

## Essgelüste

Die Feiertage und natürlich die Tage zuvor, mit den übermäßigen Angeboten an fetter und säurebildender Nahrung, belasten den Organismus meist sehr. Häufig führt dies auch unter Einwirkung des Weihnachtsstress zu einer *Übersäuerung des Organismus*. Dies hängt besonders mit dem Betriebsstoff Nr. 9 zusammen.

Das Natrium phos. ist für die Regulierung des Fettstoffhaushaltes zuständig. Es ist auch für den Umbau der Harnsäure in Harnstoff zuständig und beteiligt sich am Zuckerabbau.

Durch diese Belastungen geschwächt baut nun der Körper interne, neu gestaltete Regelmechanismen auf und versucht so das entstandene Defizit von Mineralien andersweitig auszugleichen. Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel weisen uns nun auf den bestimmten Bedarf hin.

Bei Mangel an ... besteht das Bedürfnis nach ...

- Nr. 2 Milch (auch Ablehnung ist möglich)
- Nr. 2 Geräuchertem, Ketchup, Senf
- Nr. 5 Nüssen
- Nr. 7 Schokolade
- Nr. 8 Alkohol
- Nr. 8 Salz
- Nr. 9 Süßigkeiten und Mehlspeisen
- Nr. 10 bittere Getränke

## Einnahme

Man nimmt bei Bedarf 1-2 von den Schüßlersalz-Tabletten in den Mund und lässt sie zergehen.

Sie können auch in Wasser gelöst werden, dabei dürfen sie nicht mit Metall in Berührung kommen.

Auf ein ¼ l Wasser 6 Tabletten aufgelöst ergibt eine gute Lösung für Umschläge.

Mit etwas Wasser kann auch ein Brei für Umschläge gemacht werden.

Die Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch! Bei allen angegebenen Symptomen ist ärztlicher Rat einzuholen!

# Schüßlersalze

für den

# Winter



Seminaranmeldung im:  
Zentrum für positive Lebensweise  
Erika und Franz Seidl  
93342 Saal an der Donau  
Tel.: 09441 80255

Fax: 09441 177 425

Weitere Information und Termine  
[www.fs-bachblueten.de](http://www.fs-bachblueten.de)

e-mail: [info@fs-bachblueten.de](mailto:info@fs-bachblueten.de)

Internet: [www.fs-bachblueten.de](http://www.fs-bachblueten.de)

Salben-Shop: [www.fs-mineralstoffe.de](http://www.fs-mineralstoffe.de)

Quelle: *Gesund durchs Jahr – Feichtiger*  
Schüßlersalze erhalten Sie in der Apotheke  
oder kostengünstig bei  
[www.welt-der-salze.de](http://www.welt-der-salze.de)

---

Service von Franz Seidl  
Kurze Zusammenfassung  
des Vortrags

## Der Winter

ist auch wegen seiner Erkältungen gefürchtet, doch mit den Schüßlersalzen wird der nächste Winter seinen Schrecken verlieren, denn in der Prophylaxe zeigen die Betriebsmittel erst was sie zu bieten haben.

### Ferrum phosphoricum

Sie kennen sicher den kleinen Frostschauer, der den Rücken hinunter huscht, wenn sie von der Kälte herein kommen? Dies ist der Augenblick wo sie bis zu 10 Tabletten von der Nr. 3 nehmen sollten.

Das gleiche gilt auch bei durchnässter Kleidung.

Wenn Ihr Kind nach dem Spiel im Freien herein kommt und die Ohren rot werden und sogar noch brennen, dann sollte schnell gehandelt werden und dem Kind mit etlichen Dreiern geholfen werden.

Falls Sie viel mit anderen Menschen zusammen kommen, dann empfiehlt sich zu Vorsorge täglich einige Tabl. Nr. 3 zu nehmen.

### Noch ein Hinweis zum Ferrum phos.:

Wenn sie den „Ferrumschatten“, eine bläulich / schwärzliche Verfärbung am inneren Nasensteg, entdecken, dann sollten sie den leeren Eisenspeicher wieder auffüllen. So kommen sie gut über die frostige Jahreszeit.

Werden sie trotzdem einmal vom Fieber gepackt, so zögern sie nicht ausreichend Tabletten von der Nr. 3 zu lutschen. Alle 2 – 3 Min. eine Tablette, solange das Fieber steigt.

Ab 38,5 ° C nehmen sie abwechselnd die Nr. 5 (Kalium phos.) hinzu!

Ab 38,8 ° C nur noch Kalium phos.!

Damit geben Sie dem Körper die jetzt notwendigen Betriebsstoffe, das Fieber hat er dann nicht mehr nötig.

***Klären Sie bitte jede fiebrige Erkrankung mit Ihrem Arzt ab!***

## Der Winter

mit seinen Temperaturunterschieden stellt für den Körper eine besondere Herausforderung dar. Um den „Betrieb“ in den Zellen aufrecht erhalten zu können bedarf es daher einiger ganz bestimmter Mineralstoffe.

### Calcium fluoratum

Der Wechsel zwischen warm und kalt, sowie spürbare Kälte auf der Haut bedarf der Anspannung und Entspannung der oberen Hautschicht zum Zwecke der Temperaturregelung. Dabei benötigt sie den Betriebsstoff Nr. 1 (Calcium fluor.). Da dieser Mineralstoff auch für die Geschmeidigkeit der Haut notwendig ist führt ein Fehlen von Nr. 1 zu spröder und rissiger Haut.

Am schnellsten lässt sich mit einer Creme der so entstandene Defizit wieder wett machen.

### Natrium chloratum

Um das Frieren zu reduzieren, transportiert der Körper Flüssigkeiten aus den tieferen Schichten des Körpers in den Hautbereich. Dort kühlen sie ab und „sinken“ wieder in die Tiefe. Von hier „steigen“ die erwärmten Körpersäfte erneut an die Oberfläche.

Kann der Körper sich nicht mehr ausreichend erwärmen, kommt es zu dem auf der vorherigen Seite beschriebenen Frösteln, das nach einer sofortigen Einnahme von Nr. 3 verlangt.

Für diese „Transportvorgänge“ von Flüssigkeiten im Körper wird der Betriebsstoff Nr. 8 benötigt. Fehlt dieses Schüßlersalz, so kann es zu Verlangen nach Süßigkeiten kommen oder zu einem verstärkten Verlangen nach Salz.

Natrium chloratum sorgt auch für die Befeuchtung der Haut.

Mit der Crememischung **Askinel** sind Sie für die thermischen Belastungen im Winter gut gerüstet.

Beinbruch: täglich ein Mischung aus Nr. 1 (10 Tbl.) Nr. 2 (15) und Nr. 22 (5) für den Knochen; Nr. 3 (7), Nr. 5 (7), Nr. 8 (7) und Nr. 11 (7)

Bronchitis: Hustensalbe äußerlich auftragen  
Nr. 2 (10 Tbl.) , Nr. 4 (20) u. Nr. 7 (10)

Erfrierung: von Nr. 3 alle 3 Min. 1 Tablette, für die abgestorbenen Zellen Nr. 10

Erkältung: vorbeugend tgl. 6 Tabletten Nr. 3

leichtes Fieber: Nr. 3 alle 2-3 Min. 1 Tablette

hohes Fieber: > 38,8°C a.2-3 Min. 1 Tabl. Nr. 5

Halsentzündung: Nr. 3 (20), Nr. 4 (20) u. Nr. 5 (10)

Husten: schleimig – Nr. 4 (10 – 20 Stk.)  
bellend – Nr. 2 (10 – 20 Stk.)  
trocken – Nr. 8 (10 – 20 Stk.)

Kälteempfindlichkeit: Nr. 2

Kater: pochender Schmerz: Nr. 3  
Brummschädel: Nr. 10 alle 3 Min. 1

Mittellohrentzündung: von Nr. 3 (10 – 20),  
Nr. 9 (10 Tbl.) u. Nr. 10 (10 – 20 Tbl.)

spröde Haut: Nr. 1 (innerlich)  
äußerlich: Mischung **Askinel**

Sonnenbrand: Nr. 8 (innerlich)  
äußerlich: Creme Nr. 8, auch Umschläge; die Creme **AfterSun** nach der Hochgebirgssonne

Stress (Weihnachten!): Nr. 5 (20), Nr. 7 (10) u. Nr. 11 (10 Tbl.)

Verbrennung (Weihnachtsbäckerei):  
- sofort Rescue- Creme oder Rescue Tropfen  
- dann Brei mit Nr. 8 u. Nr. 3 anrühren und messerrückendick auftragen

Verdauungsprobleme (vom Festessen)

Sodbrennen: Nr. 9 (10 Tbl.)

Gastritis: alle ¼ Std. Nr. 3 u. Nr. 9 je 2 Tabl.

Blähungen: kolikartig – Nr. 7 (heiße 7)  
stinkende Winde – Nr. 10

Völlegefühl: Nr. 6 (10) und als Creme über dem linken Rippenbogen einreiben