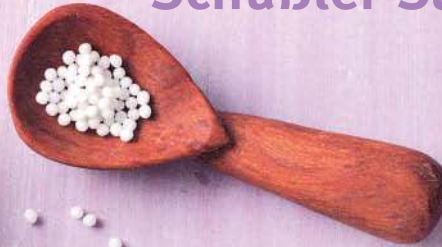


GÜNTHER H. HEEPEN

# DIE SANFTEN 3 DER NATURHEILKUNDE

Bach-Blüten, Homöopathie &  
Schüßler-Salze

RATGEBER GESUNDHEIT



---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor 5

**DREI SANFTE  
HEILVERFAHREN FÜR  
IHRE GESUNDHEIT 7**

**Bach-Blüten: Pflanzenessenzen  
für die Seele 8**

Bachs früher Wunsch: helfen und  
heilen 9

Blüten für die Psyche 11

**Homöopathie: Natursubstanzen  
in »Hochform« 14**

Hahnemann: ein Revolutionär  
der Medizin 15

Auf verschlungenen Wegen  
zur Erkenntnis 17

Verbreitung und Weiterentwicklung  
der Homöopathie 19

Die Potenzierung 23

**Schüßler-Salze: Mineralien für  
einen gesunden Organismus 26**

Dr. Schüßler: auf der Suche nach  
einer Volksheilkunde 27

Spätere Ergänzungen 32

Auswählen und kombinieren 33





---

## PRAXIS

---

### **DIE MITTEL DER »SANFTEN DREI«** 35

<b>Bach-Blüten: Seele und Körper unterstützen</b>	36
Zur richtigen Blüte finden	36
Dosierung und Einnahme	38
Die 38 Bach-Blüten	39
Bach-Blüten gegen Angst und Panik	44
Wissenswertes zu den Notfallmitteln	52

<b>Homöopathika: Gezielte heilende Reize</b>	54
Das richtige Mittel auswählen	54
Dosierung und Einnahme	55
Die wichtigsten homöopathischen Mittel	57

<b>Schüßler-Salze: Organismus in Balance</b>	94
Anwendung und Dosierung	94
Die 12 Basissalze	96
Die 12 Ergänzungsmittel	100

### **KÖRPERLICHE UND SEELISCHE BESCHWERDEN BEHANDELN** 103

<b>Die häufigsten Beschwerden von A – Z</b>	104
Nutzen Sie die sanften Drei	104

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen	140
Adressen, die weiterhelfen	140
Register	141



# BACH-BLÜTEN: PFLANZENESSENZEN FÜR DIE SEELE

Der aus Moseley bei Birmingham in England stammende Arzt Dr. Edward Bach (1886 – 1936) vertrat die Ansicht, dass jedes körperliche Leiden eine psychische Ursache habe, und für jeden Seelenzustand sei eine seiner 38 Blütenessenzen hilfreich.

Um die psychische Ursache zu ermitteln, kann man sich oftmals auch an körperlichen Symptomen orientieren: So hilft etwa die Bach-Blüte Aspen Menschen mit vagen

Ängsten, die sich auch körperlich niederschlagen können in Kopfschmerzen, Zittern oder Muskelanspannung. Bach kam zu der Überzeugung, dass alle Krankheiten, von Unfällen und Infektionen abgesehen, an eine seelische Ursache gekoppelt sind. Er hatte nämlich die Beobachtung gemacht, dass seine Patienten auch körperlich gesund wurden, wenn er mit seinen Blütenessenzen das seelische Leid behandelte.

## Bachs früher Wunsch: helfen und heilen

Edward Bach soll schon in seiner Kindheit durch außergewöhnliche Empfindsamkeit und feine Intuition, durch Mitgefühl und enge Verbundenheit zur Natur aufgefallen sein. Mit 17 Jahren begann er in der Eisen gießerei seines Vaters zu arbeiten. Dabei erschreckte ihn, in welchem schlechtem Zustand sich viele der Arbeiter befanden: Unterernährung, schlechte Arbeits- und Lebensbedingungen, Krankheiten. Schon in dieser Zeit soll sein Wunsch entstanden sein, Heilmittel für die Menschen zu finden, vor allem für die Armen – Arzneien, die einfach anzuwenden und für jedermann bezahlbar waren. Mit 20 Jahren begann er sein Medizinstudium. Als Arzt avancierte er schnell zum Leiter der Unfallstation einer Londoner Universitätsklinik, bevor er seine eigene Praxis eröffnete.

### Kritik an der Schulmedizin

Nach einigen Jahren praktischer Tätigkeit sah Bach die Schulmedizin zunehmend kritischer: Sie schenke dem kranken Menschen als Individuum zu wenig Beachtung, interessiere sich stattdessen vorwiegend für das erkrankte Organ oder das Symptom. Diese Medizin wollte er nicht ausüben und bewarb sich als Assistenzarzt am bakteriologischen Institut der Universität. Dort beschäftigte er sich mit der Erforschung von Bakterien-

stämmen und entdeckte Zusammenhänge zwischen chronischen Erkrankungen und der Vermehrung bestimmter Darmkeime.

### Ausgangspunkt vieler Krankheiten: der Darm

Während seiner Tätigkeit als Arzt und Mikrobiologe entdeckte Bach, dass die Ursache vieler chronischer Erkrankungen eine intestinale (den Verdauungstrakt betreffende) Vergiftung aufgrund spezieller Bakterien ist. Bisher hatte man diese Vergiftung nur bei akuten Infektionen beschrieben. Bachs Verdienst war es, sie in Bezug zu hoffnungslosen klinischen Fällen zu setzen, für die keine wirksame Therapie zur Verfügung stand.

## INFO

### GEHEIMNISVOLLE KRÄFTE?

Eine drastische Wende im Leben des jungen Arztes wurde durch einen schweren Blutsturz eingeleitet. Bach fiel in ein tiefes Koma, die Kollegen diagnostizierten einen bösartigen Milztumor. Nach der Operation sagte man ihm, dass er noch drei Monate zu leben habe. Doch Bach überlebte nicht nur die drei Monate, sondern genas zusehends. Alle Verlaufsprognosen, alle Erfahrungen mit Milztumoren schienen auf den Kopf gestellt.

## WICHTIG

### ZUM ARZT!

Bei allen akuten und heftigen Beschwerden und Symptomen, die Sie selbst nicht einordnen können, sollten Sie keine Zeit verlieren und rechtzeitig einen Arzt aufsuchen!

### WAS TUN BEI ERSTREAKTIONEN?

Manche Mittel, vor allem wenn sie sehr passend gewählt sind, aber in zu niedriger Potenz, können Erstreaktionen verursachen, also eine vorübergehende Verschlimmerung der behandelten Symptome. Setzen Sie in so einem Fall das Mittel zunächst sofort ab. Ist die Erstreaktion abgeklungen, nehmen Sie die nächsthöhere Potenz. Wurde beispielsweise als Erstmittel eine C12 eingesetzt, wäre das Folgemittel eine C30.

### Die Konstitutionsbehandlung

Sollten in einem Mittelsteckbrief mehr als fünf bis acht Hinweise auf Sie zutreffen, kommt das Mittel für eine Konstitutionsbehandlung infrage. Diese erfasst alle Ihre »Sollbruchstellen«, Eigenheiten und Wesensmerkmale und wirkt auch auf die Seele. Sie schließt aber prompt wirkende »akute« Einzelmittel in der Homöopathie nicht aus. Je mehr Merkmale in der Mittelbeschreibung auf Sie zutreffen, desto größer ist die

Chance, dass damit Ihre Konstitution, also Ihr ganzes Wesen, Ihre Veranlagung, Ihre individuellen Beschwerden, erfasst wird.

### DIE RICHTIGE DOSIERUNG DES KONSTITUTIONSMITTELS

Konstitutionell wirksame Potenzen sind die C30, auch die C200 – wenn die Merkmale sehr gut auf Sie zutreffen. Sollten Sie sich für eine C30-Potenz entschieden haben (die in der Regel übliche Potenz), genügt eine Gabe alle vier Wochen. Eine C30 kann vier Wochen benötigen, um spürbar zu wirken. Nach Dr. Arthur Lutze, den Sie auf Seite 21 kennengelernt haben, empfehle ich die folgende Dosierung: Lösen Sie zehn Globuli oder Tropfen in einem Glas abgekochtem Wasser und trinken dieses im Laufe des Tages. Sollten Sie eine höhere Potenz gewählt haben, verfahren Sie genauso.

### Was stört die Behandlung?

Samuel Hahnemann hat verschiedene Genuss- und Lebensmittel genannt, die eine homöopathische Behandlung stören. Dazu zählen Gewürze, Kaffee, mentholhaltige Produkte wie Öle, Bonbons und Zahnpasten sowie Präparate, die Kampfer enthalten. Heute streiten die Homöopathen, ob ein Verzicht in jedem Fall geboten ist. Zumindest Menthol sollten Sie während der Behandlung meiden und die Mittel versetzt zu den genannten Stoffen, nicht zu den Mahlzeiten und nicht beim Rauchen einnehmen.

## Die wichtigsten homöopathischen Mittel

Bei den in den Steckbriefen halbfett hervorgehobenen Beschwerden hat sich das jeweilige Mittel besonders bewährt. Die mit \* gekennzeichneten Mittel haben einen sehr großen Anwendungsbereich, es sind die auf Seite 20 beschriebenen Polychreste oder Kardinalmittel, die oft auch Konstitutionsmittel sind. *Kursiv gesetzte* Symptome sind außergewöhnlich und selten.

### Abrotanum (Eberraute)

**Potenz:** D3, D6, D12; auch erhältlich als Abrotanum Salbe N°. **Appetitlosigkeit der Kinder**, Nabelkoliken, **Magen- und Darm-schwäche**, Magenschmerzen, nachts.

Abmagerung trotz Appetit. Wachstumsstörungen. Nasenbluten in der Entwicklung. Rheumatisch bedingte Schmerzen im Herzbereich (zusammen mit Rheuma); Gichtknoten an den Händen. Hämorrhoiden mit Blutungen. Juckende Frostbeulen (äußerlich auftragen). **Rosacea** (Kupferfinnen, D3).

### Aconitum napellus (Blauer Eisenhut)

**Potenz:** D4–D6 (bei Blutgefäßleiden), D10–D15 (bei Nervenleiden), C30 bei Kindern. Das Mittel bei allen Krankheiten mit trockener Hitze, schnellem Atem, vollem Puls, Unruhe und Angst. Akut ansteigendes Fieber bei Erkältungen. Zahnungsbeschwerden;

Zahnschmerzen. **Unruhe mit Angstgefühl, Aufregung. Folgen von Ärger und Schreck.** Bohrende Kopfschmerzen. Alle akuten Entzündungen. Asthma, Lungenentzündung, trockener, oft nächtlicher Husten. **Krupp-husten, Pseudokrupp. Kurzer, schneller Atem. Erkältungsfieber. Schlafstörungen** mit Herzangst, **Herzklopfen**, beschleunigter Pulsschlag, **Blutandrang zum Kopf, Blut-wallungen, Hitzegefühl, Frostgefühl** (auch wechselnd). Trigeminusneuralgie (kribbelnde Gesichtsschmerzen), **Sonnenstich.** Schluckbeschwerden, Magen- und Darm-entzündungen, Leberentzündungen. Kinderdurchfälle (gelblich). **Masern. Heftiges Gliederreißen mit Zerschlagenheitsgefühl.** Schwindel, Ohnmachtsanfälle. **Ängstlicher Harndrang. Starker Durst.**

Aconitum ist höchst bewährt bei hitzigen, stürmischen Beschwerden.



# DIE 12 ERGÄNZUNGSMITTEL

Die von Dieter Schöpwinkel (siehe Seite 32) entdeckten Salze ergänzen und unterstützen die Basissalze. Als alleiniges Mittel werden sie dagegen eher selten angewendet. In Ausnahmefällen kann dies aber passend sein. Die Dosierung der Ergänzungsmittel ist dieselbe wie bei den Basissalzen.

Schüßler-Salz	Wirkungsbereich	Hauptanwendungsgebiete
Nr. 13 Kalium arsenicosum D6	Haut Lebenskraft Schilddrüsenfunktion	Hautbeschwerden (mit Juckreiz, rissiger Haut), Menstruationsbeschwerden, Schwächezustände, Nervosität, Schlafstörungen
Nr. 14 Kalium bromatum D6	Nervensystem Entzündungsreaktion	Neuralgien, Schlaflosigkeit, Nervenschwäche (v. a. im Alter), Depressionen, Schleimhautentzündungen im Bereich Nase-Mund-Rachen sowie Magen-Darm, Reizhusten, Asthma, Schilddrüsenüberfunktion
Nr. 15 Kalium jodatum D6	Stoffwechsel Psyche Schilddrüse	Über- und Unterfunktion der Schilddrüse, Kropfbildung, Bluthochdruck, depressive Verstimmung, allgemeine Schwäche, Räusperzwang (verkrampftes Räuspern)
Nr. 16 Lithium chloratum D6	Stoffwechsel Ausscheidung	Missmut bis hin zu Depressionen, chronische Müdigkeit, Gicht, Harnsteine, rheumatische Erkrankungen, nervöse Herzbeschwerden
Nr. 17 Manganum sulfuricum D6	Blut Knorpel Ergänzung zu Salz Nr. 3	Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Knochenerkrankungen, Blutarmut (Anämie), Arteriosklerose, Allergien, Juckreiz





Schüßler-Salz	Wirkungsbereich	Hauptanwendungsgebiete
Nr. 18 Calcium sulfuratum Hahnemanni D6	Stoffwechsel Ausscheidung von Giftstoffen	Schwermetallbelastung (vor allem durch Amalgam), Erschöpfung, Auszehrung, Neuralgien, Rheuma, eitrige Entzündungen von Haut und Schleimhäuten (D6 bringt die Eiterung zur Reife, D12 wirkt einschmelzend), schlecht heilende Haut
Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6	Nervensystem Haut Verdauungssystem	Abwehrschwäche, zögerliche Genesung, Waden- und Muskelkrämpfe, menstruationsbedingte Bauchkrämpfe, Koliken, Krampfhusten, Asthma, Epilepsie (nur begleitend!)
Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum D6	Haut Muskeln	Krämpfe von Magen, Darm, Lunge; Verdauungsprobleme, Magen- und Darmschleimhautentzündung, Koliken, trockene Haut und Schleimhäute, Konzentrationsschwäche
Nr. 21 Zincum chloratum D6	Immunsystem Wundheilung Stoffwechsel	Abwehrschwäche, schlecht heilende Haut, Diabetes mellitus, Prostataerkrankungen, niedriger Blutdruck, Nagel- und Haarwachstumsstörungen, vorzeitiges Ergrauen, Depressionen, Unruhe
Nr. 22 Calcium carbonicum Hahnemanni D6	Haut Stoffwechsel	Lymphknotenschwellung, häufige Erkältung mit Entzündungen, Ekzeme, Neurodermitis, Milchschorf bei Babys, Über- und Untergewicht, Erschöpfung, Unlust. Besonders wirksam in Kombination mit Nr. 11
Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6	Stoffwechsel Ausscheidung	Diabetes mellitus, Verdauungsstörungen durch zu wenig Bauchspeichel, Übersäuerung, Sodbrennen, Alkoholkater, trockene Haut, chronische Hautbeschwerden, Akne, Gicht
Nr. 24 Arsenum jodatum D6	Stoffwechsel	Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Chronische Bronchitis, Asthma, Heuschnupfen, Hautentzündungen, Überfunktion (D12) und Unterfunktion (D6) der Schilddrüse, Abmagerung oder Übergewicht, Unterschenkelgeschwüre, Wundliegen, Unruhe und Angst





# KÖRPERLICHE UND SEELISCHE BESCHWERDEN BEHANDELN

---

HIER FINDEN SIE SCHNELL ZU IHRER BESCHWERDE.  
BEI DER MITTELAUSWAHL IST ES HILFREICH, WENN SIE DIE  
MÖGLICHERWEISE PASSENDEN MITTEL UND IHRE DOSIERUN-  
GEN NOCHMALS IM ZWEITEN KAPITEL NACHSCHLAGEN.

Die häufigsten Beschwerden von A–Z.....**104**

# GESUND WERDEN UND BLEIBEN MIT DEN DREI GROSSEN NATURHEILMETHODEN

Für alle Alltagsbeschwerden und Notfälle sowie für viele chronische Erkrankungen lernen Sie hier die richtigen Mittel kennen, um die Selbstheilungskräfte zu stärken.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Spannende Einblicke** in die Entstehungsgeschichte der drei großen Heilmethoden und in die Lebensläufe ihrer Schöpfer.
- Ganzheitliche und tiefgreifende Heilmittel aus dem reichen Arzneischatz von **Bach-Blüten**, **Homöopathie** und **Schüßler-Salzen** sowie ihre jeweiligen Wirkungsbereiche.
- Zu jeder Beschwerde oder Erkrankung die übersichtliche Zusammenstellung der **passenden Mittel**.

WG 466 Alternative Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-3852-1



€ 14,99 [D]  
€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**