



## Kuren mit den Schüssler Salzen

Wenn wir von einer kurmäßigen Anwendung der Schüssler-Salze sprechen, dann sind meist kürzere Einnahme-Zeiträume gemeint, die zwischen 4-8 Wochen liegen. Letztlich ist entscheidend, was genau Sie beeinflussen möchten. So wachsen Haare z.B. lediglich 1 cm pro Monat, und ich würde bei einer Schüssler-Kur eher von 3-6 Monaten ausgehen.

Will man mit einer Kur sein Immunsystem stärken und die Abwehr aktivieren, oder möchte man seine Leber/Galle etwas "ankurbeln", werden 4-6 Wochen wahrscheinlich ausreichend sein.

Hier einige Empfehlungen für das Kuren mit Schüssler-Salzen in der Kurzfassung. Ausführlicheres entnehmen Sie bitte den bereits vorhandenen Rezepten:

### *Kur für die Entgiftung und Entschlackung*

-- im 4-tägigen Wechsel --

#### **Darmfunktion:**

Nr.3 Ferrum phos. D12 Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.5 Kalium phos. D6 Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

#### **Niere und Haut:**

Nr.9 Natrium phos.D6 Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.10 Natrium sulf.D6 Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.11 Silicea D12 Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

#### **Lunge:**

Nr.3 Ferrum phos. D12 Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.4 Kalium phos. D6 Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.6 Kalium sulf. D6 Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Gesamtdauer: im 4-tägigen Wechsel, Dauer: 4-6 Wochen

Zusätzlich: keinen Alkohol, wenig tierisches Eiweiß, wenig Süßes, wenig weißes Mehl und weißen Zucker, viel Flüssigkeit: Wasser, Tees.

Mehr Infos zur Entgiftung: "[Frühjahrskur mit Schüssler-Salz](#)"

Hier kaufe ich immer meine [Schüssler-Salze](#)

## ***Schüßler-Salze Kur für die Leber***

Die Leber ist das zentrale Organ für die Entgiftung, produziert Verdauungssäfte, hilft bei der Ausscheidung und wird durch unsere Ernährung, Medikamente, Gifte, Alkohol, Nahrungsmittelzusätze und anderes ziemlich belastet.

Nr.6 Kalium sulf. D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.7 Magnesium phos. D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr. 9 Natrium phos. D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.10 Natrium sulf. D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Mehr Infos zur Leber: "[Stärkungskur für die Leber](#)"

Meine [Schüßler Salze](#) kaufe ich immer hier.

## ***Psyche und Nerven kuren mit Schüssler-Salz***

Bringt Ruhe und Gelassenheit, wirkt ausgleichend, hilft Stress abzubauen, entspannend und regenerierend.

Dauer zwischen 4 Wochen (hängt davon ab, ob es sich um kurzfristigen Stress oder dauerhafte Überlastung, Anspannung, Nervosität, Unruhe handelt.)

Nr.2 Calcium phos. D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.5 Kalium phos. D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.7 Magnesium phos. D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Wer permanent großen Anforderungen ausgesetzt ist oder sich dauerhaft belastet fühlt, sollte regelmäßig und langfristig Nr.5 und Nr.7 einnehmen.

Mehr Infos zu den Nerven: "[Vergesslichkeit, Konzentration ...](#)" und "[Ermüdung, Erschöpfung, Energielosigkeit](#)"

Hier kaufe ich immer meine [Schüßlersalze](#)

## ***Schüssler Salze Kur für Haut, Nägel und Haare***

Die Einnahme erfordert Geduld, die Wirkung setzt sehr langsam ein, da Haare und Nägel nur langsam wachsen.

Zusätzlich zu empfehlen ist die äußerliche Anwendung der Salben /Lotionen Nr.1 und Nr.11 , lesen Sie hierzu die Rezepte.

Nr. 1 Calcium fluoratum D12      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.11 Silicea D12      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.5 Kalium phos. D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Kurmäßige Anwendung eher längerfristig 3-6 Monate und länger.

Mehr Infos für die Schönheit: "[Schüssler-Salze als Erste Hilfe](#)" und "[Beauty Hauttipps für Sonne, Meer und Sommer](#)"

Meine [Schüßler-Salze](#) kaufe ich immer hier.

### ***Schüssler-Kur für Abwehrkraft und Immunsystem***

Ein geschwächtes Immunsystem und eine mangelhafte Abwehrkraft sind wie eine "offene Haustür": jeder kann hinein, ganz gleich, ob Bakterien, Viren, Pilze.

Hier hilft eine kleine Stärkungskur:

Nr.3 Ferrum phos. D12	Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.
Nr.6 Kalium sulf D6	Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.
Nr.7 Magnesium phos. D6	Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Mehr Infos zur Abwehr: "[Fit in den Winter](#)"

Hier kaufe ich immer meine [Schüßler Salze](#)

### ***Schüssler-Salze bei Heuschnupfen***

Nr.3 Ferrum phos. D12 Tabl.

Nr.8 Natrium chloratum D6 Tabl.

Erwachsene nehmen in der akuten Phase / im Anfangsstadium die ersten 2-3 Stunden alle 15-30 Minuten eine Tabl. Nr.3 und Nr.8 im Wechsel, im Mund zergehen lassen, später dann 5-6 x täglich 2-3 Tabl.

Vorbeugende Kur: 4-6 Wochen vor der Pollenzeit.

Mehr Infos zur Allergie: "[Wie Schüssler-Salze bei einer Allergie helfen können](#)"

Meine [Schüßlersalze](#) kaufe ich immer hier.

### ***Schüssler-Kur zum Abnehmen***

Gesund abnehmen, vernünftige Ernährung, viel Bewegung und Sport. Für den zusätzlichen "Stoffwechselkick"

Nr.5 Kalium phosphoricum D6	Tabl. 3x2 tägl. Tabl.
Nr.6 Kalium sulfuricum D6	Tabl. 3x2 tägl. Tabl.
Nr.8 Natrium chloratum D6	Tabl. 3x2 tägl. Tabl.
Nr.9 Natrium phosphoricum D6	Tabl. 3x2 tägl. Tabl.
Nr.10 Natrium sulfuricum D6	Tabl. 3x2 tägl. Tabl.

Mehr Infos zum "Abspecken": "[Abnehmen mit Schüssler-Salzen](#)"

Hier kaufe ich immer meine [Schüßler-Salze](#)

## ***Gelenke und Knochen mit Schüssler-Salz kuren***

Kaum ein Mensch ist ab dem 40. Lebensjahr beschwerdefrei. Neben der regelmäßigen Bewegung / Sport, gesunder Ernährung, ausreichend Flüssigkeit können auch über Nahrungsergänzung und einer naturheilkundlicher Therapie deutlich positive Effekte auf die Bewegung und Verschleißerkrankungen erreicht werden.

Nr.1 Calcium fluoratum D12      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.4 Kalium chloratum D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.7 Magnesium phosphoricum D6      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Nr.11 Silicea D12      Tabl. 3x tägl. 2 Tabl.

Andere Kombination der Schüssler-Salze bei entzündlichen Prozesse, [Fibromyalgie](#) oder [Gicht](#) sinnvoll.

Mehr Infos bei: "[Arthrose-Arthritis](#)"

Meine [Schuessler-Salze](#) kaufe ich immer hier.

## ***Zusätzliche Hinweise für Schüssler-Salz Lotionen:***

Großflächige Einreibungen sind mit der normalen Salbe schwierig. Die Autorin hat im Zusammenarbeit mit einer Apotheke aus diesem Grund von einigen Schüssler Salzen auch Lotionen anfertigen lassen. Diese sind durch ihre Konsistenz gut für die großflächige Anwendung geeignet. Anfragen bitte nur per Fax oder Mail an die Autorin!

Andere Schüssler-Salze kämen je nach Problematik zusätzlich zum Einsatz. Daher sollten weiterführende Maßnahmen individuell besprochen werden. Beschwerden, Symptome oder Befindlichkeitsstörungen sollten nach Rücksprache mit einem Heilpraktiker/Arzt behandelt werden.

Preiswerte Schüssler [Salben](#), [Cremes](#), [Lotionen](#) oder [Schueßler-Salze](#) - meine persönliche Empfehlung.

## **Wichtiger Hinweis:**

Jedes Rezept ist erfolgreich in der täglichen Praxis erprobt. Dennoch - setzen Sie es immer erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ein. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Inhaltliche Verantwortung und zur Kontaktaufnahme:

	<p><b>Ingrid Boller</b> <b>Heilpraktikerin</b> Holtenauer Straße 202 24105 Kiel <a href="http://www.heilpraktikerin-boller.de">www.heilpraktikerin-boller.de</a></p> <p><u>Haupttherapien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Darmsanierung</li><li>• Sauerstoff- Ozontherapie</li><li>• Biochemische Mineralstofftherapie nach Dr.Schüssler</li></ul>
---	---

**Ingrid Boller**

Videos, weitere Rezepte: [Schüssler-Salze](#), [Bachblüten](#), [Homöopathie](#), [Kinderheilkunde](#)  
**Neu:** [Schüssler-Salze barrierefrei vorgelesen](#), [Schüssler-Salze Rezepte vorgelesen](#)

### Dazu:

[Alternativ Medizin und Schüssler-Salze](#) , [Naturheilkunde Erfahrungsberichte von A - Z](#)

[Therapiebeschreibungen von A - Z](#) , [Gesundheitstees](#) und [Gesunde Ernährung](#)

	<p><b>Marken Schüssler-Salze von Orthim</b> Werbeanzeige</p> <p>Preiswert, da nur über Direktversand durch unseren Partner, der <b>omp-Apotheke</b> erhältlich. Ab einem Warenwert von 20 Euro versandkostenfrei.</p> <p>Telefonische Bestellannahme: 0 52 42/93 1130 - Fax 0 52 42/93 11368</p> <p>Web-Shop: <a href="http://www.omp-apotheke.de">www.omp-apotheke.de</a></p>	
---	--	---