

# Schüßler-Salze

## Fragebogen & Rezeptur



[www.wirksam-heilen.de](http://www.wirksam-heilen.de)  
© 2019 by BENE NATURA D.O.O.

## Wichtige Hinweise

Der nachfolgende Fragebogen incl. des Auswertungsbogens darf **nicht** verwendet werden bei

- Krankheiten
- Leiden
- Beschwerden

Ausnahme: Zustimmung durch einen Arzt oder Zahnarzt

Der nachfolgende Fragebogen incl. des Auswertungsbogens darf **ausschließlich** zu folgenden Zwecken eingesetzt werden:

- Gesundheitspflege (ich bin gesund und möchte, dass das auch so bleibt)
- Krankheitsvorsorge (ich möchte erreichen, dass ich nicht mehr so schnell krank werde)
- Ästhetik (ich möchte mein Aussehen verbessern und meine Attraktivität erhöhen)

Schüßler-Salze sind Arzneimittel. Bitte beachten Sie die Angaben im Beipackzettel. Diese sind grundsätzlich zu beachten.

Die Einnahme von Schüßler-Salzen kann körperliche Reaktionen auslösen.

## Anleitung

*Mit dem nachfolgenden Test (empirisches Wissen aus der „Erfahrungsheilkunde“) und der abschließenden Auswertung können Sie Mineralstoffmängel in Ihrem Körper identifizieren und ausgleichen. Bei einem Mineralstoffmangel und den daraus resultierenden „Betriebsstörungen“ hat sich in der „Erfahrungsheilkunde“ die Anwendung von Schüßler-Salzen (Arzneimittel) bewährt. Die Schüßler’sche Volks-Heilweise geht auf Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler zurück. Bei dieser Heilweise steht die intrazelluläre Versorgung mit hochverdünnten Mineralstoffen im Vordergrund (wissenschaftlich nicht nachgewiesen). Der nachfolgende Test wurde konzipiert, um herauszufinden, welche Mineralstoffe wie dringend benötigt werden.*

### Für wen ist der nachfolgende Test geeignet?

- Sie sind gesund und fühlen sich wohl. Sie möchten, dass das auch künftig so bleibt. Sie sind sehr gesundheitsbewusst und die **Gesundheitspflege** ist Ihnen wichtig.
- Sie waren in der Vergangenheit krank und möchten erreichen, dass Sie künftig nicht mehr so leicht krank werden. Ihnen ist die **Krankheitsvorsorge** wichtig. Sie möchten die Widerstandskraft Ihres Körpers erhöhen.
- Sie möchten Ihr äußeres Erscheinungsbild verbessern und attraktiver aussehen. Die Themen „**Antiaging**“ und „**Ästhetik**“ sind Ihnen wichtig.
- Bei bestehenden **Krankheiten, Leiden und Beschwerden** dürfen Schüßler-Salze nur **unter ärztlicher oder zahnärztlicher Begleitung eingenommen werden.**

Nachfolgend finden Sie einen zweiseitigen Fragebogen mit 68 Fragen. Die Fragen wurden in 27 Gruppen eingeteilt. Zutreffendes haken Sie an. Im Abschnitt Auswertung finden Sie eine Tabelle. Die Anzahl der Kreuze tragen Sie in der letzten Spalte ein. Die Anzahl zeigt Ihnen die Wichtigkeit des jeweiligen Mineralstoffes an und wie Sie die 27 Mineralstoffe untereinander gewichten können.

### **Mögliche Reaktionen aufgrund der Einnahme**

Die Einnahme von Schüßler-Salzen kann Reaktionen auslösen z.B.  
Gelenkschmerzen, Schmerzen allgemein, Fieber, Durchfall, Blähungen,  
Schwellungen, Schnupfen, Sodbrennen, Juckreiz  
(Diese Liste ist nicht vollständig!)

Der Fragebogen incl. Auswertung kann beliebig oft gemacht werden z.B. alle vier Wochen. So kann die Tagesdosis an Schüßler-Salzen regelmäßig nachjustiert werden. Sie können jederzeit eine Pause einlegen oder die Einnahme absetzen.

**Die Einnahmeempfehlung, die aus dem Fragebogen resultiert, stellt kein Versprechen hinsichtlich der Wirksamkeit dar. Der Fragebogen wurde sorgsam und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Wir können jedoch keine Garantie hinsichtlich der Wirksamkeit geben. Die Weitergabe des Tests an Dritte und die gewerbliche Beratung Dritter anhand des Tests ist nicht zulässig.**

# Fragebogen

## Gruppe 1

- Haben Sie übermäßig biegsame Fingernägel?
- Haben Sie lockere Zähne und/oder knicken Sie mit dem Fuß leicht um?
- Haben Sie Hornhaut an den Händen und/oder Füßen?
- Haben Sie rissige Haut und/oder Kopfschuppen?

## Gruppe 2

- Haben Sie weiße Flecken auf den Zähnen und/oder Fingernägeln?
- Haben Sie Muskelkrämpfe und Verspannungen (z.B. Nackenbereich)?
- Mögen Sie gerne Geräuchertes, Senf, Ketchup, Milch oder eiweißreiche Kost?
- Sind Sie oft ängstlich und unruhig?

## Gruppe 3

- Können Sie sich schlecht konzentrieren?
- Ermüden Sie leicht?
- Sind Sie häufig erkältet oder krank?
- Haben Sie einen Heißhunger auf Leber, Leberstreichwurst oder Kaffee?

## Gruppe 4

- Haben Sie Couperose, Hämorrhoiden oder Besenreiser?
- Haben Sie Hautgries (weiße Körner in der Haut)?
- Löst sich bei Ihnen weißer Schleim oder haben Sie weiße Absonderungen/Ausfluss?
- Ist Ihre Zunge weiß belegt?

## Gruppe 5

- Haben Sie Zahnfleischbluten und/oder Mundgeruch?
- Haben Sie einen Heißhunger auf Nüsse oder Nusschokolade?
- Fühlen Sie sich erschöpft und ausgepowert?
- Haben Sie grauen Zungenbelag?

## Gruppe 6

- Sind Sie gerne draußen an der frischen Luft?
- Haben Sie Pigmentstörungen, Café au Lait Flecken oder Schwangerschaftsflecken?
- Wird Ihnen leicht übel bei Aufregung?

## Gruppe 7

- Mögen Sie gerne dunkle Schokolade?
- Bekommen Sie leicht hektische Flecken oder eine Verlegenheitsröte?
- Können Sie schlecht einschlafen?
- Haben Sie immer wieder Migräne und/oder Regelschmerzen?

### **Gruppe 8**

- Haben Sie trockene Haut und/oder Kopfschuppen?
- Knacken Ihre Gelenke wenn Sie sich bewegen?
- Lieben Sie salzige Nahrungsmittel wie z.B. Chips, Salzstangen, gesalzene Nüsse, salzige Suppe?
- Haben Sie Probleme mit Ihren Schleimhäuten (Nase, Mund, Schlund, Scheide, Blase)?
- Haben Sie häufig kalte Hände und Füße?

### **Gruppe 9**

- Haben Sie Akne, Mitesser und/oder Pickel?
- Haben Sie fette, spröde Haare und evtl. Haarausfall?
- Mögen Sie gerne Süßigkeiten, Fett/Sahne und Mehlspeisen?
- Haben Sie häufig Sodbrennen?

### **Gruppe 10**

- Haben Sie geschwollene Hände und Füße?
- Sind Ihre Augen geschwollen und/oder haben Sie Tränensäcke?
- Haben Sie Warzen?
- Leiden Sie häufig an Juckreiz?

### **Gruppe 11**

- Haben Sie brüchige Nägel und/oder Haare?
- Lösen sich die Nägel in Schichten auf und/oder haben die Nägel Längsrillen?
- Sind Sie Licht- und Geräuschempfindlich?
- Bekommen Sie leicht blaue Flecken?

### **Gruppe 12**

- Haben Sie immer wieder Abszesse und/oder Eiterungen?
- Haben Sie Verhärtungen und/oder Knoten im Körpergewebe?

### **Gruppe 13**

- Haben Sie trockene Haut oder Ekzeme?
- Sind Sie sehr stressanfällig?

### **Gruppe 14**

- Sind Sie rast- und ruhelos?
- Haben Sie eine innere Unruhe, die Sie nicht zur Ruhe kommen lässt?

### **Gruppe 15**

- Leiden Sie an einer niedergedrückten Stimmung?
- Müssen Sie sich ständig räuspern?
- Neigen Sie zu Übergewicht?
- Haben Sie einen Hallux valgus?

### **Gruppe 16**

- Sind Ihre Harnsäurewerte erhöht?
- Ist Ihre Stimmungslage immer wieder niedergedrückt?

### **Gruppe 17**

- Haben Sie Knorpelprobleme?
- Leiden Sie an Energiemangel?

### **Gruppe 18**

- Vertragen Sie geschwefelte Lebensmittel schlecht?

### **Gruppe 19**

- Leiden Sie an Bindegewebsschwäche oder Energiemangel?

### **Gruppe 20**

- Leiden Sie an Gedächtnisschwäche oder trockenen Schleimhäuten?

### **Gruppe 21**

- Neigen Sie zu Allergiebereitchaft oder sind Sie „infektanfälliger“?
- Haben Sie weiße Flecken auf den Zähnen oder Fingernägeln?
- Haben Sie Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln?

### **Gruppe 22**

- Leiden Sie an einer tiefen Erschöpfung?

### **Gruppe 23**

- Haben Sie einen trägen Stoffwechsel und/oder leiden Sie an Übergewicht?

### **Gruppe 24**

- Neigen Sie zu Allergien und/oder nässenden Ekzemen?

### **Gruppe 25**

- Haben Sie Durchschlafprobleme oder leiden Sie an Jetlag?
- Haben Sie Zyklusschwankungen?

### **Gruppe 26**

- Haben Sie Probleme mit der Schilddrüse, der Leber oder dem Immunsystem?

### **Gruppe 27**

- Bildet Ihr Körper zähen Schleim oder haben Sie Probleme mit der Blutzuckerregulation?

# Auswertung

Die Einnahme von Schüßler-Salzen kann Reaktionen auslösen! Die nachfolgenden Schüßler-Salze dürfen nur eingenommen werden, wenn Sie mögliche Reaktionen in Kauf nehmen und bei Beschwerden unverzüglich einen Arzt oder Zahnarzt aufsuchen.

Gruppe	Schüßler-Salz	Anzahl der Kreuze und Bedeutung: 4 = sehr großer Bedarf, 3 = großer Bedarf, 2 = Bedarf, 1 = sinnvolle Ergänzung
1	Nr. 1 Calcium fluoratum	
2	Nr. 2 Calcium phosphoricum	
3	Nr. 3 Ferrum phosphoricum	
4	Nr. 4 Kalium chloratum	
5	Nr. 5 Kalium phosphoricum	
6	Nr. 6 Kalium sulfuricum	
7	Nr. 7 Magnesium phosphoricum	
8	Nr. 8 Natrium chloratum	
9	Nr. 9 Natrium phosphoricum	
10	Nr. 10 Natrium sulfuricum	
11	Nr. 11 Silicea	
12	Nr. 12 Calcium sulfuricum	
13	Nr. 13 Kalium arsenicosum	
14	Nr. 14 Kalium bromatum	
15	Nr. 15 Kalium iodatum	
16	Nr. 16 Lithium chloratum	
17	Nr. 17 Manganum sulfuricum	
18	Nr. 18 Calcium sulfuratum	
19	Nr. 19 Cuprum arsenicosum	
20	Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum	
21	Nr. 21 Zincum chloratum	
22	Nr. 22 Calcium carbonicum	
23	Nr. 23 Natrium bicarbonicum	
24	Nr. 24 Arsenum jodatum	
25	Nr. 25 Aurum chloratum natronatum	
26	Nr. 26 Selenium	
27	Nr. 27 Kalium bichromicum	

**„Mein Erfolgsturbo“** Der Auswertungsbogen zeigt Ihnen, welche Mineralstoffe Sie mit welcher Dringlichkeit benötigen. Die einzunehmende Menge richtet sich nach dem Beipackzettel des Schüßler-Salzes. Ich persönlich habe festgestellt, dass mir hohe Mengen Schüßler-Salze sehr gut tun. Bei einem sehr großen Bedarf nehme ich gerne 10 Tabletten über den Tag verteilt.

**Zubereitung:** Die Schüßler-Salze werden am Morgen für den ganzen Tag aus den Dosen herausgezählt und in ein „Schüsselchen“ oder ein anderes Gefäß gegeben. Die Schüßler-Salze werden über den Tag verteilt gelutscht. Die Reihenfolge der Mineralstofftabletten spielt keine Rolle. Sie können durchaus auch mehrere Tabletten in den Mund nehmen. Falls Ihnen die gesamte Menge für einen Tag zu viel ist, können Sie die Tabletten auf zwei oder drei Tage verteilen.

**Mögliche Reaktionen:** Die Einnahme von Schüßler-Salzen kann Reaktionen auslösen z.B. Gelenkschmerzen, Fieber, Durchfall, Blähungen, Schwellungen, Schnupfen, Sodbrennen, Juckreiz etc. Falls Reaktionen auftreten, müssen Sie sich in ärztliche Behandlung begeben.



# Die wichtigste Schüßler-Salze-Mischung

.... die sog. Power-Mischung – universell einsetzbar

# 3, 5, 8

Und warum heißt diese Mischung Power-Mischung? Ganz einfach, weil dieser Begriff am besten beschreibt, wofür diese drei Mineralstoffe stehen.

Nachfolgend fasse ich in aller Kürze zusammen, worum es bei diesen drei Mineralstoffen geht.

## **Fangen wir zunächst einmal an mit der Nr. 3 Ferrum phosphoricum.**

Wie der Name schon sagt, geht es hier um das „Eisen“. Eisen hat für den menschlichen Organismus eine herausragende Bedeutung. Hauchfeines Eisen wird in das Hämoglobin der Erythrozyten eingebaut. Je mehr Eisen hierfür zur Verfügung steht, umso besser ist die Transportqualität des Blutes. Es kann schlicht und ergreifend mehr Sauerstoff über das Blut transportiert werden.

Eine gute Versorgung mit Eisen verbessert die Versorgung des Körpergewebes mit dringend benötigten Nährstoffen. Mit Hilfe des Blutes bzw. der Erythrozyten wird aber auch die Kohlensäure abtransportiert, die in der Lunge in Form von Kohlendioxid abgeatmet wird. Vielleicht haben Sie bereits einmal gehört, dass Eisen in vielen Enzymen vorkommt. Da ist zum einen der Cytochrom-Enzym-Komplex zu nennen. Diese Enzyme sorgen dafür, dass in den Zellen die sogenannte Atmungskette ablaufen kann. Je besser die Atmungskette funktioniert, umso mehr Energie und Wärme kann bereitgestellt werden. Und da sind wir auch schon wieder bei „Power“.

Was leider immer wieder übersehen wird ist, dass Ferrum phosphoricum für die Schilddrüsenfunktion unabdingbar ist. Die Phenylalaninhydrolase enthält Eisen und ist unmittelbar an der Produktion der Schilddrüsenhormone beteiligt.

## **Machen wir weiter mit der Nr. 5 Kalium phosphoricum**

Kalium phosphoricum ist DER Mineralstoff für die Energiebereitstellung. Sie wissen ja – aus ADP Adenosindiphosphat und Phosphor wird in den Mitochondrien ATP Adenosintriphosphat. ATP ist Energie in chemischer Form. Hier noch einmal die chemische Formel für die Energiegewinnung:  
 $ADP + P \gg ATP$

Und wissen Sie was?

**Energie ist für alle physiologischen Vorgänge im Körper notwendig** z.B. Muskelarbeit, Gehirntätigkeit, Stoffwechsel, Wachstum, Regeneration, Hormonproduktion, „Reinigungsvorgänge“ usw.

Man könnte auch sagen, dass die Nr. 5 Kalium phosphoricum der Sprit bzw. der elektrische Strom für unseren Organismus ist. Ohne Energie geht nichts! Leben ist grundsätzlich nur dann möglich, wenn genügend Energie zur Verfügung steht.

### **Nun abschließend zum dritten Mineralstoff – das ist die Nr. 8 Natrium chloratum**

Der menschliche Organismus besteht etwa zu zweidrittel aus Wasser. Unglaublich oder? So flüssig schauen wir Menschen doch gar nicht aus.

Scherz beiseite!

Der Mineralstoff, der diese ganzen Flüssigkeiten steuert und reguliert, ist die Nr. 8 Natrium chloratum. Übrigens, Natrium chloratum ist der Betriebsstoff für die Nieren und die Schleimhäute. Es liegt auf der Hand, dass ein Mineralstoff, der zweidrittel unseres Körpergewichtes steuert, sehr wichtig und essentiell ist.

Was passiert, wenn dem Körper Nr. 8 Natrium chloratum fehlt? Das Durstgefühl lässt nach und es wird weniger Wasser getrunken. Es kommt eventuell auch zu einem dumpfen Kopfschmerz, weil das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden kann. Die Haut kann nicht mehr mit Flüssigkeit durchtränkt werden und sieht deshalb ein wenig welk aus, wie eine Blume, die kein Wasser mehr bekommt. Die Bildung von Schweiß, Speichelflüssigkeit, Tränenflüssigkeit und Urin ist reduziert. Die Gehirnleistung nimmt ab.

### **Und hier noch ein paar weitere wichtige Kombinationen:**

Nr. 8 Natrium chloratum + Nr. 21 Zincum chloratum sind die beiden wichtigsten Mineralstoffe bei allergischen Reaktionen.

Nr. 5 Kalium phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum sind erforderlich, wenn sich Körpergewebe regenerieren und „reparieren“ muss.

Nr. 1 Calcium fluoratum + Nr. 8 Natrium chloratum werden eingesetzt, wenn der Hautturgor abnimmt und es zu Schuppenbildung kommt.

**Fazit: Ohne die Mineralstoffe Ferrum phosphoricum, Kalium phosphoricum und Natrium chloratum ist Leben nicht möglich.**

Die Power-Mischung kann, losgelöst von einer professionellen Bedarfsfeststellung, universell von allen Menschen zur Gesundheitspflege und Krankheitsvorsorge eingesetzt werden.

# Weiterführende Links

[Gesundheitsratgeber „wirksam-heilen.de“](http://www.wirksam-heilen.de)

[So schnell wie möglich gesund werden – ohne Nebenwirkungen.](#)

[Konzepte & Heilkunst – Profi-Ausbildungen für medizinische Berufe](#)

[heilpraktikerABC – Das Portal rund um die Heilpraktikerausbildung](#)

BENE NATURA D.O.O.  
MONTIRON 66  
52204 ŠIŠAN  
KROATIEN

IZVADAK IZ SUDSKOG REGISTRA  
MBS: 130135216  
OIB: 92678842653  
EUID: HRSR.130135216

**E-Mail:** [kontakt@wirksam-heilen.de](mailto:kontakt@wirksam-heilen.de)