfälle, Lösungsmittel, Inhaltsstoffe in Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmittel, Medikamente, Elektrosmog, Radioaktivität und noch viele andere Substanzen lassen das menschliche Entgiftungssystem an seine Grenzen stoßen und führen im Laufe der Jahre bei vielen Menschen zu schweren gesundheitlichen Schäden.¹⁶

Das Bindegewebe wird im Laufe unseres Lebens mit Giften, Schlacken und psychischen Belastungen mehr und mehr aufgefüllt und Gifte werden dort eingelagert. Die extrazelluläre Matrix kann als „Mülldeponie“ des Körpers bezeichnet werden. Vor manchen Giften kann man sich schützen. Vor den meisten Giften aber leider nicht. Damit muss man leben.

Garantiert biologische Lebensmittel beachten, wenn möglich sogar naturbelassene.



Eine Welt ohne Schadstoffe ist nicht denkbar. Wir kommen mit ihnen in Kontakt durch Luft, Wasser, Boden, Wohn- und Arbeitsplätze, Medikamente, Genussmittel und über die Ernährung. Werden es zu viele Schadstoffe, die sich in unseren Körper einnisten, verursachen sie körperlichen Stress und können zur Entstehung von Krankheiten beitragen.

Kommt bei einer hohen Schadstoffbelastung ein Mangel an Mikronährstoffen (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe) hinzu, verstärken sich diese beiden negativen Einflüsse auf den Körper gegenseitig, da bestimmte Mikronährstoffe zur Entgiftung absolut erforderlich sind. Liegen sie im Mangel vor, kann dieser lebensnotwendige, reinigende Prozess nicht mehr ausreichend stattfinden.

Dann können bestimmte Krankheiten entstehen oder sich weiter ausbreiten, wie z. B.

- häufige Atemwegs- oder Darminfektionen,
- Allergien,
- Darm-, Leber- und Nierenschäden,
- Atem-, Lungen- und Herz-Kreislauf-Krankheiten,
- Erschöpfungssyndrom (CFS/SEID),
- Multiple Chemikalienempfindlichkeit (MCS),
- Krebs
- sowie neurologische und psychische Störungen.

Die Belastung mit Schadstoffen | Bio Medical Center (biomedical-center.de)

Mit der Adler Schüßler Detox Kur zum Wohlfühlgewicht!



20 Im gesunden Darm befinden sich 80% unseres Immunsystems

„Eine gesunde Darmflora setzt sich aus mehreren hundert verschiedenen Bakterienstämmen zusammen, die aus Millionen von Mikroorganismen bestehen.“

Insgesamt tummeln sich um die 100 Billionen Keime in unserem Darm – und wiegen zusammen bis zu zwei Kilogramm.

Eine gesunde Darmflora enthält vielfältige Bakterienstämme und Mikrobenarten. Sie halten sich im Gleichgewicht, sodass kein einzelner Stamm die Oberhand gewinnen kann.

Circa 99 Prozent einer gesunden Darmflora machen anaerobe Bakterien aus, z.B. *Bacteroides spp.*, *Bifidobacterium spp.*, *Lactobacillus spp.* oder *Eubacterium*. Sie zählen zu den gesundheitsförderlichen Bakterien.

Aerobe Bakterien sind zum Beispiel *E.Coli* oder *Enterococcus spp.* Sie sind fäulnisbildend und zu einem Prozent in der gesunden Darmflora vertreten.

Welche Funktion hat die Darmflora?

Bei vielen biologischen Vorgängen wirken unsere Darmmikroben mit – und haben enormen Einfluss auf verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper.

Die Bakterien der Darmflora unterstützen u.a. bei der Immunmodulation, der Verdauung von Nahrungsbestandteilen, der Vitaminsynthese und -versorgung und der Produktion von kurzkettigen Fettsäuren.

Auch viele Neurotransmitter, also Botenstoffe, werden im Darm produziert. Außerdem sollen viele Krankheiten direkt mit dem Zustand der Darmflora zusammenhängen.

20.1 Gesunder Darm, starke Immunabwehr!

Etwa drei Viertel aller Zellen, die Antikörper produzieren, sitzen in der Darmschleimhaut. Da das so genannte darm-assoziierte Immunsystem einen großen Teil der Abwehrarbeit für den gesamten Körper leistet, ist es also entscheidend, für einen gut funktionierenden Darm zu sorgen.

Zwei Faktoren sind dabei wichtig:

- Das optimale Zusammenspiel der unterschiedlichen Bakterien im Darm
- Eine ausreichende Darmbewegung

Für eine effektive Abwehr müssen die Mikroorganismen im Darm in einem bestimmten Verhältnis zueinanderstehen.

Eine ungesunde Ernährung und Lebensführung, die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika, Alkohol und Stress können diese Balance stören.

Das heißt, die guten Keime werden zurückgedrängt, die schlechten vermehren sich über die Maßen.

Dann entstehen giftige Stoffwechselprodukte und belasten den Darm. Fremdstoffe werden nicht mehr ausreichend abgewehrt, entzündliche Prozesse können folgen.

Typische Anzeichen sind Blähungen, Aufstoßen und Krämpfe im Darm sowie Koliken. Jetzt beginnt auch das Immunsystem zu „schwächeln“.

Der Organismus wird anfälliger für Infekte, Allergien, rheumatische Erkrankungen und Hautleiden. Ein gesunder Darm zeichnet sich vor allem durch eine gesunde Darmflora aus.

20.2 Das tut der Darmflora gut

Jeder Einzelne hat Einfluss auf die Zusammensetzung seines Mikrobioms und der Darmflora.

Je nachdem was man isst, fördert man das Wachstum der verschiedenen Bakterienstämme. Indem man seinen Darm mit den richtigen Bakterien füttert, kann man seinen [Stoffwechsel anheizen](#) und das [Immunsystem stärken](#).

Wer seine Ernährung umstellt, kann die ersten Änderungen sogar schon nach 24 Stunden feststellen.

Um die Darmflora allerdings dauerhaft zu stabilisieren, ist es wichtig, den Darmbakterien regelmäßig das richtige Futter zu bieten.

Feinde einer bunten Darmflora sind Stress, Mangel an Bewegung und eine zu fette, ballaststoffarme und zuckerhaltige Ernährung. Fast Food fördert sogar Entzündungen im Darm.

Außerdem stehen Süßstoffe und Light-Getränke in Verdacht, den guten Darmbakterien zu schaden.

Reibungslos funktioniert das Bauchhirn, wenn sich darin die größtmögliche Vielzahl an Bakterien tummelt. „Je abwechslungsreicher und vielfältiger wir essen, umso vielfältiger wird auch unsere Darmflora“, erklärt Prof. Michaela Axt-Gadermann, Sportmedizinerin und Autorin des Bestsellers [Schlank mit Darm](#).

20.3 Die besten Lebensmittel für einen gesunden Darm

Generell gilt: Wer seinem Darm etwas Gutes tun möchte, der muss auf frische, natürliche Lebensmittel setzen. Die Grundlage der Ernährung sollte frisches Gemüse, Obst und Nüsse aus biologischem Anbau bilden.

Sie sind reich an Präbiotika und Ballaststoffen¹⁷. Farbenfrohes Obst und Gemüse enthält zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die ebenfalls gut für die Darmgesundheit sind.

Auf Zucker sollte man verzichten, denn eine stark kohlenhydratreiche Ernährung wirkt sich negativ auf die Darmflora aus. Hochverarbeitete und raffinierte Lebensmittel sollten gemieden werden.

Hochwertige Fette mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Leinöl, Olivenöl oder Walnüsse) wirken hingegen entzündungshemmend auf den Darm.

Polyphenolhaltige Lebensmittel wie roher Kakao oder hochwertiger Kaffee liefern den guten Darmbakterien ebenfalls Futter, um sich zu vermehren.

Auch probiotische Lebensmittel essen, z.B. unbehandelte Milchkulturen wie ungesüßte Joghurts oder Kefir, sollten regelmäßig verzehrt werden. Die in ihnen enthaltenen Bakterien sollen sich im Darm ansiedeln und die natürliche Darmflora unterstützen.

Andere probiotische Lebensmittel sind fermentiertes Gemüse: Sauerkraut, Kimchi oder Miso stecken voller verdauungsfördernder Enzyme und nützlicher Bakterien.

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse lösen einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus. Ein Impuls für das Organ, in „Wallung“ zu kommen. Außerdem wirken bestimmte Ballaststoffe (z.B. Inulin) als Präbiotika: Sie dienen den gesunden Bakterien als Nährstoffe. Viel Inulin steckt in Artischocken, Chicorée, Zwiebeln, Bärlauch, Spargel, Topinambur, Pastinaken, Yacón und Endivien-salat.

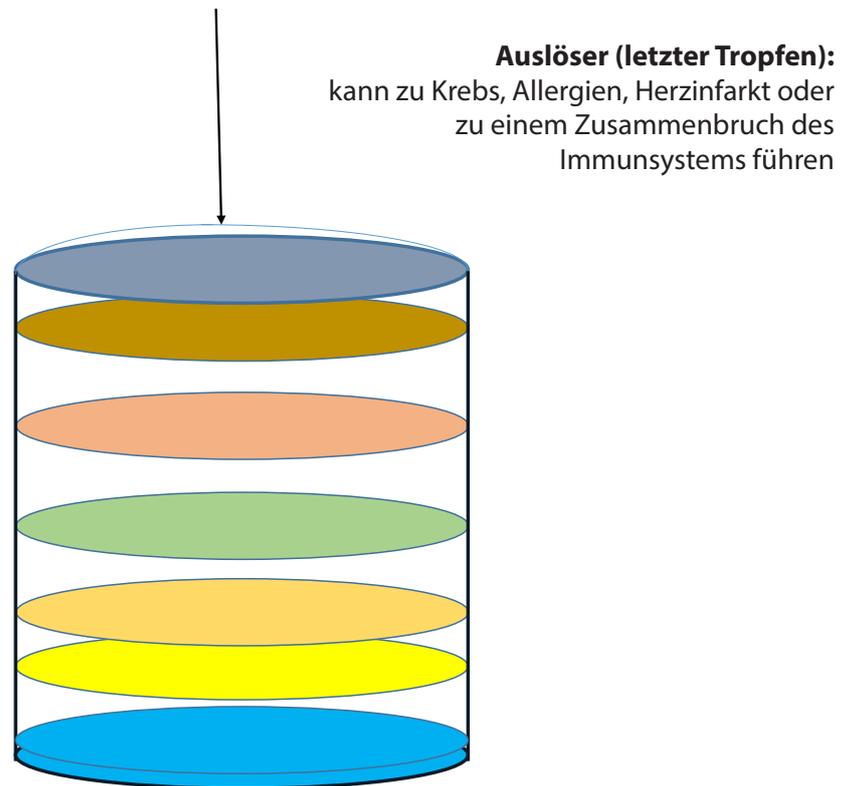
Der Ballaststoff Pektin steckt in Gemüse und Obst (in der Schale). Auch die resistente Stärke in Roggen, Hafer, Tomaten, Bohnen, Erbsen, Linsen, Hirse und (kalten) Kartoffeln wirkt präbiotisch“ (https://www.fitforfun.de/gesundheit/gesunder-darm-essen-sie-sich-fit_aid_10446.html)

80% unseres Immunsystems sitzt im Darm. Wir haben mehr Mikroorganismen in unserem Darm als Zellen in unserem Körper.

Fasten entlastet den Organismus und stärkt das Immunsystem

17 Ich lehne die Formulierung „Ballaststoffe“ ab, weil das Wort irreführende Bilder assoziiert, besser: „Faserstoffe“

21 Zylindermodell nach Noack



Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

Aus verschiedenen Bereichen, nicht ausgeheilte Belastungen, lagern sich ab: Krankheiten, Impfungen, Verletzungen, Medikamente, Nährstoff-Schlacken, Umweltbelastungen, Psyche

Wichtig: „Häufig wird der Auslöser für die Hauptursache der Erkrankung gehalten und auf Grundlage dieser falschen Einschätzung eine entsprechend falsche Therapie gewählt. Das Heilungspotential auf Basis des Glasihaltiges jedoch wird nicht genutzt, obwohl es zielführender, erfolgreicher und vor allem dauerhafter wäre.“ (Norbert Fuchs: Mit Nährstoffen heilen, Köln: Ralf Reglin Verlag, 2001)

Im Zylindermodell nach Noack wird gezeigt, wie eine Störung nach den anderen den „Belastungstopf im Organismus anfüllt, bis schließlich die letzte Störung „das Fass zum Überlaufen“ bringt. Allerdings wird dann diese Störung im Sinne des kausalen Denkens als die zu behandelnde angesehen.

Heilfasten, Fasten: Ist das Thema unserer Zeit! Die Entlastung unseres Organismus, das Ausräumen der Deponien!

Fastenkur – Entlastungskur!

Mit der Schüßler Detox Kur zum Wohlfühlgewicht:

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

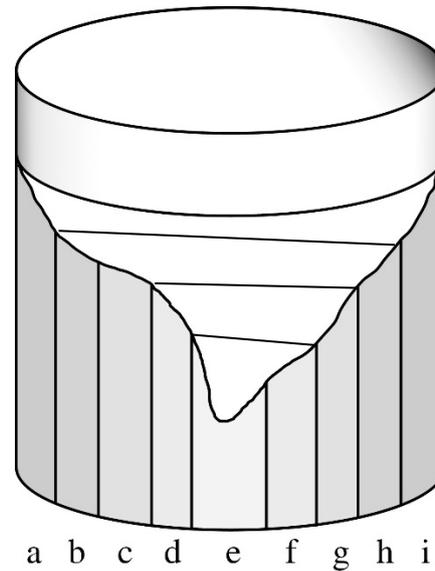
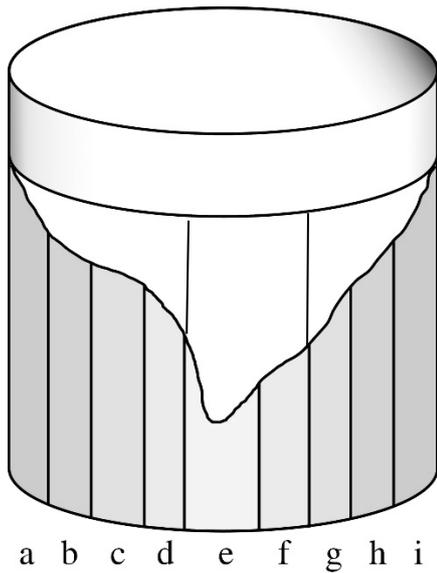
Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten und Betriebsstörungen, sondern auch die weitestgehende Entlastung des Körpers von angefüllten Deponien.

Ein gereinigter, entlasteter Körper vermittelt ein Gefühl der Frische und der Lebensfreude! Das Immunsystem ist voller Leistungsfähigkeit und wir sind nach menschlichem Ermessen weitestgehend geschützt!

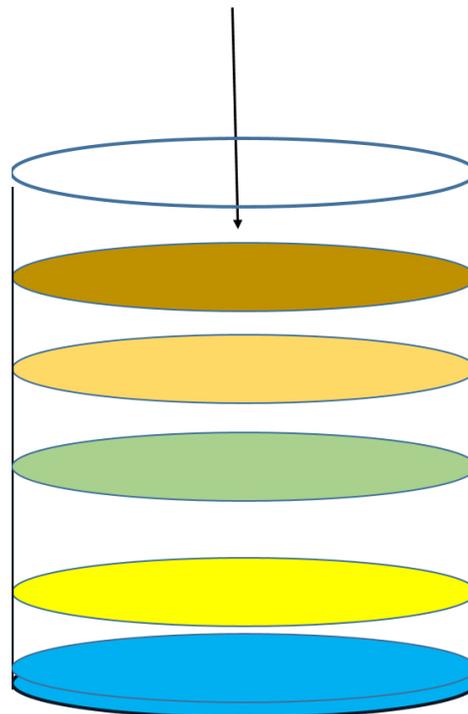
- **Mehrmals täglich Händewaschen schützt den Organismus und damit auch das Immunsystem**
Gründliches Händewaschen stärkt nicht direkt das Immunsystem. Aber es verhindert, dass etwa Erkältungsviren in den Organismus gelangen und sich ausbreiten können. Wer Erkältungen in der kühlen Jahreszeit vermeiden möchte und ohnehin ein schwaches Immunsystem hat, ist mit mehrmals täglichem Händewaschen also gut beraten.

21.1 Auffüllen der Speicher

Strategien zur Einnahme:



21.2 Kurzer Spannungsbogen

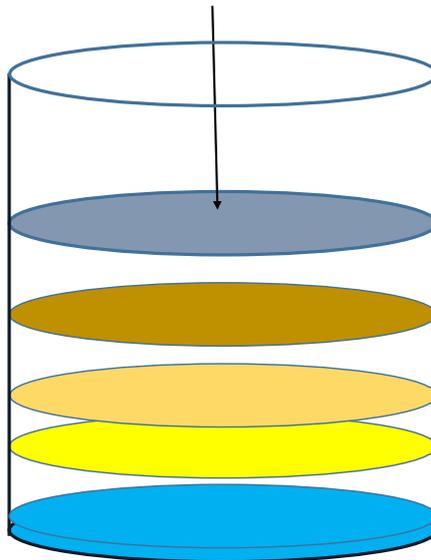


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, mindestens 70%: grobe Mängel müssen aufgefüllt werden
- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich

Eine kurzfristige Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich - Wochen.

21.3 Mittelfristiger Spannungsbogen

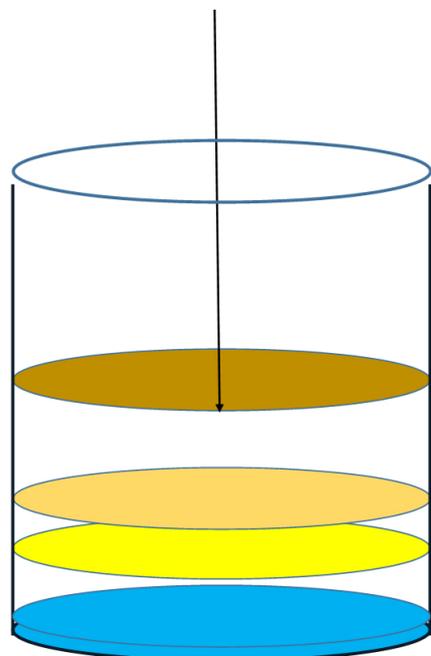


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, mindestens 80%: grobe bis mittlere Mängel müssen aufgefüllt werden,
- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich

Eine mittelfristige Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich - Monate.

21.4 Langfristiger Spannungsbogen



Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung, konsequent,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, möglichst 90% und darüber: alle Mängel müssen aufgefüllt werden und eine nachhaltige Versorgung mit Betriebsstoffen gesichert sein – Vorsorge. Die Situation hängt auch mit dem Alter zusammen, das heißt die Möglichkeit der Versorgung hängt immer mit dem Alter zusammen.

- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur, regelmäßige Entschlackungskuren, Intervallfasten wegen Autophagie!
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich, besondere Beachtung von Schweregefühlen nach Sport und entsprechende Berücksichtigung bei den Interventionen.

Eine langfristige über Jahre dauernde intensive Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich. Nachhaltiger „biographischer“ Spannungsbogen über das ganze Leben betrachtet, mit Berücksichtigung der spezifischen altersbedingten Gegebenheiten.

22 Psychosomatik und Immunsystem

Es gibt viele doch sehr vage Formulierungen, dass zum Beispiel negatives Denken das Immunfeld schwächen soll, dass positives Denken alles ermöglichen soll und dass Stress ungesund sei.

Nun beschreibt Psychosomatik zwei Teile, die angeblich miteinander kommunizieren: Psyche und Soma, frei übersetzt Seele und Körper, und dass sie sich gegenseitig beeinflussen. Beide sind angeblich an das Immunsystem angekoppelt, haben angeblich Einfluss auf dieses, aber das Immunfeld auch Einfluss auf beide, auf Seele und Körper.

Wenn man sich diesem Thema grundsätzlich annähert begegnet man zwangsläufig dem Begriff Psychoneuroimmunologie.

Schon 1878 hat Louis Pasteur vermutet, dass es psychoneuroimmunologische Wechselwirkungen gibt, weil er festgestellt hat, dass Hühner unter Stressbelastung eine höhere Infektionsanfälligkeit aufweisen. Dass Stress auf eine Anfälligkeit von Infektionen Auswirkungen hat, wies im Jahre 1957 Rasmussen nach. Stress hatte bei Mäusen die Anfälligkeit für Herpes simplex erhöht.

Schon 1975 wurden direkte Interaktionen zwischen Immunsystem, Nervensystem und endokrinem System entdeckt. Nicht nur das Gehirn steuert Immunprozesse, sondern Immunreaktionen auch neuroendokrine Prozesse. Es wurden Strukturen entdeckt, die zwischen Immunsystem und Gehirn vermitteln, sogenannte Zytokine.

*„Mit der Psychoneuroimmunologie ist zu Beginn der 1980er Jahre eine neue Ära der Psychosomatik angebrochen. Der Begriff geht auf den amerikanischen Psychiater und Psychologen Robert Ader zurück, der 1981 unter dem Titel „**Psychoneuroimmunologie**“ einen Sammelband zum damaligen Stand des evidence-basierten Wissens über die Zusammenhänge zwischen Nervensystem, Hormon- und Immunsystem herausgab.“¹⁸*

Es ist ebenso erst 40 Jahre her, dass die meisten am Immunsystem beteiligten Zellen das erste Mal beschrieben wurden. Erst die Erforschung des Funktionierens des Immunsystems, über die Kommunikation dieser Zellen untereinander, sowie die Steuerung und Regulierung der Immunantwort war die Voraussetzung für die Erforschung neurologischer Steuerungsmechanismen des Immunsystems.

Das Immunsystem und die Psyche sind also eng verknüpft. Um diese Verbindung zu verstehen gibt es nun einen eigenen Forschungszweig; die Psychoneuroimmunologie. Sie will die Mechanismen erforschen wie **Abwehr, Nerven und Gehirn** miteinander kommunizieren, also **Psyche Nerven und Immunsystem**.

Es wurde bereits bewiesen, dass Botenstoffe der Nerven die Immunzellen beeinflussen. Außerdem wirken Substanzen der Körperabwehr auf die Nerven. Es gibt auch Hinweise, dass die Zellen des Immunsystems in der Lage sind, Botenstoffe des Nervensystems zu produzieren. Umgekehrt können Nervenzellen typische Botenstoffe der Abwehr herstellen. Darüber hinaus ist bekannt, dass auch Hormone diese Prozesse beeinflussen.

Allerdings finden all diese Prozesse nur auf der körperlichen Ebene statt, haben aber psychische Prozesse im Hintergrund.

23 Wikipedia: Psychoneuroimmunologie

Die **Psychoneuroimmunologie (PNI)** oder **Psychoimmunologie** ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der *Psyche*, des *Nervensystems* und des *Immunsystems* beschäftigt. Ein Nachbarggebiet ist die *Psychoneuroendokrinologie*, das außerdem die Wechselwirkungen des *Hormonsystems* mit einbezieht.

Das Forschungsgebiet wurde etabliert, nachdem der amerikanische Psychologe Robert Ader (1932–2011) 1974 experimentell nachwies, dass das Immunsystem mit dem zentralen Nervensystem zusammenarbeitet und lernen kann. Seitdem ist es zu einem der bedeutendsten Gebiete moderner medizinischer Forschung geworden.

Eine Grundlage ist die Erkenntnis, dass Botenstoffe des Nervensystems auf das Immunsystem und Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem wirken. Schnittstellen der Regelkreise sind das Gehirn mit der Hirnanhangdrüse, die Nebennieren und die Immunzellen. Beispielsweise besitzen Neuropeptide die Eigenschaft, an Immunzellen anzudocken und z. B. sowohl die Geschwindigkeit als auch die Bewegungsrichtung von Makrophagen zu beeinflussen.

Durch diese Grundlage werden Erklärungen möglich, warum psychologische und psychotherapeutische Prozesse sich nachweisbar auf körperliche Funktionen auswirken (Psychosomatik). Im Mittelpunkt steht die Wirkung der Psyche auf das Immunsystem, z. B. warum Stress Immunfaktoren negativ beeinflussen kann.

23.1 Geschichte

Erste Hinweise auf psychoneuroimmunologische Wechselwirkungen wurden bereits 1878 von Louis Pasteur vermutet. Er stellte fest, dass Hühner unter Stressbelastung eine höhere Infektionsanfälligkeit aufweisen.

Im Jahr 1957 wies Rasmussen nach, dass Stress bei Mäusen die Anfälligkeit für Infektionen mit Herpes simplex erhöht.

1975 entdeckte der US-amerikanische Psychologe Robert Ader zusammen mit dem Immunologen Nicholas Cohen von der University of Rochester (US-Bundesstaat New York) die klassisch-konditionierte immunsuppressive Wirkung von Cyclophosphamid.^[1] Ihre Arbeit kann als die Geburtsstunde der PNI angesehen werden. Etwa zur gleichen Zeit berichteten Hugo Besedovsky, Adriana del Rey und Ernst Sorkin multidirektionale Interaktionen zwischen Immun-, Nerven- und endokrinem System und zeigten, dass nicht nur das Gehirn Immunprozesse steuert, sondern auch umgekehrt Immunreaktionen neuroendokrine Mechanismen beeinflussen können. Sie identifizierten auch Immunzellenprodukte, später Zytokine genannt, die Kommunikation zwischen Immunsystem und Gehirn vermitteln.

In den 1980er Jahren wurden die meisten der am Immunsystem beteiligten Zellen erstmals beschrieben. Die Kenntnis über die Kommunikation der Immunzellen untereinander sowie die Steuerung und Regulierung der Immunantwort legte die Basis dafür, dass auch neurologische Steuerungsmechanismen des Immunsystems genauer erforscht werden konnten.

Bis heute gibt es jedoch noch eine Fülle von Funktionen und Interaktionen bei den Immunzellen, die noch nicht vollständig erforscht sind. Insofern befindet sich auch die PNI noch im Stadium der Grundlagenforschung.

23.2 Abhängigkeiten der Immunzellen von der Psyche

Nachgewiesen ist das Absinken der Konzentration von sekretorischem Immunglobulin A im Speichel und die vermehrte Ausschüttung von Glukokortikoiden (wirken als Immunsuppressiva) bei chronischem Stress. Kortikosteroide hemmen die Zytokin-Produktion, mindern die Reaktivität von T- und B-Lymphozyten und die Aktivität der natürlichen Killerzellen.

Durch die verschlechterten Immunfaktoren steigt die Infektionshäufigkeit, und es kann die Entstehung bzw. Verschlechterung von Krankheiten begünstigt werden. Dies wird als „Open-Window-Phänomen“ bezeichnet, d. h. ein geschwächtes Immunsystem kann Krankheitserreger nicht mehr ausreichend beseitigen.

Ferner werden diese Abhängigkeiten vermutet:

„Die Neigung Ärger zu unterdrücken“ und Beta-Endorphin

„Depression“ und CD8⁺ T-Suppressorzellen

„Neugierde“ und CD4⁺ T-Helferzellen

„Zunahme der situativen momentanen Angst“ und sinkender IL-2-Rezeptorenbesatz

23.3 Negative psychische Einflussfaktoren auf die Immunabwehr

23.3.1 Stress

Klinische und experimentelle Befunde zeigen, dass die Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem sehr unterschiedlich sind. Das liegt daran, dass es unterschiedliche Arten von Stress gibt und diese zudem auch unterschiedlich wahrgenommen werden.

Folgende Eigenschaften der Stressoren müssen unterschieden werden:

- Dauer (wenige Minuten bis zu lange anhaltenden oder chronischen Belastungen)
- zeitlich zurückliegende Stressoren, die Traumata hinterlassen haben
- das subjektive Empfinden des Stressors als Herausforderung oder als bedrohliche und überfordernde Situation

Verschiedene Experimente zeigen übereinstimmend, dass akuter Stress die Aktivität des unspezifischen, angeborenen Immunsystems steigert. Es kann innerhalb weniger Minuten heraufgefahren werden und daher viel schneller reagieren, als das adaptive Immunsystem. Außerdem verbraucht das angeborene Immunsystem weniger Energie. Evolutionsbiologisch mag diese Reaktion von Vorteil gewesen sein, da in gefährlichen Situationen, in denen Kampf oder Flucht erforderlich waren, kleinere Verletzungen und dadurch Kontakt mit Pathogenen häufiger vorkamen. Eine erhöhte Einsatzbereitschaft des unspezifischen Immunsystems wäre für solche Situationen ein besserer Schutz.

Bei chronischen Stressoren wurden sowohl bei dem angeborenen, als auch bei dem adaptiven Immunsystem sowohl eine allgemeine Immunsuppression als auch Fehlfunktionen beobachtet.

23.3.2 Depression

Verschiedene Studien haben nachgewiesen, dass Depressionen mit Veränderungen der Immunfunktionen einhergehen. Die Auswirkungen sind jedoch sehr vielfältig und ergeben nach dem aktuellen Stand der Forschung noch kein einheitliches Bild. Übereinstimmend wird festgestellt, dass die Aktivität der NK-Zellen verringert wird. Dadurch ist ein wesentlicher Pfeiler des Immunsystems geschwächt. Nach einer Einnahme von Antidepressiva steigt die Aktivität der NK-Zellen wieder an.

23.3.3 Angst

Bei Patienten mit Angststörungen wurden bisher unterschiedliche Auswirkungen auf das Immunsystem nachgewiesen. Übereinstimmend wurde eine Verringerung der Lymphozyten-Produktion beobachtet. Hier sind noch weitere Forschungen erforderlich, um eine genauere Zuordnung der funktionalen Veränderungen der Immunabwehr zu den psychischen Auswirkungen der Ängste zu ermöglichen.

23.4 Positive psychische Einflussfaktoren auf die Immunabwehr

Die Persönlichkeitseigenschaften, die ein angenehmes Lebensgefühl verbreiten, korrelieren mit einer besseren Funktionsfähigkeit des Immunsystems.

23.4.1 Optimismus

Menschen mit einer optimistischen Lebenseinstellung gehen davon aus, dass alles ein gutes Ende finden wird.

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Optimismus die Funktionen des Immunsystems verstärkt und die negativen Auswirkungen von Ängsten abmildert.

In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass Optimismus mit einem langsameren Krankheitsverlauf bei HIV-positiven Patienten einhergeht. Umgekehrt wurde bei Patienten, die sich selbst aufgegeben haben, eine schnellere Verschlechterung des Gesamtzustandes beobachtet. Langzeituntersuchungen an HIV-positiven Patienten zeigten, dass z. B. die NK-Zellen eine höhere Toxizität und eine höhere Aktivität aufweisen.

23.4.2 Selbstwert

Unter Selbstwert versteht man den Eindruck oder die Bewertung, die man von sich selbst hat.

In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass nach einer Röteln-Infektion die Anzahl der Antikörper mit einem höheren Selbstwert der Patienten korreliert.

23.4.3 Selbstwirksamkeit

Als Selbstwirksamkeit bezeichnet man den Glauben, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Es gibt Gemeinsamkeiten zum Optimismus, der ganz allgemein an ein gutes Ende aller Dinge glaubt. Bei der Selbstwirksamkeit liegt der Schwerpunkt jedoch auf dem Glauben an die eigene Fähigkeit, das gute Ende herbeiführen zu können.

Untersuchungen liegen hier ebenfalls aus dem Bereich der HIV-Forschung vor. Es wurde nachgewiesen, dass Patienten mit einer hohen Selbstwirksamkeit eine geringere Konzentration von Viren im Blut aufweisen, eine weniger häufige Ausprägung der AIDS-Symptome und eine geringere Sterblichkeitsrate aufweisen.

23.4.4 Soziale Bindungen

Die Bindungstheorie geht davon aus, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Das Erleben sozialer Unterstützung gibt Anerkennung, Identität, Zugehörigkeit und Sicherheit.

Durch mehrere Studien wurde nachgewiesen, dass die soziale Unterstützung durch Freunde und Familie korreliert mit einer hohen Anzahl von NK-Zellen sowie einem guten Gleichgewicht diverser am Immunsystem beteiligten Zellen. In psychisch belastenden Situationen wirken sich gute soziale Beziehungen stimulierend auf die erworbene Immunität aus.

Versuchspersonen, die mit Erkältungsviren in Kontakt gebracht wurden, erkrankten mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit an einer Erkältung, wenn sie über eine größere soziale Aufgeschlossenheit verfügten.

23.4.5 Positive Gefühle

Gefühle der Dankbarkeit, der Fröhlichkeit, der Begeisterung und des Stolzes haben nicht nur Auswirkungen auf schnellere Heilungserfolge nach Verletzungen oder Operationen, sondern auch auf die Effektivität und Regulierung des Immunsystems. Bei HIV-infizierten Männern konnte eine geringere Sterblichkeitsrate nachgewiesen werden. Allgemein wurde eine höhere Resistenz gegen Rhinoviren, die Erreger von Schnupfen und Erkältung festgestellt.

Wenn negative Gefühle vorherrschend sind, so zeigt sich eine Tendenz zu einem Verlust der Balance im Immunsystem an verschiedenen Stellen. Die Folge ist, dass das gesamte System nicht mehr so effektiv arbeiten kann und demzufolge Infektionen nicht so schnell erkannt und bekämpft werden können.

Schon das Anschauen eines lustigen Videos bewirkt einen Anstieg der Anzahl diverser am Immunsystem beteiligten Zellen.

23.4.6 Emotionen-Vielfalt

Jüngere Forschungsergebnisse legen nahe, dass auch die Fähigkeit Emotionen zu differenzieren einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Immunsystem haben kann. In den Blutproben von Personen, die über vielfältige Emotionen in ihrem Alltag berichteten, wurden weniger Biomarker gefunden, die auf entzündliche Zustände in deren Körper hinweisen – unabhängig davon, ob angenehme oder unangenehme Gefühle überwogen.

Es wird vermutet, dass Menschen mit einer höheren emotionalen Granularität besser in der Lage sind, ihre Gefühle zu regulieren und das eigene Verhalten an die Herausforderungen des Alltags anzupassen.

24 Anhang - die täglichen Gifte

Die täglichen Gifte sind in Luft, Boden und Wasser – damit in unserer Nahrungskette und gelangen so in unserem Körper. Das geschieht durch

- Feinstaub und Chemtrails (Kondensstreifen)
- Autoabgase wie Benzol, Schwefeldioxid, Kohlenmonoxid
- Kleidung und Schuhe
- Pflanzenschutzmittel wie Herbizide, Insektizide, Pestizide, Nitrate, Phosphate, Fungizide
- Lebensmittelzusatzstoffe
- Gifte in der Tierhaltung wie Antibiotika und andere Medikamente, Masthilfs- und Futtermittel
- Zusatzstoffe der Industrie wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe
- Elektrosmog
- Zahnfüllungen wie Amalgam, Gold und Zahnimplantate (Titan)
- Medikamente
- Laserdrucker (Ozon)
- Alkohol
- Drogen
- Nikotin
- Impfungen (Nanobakterien, Quecksilber, Formaldehyd, Aluminium)
- Kosmetika wie Creme, Deo, Parfüm, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo
- Tenside (Fettlöser in Spül- und Waschmitteln, Autoreiniger)
- Parabene (Konservierungsstoffe)
- Bisphenole - Weichmacher
- Faltenglättung wie Botox
- Wohngifte wie Formaldehyd, Lösungsmittel, Quecksilber (Energiesparlampen)
- Gifte im Spielzeug, z.B. Phthalate (Weichmacher)
- Kaffeepads (Aluminium)
- Natürliche Inhalationsallergene wie Pollen, Schimmelpilzsporen und Hausstaub
- Borrelien - Zecken



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

SCHÜBLER SALZE

Wir leben Schüßler



Adler Pharma Schüßler Salze

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

