

# Säure-Base-Haushalt, Antioxidantien und Entschlackung

Grundlage für Gesundheit



**Konzepte & Heilkunst GmbH**  
[www.konzepte-und-heilkunst.de](http://www.konzepte-und-heilkunst.de)

## Rechtlicher Hinweis

Der Inhalt dieses Dokumentes richtet sich ausschließlich an medizinisches Fachpersonal. Die hier enthaltenen Informationen sind keine Anleitung zur Selbstmedikation. Hilfesuchende Personen ohne medizinisches Wissen wenden sich bei allen Krankheiten, Leiden und Beschwerden bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker. Die hier gemachten Aussagen beruhen auf Erfahrungen/Modellen und sind häufig nicht wissenschaftlich bewiesen. Die hier gemachten Aussagen sind kein Heilungsversprechen. Für die Wirksamkeit der hier gezeigten Maßnahmen kann keine Garantie gegeben werden. Die Konzepte & Heilkunst GmbH übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jedweder Art, die im Zusammenhang mit der Einnahme und Anwendung der hier gemachten Empfehlungen entstehen.

## Über den Autor



### **Mein Name ist Stefan Lackermeier**

Ich bin Heilpraktiker und Ausbilder im Bereich Schüßler Salze. Aufgrund einer schweren Erkrankung musste ich mich bereits in meiner Jugendzeit mit der Komplementärmedizin beschäftigen. Im Laufe der Jahre habe ich mich immer intensiver mit medizinischen Themen auseinandergesetzt, was dazu führte, dass ich 2006 die Heilerlaubnis ohne Bestallung erwerben konnte. Bereits während meiner Ausbildung zum Heilpraktiker merkte ich, dass mir die Weitergabe von Wissen unheimlich Spaß macht. Es macht mir Freude, Wissen aufzubauen, aufzubereiten und dann in leicht verständlicher Form wieder weiterzugeben. Vielleicht kennen Sie bereits die heilpraktikerABC Mindmaps für Heilpraktikeranwärter zur Vorbereitung auf die amtsärztliche Überprüfung.

In den letzten Jahren arbeitete ich mich intensiv in die Schüßler'sche Heilweise ein. Mich fasziniert immer wieder, welche Erfolge man mit Schüßler Salzen erzielen kann. Übrigens, die sehr bekannte und bewährte „Heiße 7“ ist nur ein winziger Teilbereich dieser Heilweise. Mir ist wichtig, dass sich meine AusbildungsteilnehmerInnen intensiv mit der sog. Antlitzanalyse auseinandersetzen. Das ist eine wunderbare Technik, um in kürzester Zeit ohne großen Aufwand festzustellen, welche Mineralstoffe dem Körper fehlen. In Kombination mit einer ausführlichen Anamnese kann ich den Mineralstoffbedarf ermitteln und wirklich ausgefeilte Therapiepläne für die Einnahme und die äußere Anwendung erstellen. Und wenn ich dann noch passende Nährstoffpräparate hinzu kombiniere und die großen Mineralstoffräuber beseitige, dann habe ich auf körperlicher Ebene eine sehr gute Grundversorgung.

### **Geschäftsführer & Heilpraktiker Konzepte und Heilkunst GmbH**

## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Rechtlicher Hinweis .....  | 2  |
| Über den Autor .....   | 3  |
| Säure-Base-Haushalt .....  | 5  |
| Was ist der Säure-Base-Haushalt? .....                             | 5  |
| Mit welchen Methoden kann man eine Übersäuerung feststellen? ..... | 7  |
| Wie kann man den Säure-Base-Haushalt regulieren?.....              | 10 |
| Welche Bücher kann ich empfehlen?.....                             | 16 |
| Antioxidantien .....   | 17 |
| Was sind Antioxidantien?.....                                      | 17 |
| Was sind Anzeichen für den Bedarf an Antioxidantien? .....         | 17 |
| Welche Antioxidantien gibt es?.....                                | 17 |
| Entschlackung.....   | 19 |
| Was bedeutet der Begriff Verschlackung? .....                      | 19 |
| Was sind Anzeichen einer Verschlackung? .....                      | 19 |
| Welche Möglichkeiten der Entschlackung gibt es?.....               | 22 |
| Weiterführende Links.....  | 27 |

## Säure-Base-Haushalt

Immer wieder hört man den Spruch „sauer macht lustig“. Aber stimmt das überhaupt? Oder könnte es möglicherweise sein, dass der Spruch heißen müsste „sauer macht krank“? In diesem Dokument werde ich diese Frage näher beleuchten.

Im nachfolgenden Artikel möchte ich auf diese drei Themenkomplexe eingehen:

- Allgemeine Informationen zum Säure-Base-Haushalt
- Feststellung einer Übersäuerung
- Regulation des Säure-Base-Haushaltes

### Was ist der Säure-Base-Haushalt?

Zunächst einmal möchte ich auf zwei spannende Sätze hinweisen, die ich auf Wikipedia gefunden habe:

**Der Säure-Base-Haushalt ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Systeme, mit denen der Körper im gesunden Zustand für einen konstanten pH-Wert im Körper sorgen kann. Mit Hilfe mehrerer sogenannter Puffersysteme werden zu starke Abweichungen korrigiert.**

Diese beiden Sätze sind hochinteressant. Die Regulation des Säure-Basen-Haushalt ist also nicht ganz trivial und kann vor allem im gesunden Zustand gelingen. Die Frage ist nur, was passiert im kranken Zustand? Oder anders gefragt. Könnte es evtl. sein, dass der Mensch krank wird, wenn der Säure-Base-Haushalt nicht mehr reguliert werden kann?

Eines vorweg: Je unausgeglichener der Säure-Base-Haushalt ist, umso mehr Funktionsstörungen treten im Laufe der Zeit im und am Körper auf. Unausgeglichen bedeutet, dass es für die anfallenden Säuren nicht genügend Puffer- und Ausscheidungsmöglichkeiten gibt.

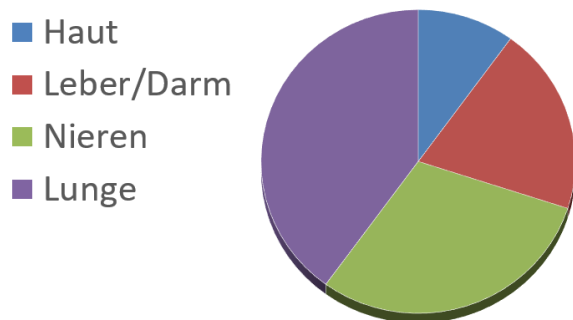
### Hier ein paar Beispiele von Säuren und ihre Entstehung:

- Eine **hohe Stressbelastung** führt dazu, dass die Produktion von **Salzsäure** im Magen vergleichsweise hoch ist.
- Der Konsum von **Fleisch- und Wurstwaren** führt zu einer erhöhten Produktion von **Harnsäure, Schwefelsäure und Salpetersäure**.
- Der Lebensmittelzusatzstoff **Aspartam** fördert die Bildung von **Ameisensäure**.
- **Phosphorsäure** entsteht beim Konsum von **Eiern, Softdrinks, Schmelzkäse und Fisch**.
- Das Schmerzmittel **Acetylsalicylsäure** ist – wie der Name schon sagt – auch eine Säure.
- **Essigsäure** entsteht beim Konsum von **Zucker, Süßwaren, Essig und Weißmehl**.
- **Kohlensäure** belastet den Körper bei **falscher Atmung oder Bewegungsmangel**.
- **Kohlen-, Milch-, Essig- und Harnsäure** haben Ihren Ursprung in der **zu hohen Stressbelastung aufgrund hoher Leistungsanforderung**.

Übrigens: Wenn Sie Ihren Hausarzt fragen, was er von der sogenannten „Übersäuerung“ hält, dann wird dieser auf die selten auftretende Azidose im Blut hinweisen. Stellt man die gleiche Frage einem naturheilkundlich orientierten Heilbehandler, so wird dieser die Einlagerung von Säuren in das Bindegewebe und die daraus resultierenden Störungen ins Spiel bringen.

### Neben der Pufferung von Säuren ist auch die anschließende Ausscheidung essenziell.

Die nachfolgende Grafik verdeutlicht, welche Organe an der Ausscheidung von Säuren beteiligt sind. Im Einzelnen sind das Haut, Leber/Darm, Nieren und die Lunge. Anhand der Größe der Kuchenstücke ist leicht erkennbar, welche Organe das größte Ausscheidungspotential haben.



Allerdings müssen wir an dieser Stelle berücksichtigen, dass sich nicht jedes Ausscheidungsorgan für die Ausscheidung jedweder Säure eignet. Auch wenn die Haut nur eine vergleichsweise geringe Ausscheidungskapazität aufweist, so gibt es Fälle, in denen die Ausscheidung über die Haut unerlässlich ist z.B. wenn die Ausscheidung über die anderen Organe gestört bzw. reduziert oder blockiert ist.

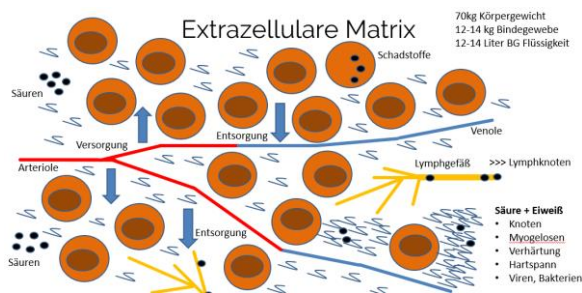
Die persönlichen Ausscheidungsmengen hängen von verschiedenen Faktoren ab z.B. Trinkmenge, Atmung, Bewegung/Sport, Nahrungsmittel, Mineralstoffversorgung, Psyche/Charakter, Stress, Alter etc.

### Welche Faktoren begünstigen die Übersäuerung?

- falsche **nicht typgerechte Ernährung**
- **hastiges oder zu spätes Essen**
- Belastungen durch **Viren, Toxine, Bakterien, Pilze, Parasiten**
- **chemische Einflüsse** z.B. Medikamente oder Wohngifte
- **schlechte Plätze und Elektrosmog**
- **schädliche Umwelteinflüsse** wie z.B. Lärm- und Abgasbelastung
- **Mangel an Schlaf, Luft und Tageslicht**
- **Stress** im privaten und beruflichen Umfeld
- **psychische Probleme** z.B. Ängste, sauer sein, Gewalt, Manipulation, das Leben wird „verzweckt“, Ärger
- **zu wenig oder zu viel Bewegung**
- **falsche Atmung**
- erlebte **Schocksituationen** oder **Traumata**
- übermäßiger **Suchtmittel- und Drogenkonsum**
- dauerhafte mediale **Reizüberflutung**
- **Mineralstoffmängel**



Anhand der nachfolgenden Grafik möchte ich zeigen, warum Säuren im Bindegewebe problematisch sind. Die großen braunen Kreise sollen die Körperzellen repräsentieren. Man kann unschwer erkennen, dass es Zellen gibt, die eine direkte Anbindung an das Gefäßsystem haben. Diese Position ist für die Zellen außerordentlich vorteilhaft, da die optimale Versorgung und Entsorgung gewährleistet ist. Der Abtransport von Schadstoffen und Stoffwechselendprodukten wird durch das Lymphsystem (gelb dargestellt) noch weiter unterstützt.



Nun gibt es aber auch Zellen, die sich mit einem Platz in den hinteren Rängen begnügen müssen. Die Versorgung und die Entsorgung läuft hier über den Zwischenzellbereich (in der Grafik der Bereich mit den blauen Schleifen, anteilig etwa 1/3 des gesamten Körpergewichtes). Und genau hier besteht die Gefahr, dass sich Säuren mit Eiweißstrukturen verbinden. Es kommt zu Verfestigungen im kolloidalen Bindegewebe, was dazu führt, dass diese Strukturen nicht mehr durchlässig sind.

Verfestigungen im kolloidalen Bindegewebe führen beispielsweise zu Knoten, Myogelosen, Verhärtungen etc. Ich persönlich kann mir sehr gut vorstellen, dass solche Regionen auch die Entstehung von Krebs begünstigen.

### Mit welchen Methoden kann man eine Übersäuerung feststellen?

Das **Beschwerdebild** ist in vielen Fällen ein erster Hinweis auf eine mögliche Übersäuerung des Körpers. Im Grunde genommen gibt es eine ganze Reihe von

Störungen, die auf einen entgleisten Säure-Base-Haushalt hindeuten. Achten Sie bei der **Anamnese** auf diese Funktionsstörungen:

- Antriebsschwäche, Müdigkeit, Erschöpfung, Müdigkeitsloch
- Muskel- und Gelenkbeschwerden (vor allem morgens), Spannungsschmerzen im Nacken, Spannungskopfschmerzen
- (habituelle) Verstopfung, Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen
- Nervosität, Gereiztheit
- schlechte Wundheilung
- unerfüllter Kinderwunsch
- Infektanfälligkeit (Säuren blockieren Lymphozyten), ständig krank
- Osteoporose, Gicht, Arthrose
- Bindegewebe (Sehne, Bänder, Muskeln) ist nicht mehr elastisch
- Haarausfall
- Nieren-, Blasen- oder Gallensteine
- Pickel, Akne, Abszesse
- verfestigtes Gewebe, Knoten, Myogelosen

Diese Liste könnte man sicherlich weiter fortsetzen. In der Regel sieht man es den Menschen an, dass eine Übersäuerung vorliegt. Über die **Antlitzanalyse** lässt sich auf einfache Art und Weise herausfinden, ob der Mineralstoff Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 fehlt. Dieser ist nämlich maßgeblich für die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes zuständig.

Die nachfolgenden Fotos zeigen die typischen Antlitzzeichen, die eine Übersäuerung anzeigen. Die Antlitzanalyse erlernen Sie im Schüßler-Salze-Masterkurs.



Abwischbarer Fettglanz auf der Haut. Das Fett tritt über die Haut aus, da es nicht mehr in der Haut gebunden werden kann.



Säurefalten über der Lippe sind ein starker Hinweis auf eine Übersäuerung. Der weiße Streifen um die Lippen herum sind ein Hinweis auf einen Zinkmangel. Zink ist Bestandteil der Carboanhydrase, welche Bicarbonat in den Nieren rückresorbiert.



Pickel, Akne, unreine Haut, Neurodermitis sind starke Indikatoren für eine Übersäuerung.



Die Verwulstung im Bereich der Nasolabialfalte ist der Hinweis auf einen Bedarf an Schüßler Salz Nr. 23 Natrium bicarbonicum D12.



Das gerötete Kinn ist ein starker Hinweis auf eine Übersäuerung. Je stärker sich die Rotfärbung zeigt, umso größer ist der Bedarf an Schüßler Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6.



Knötchen und Verdickungen an den Fingern sind der Hinweis auf Harnsäureablagerungen.



Eine Übersäuerung des Gewebes kann derzeit messtechnisch nicht direkt nachgewiesen werden. Über eine **indirekte Messung** können wir aber trotzdem eine Aussage über den Zustand des Säure-Base-Haushalts treffen.

Gemessen wird der pH Wert des Mittelstrahl-Urins. Ein saurer Urin bedeutet, dass die Nieren in der Lage sind, Säuren auszuscheiden. Ein basischer Urin bedeutet, dass sich der Körper in der glücklichen Lage befindet, Bicarbonat ausscheiden zu können.

**Hinweis: Der pH Wert muss mindestens einmal am Tag sauer sein.**

Pro Tag werden zwei Messungen durchgeführt – Messung 1 und 2 – siehe nachfolgende Grafiken. Eine Messung nach der Haupt-Schlaf-Phase (bei Schichtarbeitern kann das auch tagsüber sein) und eine Messung nach der Haupt-Mahlzeit (in der Regel das Mittagessen).

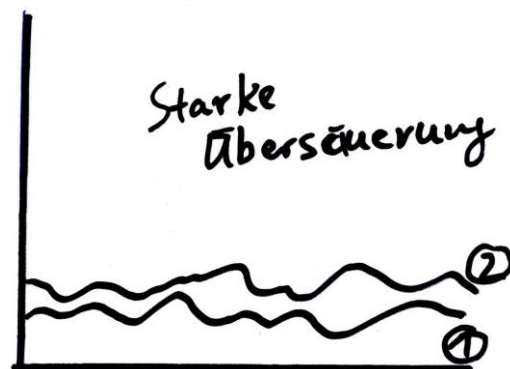
Im **gesunden Zustand** liegt der 1. Wert bei 5,0 oder 5,5. Während des Schlafs war der Körper in der Lage, alle Säuren zu sammeln und über die Nieren auszuscheiden. Während des Mittagessens produzieren die Belegzellen des Magens Salzsäure (wird in den Magen abgegeben) und Bicarbonat (wird über das Blut zur Bauchspeicheldrüse transportiert). Ist der Säure-Basen-Haushalt in der Regulation, kann der Körper Bicarbonat abgeben, was dazu führt, dass der pH Wert nach der Haupt-Mahlzeit bei 7,0 oder 7,5 liegt.



Bei einer **beginnenden Übersäuerung** ist der erste Messwert immer noch weit im sauren Bereich, jedoch zeigt sich bei der Zweitmessung ein etwas niedrigerer pH Wert, als beim gesunden Zustand z.B. 6,0 oder 6,5. Der Körper befindet sich im Zugzwang und kann das wertvolle Bicarbonat nur noch zum Teil abgeben. Das Bicarbonat wird in diesem Zustand für die Neutralisierung von existierenden Säuren eingesetzt. In der Regel zeigen sich hier bereits die ersten Funktionsstörungen im und am Körper z.B. Schmerzen im Bewegungsapparat, Unbeweglichkeit etc.



Bei einer **starken Übersäuerung** sind beide Messwerte weit im sauren Bereich, also bei 5,0 oder 5,5. Der Körper ist derart übersäuert, dass der Körper praktisch kein Bicarbonat mehr abgeben kann, da dieses vollumfänglich für die Pufferung von Säuren benötigt wird. In diesem Zustand ist mit „ersten Erkrankungen“ zu rechnen z.B. Arthrose, rheumatische Erkrankungen aller Art etc.



Bei einem entgleisten Stoffwechsel ist der Körper nicht mehr in der Lage, Säuren auszuscheiden. Alle Säuren werden vollumfänglich im Bindegewebe eingelagert. In diesem Zustand ist mit schwersten Krankheitsbildern zu rechnen. Die Therapie ist schwierig und langwierig. Selbst erfahrene Therapeuten müssen alle Register ziehen, um den Heilungsprozess zu starten und am Laufen zu halten. In diesem Stadium ist die Compliance der Klientinnen und Klienten unabdingbar. Es muss alles getan werden, um die Zufuhr und Entstehung von Säuren im Körper zu verhindern, bestehende Säuren so gut es geht auszuscheiden und den Körper maximal zu entlasten.



### Wie kann man den Säure-Base-Haushalt regulieren?

Nun kommen wir zum dritten Teil, den therapeutischen Ansatz. Die Möglichkeiten sind wahrlich vielfältig. Je stärker ausgeprägt die Übersäuerung ist, umso wichtiger ist allerdings der breite therapeutische Ansatz.

Falls Sie jetzt erwarten, dass ich die Einnahme von herkömmlichen Basentabletten empfehlen werde, muss ich Sie leider enttäuschen. Solche Basenmittel stören lediglich den Magen-Darm-Trakt und führen auf Dauer zu erheblichen Beschwerden im Verdauungstrakt, was mir bei einer Diskussion auf Facebook auch vollumfänglich bestätigt wurde.

Der deutlich bessere Therapieansatz ist die Einnahme von Schüßler-Salzen. Die Mineralstoffe werden über die Mundschleimhaut aufgenommen und gleichen das Defizit auf direktem Weg aus. Grundsätzlich können folgende Mineralstoffe zum Einsatz kommen:

#### **Basismischung (Grundmischung für alle Patientinnen und Patienten)**

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

Nr. 8 Natrium chloratum D6

#### **Säure-Basen-Haushalt**

- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 (Stress)
- **Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 (Regulation Säure-Base-Haushalt)**
- **Nr. 11 Silicea D12 (löst Säuren aus dem Bindegewebe)**
- **Nr. 16 Lithium chloratum D12 (Regulation der Harnsäure, Gicht)**
- Nr. 21 Zincum chloratum D12 (Carboanhydrase, Rückresorption Bicarbonat, Stress)
- **Nr. 23 Natrium bicarbonicum D12 (Regulation Säure-Base-Haushalt)**

Im Prinzip kann man den Säure-Basen-Haushalt über die Einnahme dieser einzelnen Schüßler Salze ausgleichen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, das Komplexmittel Zell Basic von Adler Pharma einzunehmen.

Wenn Sie sich einen Überblick verschaffen möchten, welche Schüßler Salze überhaupt benötigt werden, dann fordern Sie hier den entsprechenden [Fragebogen](#) an.

Neben den Schüßler Salzen gibt es noch eine ganze Reihe hochwirksamer Produkte für die Regulation des Säure-Base-Haushaltes:



[Base balance](#) für die Tiefenentsäuerung im weiblich geprägten Stoffwechsel.



[Safran-Extrakt](#) unterstützt das emotionale Gleichgewicht und die seelische Harmonie



[Base natur](#) für die Tiefenentsäuerung im männlich geprägten Stoffwechsel.



[Enzym plus](#) unterstützt den Körper bei Entzündungs- & Regenerationsprozessen.



**Basisch-mineralisches Basenbad** mit 100% naturreinem **Lemongrasöl** und **Korallenpulver** für ein **samtweiches Hautgefühl**.

**Einsatzschwerpunkte:**

- Sanfte Entsäuerung für die Haut (ca. 8,5 pH-Wert)
- Porentiefe milde und hautverträgliche Reinigung
- Für die empfindliche und zu Irritationen neigende Haut geeignet.
- Ideal auch als Entspannungsbad.

**100% ohne Farb- und Konservierungsstoffe**

**100% ohne Erdölderivate und Tenside**

**100% ohne tierische Substanzen**



**Stoffwechseltee von Adler Pharma**

regt die Ausscheidung über die Harnwege an

regt Zellstoffwechsel und Zellreinigung an

regt die Ausscheidung über Nieren und Leber an

**Menschen mit Ödemen, eingeschränkter Nieren- und Herztätigkeit nicht trinken**

**Inhalt:**

**Löwenzahnblätter:** entgiftend, harntreibend, enthält viel Kalium, regt Leber und Galle an, bessere Durchblutung des Bindegewebes, vermehrte Ausscheidung von Schadstoffen

**Brennesselkraut:** regt Stoffwechsel an, bei Rheuma und Gicht, Leber- und Gallenleiden, wirkt harntreibend

**Bärentraubenblätter:** Entgiftungsmittel der Niere und Blase, entzündungshemmend besonders für die Harnwege

**Bruchkraut:** krampflösende Wirkung, Stärkung der ableitenden Harnwege

**Schafgarbe:** bei Fieber, Heuschnupfen, Allergien, Magen-Darm- und Gallenbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, blutstillend, antibakteriell, krampflösend, fördert Gallensekretion

## Anleitung

Auf den nächsten beiden Seiten finden Sie eine Anleitung, wie Sie vorgehen können, um den Säure-Base-Haushalt bei Ihren Patientinnen und Patienten zu regulieren.

Diese Vorgehensweise hat sich vielfach als praktikabel erwiesen. Sie können individuell entscheiden, welche Produkte Sie einsetzen.

Bitte beachten Sie, dass ein gutes Entsäuerungsmittel den Urin sauer macht. Der pH-Wert des Urins sinkt. Wenn der Urin Säuren ausscheidet, ist das ein gutes Zeichen. Die Nieren funktionieren und machen das, was sie sollen.

Bei starker Entsäuerung kann es zu Reaktionen kommen: **gerötete Haut, Säureflecken, Probleme mit dem Magen** und den **Gefäßen, Prostata-Druck, Blasendruck, unruhiger Schlaf, Probleme mit den Haaren**

Bitte beachten Sie, dass es Heilungshindernisse geben kann:

- **geopathische Störungen, elektrische und elektromagnetische Störungen** (Schlafplatz, Arbeitsplatz)  
Regeneration erheblich gestört  
Schadstoffstau und chronische Überlastung
- **übermäßige Schadstoffaufnahme und Ernährung** (Röststoffe, Gegrilltes, Geräuchertes, Rauchen, Kaffee, Alkohol etc.)
- **psychische Belastung und Charakter** (im beruflichen und sozialen Umfeld kann es erhebliche Spannungen geben, die eine Entsäuerung schwierig machen)
- **blockierter Energiefluss z.B. Hamer'sche Herde**

Je belasteter eine Patientin oder ein Patient ist, umso schwieriger ist die Therapie. In schweren Fällen kann die Entsäuerung ein Jahr dauern. Bereiten Sie die Patienten auf eine langfristige Therapie vor.

Der Erfolg der Therapie hängt wesentlich von der Compliance der Betroffenen ab.

Bisher bin ich auf die Ernährung nicht weiter eingegangen. Sie werden schon bald merken, dass eine etwaige „Ernährungsumstellung“ bei den Patientinnen und Patienten gar nicht gut ankommt. Man könnte auch sagen, die Ernährung ist für viele Patientinnen und Patienten so etwas wie ein rotes Tuch.

Versuchen Sie in Abstimmung mit den Hilfesuchenden wenigstens die großen Mineralstoffräuber zu eliminieren:

**Kuhmilch, Zitronensaft, CocaCola, Essig, Fruchtsäfte, Wein, Bier, Kaffee, Früchtetee, süß-saure Speisen, Zucker, kohlenhydratreiche Nahrung**

Versuchen Sie die positive Wirkung der basischen Ernährung in den Vordergrund zu rücken:

**Mineralwasser, Kräutertee (Stoffwechseltee von Adler Pharma, 7x7 Kräutertee von Jentschura), Salat/Gemüse, Kräuter, Bananen, getrocknete Feigen, [Eiweißdrinks](#) zum Beispiel von ENERGETICUM etc.**

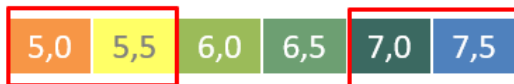
Nachfolgend finden Sie eine Buchempfehlung. Dieses Buch enthält einen Fragebogen, mit dem Sie die typgerechte Ernährung ermitteln und planen können.

[Essen, was mein Körper braucht](#)

Anmerkung: Zitronensaft ist eine starke Säure. Zitronenwasser wird immer wieder als Basenspender angepriesen. Ich persönlich sehe das sehr kritisch (auch wenn ich für diese Aussage schon einmal fast gesteinigt worden wäre). Kranke, belastete und stark entmineralisierte Menschen haben keine Ressourcen mehr, um aus der Säure eine Base zu machen.



## Gesunder Zustand



1

Morgen-Urin,  
Ruhe-Urin

2

Mittags-Urin,  
nach Mahlzeit

1 x tgl. 2 Kapseln  
ENERGETICUM Base natur (Männer) oder  
ENERGETICUM Base balance (Frauen)

Optional: Schüßler Salze

## Beginnende Übersäuerung



1

Morgen-Urin,  
Ruhe-Urin

2

Mittags-Urin,  
nach Mahlzeit

2 x tgl. 2 Kapseln  
ENERGETICUM Base natur oder  
ENERGETICUM Base balance

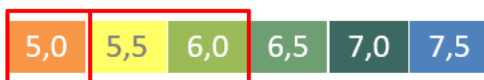
Mindestens 1 x wöchentlich  
ENERGETICUM Basenbad balance als  
Voll-, Sitz- oder Fußbad

Ausreichend Flüssigkeit (Stoffwechseltee)

basische Ernährung

Optional: Schüßler Salze

## Starke Übersäuerung



① ②

Morgen-Urin, Ruhe-Urin      Mittags-Urin, nach Mahlzeit

2 x tgl. 2 Kapseln

ENERGETICUM Base natur oder  
ENERGETICUM Base balance

2 x tgl. 2 Kapseln

ENERGETICUM Enzym plus

Mindestens 2 x wöchentlich

ENERGETICUM Basenbad balance als  
Voll-, Sitz- oder Fußbad

Ausreichend Flüssigkeit (Stoffwechseltee)

basische Ernährung

(Reflexzonen)Massage, Bewegung,  
Schlafplatzharmonisierung

Optional: Schüßler Salze

## Entgleister Stoffwechsel



① ②

2 Wochen lang 3 x tgl. 1 Kapsel

ENERGETICUM Enzym plus

nach 2 Wochen zusätzlich 1 x tgl. 1 Kapsel

Base natur oder Base balance

Mindestens 2 x wö. ENERGETICUM Basenbad  
balance als Voll-, Sitz- oder Fußbad

konsequente basische Ernährung, moderate  
Bewegung, organunterstützende Manuelle  
Therapie der Reflexzonen, Bitterstoffe wie  
Löwenzahnwurzel [Phyto-T](#), Bioflavonoide  
[B-Flavon](#)

Homöopathie (Solidago D12 (Goldrute) oder  
Stramonium D12 (Engelstropfete) oder  
Berberis D12 (Berberitze))

Ausreichend Flüssigkeit, Stoffwechseltee von  
Adler Pharma

Optional: Schüßler Salze

## Welche Bücher kann ich empfehlen?



Das Buch von Jutta Viebeck wagt eine realistische Annäherung an die komplexe Welt rund um das Thema Stoffwechsel und Ernährung. Die Autorin nimmt durch Einbeziehung der verschiedenen Stoffwechseltypen Menschen in Ihrer Einzigartigkeit ernst und unterstützt Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten in Ihrem Vorhaben, Patienten mit unterschiedlichen Bedingungen sinnvoll und erfolgversprechend zu behandeln.

[Zum Buch](#)



Schon lange weiß man, dass die Ernährung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit von zentraler Bedeutung ist. Bisher ist es allerdings nicht gelungen eine Ernährung zu finden, die sich bei jedem gleich positiv auswirkt. Der Grund: Die Menschen unterscheiden sich in Bezug auf ihre Stoffwechseltypen. In der Entwicklungsgeschichte der Menschheit haben sich drei Typen herausgebildet: der Eiweiß-, der Kohlenhydrat- und der Misch-Typ. Jeder Typ hat starke und schwache Seiten – letztere sollten durch die Ernährung gestärkt werden. Dieser Ansatz der typgerechten Ernährung bietet Antworten auf viele ungelöste Fragen der Ernährungskunde. Während man bisher dachte, gesunde Ernährung vor allem durch vollwertige Nahrungsmittel, spezielle Diäten oder bestimmte Ausrichtungen zu erreichen, ist die Zeit nun reif für ein Umdenken: für Metabolic Typing, die „stoffwechseltypgerechte“ Ernährung. Das Buch stellt einen detaillierten Fragebogen vor, mit dem man den eigenen Stoffwechseltyp leicht herausfindet. Für jeden Typ werden ebenso detaillierte Ernährungsempfehlungen gegeben: der Schlüssel zu Idealgewicht und stabiler Gesundheit. Ein fundierter, umfassender Ernährungsratgeber für jedermann – für professionelle Ernährungsberater ein unentbehrliches Grundlagenwerk.

[Zum Buch](#)

# Antioxidantien

## Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien sind Moleküle, die das Oxidationsniveau im Körper reduzieren, indem sie freie Radikale neutralisieren. Freie Radikale sind instabile Moleküle, die in unserem Körper natürlich vorkommen und durch Stoffwechselprozesse oder durch äußere Einflüsse wie UV-Strahlung, Umweltverschmutzung und Rauchen entstehen können. Wenn freie Radikale in großer Zahl vorhanden sind, können sie Zellen schädigen und zu Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten und vorzeitigem Altern beitragen.

Antioxidantien wirken, indem sie mit freien Radikalen reagieren und sie stabilisieren, bevor sie Schäden an Zellen verursachen können. Sie schützen die Zellen vor oxidativem Stress und helfen so, das Risiko für verschiedene Krankheiten zu verringern.

## Was sind Anzeichen für den Bedarf an Antioxidantien?

Ein Mangel an Antioxidantien oder ein erhöhter oxidativer Stress im Körper kann verschiedene Anzeichen und Symptome verursachen. Hier sind einige mögliche Anzeichen dafür, dass der Körper möglicherweise mehr Antioxidantien benötigt:

**Häufige Infektionen:** Ein geschwächtes Immunsystem kann darauf hinweisen, dass der Körper nicht genügend Antioxidantien hat, um die Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen, was zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen führen kann.

**Müdigkeit und Energiemangel:** Oxidativer Stress kann die Zellen ermüden und zu einem Mangel an Energie führen, der sich als allgemeine Müdigkeit oder Energielosigkeit äußert.

**Vorzeitiges Altern:** Ein erhöhter oxidativer Stress kann zu vorzeitigem Altern der Haut führen, was sich in Form von Falten, feinen Linien, Pigmentierung und einem ungleichmäßigen Hautton manifestieren kann.

**Muskelschwäche und -schmerzen:** Oxidativer Stress kann die Muskeln schwächen und zu Muskelschmerzen und -steifheit führen.

**Entzündungen:** Ein Ungleichgewicht zwischen oxidativem Stress und Antioxidantien kann zu einem entzündlichen Zustand im Körper führen, der mit verschiedenen Krankheiten wie Arthritis, Herzkrankheiten und Diabetes in Verbindung gebracht wird.

**Schlechte Wundheilung:** Ein Mangel an Antioxidantien kann die Fähigkeit des Körpers zur effektiven Wundheilung beeinträchtigen.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Anzeichen und Symptome auch auf andere gesundheitliche Probleme hinweisen können.

## Welche Antioxidantien gibt es?

Es gibt eine Vielzahl von Antioxidantien, die in verschiedenen Lebensmitteln vorkommen und eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von oxidativem Stress im Körper spielen. Hier sind einige der wichtigsten Antioxidantien:

**Vitamin C (Ascorbinsäure):** Dieses wasserlösliche Vitamin ist eines der bekanntesten Antioxidantien. Es ist reichlich in vielen Früchten und Gemüsesorten wie Orangen, Paprika, Erdbeeren, Brokkoli und Kiwis enthalten.

Vitamin E (Tocopherole): Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin, das in Nüssen, Samen, Pflanzenölen und grünem Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl vorkommt.

Beta-Carotin: Beta-Carotin ist ein Vorläufer von Vitamin A und wirkt als starkes Antioxidans. Es kommt in orangefarbenem und gelbem Obst und Gemüse wie Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis und Mangos vor.

Selen: Selen ist ein essentielles Spurenelement, das als Cofaktor für einige antioxidative Enzyme fungiert. Es kommt in Lebensmitteln wie Nüssen, Samen, Fisch, Fleisch und Eiern vor.

Flavonoide: Flavonoide sind eine Gruppe von Antioxidantien, die in verschiedenen Pflanzen vorkommen und ihnen ihre lebendigen Farben verleihen. Sie sind reichlich in Lebensmitteln wie Beeren, Äpfeln, Zitrusfrüchten, Rotwein, Tee und dunkler Schokolade enthalten.

Polyphenole: Polyphenole sind eine weitere Gruppe von Antioxidantien, die in vielen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie umfassen Verbindungen wie Resveratrol (in rotem Wein und Trauben), Quercetin (in Zwiebeln, Äpfeln und Beeren) und Epigallocatechingallat (EGCG) (in grünem Tee).

Lycopin: Lycopin ist ein starkes Antioxidans, das in roten Früchten und Gemüsesorten wie Tomaten, Wassermelonen und rosa Grapefruits vorkommt.

Dies sind nur einige Beispiele für Antioxidantien, und es gibt viele weitere in einer Vielzahl von Lebensmitteln. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an einer Vielzahl von Obst, Gemüse, Nüssen, Samen und Vollkornprodukten ist, kann dazu beitragen, eine ausreichende Zufuhr verschiedener Antioxidantien sicherzustellen.



#### Schüßler Salze Antioxidantienmischung:

| Schüßler Salz                  | Dosierung |
|--------------------------------|-----------|
| Nr. 3 Ferrum Phosphoricum D12  | 10        |
| Nr. 6 Kalium Sulfuricum D6     | 7         |
| Nr. 10 Natrium Sulfuricum D6   | 10        |
| Nr. 17 Manganum Sulfuricum D12 | 10        |
| Nr. 19 Cuprum Arsenicosum D12  | 7         |
| Nr. 21 Zincum Chloratum D12    | 7         |
| Nr. 26 Selenium D12            | 7         |

#### Nahrungsergänzungsmittel die Antioxidantien enthalten:

[Adler Ortho Aktiv Nr. 3](#)

[Adler Ortho Aktiv Nr. 10](#)



## Entschlackung

### Was bedeutet der Begriff Verschlackung?

Auch wenn es für den Begriff „Entschlackung“ keine einheitliche wissenschaftliche Definition gibt, so wird dieser Begriff vor allem im naturheilkundlichen, komplementärmedizinischen Bereich gerne verwendet.

Obwohl die wissenschaftliche Medizin ein Problem mit dem Begriff „Entschlackung“ hat, so muss man konstatieren, dass die verschiedenen Entschlackungsmethoden in der Regel eine positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben.

#### **Folgende Entschlackungsmethoden gibt es:**

**Diäten:** Eine Vielzahl von Diäten wird als Entschlackungsdiäten vermarktet, die darauf abzielen, bestimmte Lebensmittel zu vermeiden und den Verzehr von "reinigenden" Lebensmitteln zu erhöhen, wie zum Beispiel Gemüse, Kräutertees und Wasser.

**Fasten:** Beim Fasten verzichtet man für eine bestimmte Zeit auf feste Nahrung oder auf bestimmte Nahrungsbestandteile, um den Körper zu entlasten und zu reinigen.

**Detox-Getränke und -Supplemente:** Es gibt eine Vielzahl von Getränken und Nahrungsergänzungsmitteln auf dem Markt, die behaupten, den Körper zu entgiften und zu reinigen. Nachfolgend werden einige Produkte vorgestellt, die sich in der Praxis bewährt haben.

**Entgiftende Praktiken:** Dazu gehören Methoden wie Dampfbäder, Saunen, Lymphdrainage-Massagen und Colon-Hydrotherapie, die behaupten, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.

## Was sind Anzeichen einer Verschlackung?

Es gibt Anzeichen und Symptome, die mit einer Verschlackung, also der Anhäufung von Toxinen und schädlichen Stoffwechselendprodukten, in Verbindung gebracht werden können. Schädliche Substanzen können von außen in den Körper gelangen oder im Stoffwechsel entstehen.

In der wissenschaftlichen Medizin geht man davon aus, dass der menschliche Stoffwechsel wie ein geöltes Uhrwerk abläuft und alle Vorgänge ganz genau mit chemischen Formeln abgebildet werden können.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass bereits kleine Einflüsse eine große Auswirkung haben können. Liegen beispielsweise bestimmte Mineralstoffe nicht in ausreichender Menge vor, können Stoffwechsellvorgänge eben nicht mehr so reibungslos ablaufen. Das ist so ähnlich wie in der Automobilproduktion. Fehlt ein 10 Cent Teil, so kann ein 50.000 EUR teures Fahrzeug nicht vom Band laufen.

#### **Anzeichen einer Verschlackung:**

**Müdigkeit und Energiemangel:** Einige Menschen haben das Gefühl von Müdigkeit, Energielosigkeit oder allgemeiner Schwäche.

**Verdauungsprobleme:** Symptome wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall oder allgemeine Magen-Darm-Beschwerden können als Hinweis einer Verschlackung gedeutet werden.

**Hautprobleme:** Einige Menschen haben Hautprobleme wie Akne, Ekzeme oder Hautausschläge.

**Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen:** Einige Menschen haben Kopfschmerzen, Schwindelgefühle oder Stimmungsschwankungen.

**Gewichtszunahme:** Manche Menschen haben Schwierigkeiten, Gewicht zu reduzieren.

Die nachfolgenden Fotos zeigen die [typischen Antlitzzeichen](#), die eine Verschlackung und Schadstoffüberladung anzeigen. Die Antlitzanalyse erlernen Sie ganz genau im [Schüßler-Salze-Masterkurs](#).



Tränensäcke zeigen eine Schadstoff- und Leberbelastung an. Auch die bräunlich-ockerfarbene Gesichtsfarbe ist ein Hinweis darauf.



Der Tränensack und das Säckchen am oberen, inneren Augenwinkel sind ein Hinweis auf eine Leberbelastung.



Eine bläulich-rötliche Nase zeigen eine Schadstoff- und Leberbelastung an. Manchmal wird das als Schnapsnase bezeichnet. Die Schnapsnase kann auch auftreten, wenn kein Tropfen Alkohol konsumiert wird.



Betrachtet man sich die Zunge, kann man die Zahnabdrücke am Rand der Zunge erkennen. Auch hier können wir von einer Schadstoffbelastung ausgehen.

Eine tiefe Längs-Furche in der Mitte der Zunge lässt auf eine Belastung des Verdauungstraktes schließen.



Nässelsucht (Urtikaria), Neurodermitis, Juckreiz usw. können entstehen, wenn der Körper mit Säuren und Schadstoffen überladen ist.



Bräunliche Flecken, Sommersprossen, Altersflecken sind ein Hinweis auf eine Schadstoffbelastung.

#### **Hinweis**

Auf der einen Seite ist es für Sie wichtig, dass Sie bei Ihren Patientinnen und Patienten erkennen, ob eine Übersäuerung oder Schadstoffbelastung vorliegt.

Auf der anderen Seite müssen Sie aber auch in der Lage sein, einzustufen, wie groß der Bedarf an Mineralstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln ist.

Das braucht ein wenig Übung. Für das Erlernen der Antlitzanalyse gibt es spezielle [Workshops](#).



Die grünliche Gesichtsfarbe ist ein starker Hinweis auf eine zu starke Belastung der Leber.

## Welche Möglichkeiten der Entschlackung gibt es?

Wenn es um das Thema Entschlackung geht, dann gibt es grundsätzlich verschiedene Möglichkeiten der Anwendung:

- Nahrungsergänzungsmittel, die die Leber unterstützen
- Schüßler Salze, um die benötigten Mineralstoffe bereitzustellen
- Äußere Anwendung, um die Entschlackung in und über die Haut zu unterstützen
- Stoffwechseltee für die Entschlackung des Körpergewebes

### Phyto-T für die Aktivierung der Leber



Die Leber ist unser größtes inneres Organ und übernimmt wichtige Funktionen in unserem Körper. Verdauung, Entgiftung und die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen sind nur einige wichtige Aufgabenbereiche der Leber. Ungesunde Ernährung, Alkoholkonsum und mangelnde Bewegung können jedoch unsere Leber belasten.

[Zum Produkt](#)

### Hepaxen (Schüßler Salze Komplexmittel) – erster Schritt zum Abnehmen und Entschlacken



**Abnehmen ist nur möglich, wenn Schadstoffe und Säuren aus dem Gewebe entfernt werden.**

Der „Abnehm- und Entschlackungsprozess“ kann stoppen und Beschwerden verursachen: schmerzende Glieder, Sodbrennen, Kopfschmerzen. Schüßler Salze unterstützen den Körper bei großen Herausforderungen.

Im Fettgewebe eingelagerte, belastende Stoffe gelangen in den Stoffwechsel: Pestizide, Schwermetalle, Säuren, Xenobiotika

#### **HEPAXEN löst Ausscheidungsblockaden**

Ohne Schadstoffausleitung führt das Abnehmen zum „Jo-Jo-Effekt“

Tipp: 1-2 Packungen HEPAXEN – dann ZellBasic (siehe nächste Seite)

Dosierung: morgens und abends je einen Kaffeelöffel einnehmen

Reaktionen möglich: Unwohlsein



## **Inhalt HEPAXEN**

### **Nr. 4 Kalium chloratum**

Drüsenbetriebsstoff, regt Stoffwechsel an, bindet chemische Gifte, Bindegewebsaufbau

### **Nr. 5 Kalium phosphoricum**

Energie, „biochemisches Antiseptikum“

### **Nr. 6 Kalium sulfuricum**

fördert Ausscheidung von belastenden Stoffen aus den Zellen

### **Nr. 9 Natrium phosphoricum**

Säure-Base-Balance, wichtig für Bindegewebsfunktion

### **Nr. 10 Natrium sulfuricum**

unterstützt Entgiftung und Umwandlungsvorgänge in der Leber, Ausscheidung über Dickdarm

### **Nr. 15 Kalium jodatum**

fördert Grundumsatz, kurbelt Stoffwechsel an

### **Nr. 18 Calcium sulfuratum**

bindet Quecksilber (Amalgam), schwer ausscheidbare Stoffe, bremst Oxidationsprozesse, fördert Abbauprozesse in der Leber

### **Nr. 19 Cuprum arsenicosum**

unterstützt Schwermetall- und Amalgamausleitung, stabilisiert das Immunsystem, verlangsamt oxidative Prozesse

### **Nr. 21 Zincum chloratum**

unterstützt Schwermetall- und Amalgamausleitung, Immunhaushalt, wirkt antioxidativ

## **Zell Basic – Pulvermischung mit 14 Salzen**



### **optimierte Mischung für die Bindegewebsentschlackung**

anfangs 3 gestrichene Messlöffel über den Tag verteilt einnehmen

nach 10 Tagen Dosis langsam erhöhen bis auf 9 Messlöffel täglich

Zell Basic kann in einem Viertelliter Wasser aufgelöst werden – lange im Mund behalten

3 Viertelliter pro Tag: vormittags, nachmittags und abends

Einnahme von 8-12 Wochen

Reaktionen bei stark übergewichtigen Menschen möglich

Im Mund kann Zell Basic Geschmacksempfindungen auslösen

ausreichend Wasser trinken, damit das Bindegewebe und die Harnwege durchspült werden

Trinkmenge 70kg = 2,1 Liter Wasser täglich

Erfolgshindernisse: Rauchen, Kaffee, Alkohol, Lebensstil

Reihenfolge der Einnahme

1. HEPAXEN
2. Zell Basic



## **Inhalt Zell Basic**

### **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**

Transportqualität des Blutes, Bindung freier Radikale, Sauerstoffversorgung der Zellen, stärkt die Abwehrkräfte

### **Nr. 4 Kalium chloratum**

gesunder Bindegewebsaufbau, Drüsenbetriebsstoff für alle Drüsen des Verdauungsbereiches, bindet chemische Verbindungen

### **Nr. 5 Kalium phosphoricum**

Energiemittel (Ausscheidung braucht Energie), „biochemisches Antiseptikum“

### **Nr. 6 Kalium sulfuricum**

Zell- und Bindegewebereinigung von chron. Belastungen, Betriebsstoff der Bauchspeicheldrüse, fördert Verwertung der Nahrung

### **Nr. 8 Natrium chloratum**

Betriebsstoff des Wasser- und Wärmehaushaltes, Stoffwechsel aller nicht durchbluteten Gewebe, Aufbau aller Schleimhäute, reinigender Mineralstoff: Chlorid-Ionen sind besonders bindungsfreudig, auch bei Amalgambelastungen

### **Nr. 9 Natrium phosphoricum**

Betriebsstoff des Säure-Base-Haushaltes, des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels, Kohlenhydratstoffwechsel: Zucker, Mehlspeisen, Brot, Nudeln (hoher Verbrauch an Nr. 9)

Vermehrte Fettanlagerung ist die Folge.

Hinweis: Ansteigen von Säure führt zu Mattigkeitsgefühl, Heißhungerattacken

### **Nr. 10 Natrium sulfuricum**

Betriebsstoff der Leber und Dickdarm, Blähungen und Verstopfung, Geschwollene Hände und Füße, Schadstoffausscheidung

### **Nr. 11 Silicea**

Löst Harnsäure-Ablagerungen, unangenehmer Hand- und Fußschweiß, stinkender Schweiß unter den Achseln, Armbeugen, Leisten und Kniekehlen

### **Nr. 12 Calcium sulfuricum**

Durchlässigkeit des Bindegewebes, verfestigtes Bindegewebe, Eiweißabbau-Eiweißspeicher-Problem

### **Nr. 16 Lithium chloratum**

Unterstützung der Niere bei all ihren Ausscheidungsprozessen, vor allem der Harnsäure

### **Nr. 19 Cuprum arsenicosum**

Oxidativer Stress, Schwermetallausscheidung, Kollagen und Elastin, Bindegewebsverhärtungen

### **Nr. 21 Zincum chloratum**

Schwermetallausscheidung, Kollagen und Elastin, Antioxidans, Immunstoffwechsel, fördert Geruchs- und Geschmackssinn, Allergien, Säure-Base-Haushalt

### **Nr. 23 Natrium bicarbonicum**

Ausleitung von harnpflichtigen Substanzen, träger Stoffwechsel, fördert die Säure-Base-Balance

### **Nr. 26 Selenium**

Oxidativer Schutz der Leber, verbessert Entgiftungskapazität der Leber, Schwermetallbindung

## Äußere Anwendung

Neben den bisherigen Empfehlungen gibt es noch die Möglichkeit der äußeren Anwendung. Die Topics der Adler Pharma enthalten hochverdünnte Mineralstoffe und können je nach Bedarf zum Einsatz gebraucht werden.

## Körpercreme EvoCell



Anzuwenden bei: Verhärtungen, Knoten, Zysten, Abszess, Lymphstau, Juckreiz, „rheumatische Beschwerden“, schwaches Bindegewebe und Cellulite

Hautbild wird verfeinert – Haut fühlt sich samtig weich an

1-2 mal täglich anwenden

beim gezielten Abnehmen oder Fasten wirkt EvoCell zusammenziehend

die Haut wird gestrafft

reguliert den außer Kontrolle geratenen Eiweißstoffwechsel

reduziert die im Gewebe gelagerte Säuren und fördert Abtransport der Schadstoffe

EvoCell enthält eine natürliche Duftkomponente

ideale Ergänzung zu den anderen Detox Produkten

für alle Hauttypen begleitend beim Abnehmen und Entschlacken

## Gel. Creme Regidol



Creme zur Massage im Bereich der Gelenke und des gesamten Bewegungsapparates.

Versorgung von Sehnen, Bändern, Muskulatur, Knorpeln und Gelenken

Anwendung: Wachstumsschmerzen, Arthrose, Arthritis, „Rheuma“, Muskelverspannungen, Verspannung im Kiefergelenk, Probleme mit den Bandscheiben, Ischialgie, Faszien Verklebung, Schmerzzustände, Tennisarm, Schleimbeutelentzündung

**Hinweis: Die Wiederholung führt zum Ziel. Bitte mehrmals hintereinander eincremen, um die Haut optimal mit Mineralstoffen zu versorgen.**

## Cremegel/Salbe E/N



Anzuwenden bei: Ekzemen, Neurodermitis

Zur Pflege von zu **Ekzemen** neigende Haut.

Das **Feuchtigkeit spendende Cremegel** lindert zusätzlich den **Juckreiz**. Zur unterstützenden Pflege bei **Neurodermitis** geeignet.

**Wirkstoffe, Öle:** Erdnussöl (verbessert das Hautbild bei Neurodermitis, reguliert die Feuchtigkeit, als Massageöl geeignet), **Triheptanoin** (weiche Creme, verbessert die gleichmäßige Verteilung), **Vitamin E** (Antioxidans, regeneriert die Hautbarriere)

**für Säuglinge und Kinder geeignet**

## FaceClean – mildes Waschgel



**mildes Waschgel zur Gesichtereinigung**

geeignet für **alle Hauttypen**, auch für Menschen mit fetter, zu Akne neigender Haut

Das milde Waschgel enthält **Zuckertenside** und ist deswegen auch für **sensible Haut** geeignet.

Es **bindet Feuchtigkeit** in der Haut. **Weizenkeimextrakt** und **Panthenol pflegen sanft**, **Teebaumöl wirkt leicht desinfizierend**.

**Panthenol** unterstützt die **Hautneubildung**, **beruhigt** und ist **juckreizstillend**. Die **Elastizität der Haut** und die **Lipidsynthese** wird gefördert.

## Weiterführende Links

### [Online Vortrag Schüßler Salze für den Alltag Dieser](#)

kostenlose online Vortrag bietet Ihnen einen perfekten Einstieg in die Schüßler'sche Heilweise. Nachdem Sie sich registriert haben, erhalten Sie sofort Zugang zum Video.

### [Schüßler Salze Grundseminar](#)

Das Grundseminar (Präsenzveranstaltung) richtet sich an Privatpersonen, die Schüßler Salze im privaten Umfeld einsetzen möchten. Im Grundseminar ist eine persönliche Mineralstoffberatung enthalten.

### [Onlinebasierter Schüßler-Salze-Masterkurs](#)

Profi Analyse- und Therapie-System, das Sie in nur 20 Wochen erlernen und bei allen Patienten einsetzen können. Stellen Sie Mineralstoffdefizite im Gesicht sofort auf einen Blick fest, ohne kostspielige medizinische Geräte.

### [Workshop Antlitzanalyse](#)

In diesem Workshop erlernen Sie, wie Sie Mineralstoffdefizite im Gesicht sicher feststellen können. Sind die Defizite bekannt, können diese durch die Einnahme von Schüßler Salzen ausgeglichen werden.

### [Blütenessenzen für den Praxiseinsatz](#)

Profi Analyse- und Therapie-System, das Sie in nur zwei Wochen erlernen und bei allen Patientinnen und Patienten einsetzen können, um deren seelische Zustände kontinuierlich zu verbessern.



### [Schüßler Salze auf YouTube](#)

### [Kostenloser Schüßler Salze Fragebogen](#)

### [Gesund und vital mit Schüßler Salzen](#)

### [Blogbeiträge bei Konzepte & Heilkunst](#)

### **Haben Sie Fragen? Möchten Sie uns etwas mitteilen?**

Dann wenden Sie sich bitte an Stefan Lackermeier unter

[info@konzepte-und-heilkunst.de](mailto:info@konzepte-und-heilkunst.de)

Mehr gesundes Profi-Wissen gibt es hier

[www.konzepte-und-heilkunst.de](http://www.konzepte-und-heilkunst.de)