

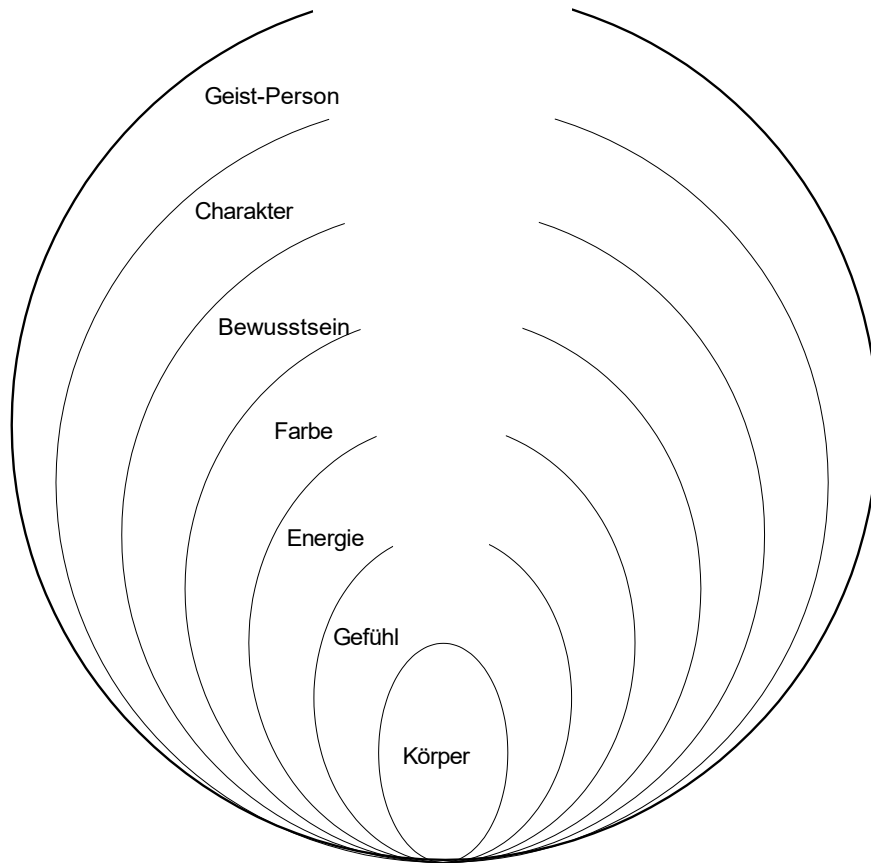
Schüßler Salze und Kopfschmerzen



Thomas Feichtinger

1	Das System Mensch	3
2	6 Arten Kopfschmerzen.....	4
3	Migräne	5
4	Ermüdung im Kopf durch extreme Gedankenarbeit	5
5	Schlafplatz –.....	6
6	Das Bindegewebe	7
6.1	Bindegewebsazidose.....	8
6.2	Eiweißverdauung:.....	8
6.3	Bindegewebsreinigung:	9
6.4	Nr. 32 Natrium tetraboracicum D12.....	9
7	Belastende Vergesslichkeit:	9
7.1	Zell Nubliron.....	9
7.2	Die enthaltenen Mineralstoffe und ihre Funktionen bezogen auf die zugelassene Indikation:.....	10
7.3	Metallausscheidung:.....	10
8	Kapillaren – auch im Gehirn!.....	11
8.1	Eiweißspeicherkrankheit - Prof. Lothar Wendt.....	11
8.2	Abbau der Speicher – Aufbau der belastenden Deponien	12
9	Zylindermodell nach Noack.....	13
9.1	Kurzer Spannungsbogen	14
9.2	Mittelfristiger Spannungsbogen	15
9.3	Langfristiger Spannungsbogen	16
10	Entlastung der Leber	17
11	Mikrobiom – Hirnforschung im Darm.....	18
11.1	Ernährung.....	18
11.1.1	Verdauungswiderstand.....	18
11.1.2	„Ballaststoffe“	19
11.1.3	Was bewirken „Ballaststoffe“?	19
12	Psychoneuroendokrinologie	20
13	Schwindel:	21
13.1	Energie:.....	21
13.2	Ionen.....	21
13.3	Mundgeruch:	21
13.4	Kopfschmerzen und Augen:	22
13.5	Trigeminusschmerzen – Kiefergelenk – Spannungen:	22
13.6	Bei Beschwerden des Facialisnervs.....	22
14	Psyche	23
	Die Stressreaktion des Körpers ist an sich nicht gesundheitsschädigend.	23
14.1	Belastender Stress:	23
14.2	Ausblick: Das Burnout Syndrom schleicht sich langsam ein	23

1 Das System Mensch



2 6 Arten Kopfschmerzen

Kopfschmerzen – nachfragen!

Nr. 2 Calcium phosphoricum – Spannung in Nackenmuskeln + Cremegel Nr. 2 oder Gel.Creme Regidol
Nach mehreren Stunden am Computer, schlechter Schlafplatz, Spannungskopfschmerz

Nr. 3 Ferrum phosphoricum – Durchblutung, Kreislauf,
pulsierend, klopfen, pochend
nach der Sonne, Sonnenstich

Nr. 7 Magnesium phosphoricum – abwechselnd Stiche im Kopf
Oft elektromagnetische Belastung – E-Smog Hygiene

Nr. 8 Natrium chloratum – Dumpf, Wasser trinken
Liquormangel

Nr. 10 Natrium sulfuricum – Schadstoffe, Katergefühl
Durchgefeiert, Zigarettenrauch

Nr. 19 Cuprum arsenicosum – Clusterkopfschmerz, Gehirnkrämpfe (+Nr. 17 Manganum sulfuricum)
Betriebsstoff für das ZNS

„Schützenfestmischung“, Volksfest, Heuriger, Buschenschank, Wiesen, „Sulfidkläscher“:

Nr. 3+5+8+9+10+ eventuell ausgewählte Erweiterungsmittel (Nr. 21+26)

3 Migräne

Nr. 1 Calcium fluoratum – Elastizität

Nr. 7 Magnesium phosphoricum – unterschwellige Spannung

Nr. 10 Natrium sulfuricum – schadstoffbelastetes Blut

als „heiße Lösung“

„**heisse Sieben**“: Magnesium phosphoricum wirkt besonders gut als "heisse 7". Dabei werden 7 Stück dieses Mineralstoffes, bei Migräne von jedem Mineralstoff je 7 Tabletten, in 1/8 Liter heissem, abgekochtem Wasser aufgelöst und in kleinen Schlucken für kurze Zeit im Mund behalten und dann geschluckt.

4 Ermüdung im Kopf durch extreme Gedankenarbeit

Nr. 17 Manganum sulfuricum auch **Zell Vita** (beim Abschnitt „Energie“)

Nr.	Name	chemische Formel	Funktion – biochemische Zusammenhänge	Organ - Körperteil	Mangelercheinungen
Nr. 17	Manganum sulfuricum, Mangansulfat	$\text{MnSO}_4 \times 5\text{H}_2\text{O}$	Glukoseabbau, Enzymaktivator, Energiehaushalt, Chondroitin	Energiestoffwechsel, Gehirn, Blut, Knorpel	Knorpelneubildung, Antioxidans - rheumatoide Arthritis, fördert

Gedächtnis und Konzentration: Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 5 Kalium phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum + Nr. 12 Calcium sulfuricum + Nr. 17 Manganum sulfuricum + Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum

Alternative: Zell Nubliron + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5 (evtl. + Eisen Immun Adler Ortho Aktiv 3)

Wichtig der Hinweis auf:

Nr. 32 Natrium tetraboracicum – Aluminiumverdrängung - Gedächtnisstärkung



5 Schlafplatz –

YouTube – Thomas Feichtinger – „Energiefeldhygiene – was ein jeder Mensch für sein Energiefeld tun kann“

Eine weitere Ursache kann in einer belasteten energetischen Umwelt gefunden werden, besonders am Schlafplatz (Erdstrahlen, Elektromog, Strahlen von Spiegeln)

Zell Calmin



Zell Euclim



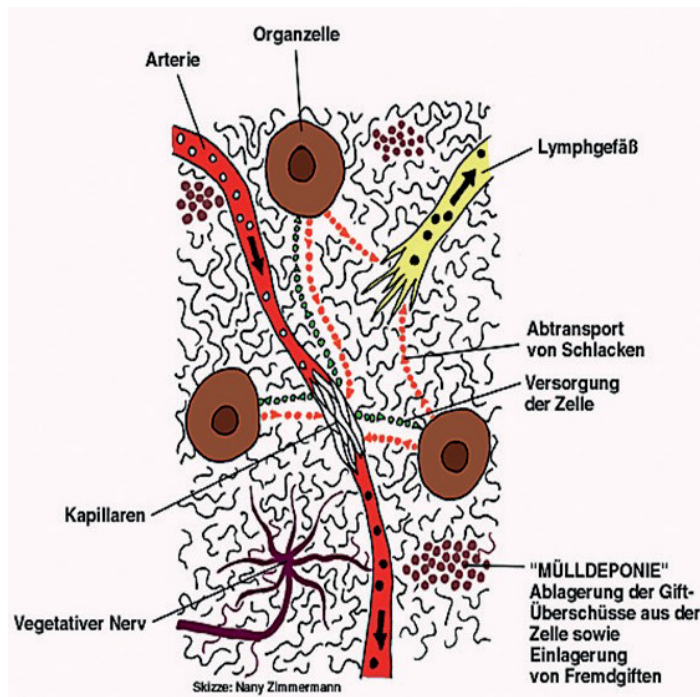
Zell Calmin: Wenn der Stress in die Nervosität geht, Unruhe, Rastlosigkeit

Enthaltene Mineralstoffe: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 12 Calcium sulfuricum, Nr. 21 Zincum chloratum, Nr. 25 Aurum chloratum natronatum

Zell Euclim: Schlechter Schlaf durch hormonelle Dysbalance

Enthaltene Mineralstoffe: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 13 Kalium arsenicosum, Nr. 14 Kalium bromatum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum, Nr. 25 Aurum chloratum natronatum

6 Das Bindegewebe



Bei einem 70 kg schweren Menschen sind die 100 Billionen Zellen von 12 bis 14 kg Bindegewebe umgeben, das von 12 bis 14 Litern Flüssigkeit durchflutet wird. Von der Beschaffenheit dieses Gewebes hängt es ab, ob unsere Zellen optimal ver- und entsorgt werden.

Säuren verfestigen dieses Gewebe, wodurch es zu sehr belastenden Störungen kommen kann!

„Bindegewebssazidose“ - Verfestigungen wie Gelosen, Myogelosen, Hartspann, **Verhärtungen** sind die Folge!

Hauptmineralstoff: Nr. 12 Calcium sulfuricum Wichtig: Base Care Bäder!
äußere Anwendung: Evocell:

1+2+4+9+10+11+12

Zitat Beginn

Im Grundgewebe gibt es ein so genanntes **Molekularsieb**, das aus so genannten „Proteoglykanen“, d.h. Eiweiß-Zuckerstoffen besteht. Durch dieses Sieb müssen alle Stoffe von der Kapillare zur Zelle bzw. von der Zelle zur Kapillare hindurch. Da das Sieb sehr eng ist, ist es leicht möglich, dass Stoffe, die für den Organismus nicht zuträglich sind, dort zurückgehalten werden. Wie bei jedem Sieb kann natürlich auch das Molekularsieb aufgrund der zurückgehaltenen Stoffe verstopfen und damit immer weniger durchlässig werden. Das **Molekularsieb** ist also ein Gewebe, das entweder voll durchlässig (das entspricht der Vollgesundheit) oder das mehr oder minder stark verstopft sein kann (das entspricht einem mehr oder minder hohen Grad an Störung oder Krankheit).

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.

Wir alle kennen das Gefühl des Muskelkaters, wenn wir uns überanstrengt haben. Der Muskelkater beruht auf der Bildung von Milchsäure, einer organischen Säure, die relativ schnell vom Körper wiederabgebaut werden kann. Trotzdem verursacht die Milchsäure erhebliche Beschwerden und führt nicht nur zu Schmerzen, sondern auch zu einer wesentlichen Beeinträchtigung der Muskeltätigkeit. Die Milchsäure ist aber leicht abbaubar und verschwindet nach wenigen Tagen von allein, ohne irgendwelche Spuren zu hinterlassen.

Anders ist es mit den sog. starken Säuren, wie den Schwefel- und Phosphorsäuren (auch in Coca Cola enthalten). Diese Säuren sind nicht leicht abbaubar, sondern müssen entweder über die Haut, über die Nieren oder über die anderen Ausscheidungsorgane ausgeschieden werden. Dies gelingt oft nur zu einem gewissen Teil, so dass der andere Teil der Säuren im Körper zurückbleibt und dort durch sog. Basen (Mineralstoffe) neutralisiert werden muss. Die neutralisierten Säuren sind Salze, die

ausgeschieden oder, wenn das nicht ausreichend gelingt, irgendwo abgelagert werden müssen. Für die Ablagerung bietet sich das weiche Bindegewebe an, das sehr viel verkraften kann und aus dem Grunde als sog. Mülldeponie erhalten muss.

Wenn die Puffersysteme überlastet sind, verschiebt sich die Zusammensetzung des Bindegewebes im Laufe des Lebens hin zu einem höheren Kollagen-Aminosäureanteil, einem so genannten „Amyloid“ nach Prof. Wendt, der den Ausdruck der Eiweißspeicherkrankheit geprägt hat und dessen Arbeiten leider weit unterschätzt werden. **Die Überladung des Bindegewebes mit Proteinstrukturen führt zu einer Eiweiß-Säureverschlackung und daher zu einer Einschränkung der Elastizität des Bindegewebes. Zusätzlich bindet das Bindegewebe Phenole, Indole, hochmolekulare Fuselalkohole, schwerlösliche Metallkomplexe, Antigen-Antikörper Komplexe und viele andere Stoffwechselsäuren.** Die Übersäuerung des Bindegewebes ist letztlich nicht alleine durch ein gestörtes Säure/Basengleichgewicht erklärbar, sie ist multifaktoriell. Hauptverursacher ist die Zelle mit einer zu geringen Enzymaktivität.¹

6.1 Bindegewebsazidose

Es gibt einige verifizierte Anzeichen für die so belastende Erscheinung der Bindegewebsazidose:

- Belegte Zunge,
- Neigung zu Pilz, Fußpilz,
- Parodontose,
- Kurzatmigkeit,
- Rheuma, Gicht
- Gelenkschmerzen,
- Krampfneigung,
- unregelmäßiger Stuhlgang
- kompaktierte Falten.

Hinweis:

6.2 Eiweißverdauung:

Aminosäuren werden im Darm zu Ammoniak abgebaut, das über den Pfortaderkreis zur Leber geht und dort Mangan abhängig, Nr. 17 Manganum sulfuricum, zu Harnstoff metabolisiert wird, der über den Harn ausgeschieden wird! In 1 Liter durchschnittlichen Harn befindet sich 1 Gramm Harnsäure und 30 Gramm Harnstoff!

¹ <https://www.dr-von-rosen.de/fachartikel/das-system-der-grundregulation/>

6.3 Bindegewebsreinigung:

Adler Entschlackungskombination

Hepaxen – **Zell Basic** – Base Care Bad – Stoffwechseltee – Evocell!

Zell Basic: Enthaltene, bewährte Mineralstoffkombinationen

- Powermischung, Regeneration: Nr. 3+4+5+8
- Säureschiene: Nr. 9+11+16+23
- Schadstoffschiene: Nr. 6+10+12+26
- **Schwermetallausscheidung: Nr. 8+19+21+26**
- Antioxidantienmischung: Nr. 3+6+10+19+21+26



6.4 Nr. 32 Natrium tetraboracicum D12

Ursubstanz: Borax, Natriumtetraborat-Decahydrat, $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10 \text{H}_2\text{O}$

➤ Mögliche Anwendung als Funktionsmittel:

- Knochenstoffwechsel: Osteoporose, Arthritis, Gelenksschmerzen
- Antioxidans, stärkt den Energiehaushalt, Stärkung des Immunsystems
- Stärkung der Gedächtnisfunktionen (Aluminiumbelastung senkt die Aufnahme von Bor)
- Augen – Sehkraft, Feuchtigkeit
- Hormonstoffwechsel: Frauen – Steigerung des Östrogens, Männer Steigerung der Testosteronproduktion

Aluminium verdrängt Bor und reichert sich im Gehirn an!

7 Belastende Vergesslichkeit:

7.1 Zell Nubliron

Komplexmittel Zell Nubliron Adler Pharma

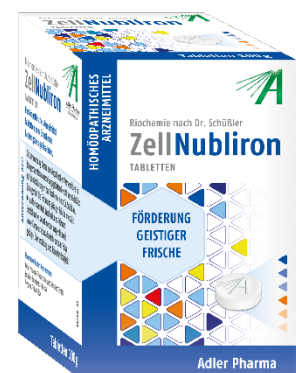
Die Anwendungsgebiete leiten sich aus den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab.

Dazu gehört die Förderung geistiger Frische, wie zum Beispiel Aufmerksamkeit, Wachheit und Präsenz.

Empfohlen bei zunehmender Vergesslichkeit sowie Konzentrationsschwäche auch als Folge geistiger Überarbeitung und Teilnahmslosigkeit.

Wann wird Zell Nubliron eingesetzt?

- Ein Hauptaugenmerk dieser Mischung liegt in der Förderung geistiger Frische, Aufmerksamkeit, Wachheit und Präsenz, in jedem Alter.
- Der moderne, vielfach gestresste und überarbeitete Mensch leidet schon in jungen Jahren an zunehmender Vergesslichkeit.
- Überarbeitung führt zu Konzentrationsschwäche, manchmal sogar zu Teilnahmslosigkeit.
- Im Hinblick auf eine tatsächliche Verschlechterung des Erinnerungsvermögens im fortgeschrittenen Alter zur komplementärmedizinischen Betreuung und Vorsorge von Demenzerkrankungen.



7.2 Die enthaltenen Mineralstoffe und ihre Funktionen bezogen auf die zugelassene Indikation:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum steuert das Transportgeschehen im Körper, bringt Sauerstoff zur Zelle, ist für die intrazelluläre Energiegewinnung zuständig und damit ein wichtiges Mittel für den Energiehaushalt. Nr. 3 Ferrum phosphoricum kommt bei Lernstörungen aufgrund mangelnder Konzentration, bei Ermüdungserscheinungen sowie Konzentrationsschwäche zum Einsatz.

Nr. 8 Natrium chloratum wird angewendet, um die Neubildung von Zellen zu fördern. Die Kombination von Nr. 5 Kalium phosphoricum mit Nr. 8 Natrium chloratum wird für die Zellteilung, Zellerneuerung und den Zellaufbau benötigt. Es unterstützt das Nervensystem bei Konzentrationsschwäche. Auf diese Weise wird die Regeneration der Gehirnzellen gefördert. Nr. 8 ist Regulator des Wasserhaushaltes und damit auch für die Bildung der Liquorflüssigkeit zuständig. Eine gute Versorgung mit Nr. 8, verbunden mit Wasseraufnahme fördert geistige Wachheit und Präsenz.

Nr. 5 Kalium phosphoricum ist der Träger der körperlichen Energie. Ein Mangel führt zu Zaghaftigkeit, Ängstlichkeit, Weinerlichkeit und Gedächtnisschwäche. Nr. 5 Kalium phosphoricum hat einen entscheidenden Einfluss auf die Bildung und Verwertung des Lecithins und ist deswegen für Funktion von Nerven und Gehirn wichtig. Es hat besondere Bedeutung in Bezug auf Gedächtnisschwäche und Konzentrationsstörungen.

Nr. 12 Calcium sulfuricum wird bei geistiger Ermüdung, Vergesslichkeit, Gedächtnisschwäche, Schwindel, Verwirrung nach geistiger Anstrengung eingenommen. Es klärt und stärkt die Psyche. Nr. 12 ist der Betriebsstoff für die Durchlässigkeit und damit optimale Funktion aller Bindegewebsarten im Körper und fördert damit ebenso den Stoffwechsel des Bindegewebes im Gehirn.

Nr. 17 Manganum sulfuricum wird bei Ermüdungszuständen, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche eingesetzt, die sich auch bei Überarbeitung zeigen. Es ist der Mineralstoff, der bei Energielosigkeit, Gedächtnis-, Lern- und Konzentrationsschwäche angewendet wird. Bei Vergesslichkeit oder Demenzvorsorge wird Nr. 17 Manganum sulfuricum stets empfohlen.

Betriebsstoff für das Chondroitin!

Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum fördert die Ausscheidung von Aluminiumbelastungen, die im Gehirnstoffwechsel Vergesslichkeit hervorrufen, was in späteren Jahren zu Demenz führen kann. Durch Einnahme von Nr. 20 werden Wachheit und Präsenz gefördert, die zunehmende Vergesslichkeit nimmt wieder ab. Aus diesem Zusammenhang sollte die gesamte Mischung vor allem vorbeugend eingenommen werden.

Einnahme von Zell Nubliron - beachten Sie bitte die Gebrauchsanweisung: Tabletten im Mund zergehen lassen. Die Einnahme ist einfach und Zeit sparend, denn Sie haben die fertige Mischung in jeder Tablette vorliegen.

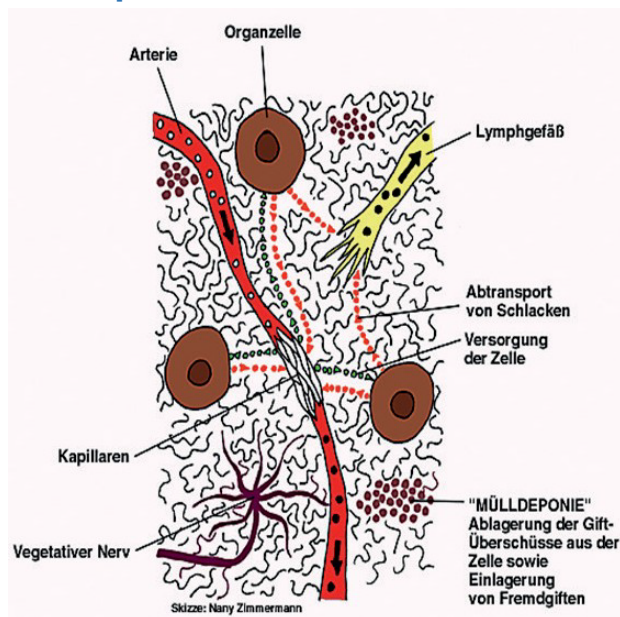


7.3 Metallausscheidung:

Folgende Schüßler Salze sind im Hepaxen enthalten: Hepa (Hepar=Leber): Nr.6+10+18 Xen (Xenobiotika=fremde Stoffe): Nr.15+18+19+21 zusätzliche Schüßler Salze: Nr.4+5+9

Hepaxen + Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum D12 oder Nr. 31 Stannum metallicum D12 oder Nr. 30 Niccolum sulfuricum D12

8 Kapillaren – auch im Gehirn!



Zitat Beginn

Neben den [Venen](#) und Arterien sind die Kapillaren der dritte Gefäßtyp des Blutkreislaufs. Sie machen nur rund fünf Prozent aller [Blutgefäße](#) im Körper aus (Venen: 75 Prozent, Arterien: 20 Prozent). Die hauchdünnen Gefäße formen ein fein verzweigtes geschlossenes Kapillarnetz (Rete capillare) über eine Gesamtlänge von geschätzt **100.000 Kilometern**. Je mehr Sauerstoff ein Gewebe benötigt und je stoffwechselaktiver es ist, desto dichter ist sein Netz aus Kapillaren. So sind [Gehirn](#), [Lungen](#), [Skelettmuskulatur](#) und [Herz](#) von zahlreichen dieser hauchdünnen Gefäße durchzogen. Gewebe mit einem langsamen Stoffwechsel wie beispielsweise Sehnen und Bänder weisen hingegen nur wenige Kapillaren

auf. Es gibt auch Bereiche in unserem Körper, die keinerlei Kapillaren besitzen und nur durch Diffusion ausumliegendem Gewebe mit Nährstoffen versorgt werden, so etwa der Gelenkknorpel im Knie, die [Herzklappen](#) und die Augenlinsen.² Zitat Ende

8.1 Eiweißspeicherkrankheit - Prof. Lothar Wendt

Zitat Beginn

Nach dem von Prof. Lothar Wendt (1907-1989) erstmals 1949 veröffentlichten Konzept der "**Eiweißspeicherkrankheiten**" 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.³

² <https://www.netdoktor.de/anatomie/kapillaren/>

³ <https://www.ugb.de/richtig-fasten/eiweiss-unter-verdacht/?hypoporopathien-proteine>

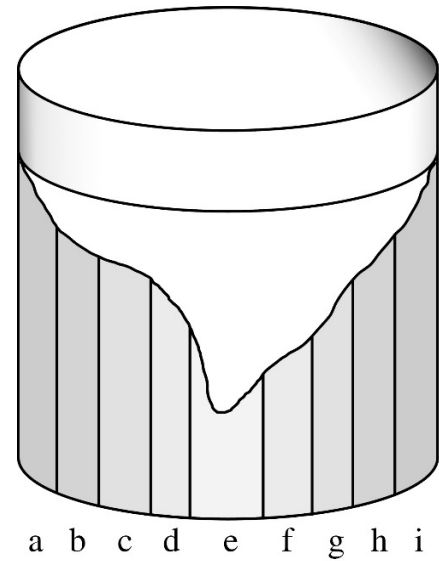
8.2 Abbau der Speicher – Aufbau der belastenden Deponien

„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.“

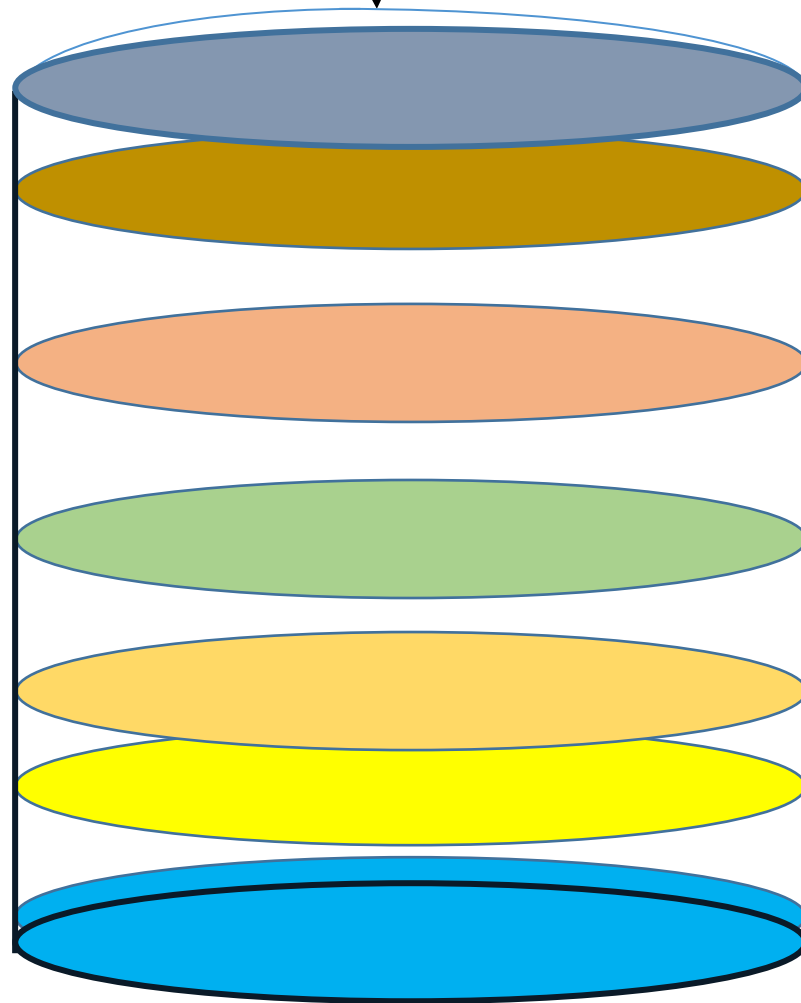


Entlastung des Körpers -

9 Zylindermodell nach Noack

Auslöser (letzter Tropfen):

kann zu Krebs, Allergien,
Herzinfarkt oder zu einem
Zusammenbruch des Immunsystems
führen

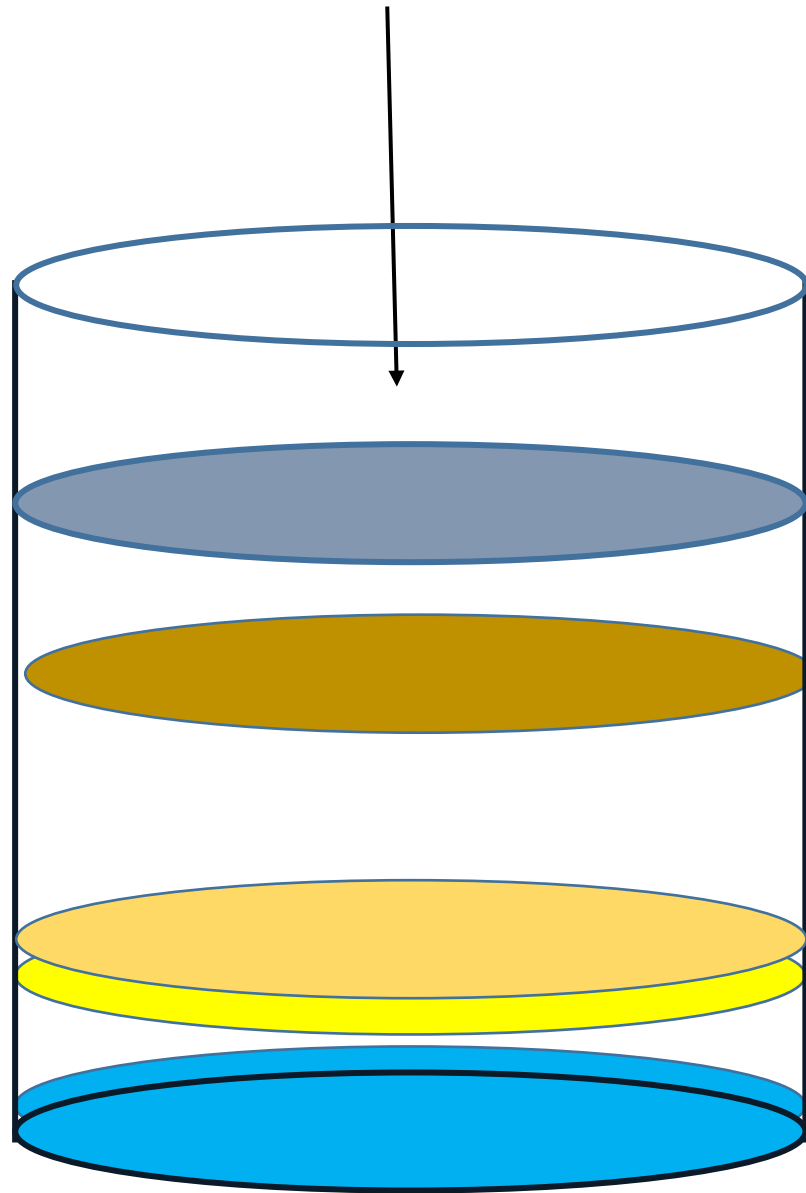


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

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 Glasinhaltes jedoch wird nicht genutzt, obwohl es zielführender, erfolgreicher und vor allem dauerhafter wäre.“ (Norbert Fuchs: Mit Nährstoffen heilen, Köln: Ralf Reglin Verlag, 2001)

9.1 Kurzer Spannungsbogen

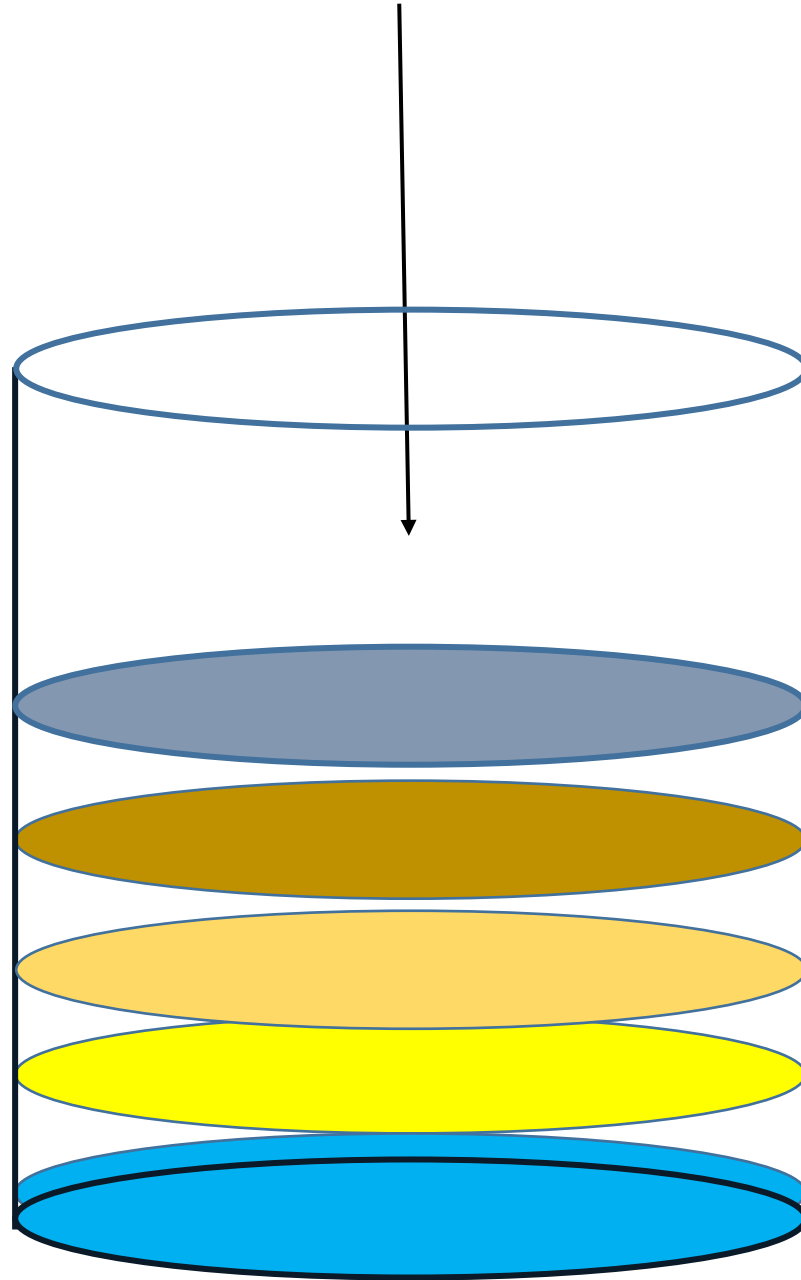


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- 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.

9.2 Mittelfristiger Spannungsbogen

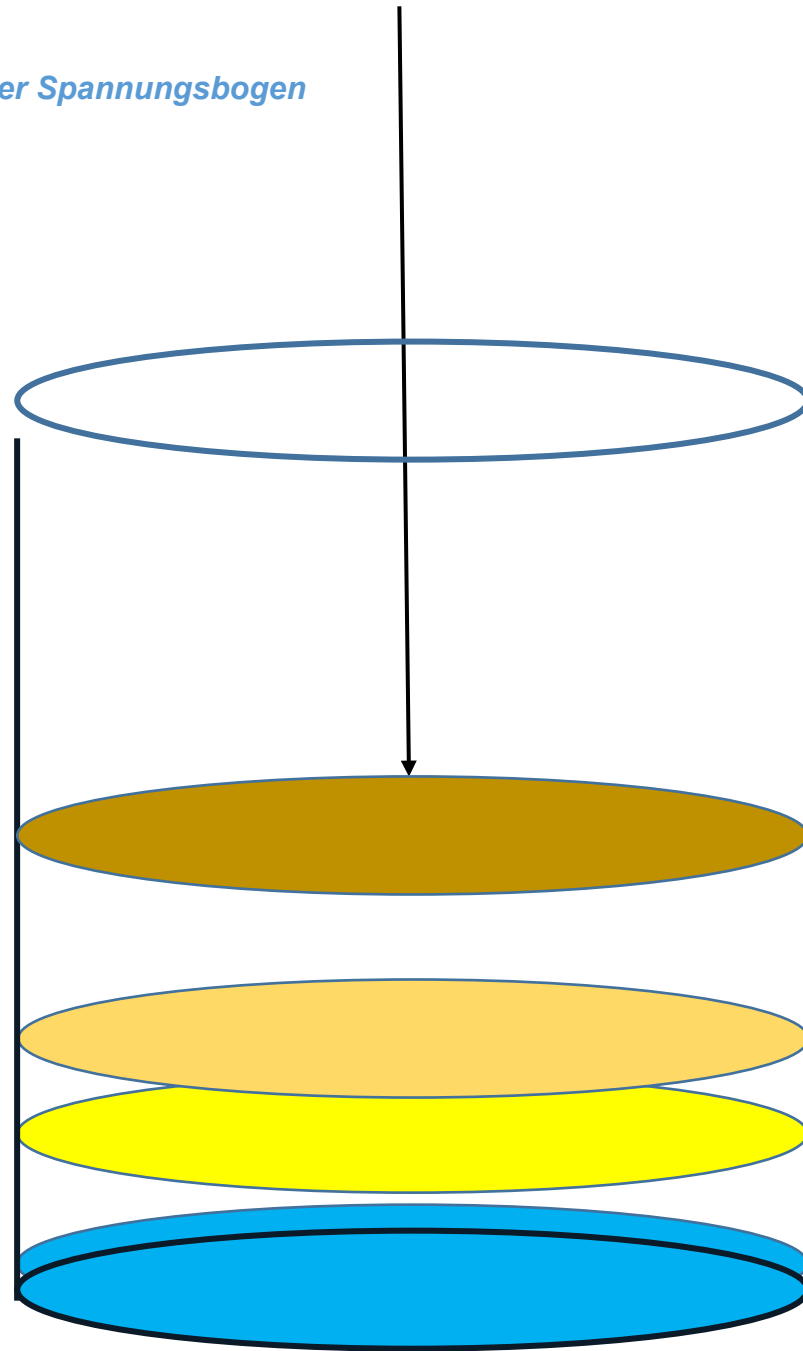


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- 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.

9.3 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.

10 Entlastung der Leber

Die Leber muss entlastet werden: Von großer Bedeutung bei allen schweren und chronischen Belastungen des Menschen: Neurodermitis, Schuppenflechte, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Gicht, Rheuma, bestimmte Formen von Demenz

- Reduzierung von Eiweiß
- Alkoholabstinenz
- kein Kaffeekonsum
- Geräuchertes meiden
- Gegrilltes meiden
- Frittiertes meiden - keine minderwertigen Fette
- Saure Ernährung möglichst meiden (die Leber leistet den Hauptteil am Säureabbau im Körper) und auf basische Ernährung achten
- hochwertige Fette verwenden: Kaltgepresste, wertvolle pflanzliche Öle für Salate verwenden

wertvolle Salatölmischung: Für die physiologische, prophylaktische, tägliche Zufuhr an essentiellen Fettsäuren eignet sich eine sehr empfehlenswerte Salatölmischung aus Olivenöl, Distelöl und Sojaöl, im Verhältnis 1 Teil Olivenöl, 3 Teile Distelöl und 1 Teil Sojaöl.

11 Mikrobiom – Hirnforschung im Darm

Das Mikrobiom im Darm beeinflusst auch die Gesundheit des Gehirns und ist deshalb Gegenstand moderner neurologischer Forschung. Aktuelle Befunde deuten dabei auf eine mögliche Beteiligung der Darmbakterien bei neurologischen Erkrankungen wie der Parkinson-Krankheit oder dem Schlaganfall und insbesondere der Multiplen Sklerose hin, wie beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) in Düsseldorf berichtet wurde.

Die menschliche Darmflora ist ein eigener Mikrokosmos. Jeder Mensch beherbergt dabei eine regelrechte Wohngemeinschaft aus etwa 100 Billionen Bakterien. Dieses Mikrobiom setzt sich aus schätzungsweise 1000 verschiedenen Arten von Darmbakterien zusammen, die in den Wänden des Darms und in dessen Inhalt siedeln. Die Darmflora ist wichtig für die Verdauung, die Abwehr von Keimen und Giften sowie für die Stärkung des Immunsystems. Jeder Mensch besitzt eine individuelle Lebensgemeinschaft von Mikroben, die einerseits schützende Funktionen besitzt, andererseits aber auch als Trigger verschiedener Erkrankungen fungieren kann.

Dabei erweitert die Darmflora die Zahl der menschlichen Körperzellen um ein Vielfaches. Sie bringt 100-mal mehr Gene in den Körper ein als der Mensch besitzt. Mittels der Gen-Sequenzierung und der Bioinformatik ist es inzwischen möglich, auch äußerst komplexe Metagenome, also die Gene aus einer Bakterienmischung, rasch zu analysieren. Ziel dabei ist es, individuelle mikrobielle Risikoprofile zu identifizieren, die Menschen zum Beispiel für eine MS anfällig machen. Denn das Mikrobiom hat laut Professor Dr. Hartmut Wekerle, Hertie-Seniorprofessor am Max-Planck-Institut für Neurobiologie in München, eine entscheidende Bedeutung bei der Pathogenese der MS. „Daraus können sich völlig neue Möglichkeiten zur Vorbeugung und Therapie der Multiplen Sklerose ergeben“, hofft Wekerle.⁴

11.1 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 Hauptheilmittelprozesse von degenerativen Krankheiten wie Krebs, Alzheimer und Herz-Kreislaufkrankungen ist.⁵

11.1.1 Verdauungswiderstand.

Eines der wesentlichsten Elemente einer guten Ernährung in dieser Hinsicht sind Faserstoffe, die irrtümlich immer noch als Ballaststoffe bezeichnet werden.

⁴ <https://www.thieme.de/de/neurologie/mikrobiom-hirnforschung-darm-91584.htm>

⁵ https://rp-online.de/leben/gesundheit/medizin/warum-medizin-nobelpreis-entdeckung-autophagie-krebs-und-alzheimer-hemmt_aid-18209389

11.1.2 „Ballaststoffe“

(auch Faserstoffe oder Pflanzenfasern) sind Gerüst- und Stützsubstanzen der Pflanzen, die der Mensch über pflanzliche Kost zu sich nimmt. Man unterscheidet zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Für den menschlichen Organismus sind sie absolut notwendig, unter anderem unterstützen sie die Verdauung.

11.1.3 Was bewirken „Ballaststoffe“?

Als unverdauliche Füllstoffe "verdünnen" Ballaststoffe den Energiegehalt der Nahrung und fördern damit das Sättigungsgefühl. Sie bewirken außerdem, dass die Nahrung länger und besser gekaut wird, und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Das sind alles gute Voraussetzungen, um schlank zu werden oder zu bleiben.

Während die unlöslichen Ballaststoffe die Darmtätigkeit anregen und weitverbreitete Probleme wie Verstopfung lindern können, spielen die löslichen Ballaststoffe vor allem für den Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Sie können zum Beispiel die Blutfettwerte senken und dem Körper helfen, Cholesterin auszuscheiden. Denn Ballaststoffe binden Gallensäuren, sodass diese vermehrt ausgeschieden werden, was wiederum die Produktion neuer Gallensäuren im Blut ankurbelt, wobei Cholesterin verbraucht wird.

Zudem sollen Faserstoffe helfen Typ-2-Diabetes, Dickdarm- und Prostatakrebs vorzubeugen. Insgesamt kann eine ballaststoffreiche Ernährung also Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Verstopfung, Divertikulose, Darmkrebs, Hämorrhoiden), Stoffwechselerkrankungen (z. B. Fettsucht, Diabetes) sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Bluthochdruck) vorbeugen.

Empfohlen wird für Erwachsene eine Mindestaufnahmemenge von 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag. Das entspricht zum Beispiel in etwa 200 Gramm Kohl, 200 Gramm Möhren, 100 Gramm Roter Bete, 100 Gramm Hülsenfrüchten oder drei Scheiben Vollkornbrot.⁶

Eine besondere Bedeutung haben die Faserstoffe für das Mikrobiom. Nicht nur, weil es für die Verdauung von Bedeutung ist, sondern hier befinden sich auch 80% unseres Immunsystems.

Reizdarm, Colitis, Colitis ulcerosa, Morbus Chron, aggressives Dickdarmkarzinom (jährlich über 5000 in Österreich, in Deutschland über 100 000)

⁶ <https://www.netdoktor.de/ernaehrung/ballaststoffe/>

12 Psychoneuroendokrinologie

Die **Psychoneuroendokrinologie**, ein Teilgebiet der *Psychoendokrinologie*, untersucht die wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Verhalten und Erleben einerseits und endokrinen Funktionen andererseits. Die PNE ist eine relativ junge Disziplin, wie die wissenschaftliche Psychologie insgesamt. Die Zielrichtung ist die Erforschung psychischer und neurologischer Erkrankungen. Diese Forschungsbereiche befinden sich jedoch noch im Stadium der Grundlagenforschung.⁷

7

<https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoneuroendokrinologie#:~:text=Die%20Psychoneuroendokrinologie%2C%20ein%20Teilgebiet%20der,wie%20die%20wissenschaftliche%20Psychologie%20insgesamt.>

13 Schwindel:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: wenig Sauerstoff im Gehirn

Nr. 5 Kalium phosphoricum: wenig Energie

Das Gleichgewichtsorgan ist Kaliumreich!

13.1 Energie:

Zell Vita + Kalium Energie



Zell Vita: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 17 Manganum sulfuricum

13.2 Ionen

Die Bedeutung von Ionen für die Gesundheit. Ein Mangel an negativen Ionen erzeugt Kopfschmerzen!

Mehrere Studien haben gezeigt, dass es für die Erhaltung der menschlichen Gesundheit unerlässlich ist, die Luft mit negativen Ionen (die dem Einzelnen helfen, besser zu atmen und die Sauerstoffaufnahme zu verbessern) auf Kosten der positiven Ionen (die das Atmen erschweren) zu füllen.

13.3 Mundgeruch:

Wenn zu viel Energie verbraucht wird, Nr. 5 Kalium phosphoricum aber nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung steht, greift der Organismus zu einer Notregulation. Gewebe wird jetzt abgebaut, um an Nr. 5 Kalium phosphoricum heranzukommen, mit dessen Hilfe das Gewebe aufgebaut wurde. Allerdings entsteht dabei Mundgeruch, der nicht durch gewissenhaftes Zähneputzen verschwindet und auch nicht aus dem Magen kommt. Dieser Mundgeruch tritt auch bei Menschen mit hohem Fieber, Schwerkranken, Schwangeren und bei psychisch oder physisch überarbeiteten Menschen auf. Eine Rücknahme der Leistungsanforderung ist unbedingt erforderlich und genau so die Einnahme dieses Mineralstoffes in einer höheren Dosierung über längere Zeit (jede halbe Stunde eine Tablette einige Wochen bis Monate). Manchmal kann man die Leistungsanforderungen nicht so leicht zurückschrauben, man muss durchhalten, z.B. bei Umbau oder Neubau von Betriebsstätten oder Eigenheimen, dann ist eine Kombination von Nr. 5 und Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5 eine sehr wichtige Möglichkeit, den Energiepegel im Organismus aufzutanken.

13.4 Kopfschmerzen und Augen:

Wenn die Notwendigkeit einer Brille besteht!

13.5 Trigeminiusschmerzen – Kiefergelenk – Spannungen:

Die **Trigeminusneuralgie** ist ein blitzartig einschießender, extrem heftiger, elektrisierender und stechender Gesichtsschmerz im Bereich der Stirn, der Wangen oder des Kinns. Diese Bereiche liegen im Versorgungsgebiet des fünften Hirnnervs (Nervus **trigeminus**).

Nr. 1 Calcium fluoratum + Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 11 Silicea

Gel.Creme Regidol

13.6 Bei Beschwerden des Facialisnervs

Die Erkrankung zeichnet sich durch einen plötzlichen, scharfen, stechenden **Schmerz** in einigen Teilen des Gesichts aus. Die **Schmerzen** sind meist einseitig am Auge, an der Wange, am Kiefer oder in den unteren Teilen des Gesichts und werden durch Bewegungen wie Lächeln, Kauen usw. ausgelöst.

14 Psyche

Die Stressreaktion des Körpers ist an sich nicht gesundheitsschädigend. Der phasenhafte Verlauf wird manchmal eher als angenehm und leistungssteigernd erlebt.

14.1 Belastender Stress:

Die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von einem belastenden überfordernden Stress werden allerdings durch folgende Aspekte hervorgerufen:

- Ständige Erregung des Sympathikus ➡ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhter Zuckerspiegel ➡ Leber- und andere Organerkrankungen
- Erhöhter Cholesterinspiegel ➡ Schlaganfallrisiko
- Verminderte Darmtätigkeit ➡ Magen-Darmerkrankungen
- **Erhöhter Muskeltonus ➡ Verspannungen, Haltungs- und Gelenksschäden, Spannungskopfschmerz**
- Chronische Belastung ➡ Organismus in ständiger Widerstandsbereitschaft ➡ Erschöpfung, Leistungsverlust
- Geschwächte Immunkompetenz ➡ lange Belastung ➡ Abschwächung der Parameter
- Gesundheitliches Risikoverhalten ➡ Teil der behavioralen Stressreaktion ➡ verstärken Risiko

14.2 Ausblick: Das Burnout Syndrom schleicht sich langsam ein

Zunächst haben wir den Eindruck, zu wenig Zeit für uns zu haben und immer am Ball bleiben zu müssen. Man lädt sich eine Arbeit und Verpflichtung nach der anderen auf, hat zwar Erfolge, ist aber trotzdem mehr und mehr mit seinem Leben und seiner Arbeitssituation unzufrieden. Man hat das Gefühl, in einem Hamsterrad zu sein, nur noch zu funktionieren und zu wenig für den Einsatz zurück zu bekommen.

Dann kommen chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Ärger, Angstgefühle, Schlafstörungen und Erschöpfungszustände hinzu. Das Engagement lässt nach, Reizbarkeit bis hin zu Aggression kommen auf, man hat das Gefühl, ausgeliefert zu sein und nichts mehr auf die Reihe zu bekommen. Man fühlt sich innerlich leer, stellt die Frage nach dem Sinn der Tätigkeit und ist emotional erschöpft und ausgebrannt.

Wir fühlen uns unverstanden von Freunden, dem Partner und den Kollegen und ziehen uns von diesen mehr und mehr zurück. Selbstzweifel tauchen auf, sowie körperliche Beschwerden. Hobbys werden aufgegeben und oft kommt Alkohol ins Spiel, um abschalten zu können oder es werden Aufputschmittel genommen, um geistig und körperlich den beruflichen Anforderungen gewachsen zu sein. Dem Gefühl der inneren Leere versuchen Burnout-Betroffene nicht selten dadurch zu begegnen, dass sie exzessiv einkaufen gehen.

Stichwörter, bekannte Formulierungen:

**„Den Kopf zerbrechen“,
sich im Kreis drehen bei Problemen die eine Lösung brauchen,
kein Ausweg, ...“**



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

SCHÜßLER SALZE

Wir leben Schüßler



Adler Pharma Schüßler Salze

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

