

Susanne Bernegger-Flintsch

# DIE SCHÜSSLER SALZE



... und die Zeichen im Gesicht



nana!  
GESUND BLEIBEN

## Inhalt

Die Autorin . . . . .	03
Allgemeine Erläuterungen . . . . .	04
Der Unterschied zur Homöopathie . . . . .	12
Nr. 1 Calcium fluoratum . . . . .	14
Nr. 2 Calcium phosphoricum . . . . .	16
Nr. 3 Ferrum phosphoricum . . . . .	18
Nr. 4 Kalium chloratum . . . . .	20
Nr. 5 Kalium phosphoricum . . . . .	22
Nr. 6 Kalium sulfuricum . . . . .	24
Nr. 7 Magnesium phosphoricum . . . . .	26
Nr. 8 Natrium chloratum . . . . .	28
Nr. 9 Natrium phosphoricum . . . . .	30
Nr. 10 Natrium sulfuricum . . . . .	32
Nr. 11 Silicea . . . . .	34
Nr. 12 Calcium sulfuricum . . . . .	36
Nr. 13 Kalium arsenicosum . . . . .	37
Nr. 14 Kalium bromatum . . . . .	38
Nr. 15 Kalium jodatum . . . . .	39
Nr. 16 Lithium chloratum . . . . .	40
Nr. 17 Manganum sulfuricum . . . . .	42
Nr. 18 Calcium sulfuratum . . . . .	44
Nr. 19 Cuprum arsenicosum . . . . .	45
Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum . . . . .	46
Nr. 21 Zincum chloratum . . . . .	47
Nr. 22 Calcium carbonicum . . . . .	48
Nr. 23 Natrium bicarbonicum . . . . .	49
Nr. 24 Arsenum jodatum . . . . .	50
Nr. 25 Aurum chloratum natronatum . . . . .	51
Nr. 26 Selen . . . . .	52
Nr. 27 Kalium bichromicum . . . . .	53
Welcher Hersteller hat die besten Salze? . . . . .	54
Die 12 Hauptsalze in der äußeren Anwendung . . . . .	55
Die Zeichen im Gesicht . . . . .	58
Die Beschwerde-Übersicht . . . . .	62
Kontaktdaten . . . . .	71

## Die Autorin stellt sich vor

Mein Name: Susanne Bernegger-Flintsch, eigentlich bin ich die Nana, weil ich Susanne als kleines Mädchen nicht aussprechen konnte und meine Eltern hatten das gleich übernommen, mein „Nana“ für Susanne. Außer wenn Papa streng mit mir war, dann hieß es nur noch Susanne! Geboren und aufgewachsen bin ich in Bayern, eine gestandene Süddeutsche eben ☺. Ein großer Traum war es stets, in Salzburg leben zu dürfen und einen rothaarigen Österreicher zu heiraten ... schwere Aufgabe! Der eine Traum in Salzburg leben zu können, erfüllte sich vor 33 Jahren und der mit dem rothaarigen Salzburger vor über 25 Jahren! Was für ein Glück. Unsere Sarah kam vor 24 Jahren zu uns und wir leben am Stadtrand von Salzburg in einem kleinen Dorf am Berg, in dem fast kein Handy geht und man an schlechten Wintertagen den Berg nicht gut raufkommt ... dann bleiben wir eben oben ☺, auch gut!

Ich wollte sehr gerne Medizin studieren, nur war ich leider sehr faul in der Schule ☹ und hatte immer andere tolle Dinge im Kopf außer Lernen. Dementsprechend ist mein Abiturzeugnis ausgefallen und ich hätte ewig auf einen Studienplatz warten müssen. Dann machst du halt was anderes liebe Susanne, sagte Papa. Nachgedacht und getan! Ich war dann viele Jahre in der Hotellerie in Salzburg tätig. Hat mir super gefallen, aber das Heilen-dürfen und das Erlernen des menschlichen Körpers hat mich nie losgelassen.

So baue ich nun seit vielen Jahren meinen Traum aus. Ich absolvierte erst eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin, weil ich mir auch über mein Essen und das Essen von anderen viele Gedanken mache, dann folgte der diplomierte Fasten- und Gesundheitstrainer, ein Diplom zum Ernährungs- und Präventionscoach und ein Homöopathie-Studium in München und noch eine Basenfastenleiterausbildung bei Sabine Wacker in Mannheim. Ich lerne gerne und bin sehr neugierig. Ich hatte jahrelang eine Naturheilpraxis als geprüfte Heilpraktikerin in meiner bayerischen Heimat Amberg in der Oberpfalz. Das war richtig fein.

Patho- und Psychophysiognomik erfuhr ich beim großartigen Michael Münch in München über Jahre und nun studiere ich noch klinische Ernährungsmedizin an der Donau Uni im Krems.

„Es hört nie auf, dass man sich was ausdenken muss.“ Einer meiner Lieblingsätze, den mir eine liebe Freundin geschenkt hat!

Ganz besonders glücklich bin ich über die Ausbildung zur Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler bei der GBA Zell am See. Frau Mag. Susanna Niedan-Feichtinger war meine hochgeschätzte besondere Lehrerin, von der ich so viel erfahren durfte, was heute auch mein Wissen über diese wunderbare Heilweise ausmacht. Danke! Die Schüßler Salze sind mein Steckenpferd geworden, sie haben meiner Familie, meinen Patienten und mir schon oft und gut geholfen. Und ich schaue so gerne in Gesichter, deshalb auch dieses Büchlein, damit ihr vielleicht ein bisschen mehr darüber verstehen lernt und euch auch daran begeistert.

In der aktuellen Ausgabe findet ihr auch ein paar Gesichtszeichen aus der Patho- und Psychophysiognomie. Viel Freude nun beim Lesen und Ausprobieren, damit wir alle unsere Gesundheit besser gestalten können.

Lieben Gruss  
die Nana

## Allgemeines zu den Schüßler Salzen

Nach meinen Vorträgen höre ich meistens ein leichtes Stöhnen (hoffentlich nicht wegen meinem Vortrag!), weil die Teilnehmer gerne sagen, dass sie nach diesem Infoabend wohl alles, sprich alle Schüßler Salze brauchen. Von jedem würde ihnen etwas fehlen – na so tragisch ist es sicher nicht.

Das hilft aber auch gar nichts, wenn ihr morgen gleich in die Apotheke rennt, euch alle 27 Schüßler Salz-Nummern besorgt und beginnt alle Salze, am besten vielleicht von jedem 2 Stück zu nehmen und dann zu warten ob und was passiert. Es kann jetzt sein, dass dir eventuell komische Pickel wachsen, weil der Körper ja gar nicht weiß, was er mit soviel verschiedenen Informationen anfangen soll. Was ist da los, denkt der Körper sich vielleicht.

Deshalb bitte achtsam sein mit den neuen Informationen für den eigenen Organismus.

Die Heilweise der biochemischen Mineralsalze müsst ihr euch nach dem Prinzip „Eimer mit Loch unten“ vorstellen. Bevor das Loch nicht geschlossen wird, braucht man oben nicht anderes hineinwerfen. Das Loch stellt unsere größten Mängel dar. Die gilt es auf alle Fälle erst einmal zu beheben, dann kann in weiterer Folge mit Vorsorge oder anderen gewünschten Dingen begonnen werden!

Im Prinzip können wir alle Mineralsalze miteinander vermischt über den Tag verteilt einnehmen. Es gibt hier nicht wirklich irgendwelche Gegenspieler. Sucht euch doch bitte einen kleinen Behälter (bei Kindern verwende ich leere Tic-Tac Dosen), beim Fasten nehme ich nach Benutzung leere Glaubersalzdosen und gebt jeden Tag in der Früh (oder am Abend zuvor, wenn ihr in der Früh zu hektisch seid) eure spezielle Mischung hinein und lutscht diese über den Tag verteilt – bitte immer nur 2 Pastillen in den Mund geben, mehr schafft eure Mund- und Rachenschleimhaut nicht aufzunehmen. Man Mann nimmt gerne schon einmal 10 Stück oder so auf einmal, dann sind sie weg, sagt er. Ist das typisch für einen Mann? Schon, gell?

### Kommen wir nun gleich zur DOSIERUNG

Ich habe in meiner Ausbildung gelernt, wenn wir eine Art Vorsorge mit Schüßler starten wollen, dann bedeutet das, dass wir 1-3 Stück der jeweiligen Nummer am Tag nehmen sollten. Vorsorge heißt, dass du mit den Mineralsalzen zum Beispiel die familiäre Neigung zu schwachem Bindegewebe positiv unterstützen kannst. Du kannst also dagegen was tun! Wie fein! Du hast die freie Entscheidung zu warten, bis sich die Bindegewebschwäche immer mehr zeigt oder etwas dagegen zu tun! Über 60 % kann deine Veranlagung verantwortlich sein, für den Rest bist es du ☺!

Wenn bei dir nun bereits ein leicht sichtbarer oder spürbarer Mangel vorliegt, dann empfehle ich dir 5-7 Stück der jeweiligen Nummern am Tag zu nehmen. Und ein großer oder starker Mangel bedeutet schon 10-15 Stück des entsprechenden Schüßler Salzes am Tag. Ein großer Mangel

kann zum Beispiel ein Tränensack unterm Auge sein, ein starker Erschöpfungszustand, extreme Gereiztheit, ständige Verdauungsprobleme, unreine Haut. Diese Symptome benötigen eine gewisse Anzahl an Pastillen und Geduld, Geduld, Geduld. Hat ja sicher auch gedauert bis der Mangel gekommen ist, dann darf es doch auch etwas Zeit haben zu gehen ...

Naturheilkunde geht ja sowieso nicht von heute auf morgen bitte sehr! Du bist ja auch nicht von heute auf morgen krank geworden, auch wenn du das meinst! Ein Jahr des Mangels ist mindestens ein Monat der Kümmerung und eine naturheilkundliche Umstimmung braucht oft ein paar Monate oder so. Bleib einfach stets aufmerksam! Dein Körper ist ja auch schon so lange gut mit dir! Stimmt's?

Bei der Akut-Behandlung mit den Schüßler Salzen haltet euch bitte nicht an die abgezählte Version, sondern ihr nehmt die Salze, immer wieder 2 Stück der jeweiligen Nummer, bis es leichter wird und die Symptome verschwinden. Nehmen wir ein Beispiel: Dein Kind zeigt leichtes Fieber so bis 38 Grad. Fieber ist ein wichtiges Symptom im Körper, nicht unterdrücken so lange es geht bitte. Gebt eurem Kind hier immer wieder (alle paar Minuten oder jede halbe Stunde) 1-2 Pastillen, in dem Fall von Schüßler Salz Nummer 3 in den Mund, bis es besser wird. Kinder haben so viel Gespür und würden euch die Schüßler Salze nie nehmen, wenn es ihnen nicht gut tun würde.

### nana Tipp



Nana Bitte: sagt, wenn möglich nicht Tabletten zu den Schüßler Salzen (auch wenn es pharmazeutisch so richtig ist). Wenn man nämlich 20-30 Salze am Tag von einem Berater oder Heilpraktiker empfohlen bekommt und man denkt dabei immer an „Tablette“, dann haben viele sicher gleich ein ungutes Gefühl. Das habe ich schon oft gespürt und von meinen Patienten auch immer gehört. Deshalb! Ich hatte vor kurzem ein liebes Ehepaar in meiner Praxis und sie nannten die Schüßler Salze „Bobalas“ (schreibt man das so?). Das müsst ihr jetzt nicht wirklich sagen, verwendet doch einfach nicht das Wort Tablette. Die Schüßler Salze haben nämlich keine Packungsbeilage und selten bis keine Nebenwirkungen. Du kannst eben nur die Zeit übersehen und nichts zu deiner Gesundheit nehmen ☹. Das wäre ja schade.

Aber noch viel effektiver ist es, wenn ihr die Schüßler Salze bei einer Akut Behandlung heiß auflösen! Wie geht das denn? Ihr nehmt eine Tasse mit heißem abgekochten Wasser, gebt die Pastillen hinein, verrührt das mit Holz- oder Plastiklöffel und schlürft dieses Wasser, dann natürlich etwas abgekühlt (eh logisch). Heiß bedeutet in der Biochemie, dass die Mineralien schneller zu den Zellen eilen können und Gutes tun dürfen! Und wir wollen in einem Akutzustand nicht ewig warten, bis es besser wird ...

## Info am Rande!

### FÜR DIABETIKER

Auch ihr könnt die Mineralsalze trotz Milchzucker nehmen (ca. 48 Pastillen sind 1 Broteinheit BE), denn man kann die Schüßler Salze ja auch gut im Wasser auflösen. Es setzt sich der Milchzucker unten ab und ihr trinkt nur die gelösten Mineralien. Bitte den Schluck etwas im Mund behalten, damit die Mundschleimhaut die guten Stoffe aufnehmen kann.

Wie funktioniert das nun eigentlich mit den Schüßler Salzen? Wie gelangen denn die da hin, wo ich sie brauche? Verteilt wird das Ganze erst einmal über unsere Schleimhäute im Mund und Rachen. Diese nehmen bei korrekter Einnahme das Salz auf und bringen es über den Blutweg dahin, wo der Körper oder deine Zellen es benötigen. Das ist doch mal wieder super gescheit von unserem Körper! Dazu sollten aber immer nur 2 Pastillen genommen werden und am besten unter die Zunge gelegt werden (bitte nicht zerbeißen oder schlucken). Denkt an die „Nimm 2“ Bonbons aus der Werbung! Bei einem Bedarf wird sich die Pastille sehr schnell auflösen. Welche Nummern ihr bei den 2 Stück erwischt, ist aber vollkommen egal. Denn dein Körper kann auch die Nudel mit der Tomatensauce und dem Stück Parmesan gut verteilen, wenn wir wirklich langsam essen ☺. Ich habe immer wieder Patienten, die viel zu viele Schüßler Pastillen auf einmal nehmen oder sie auch zu schnell lutschen (da sie ja so gut schmecken bei Bedarf). Ein Herr nahm zum Beispiel immer eine Hand voll auf einmal, dass sie schneller weg sind! Er hatte dabei so einen Klumpen im Mund. Bitte nicht! Das kann deine Schleimhaut nicht aufnehmen. Die sagt einfach „Nein, so nicht!“ Haltet euch bei der Lutscherei bitte an die Regel der 2-Stück-Einnahme. Danke sagen deine Zellen, denn die hatten ja eigentlich einen Hunger (Zellhunger).

## nana Tipp!

Es läuft hier etwas anders als in der Homöopathie. Ihr braucht nicht generell auf euren Kaffee verzichten (wie gut) oder auf die Pfefferminz-Zahnpasta, wenn ihr die Mineralien einnehmt. Aber ihr solltet einen gewissen Abstand einhalten, nach dem Käsebrot oder eurem geliebten Cappuccino. Ich sage jetzt mal so ungefähr 15 Minuten, dann seid ihr auf der sicheren Seite, dass kein Käsebrösel in der Mundschleimhaut das Schüßler Salz blockiert. Die mögen sich vielleicht nicht so gerne! Ich werde immer wieder gerne gefragt „wann soll ich denn das alles nehmen?“ Meine Frage an dich: du isst doch nicht den ganzen Tag, oder?

Die etwas andere „Einnahme-Art“ ist das Auflösen und Trinken der Schüßler Salze. Hierzu gibt man die Salze in Leitungswasser – bitte nicht in Mineralwasser, das hat ja auch Mineralien, das verträgt sich nicht so gut – und verrührt es mit einem Holz- oder Plastiklöffel (Schüßler Salze bitte NIE mit Metall in Verbindung bringen). Diese Mischung kann man in kleinen Schlucken über den

Tag verteilt trinken. Den Schluck etwas im Mund schwenken! Kann auch bei Bedarf ein ziemlich süßes Wasser sein. Und eine Dame in der Ausbildung erzählte, ihre Kinder sagen immer „Schneewasser“ dazu! Generell könnt ihr euch aussuchen, ob ihr die Tagesration lieber lutscht oder trinken wollt. Nur allen „Vertrockneten“, das heißt all denjenigen, die eh schon zu wenig trinken, empfehle ich die „Schüßler-Mischung“ zu trinken. Und die Einnahme sollte regelmäßig erfolgen, das heißt natürlich täglich über einige Zeit, bis ihr glaubt, dass die die Salze nicht mehr braucht oder nicht mehr an sie denkt ...



## nana Tipp!

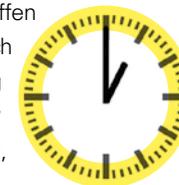


Wenn wir etwas akutes mit den Schüßler Salzen behandeln möchten, empfiehlt sich eine heiße Mischung. Wir lösen hierbei die empfohlene Menge der jeweiligen Schüßler Salz Nummer, z.B. bei der heißen 7, in abgekochten Wasser in einer Tasse auf und versuchen dieses Getränk auch relativ heiß zu „schlürfen“. Damit gehen die Salze schneller in unsere Zellen und unterstützen uns damit auch schneller! Wir wollen ja nicht zu lange warten bis das Wachstumweh unseres Kindes, was wir mit einer heißen Nummer 2 erleichtern würden, vergeht. Dazu benötigen wir eben eine heiße Auflösung!

### DAUER DER EINNAHME

Jetzt wirst du fragen, wie lange wird es denn nun dauern, bis meine Mängel behoben werden können durch die Mineralsalze?

Na, das ist ja wirklich nicht so einfach zu beantworten. Man glaubt ja meist, dass es genügt, wenn die Symptome verschwinden, dann kann man doch mit dieser Lutscherei aufhören ... ist eh etwas lästig ...? Nein bitte nicht! Die „Wehs“, die wir zeigen und die sehr gut über die Schüßler Salze mit zu behandeln sind, kommen zumeist aus einem Defizit an diesen Stoffen im Körper. Wenn jetzt mit der Einnahme die „Wehs“ verschwinden, dann sind noch lange nicht die Depots in unserem Körper aufgefüllt. Bei der geringsten Belastung könnte es wieder zu Beschwerden kommen. Das ist aber nicht anzustreben, oder? Deshalb unbedingt die Einnahme nicht einfach absetzen, sondern nur die Stückzahl, heißt Anzahl der jeweiligen Nummer verringern. Logisch, oder?



Ihr merkt selbst sehr wohl, ob ihr die Salze noch braucht oder nicht! Denn wenn sie schnell weich werden oder süßlich schmecken, habt ihr einen guten Bedarf daran. Erkläre ich später noch einmal. Der, der ständig viel leisten muss, hat einen großen Verbrauch an wichtigen Stoffen im Körper. Das sind besonders Schwangere, Stillende, VIELARBEITER und die Sportler. Rede gar nicht gegen Sport, aber der extreme Sport braucht auch extreme Zufuhr an Nährstoffen! Und wer kann das schon immer? Es gibt eben auch Phasen im Leben, in denen wir das nicht „Er-Essen“ können