

Frauen sehen die Welt anders



Wie geht es uns heute?

- Ist alles nur besser geworden? 9
- Warum wir dieses Buch geschrieben haben 11

Männerwelt – Frauenwelt

- Verleugnen der Weiblichkeit 15
- Emanzipation? 16
- Frauen sind dem Leben näher 17
- Gesundheitsvorsorge 18

Nicht mit Scheuklappen durchs Leben gehen

- Ausgewogene Ernährung – Grundlage für Gesundheit 19

- Kleidung ist mehr als Schutz 20
- Wie man sich bettet, so schläft man 21
- Fit und beweglich bleiben 22
- Mit sich im Reinen sein 22

Ganzheitliche Heilmethoden

- Was bedeutet Ganzheitlichkeit für die Gesundheit? 23
- Schüßler sieht den ganzen Körper 25

Die Heilweise nach Dr. Schüßler



Mineralstoffmangel als Krankheitsursache

- Eine eigene Sicht auf die Mineralstoffe 29
- Die Heilweise wurde missverstanden 30
- Einnahme der Mineralstoffe 32
 - Auflösen der Mineralstoffe 33
 - Wichtiger Hinweis für Diabetiker 33
- Reaktionen auf die Mineralstoffe 33
 - Die Sprache des Körpers 33
 - Einnahmedauer: Das Auffüllen der Speicher 34
 - Erklärung der Reaktionen 35

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

- Wirkungsbereiche der einzelnen Mineralstoffe 39
- Die zwölf bedeutendsten Mineralstoffe 40
 - Nr. 1 – Calcium fluoratum 40
 - Nr. 2 – Calcium phosphoricum 42
 - Nr. 3 – Ferrum phosphoricum 43
 - Nr. 4 – Kalium chloratum 44
 - Nr. 5 – Kalium phosphoricum 46
 - Nr. 6 – Kalium sulfuricum 47
 - Nr. 7 – Magnesium phosphoricum 48

- Nr. 8 – Natrium chloratum 50
- Nr. 9 – Natrium phosphoricum 51
- Nr. 10 – Natrium sulfuricum 53
- Nr. 11 – Silicea 54
- Nr. 12 – Calcium sulfuricum 55

- Die Erweiterungsmittel 55
 - Nr. 13 – Kalium arsenicosum 56
 - Nr. 14 – Kalium bromatum 56
 - Nr. 15 – Kalium jodatum 57
 - Nr. 16 – Lithium chloratum 57
 - Nr. 17 – Manganum sulfuricum 58
 - Nr. 18 – Calcium sulfuratum 58
 - Nr. 19 – Cuprum arsenicosum 58
 - Nr. 20 – Kalium-Aluminium sulfuricum 59
 - Nr. 21 – Zincum chloratum 59
 - Nr. 22 – Calcium carbonicum 60
 - Nr. 23 – Natrium bicarbonicum 60
 - Nr. 24 – Arsenum jodatum 60
 - Nr. 25 – Aurum chloratum natronatum 61
 - Nr. 26 – Selenium 61
 - Nr. 27 – Kalium bichromicum 62

- Schüßler-Salze und ihre äußeren Anwendungen 62
 - Die Aufgaben der Haut 62
 - Bäder mit Schüßler-Salzen 63
 - Waschungen 64
 - Auflegen von Mineralstoffen 64
 - Das basische Mineralstoffbad 65
 - Cremegele, Salben und Tropfen 67

- Die Wirkung der einzelnen Mineralstoffe in Salben oder Cremegelen 69
- Kombinationen mineralstoffhaltiger Salben oder Cremegele 70
- Körperpflege mit Schüßler-Salzen 72

Antlitzanalyse – Tipps für zu Hause

- Nr. 1 Calcium fluoratum D12 73
- Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 74
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 75

- Nr. 4 Kalium chloratum D6 76
- Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 77
- Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 78
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 79
- Nr. 8 Natrium chloratum D6 80
- Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 81
- Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 82
- Nr. 11 Silicea D12 83
- Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 84
- Nr. 22 Calcium carbonicum D 12 84
- Versorgung mit Nährstoffen 85

Gesund durch alle Lebensphasen mit den Schüßler-Salzen



Der Wandel im Leben der Frau 88

- Frauen haben ihren eigenen Rhythmus 88
 - Lebensphasen 89
 - Lebenszyklen 89
 - Lebensräume 90

Kindheit 91

- Erste Begleitung mit Mineralstoffen 91
 - Das zahnende Kind 91
 - Wachstumsprobleme 92
 - Blaue Lippen 92

Pubertät 94

- Geschlechtliche Entwicklung 94
 - Die Aufklärung nicht aufschieben 95
 - Menarche 95
 - Die monatliche Blutung 96
 - Unregelmäßigkeiten im Zyklus 97
- Die Hormonumstellung hat Auswirkungen auf den Körper 98
 - Pubertätsakne oder juvenile Akne 98
 - Seitenstechen 99
 - Schamröte 99
 - Hautgrieß 99

■ Bulimie und Magersucht	100	– Husten	126
■ Erste Liebe	101	– Rekonvaleszenz	127
– Sexualität und Geschlechtsverkehr	102	– Impfungen	127
– Die Antibabypille – Empfängnisregelung	103	– Durchfall	128
		– Allergien	129
Die junge Frau	105	Die Frau in den besten Jahren	130
■ Das prämenstruelle Syndrom (PMS)	105	■ Beruf	130
■ Kosmetik	106	– Wiedereinstieg in den Beruf	130
■ Berufswelt	107	– Mobbing	131
■ Partnerschaft und Hygiene	108	– Die Karrierefrau	132
– Mykose (Pilzinfektion)	108	– Burn-out-Syndrom	132
– Herpes genitalis	109	■ Die Kinder wachsen heran	133
– Warzen im Genitalbereich	110	■ Ich finde zu mir	134
■ Seelische und körperliche Not	110	■ Die Kräfte gehen zurück	134
■ Ehe und Familie	111	■ Gesundheitsprobleme	135
– Gleichberechtigung	111	– Migräne	135
– Die gemeinsame Wohnung	111	– Krampfadern und Hämorrhoiden	135
– »Hausfrauenprobleme«	112	– Besenreiser	136
■ Doppelbelastung	113	Die Wechseljahre	137
■ Schwangerschaft	114	■ Zeit der Umstellung	138
– Begleitung in der Schwangerschaft	114	– Die Kinder gehen aus dem Haus	139
– Schwangerschaftsbeschwerden	115	– Oh Schreck – der Mann geht in Pension	139
– Körperpflege während der Schwangerschaft	117	■ Der Zyklus bleibt aus – Menopause	140
– Dampfpflege	118	– Depressive Stimmungen	140
■ Geburt und Wochenbett	118	– Hitzewallungen	141
– Stillen	119	– Osteoporose	142
– Blähkoliken	120	■ Wir sind noch immer für Überraschungen gut!	143
– Windeldermatitis	120	■ Jetzt auf die Gesundheit achten	144
– Erholung von der Anstrengung	121	– Trockene Schleimhäute	144
– Bin ich noch attraktiv?	122	– Die Augen	144
■ Kinderkrankheiten	124	– Haut und Haare	145
– Verlauf von Kinderkrankheiten	125		
– Fieber	125		

Die Pensionierung	147	■ Chronische Gesundheitsprobleme	156
■ Die Zeit davor	147	– Vergesslichkeit	157
■ Pensionsschock?	148	– Schwächezustände	158
■ Mit Zuversicht dem Alter entgegen	148	– Schwindel	158
– Die gereifte Persönlichkeit	149	■ Abschied nehmen – Trauer	159
– Omi, wir brauchen dich!	149	■ Vitalität bis ins hohe Alter	159
– Endlich den eigenen Interessen nachgehen	149	Anwendungen	160
Im Alter	151	Anhang	185
■ Das Lernen hört nie auf	151	■ Produkte der Adler Pharma	185
■ Mit Humor geht alles leichter	152	– Körperpflegeprodukte	185
■ Die Knochen tun weh	152	– Nährstoffe	187
– Gelenkprobleme	152	■ Über die Autoren	190
– Knochenschmerzen	153	■ Literatur	192
– Muskelrheuma – Gelenkrheuma – Gicht	153	■ Stichwortverzeichnis	193
– Oberschenkelhalsbruch	154		
■ Das Gehen fällt schwer	155		
– Geschwollene Beine und Füße	155		
– Offene Beine oder Füße	155		