

Folgende Schüssler-Salze bilden die Basis Ihrer Wechseljahre-Kur:

- **Nr. 1. Calcium Fluoratum**
- **Nr. 3. Ferrum Phosphoricum**
- **Nr. 7. Magnesium Phosphoricum**

Diese Schüssler-Salze haben folgende Wirkungen, die sie für die Wechseljahre-Kur geeignet machen:

- **Nr. 1. Calcium Fluoratum**
  - Lindert Wechseljahrsbeschwerden
  - Gleicht Progesteron-Mangel aus
  - Gleicht Östrogen-Mangel aus
  - Wirkt ausgleichend auf das Gemüt
  - Hilft gegen Gelenkschmerzen
  - Hilft gegen Blasenschwäche
  - Stärkt die Haare
- **Nr. 3. Ferrum Phosphoricum**
  - Lindert Hitzewallungen
  - Wirkt ausgleichend auf das Gemüt
  - Gleicht Hormonschwankungen aus
  - Stärkt die Eierstöcke
  - Hilft gegen Menstruationsbeschwerden
  - Wirkt gegen ständige Müdigkeit
  - Stärkt die Konzentration
  - Stärkt die Haare
- **Nr. 7. Magnesium Phosphoricum**
  - Lindert Wechseljahrsbeschwerden
  - Gleicht Progesteron-Mangel aus
  - Gleicht Östrogen-Mangel aus
  - Wirkt ausgleichend auf das Gemüt
  - Stärkt die Eierstöcke
  - Hilft gegen Menstruationsbeschwerden
  - Lindert Migräne
  - Lindert Krämpfe und Verkrampfungen
  - Hilft gegen Wetterfühligkeit



## Schüssler-Salbe

Hinzu kommt folgende Schüssler-Salbe:

- **Nr. 1. Calcium Fluoratum**

Anwendung der ausgewählten Schüssler-Salze

### Start mit Schüssler-Heissgetränk



Damit Sie und Ihr Körper deutlich spüren, dass Sie in den nächsten Wochen in den Genuss einer Schüssler-Kur kommen werden, beginnen Sie die Kur mit einer Intensiv-Anwendung.

Dazu bereiten Sie sich ein Heissgetränk analog der Heissen 7.

Das geht folgendermassen:

- Nehmen Sie sich für den Start in die Wechseljahre-Kur mindestens eine Viertelstunde Zeit, in der Sie entspannen können.
- Geben Sie folgende Schüssler-Salze in eine Tasse:
  - Nr. 1: Calcium Fluoratum 3 Tabletten
  - Nr. 3: Ferrum Phosphoricum 3 Tabletten
  - Nr. 7: Magnesium Phosphoricum 3 Tabletten
- Giessen Sie dazu heisses Wasser, bis die Tasse voll ist.
- Warten Sie wenige Minuten, bis sich die Tabletten aufgelöst haben.  
**Achtung!** Keinen Metalllöffel zum Umrühren verwenden.
- Trinken Sie das Schüssler-Heissgetränk in kleinen Schlucken.

Diese Heissanwendung ermöglicht Ihren Körper gleich zu Anfang der Kur einen kräftigen Schwung der potenzierten Mineralsalze aufzunehmen.

Je nach Ihren persönlichen Vorlieben können Sie das Heissgetränk am Tag vor dem eigentlichen Kurbeginn einnehmen oder Sie starten morgens am ersten Kurtag mit dem Heissgetränk und nehmen an diesem Tag ausserdem die Tabletten des intensiven ersten Kurtags ein.

### 3 Tage Intensiv-Einstieg



Die ersten drei Tage der Kur dienen einem intensiven Einstieg, damit Sie möglichst von Anfang an die fördernde Wirkung der Wechseljahre-Kur geniessen können.

Nehmen Sie in den ersten 3 Tagen **6 mal täglich**:

- Nr. 1: Calcium Fluoratum: 1 Tablette
- Nr. 3: Ferrum Phosphoricum 1 Tablette
- Nr. 7: Magnesium Phosphoricum 1 Tablette

Lassen Sie die Tabletten langsam im Munde zergehen.

Wenn einem 6 Einnahmen pro Tag zu häufig sind, kann man auch 3 mal täglich je 2 Tabletten von jedem Salz einnehmen, also jedes Mal 6 Tabletten.

**Wichtig!** Trinken Sie nach der Einnahme am besten ein Glas frisches Wasser, damit der Körper genügend Wasser hat, um eventuelle Giftstoffe ausscheiden zu können.

### Gesamt-Kurdauer 3 - 6 Wochen

Reduzieren Sie die Einnahme nach den 3 Tagen auf **3 mal täglich**.

Denken Sie jedes Mal daran, ein Glas Wasser zu trinken, nachdem Sie die Schüssler-Salze eingenommen haben.

Setzen Sie die Kur bis zu einer Gesamt-Kurdauer von 3 bis 6 Wochen fort.

Bei einer Gesamt-Kurdauer von 3 Wochen verbrauchen Sie je Salz-Sorte knapp ein Fläschchen mit 80 Tabletten.

## Salben-Anwendung

Die Schüssler-Salbe unterstützt die Wirkung der Wechseljahre-Kur über die Haut.

Verwenden Sie folgende Salbe:

- Nr. 1. Calcium Fluoratum

Wenden Sie die Salbe am besten abends vor dem Schlafen folgendermassen an:

- Reiben Sie die Haut im Bereich des Brustbeins mit der Salbe ein.  
Klopfen Sie anschliessend mit der lockeren Faust leicht auf die Mitte des Brustbeins.  
Dadurch werden die Kräfte gestärkt.
- Reiben Sie die Salbe sanft in beide Ellenbeugen und an die Pulsstellen der Handgelenke ein.  
An diesen Stellen werden die Wirkstoffe der Salbe besonders gut aufgenommen.  
Stimmung und Wohlbefinden werden gefördert.
- Reiben Sie die Salbe sanft auf die Innenseiten der Oberschenkel.  
An diesen Stellen werden die Wirkstoffe der Salbe besonders gut aufgenommen.
- Massieren Sie die Creme auf beiden Seiten des Halsansatzes ein.  
Das sind in der Akupressur spezielle Punkte gegen Wechseljahrsbeschwerden.

## Begleitende Kur-Massnahmen

Die Wirkung Ihrer Wechseljahre-Kur können Sie durch begleitende Schritte fördern und unterstützen.

Dadurch wird die Wechseljahre-Kur erheblich wirksamer als durch die alleinige Einnahme der Mineralsalze.

### Tee

Trinken Sie täglich mindestens eine Tasse mit folgendem Tee:

- Schafgarben-Tee

Dieser Tee eignet sich besonders für die Wechseljahre-Kur, weil er nicht nur ein klassischer Frauentee ist, sondern auch hormonähnliche Substanzen enthält, die das hormonelle Ungleichgewicht der Wechseljahre ausgleichen.

Schafgarben-Tee kann man beispielsweise in Apotheken bestellen.

So bereiten Sie den Schafgarben-Tee zu:

- Geben Sie einen gehäuften Teelöffel Schafgarben-Kraut in einem Teefilterbeutel oder direkt in eine grosse Tasse.
- Übergiessen Sie die Kräuter mit etwa 1/4 Liter kochendem Wasser.
- Lassen Sie den Tee 10-15 Minuten ziehen.
- Entfernen Sie dann den Teefilterbeutel oder seihen Sie den Tee ab.
- Auf Wunsch können Sie den Tee mit einem Teelöffel Honig süssen.
- Trinken Sie den Tee in kleinen Schlucken.

Wählen Sie einen ruhigen Zeitpunkt, um den Tee zu trinken, dann kann er besonders nachhaltig wirken. Gönnen Sie sich dabei eine kleine Pause zum Geniessen.

## **Obst**

Essen Sie täglich wahlweise eine Portion der folgenden Obst-Sorten:

- Erdbeere
- Banane
- Pfirsich
- Kirschen
- Weintrauben
- Ananas
- Papaya
- Feigen

Dieses Obst eignet sich besonders gut für die Wechseljahre-Kur, weil es pflanzliche Hormone enthält.

Dadurch kann das instabile hormonelle Gleichgewicht der Wechseljahre etwas ausgeglichen werden.

## Ergänzende Tipps zu Ihrer Kur

Sie können noch mehr tun, um ihre Wechseljahre-Kur zu einem vollen Erfolg zu machen.

- **Bewegen Sie sich an frischer Luft.**  
Gehen Sie mindestens drei Mal pro Woche in die frische Luft und bewegen Sie sich dort ausgiebig, beispielsweise mit Gehen, Radfahren, Nordic Walking, Laufen, Schwimmen, Gartenarbeit. Bewegung ist besonders wichtig zur gesunden Bewältigung der Wechseljahre.
- **Wandertag.**  
Gehen Sie einmal pro Woche den ganzen Tag in die freie Natur. Gehen Sie Wandern oder machen Sie eine Radtour. Das tut Körper und Seele gut.
- **Morgens ein Glas Wasser.**  
Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser. Das entschlackt, fördert die Verdauung und ist gut für die Figur.
- **Schlafen Sie ausreichend.**  
Mindestens acht Stunden lang sollten Sie Ruhe finden. Im Zweifelsfall ergänzt ein Mittagschlaf eine zu kurze Nachtruhe. Nur gut ausgeruht kann sich der Körper regenerieren und Sie können Ihr volles Potential ausschöpfen.
- **Wechselduschen.**  
Stellen Sie beim Duschen mehrmals das kalte Wasser an, im Wechsel zum Warmwasser. Beenden Sie die Dusche mit kaltem Wasser. Vom Wechselduschen profitiert Ihr Immunsystem und der Kreislauf wird gestärkt.
- **Genussgifte vermeiden.**  
Vermeiden oder verringern Sie während der Kur nach Möglichkeit den Konsum von Nikotin, Alkohol und anderen Genussgiften. Genussgifte schaden Ihrer Gesundheit und verringern dadurch auch die volle Wirkung der Schüssler-Kur.
- **Sauna-Besuche.**  
Gönnen Sie sich einmal pro Woche einen Sauna-Besuch. Sauna stärkt Abwehrkräfte und Kreislauf.
- **Ernähren Sie sich abwechslungsreich.**  
Eine gesunde Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse fördert Ihre Gesundheit.