

## Der Herbst

ist die Zeit der Reife der Fülle und des Überflusses. Er liefert uns frisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle und doch beginnt die Zeit des Rückzugs.

Auch den Menschen zieht es, auf Grund der zurückgehenden Temperaturen, wieder mehr in die Häuser. Die Pflanzen ziehen ihre Säfte, ihre Kräfte zurück, um sich auf den Winter vorzubereiten. Für uns stellen sie ihre Früchte als lebensspendende Kraftreserve zur Verfügung.

– Reine Energie – Vitamine und Mineralstoffe.

Die Veränderungen in der Natur stellen nicht nur im Außen eine große Arbeit dar (Einlagerung der Ernte), auch im Inneren - bis in die Zelle hinein hält eine große Aktivität Einzug (Einlagerung von Mineralstoffen).

Langsam und allmählich kehrt dann jedoch Ruhe ein. Alles ist vorbereitet für den Winter. Wenn dann die ersten Nebelschwaden aufziehen kann das bei manchen Menschen zu Melancholie oder gar Depressionen führen. Auf diese Zeit sollte man sich gezielt mit **Nr. 5, dem Kalium phos.**, vorbereiten.

Der Herbst ist die Zeit des Wanderns. Die Temperaturen sind nicht mehr so hoch und die Landschaft zeigt sich in den herrlichsten Farben.

## Blasen an den Füßen

Zur Vorsorge sollten Blasenpflaster, Notfalltropfen, sowie die Nr. 3 und die Nr. 8 im Gepäck sein.

Das Wasser in der Blase sollte der Zelle wieder zugeführt werden, daher auf keinen Fall aufstechen!

Mache einen Brei aus **einer Tablette Nr. 3** und **4 Tabletten von Nr. 8**, als Flüssigkeit empfehle ich die **Notfalltropfen** (5 Flower Power)

Die Nachbehandlung erfolgt mit einer Cremegel-Mischung von Nr. 3 und Nr. 8 ebenfalls im Verhältnis (1:4)!

## Zur Vorbeugung von Müdigkeit, Muskelkater auch Sauerstoffprobleme

Die **Nr. 3, das Ferrum phos.** steht hier an erster Stelle. Schon einige Tage vorher lässt sich der Organismus auf die erhöhte Sauerstoffzufuhr während des Wanderns vorbereiten indem wir tgl. 5 bis 10 Tabletten lutschen.

Während des Wanderns kann dann immer wieder mal eine gelutscht werden, je nach Anstrengung.

### Bei eingetretener Müdigkeit,

die sich oft tagelang halten kann. Hier haben sich im Gewebe zuviel Schlackenstoffe abgelagert. Die Nr. 3 hätte es verhindern können! ;-) Dadurch ist die Sauerstoffaufnahme im Kapilargebiet vermindert, was dann eben zur Müdigkeit führt. Mit der **Nr. 6, dem Kalium sulf.**, treiben wir diese aus dem Zellmilieu hinaus.

tgl. 6 – 10 Tabl. von Nr. 6 und anschließend noch 2 – 5 Tabl. von der Nr. 10, zum Abtransport!

### Bei eingetretenen Muskelkater

empfiehlt es sich die **Nr. 6** einzunehmen. Auch das einmassieren vom **Cremegel Nr. 6** ist sehr vorteilhaft.

Wer schnell wieder vom Muskelkater befreit sein möchte nimmt:

Nr. 6 30 Tabl. - Sauerstoffversorgung  
Nr. 9 20 Tabl. - Entsäuerung  
Nr. 10 20 Tabl. - Abtransport  
Nr. 12 20 Tabl. - Auflösung

### Muskelverhärtung

durch extreme Überbelastung der Muskulatur. Abhilfe verschafft, wie immer bei Härte, die **Nr. 1 – das Calcium fluor.** – auch als **Cremegel!**

Und wenns etwas mehr sein soll:

Nr. 1 20 Tabl - macht geschmeidig  
Nr. 2 10 Tabl - Säure neutralisieren,  
Muskelkontraktion  
Nr. 3 7 Tabl - reduziert den Schmerz  
Nr. 8 7 Tabl - Flüssigkeitstransport  
Nr. 11 7 Tabl - Stärkung des Bindegewebes

## Niedergeschlagenheit

Mit den Schüßlersalzen kann geholfen werden den Körper zu stärken und so besser damit zurecht zukommen. In erster Linie ist an die **Nr. 5 Kalium phos.** zu denken. **Depressionen gehören in med. Behandlung!!!** Unterstützend kann man auch mit Bachblüten wie z.B. **Mustard** oder **Gentian** Hilfe finden. Aus den folgenden Schüßlersalzen kann man sich auswählen was in Frage kommt:

Nr. 5 20 Tabl. - weinerliche Stimmung, verzagt  
Nr. 6 10 Tabl. - wehmütig, verärgert  
Nr. 11 10 Tabl. - nervenstärkend  
Nr. 15 7 Tabl. - weinerliche Stimmung, niedergedrückt  
Nr. 22 7 Tabl. - tiefe Erschöpfung

## Asthma

Die oftmals als drückend empfundene Stimmung im Herbst verstärkt für Asthmatiker ihre Problematik. Besonders wenn das Schüßlersalz **Nr. 6 Kalium sulf.** in einem Mangel gerät. Es ist zuständig für eine ausreichende Versorgung von Sauerstoff in die Zelle hinein! Mit folgender Mischung kann Erleichterung geschaffen werden.

Nr. 3 20 Tabl. - fördert den Sauerstofftransport  
Nr. 4 10 Tabl. - unterstützt den Schleimabbau  
Nr. 5 10 Tabl. - energetisiert  
Nr. 6 30 Tabl. - bringt Sauerstoff in die Zelle  
Nr. 7 heiße 7 - wirkt entspannend auf die Bronchien  
Nr. 8 10 Tabl. - Befeuchtung der Bronchien

**Asthma gehört in med. Behandlung!!!**

## Reizhusten

Die Umstellung auf die trockene Heizungsluft dauert oftmals etwas länger, besonders wenn das Schüßlersalz **Nr. 8, Natrium phos.**, fehlt! Damit der Rachenraum und Bronchien gut befeuchtet werden sollten hier tgl. 10 – 20 Nr. 8 gelutscht werden. Auch die Stimmbänder, die Nasenschleimhaut und die Augen werden es danken.

→ **Salbe H** ✓

### Stärkung der Abwehrkräfte

Die beste Stärkung der Abwehrkräfte liegt in der reichlichen Versorgung mit frischem Obst und Gemüse, sowie angemessenen Spaziergängen oder Wanderungen.

Jedoch benötigen ältere Menschen und Kinder vermehrt Mineralstoffe. Älteren Menschen kommt das Fehlen der Energie in der Luft schwer an. Bei Kindern beginnt die Schule und eine erhöhte Leistungsanforderung geht damit einher.

Das Schüßlerslaz **Nr. 3, Ferrum phos.** sorgt am wirkungsvollsten für eine stabile Abwehrkraft. Um dem Husten vorzubeugen bedarf es der **Nr. 4, Kalium. chlor.** und um gegen den Schnupfen gewappnet zu sein braucht es **Nr. 8, Natrium chloratum.**

Von den Bachblüten eignet sich besonders unser **Mischung Chakra VI.**

Wer jeden Winter mit Erkältungen zu kämpfen hat sollte es einmal mit folgender Mischung probieren! Zumindest mit denen, die man braucht!

- Nr. 1 5 Tabl - schützt, grenzt ab
- Nr. 2 10 Tabl - Knochenaufbau, Blutbildung
- Nr. 3 7 Tabl - aktiviert die Widerstandskraft
- Nr. 4 7 Tabl - regelt den Gefühls- und Gemütshaushalt, Bronchien
- Nr. 5 5 Tabl - regeneriert, gibt Energie
- Nr. 6 5 Tabl - Sauerstoffversorgung
- Nr. 8 7 Tabl - Säftehaushalt, befeuchtet
- Nr. 10 7 Tabl - transportiert Schlacken ab
- Nr. 11 5 Tabl - stärkt Bindegewebe, Nerven
- Nr. 15 3 Tabl - reguliert die Schilddrüse
- Nr. 22 5 Tabl - für die Grundkonstitution

**Besorgen Sie sich auch rechtzeitig die Hustensalbe und die Kälteschutzcreme!**

**Die Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch! Bei allen angegebenen Symptomen ist ärztlicher Rat einzuholen!**

# Schüßlersalze

für den  
Herbst



Zentrum für positive Lebensweise  
Erika und Franz Seidl  
Friedhofstraße 12a  
93342 Saal an der Donau  
Tel.: 09441 80255  
Fax: 09441 177 425  
weitere Information  
[www.fs-bachblueten.de](http://www.fs-bachblueten.de)

e-mail: [info@fs-bachblueten.de](mailto:info@fs-bachblueten.de)  
Internet: [www.fs-schuesslersalze.de](http://www.fs-schuesslersalze.de)  
**Quelle: Gesund durchs Jahr - Feichtiger**

---

Service von Franz Seidl  
Kurze Zusammenfassung  
des Vortrags