

Inhalt

Wie geht es uns heute?	9
Beweggründe für dieses Buch	10
Männerwelt – Frauenwelt	12
Verleugnung der Weiblichkeit	13
Emanzipation?	14
Frauen sind dem Leben näher	15
Gesundheitsvorsorge	16
Nicht mit Scheuklappen durchs Leben gehen	17
Gesunde Ernährung	17
Kleidung	18
Gesunder Schlafplatz	19
Sport und Bewegung	19
Ausgewogene Stimmungslage	20
Ganzheitliche Heilmethoden	21
Was bedeutet Ganzheitlichkeit für die Gesundheit?	21
Schüßler sieht den ganzen Körper	22
Die Heilweise nach Dr. Schüßler	23
12 bedeutende Mineralstoffe	24
Eine eigene Sicht	24
Die Heilweise wurde missverstanden	25
Einnahme der Mineralstoffe	26
Reaktionen auf die Mineralstoffe	28
Die Sprache des Körpers	28
Einnahmedauer: Das Auffüllen der Speicher	29
Erklärung der Reaktionen	30
Die Mineralstoffe	34
Wirkungsbereiche der einzelnen Mineralstoffe	34
Die 12 bedeutendsten Mineralstoffe	35
Nr. 1 – Calcium fluoratum	35
Nr. 2 – Calcium phosphoricum	37
Nr. 3 – Ferrum phosphoricum	38

Nr. 4 – Kalium chloratum	39
Nr. 5 – Kalium phosphoricum	41
Nr. 6 – Kalium sulfuricum	42
Nr. 7 – Magnesium phosphoricum	43
Nr. 8 – Natrium chloratum	45
Nr. 9 – Natrium phosphoricum	46
Nr. 10 – Natrium sulfuricum	48
Nr. 11 – Silicea	49
Nr. 12 – Calcium sulfuricum	50
12 Erweiterungsmittel	51
Nr. 15 – Kalium jodatum	52
Nr. 22 – Calcium carbonicum	52
Häufig gestellte Fragen	53
Äußere Anwendungen der Mineralstoffe	55
Bäder	56
Waschungen	57
Auflegen von Mineralstoffen	57
Das basische Mineralstoffbad	58
Gele, Cremegele und Salben	60
Die Wirkung der einzelnen Mineralstoffe in Form von Salben oder Cremegelen	61
Kombinationen mineralstoffhaltiger Salben, Gele oder Cremegele	63
Antlitzanalyse – Tipps für zu Hause	65
Körperpflege mit Schüßler-Salzen	77
Der Wandel im Leben der Frau	79
Frauen haben ihren eigenen Rhythmus	80
Lebensphasen	80
Lebenszyklen	81
Lebensräume	81
Kindheit	82
Erste Begleitung mit Mineralstoffen	82
Pubertät	84
Geschlechtliche Entwicklung	84
Die Hormonumstellung hat Auswirkungen auf den Körper	87
Bulimie und Magersucht	89
Erste Liebe	90
Sexualität und Geschlechtsverkehr	91

Die Antibabypille – Empfängnisregelung	92
Die junge Frau	93
Das prämenstruelle Syndrom (PMS)	93
Kosmetik	94
Berufswelt	95
Partnerschaft und Hygiene	96
Seelische und körperliche Not	98
Ehe	99
Gleichberechtigung	99
Die gemeinsame Wohnung	99
„Hausfrauenprobleme“	100
Familie	100
Doppelbelastung	101
Schwangerschaft	102
Geburt und Wochenbett	106
Kinderkrankheiten	112
Die Frau in den besten Jahren	117
Beruf	117
Die Kinder wachsen heran	119
Ich finde zu mir	120
Die Kräfte gehen zurück	120
Gesundheitsprobleme	121
Wechseljahre	122
Zeit der Umstellung	123
Die Kinder gehen aus dem Haus	124
Oh Schreck – der Mann geht in Pension	125
Der Zyklus bleibt aus – Menopause	125
Depressive Stimmungen	126
Hitzewallungen	126
Osteoporose	127
Wir sind noch immer für Überraschungen gut!	128
Gesundheitsprobleme	128
Haut und Haare	130
Die Pensionierung	130
Die Zeit vor der Pensionierung	131
Pensionsschock?	132
Mit Zuversicht dem Alter entgegen	133
Im Alter	134
Das Lernen hört nie auf	134

Vergesslichkeit	135
Mit Humor geht alles leichter	135
Die Knochen tun weh	136
Schwächezustände	138
Das Gehen fällt schwer	138
Schwindel	140
Chronische Krankheiten	140
Abschied nehmen – Trauer	141
Vitalität bis ins hohe Alter	142
Anwendungen	143
Über die Autoren	161
Literatur	162
Stichwortverzeichnis	163