



## **Gesund durch den Winter mit Schüßler-Salzen: Gräfin Wolffskeels Empfehlungen gegen Erkältungen und Winterblues**

Von *Mankau Verlag*

Erstellt am 19 Okt 2011 - 17:00

Die goldenen Tage sind gezählt, der graue und nasskalte November steht vor der Tür. Bestseller-Autorin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg rät: „Freuen Sie sich an jedem Tag, und lassen Sie die Sonne in Ihrem Inneren leuchten.“ Doch wenn die Nase läuft, der Hals schmerzt und der Kopf brummt, mag das vielen nicht so recht gelingen. Zum Glück hat die renommierte Heilpraktikerin und anerkannte Schüßler-Expertin gute Rezepte in ihrem reichhaltigen Erfahrungs- und Wissensschatz.

Zur wirksamen Vorbeugung gegen Infekte empfiehlt Gräfin Wolffskeel:

1. Unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, ca. 1,5 bis 2,0 Liter pro Tag (bitte Vorsicht bei Neigung zu Ödemen!). Optimal sind dünne Kräutertees wie z.B. Melissentee (befeuchtet mild die Schleimhäute und hellt auf) und Johanniskrauttee (erwärmt und nimmt die melancholische Stimmung).
2. Von Allerheiligen bis Palmsonntag sollten im täglichen Wechsel die Schüßler-Salze Nr. 3 Ferrum phos. D 12 und Nr. 5 Kalium phos. D 6 regelmäßig eingenommen werden. Jeweils 3 bis 5 Tabletten pro Tag in etwas heißem Wasser auflösen und kauend trinken.

Wer sich eine Rundum-Gesundheitspflege gönnen möchte, macht Dr. Schüßlers Herbst-Winter-Kur – besonders empfehlenswert für Rheumatiker und Schmerzgeplagte:

Je 5 Tabletten der Schüßler-Salze Nr. 3 Ferrum phos. D 12, Nr. 5 Kalium phos. D 6, Nr. 7 Magnesium phos. D 6 und Nr. 10 Natrium sulf. D 6 – zusammen also 20 Tabletten – in eine Tasse geben, mit heißem Wasser auffüllen und mit einem Plastiklöffel umrühren. Morgens als Erstes in kleinen Schlucken „kauend“ trinken.

Bei den ersten Anzeichen eines Schnupfens oder beginnenden Halsschmerzen bzw. gerötetem Hals rät Gräfin Wolffskeel dazu, schnell und oft (alle 10 Minuten!) 1 Tablette des Schüßler-Salzes Nr. 3 (Ferrum phos. D 12) zu lutschen, bis man sich besser fühlt.

Was aber tun, wenn man vollkommen gesund ist, beim Anblick eines grauen und trüben Novembermorgens jedoch die von Gräfin Wolffskeel gewünschte „Sonne im Inneren“ eher einem dunklen Abgrund gleicht? Bei Niedergeschlagenheit und depressiver Stimmung hilft Salz Nr. 5 Kalium phos. D 6 – mehrmals täglich vor 15 Uhr 1 Tablette lutschen. Denn – so die Autorin: „Die beste Arznei gegen alle Gefährdungen der Gesundheit ist ein fröhliches Herz!“

**Buchtipp:**

Weitere Infos und wertvolle Tipps finden sich im bestrezensierten Buch von Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: Die 12 Salze des Lebens / Biochemie nach Dr. Schüßler – Ein Ratgeber für Erwachsene und Kinder; Mankau Verlag, 5. überarb. und erw. Aufl. 2010, 334 S., 12,95 € (D); ISBN 978-3-938396-65-0.

„Mit seiner ausführlichen und kompetenten Aufbereitung erfüllt dieses Buch alle Anforderungen an ein Standardwerk und sollte daher in keiner Behandlerpraxis oder Hausapotheke fehlen.“ Prisma

„Ein Helfer in allen Lebenslagen.“ Für Sie



„In diesem Buch werden die Zusammenhänge sehr klar und verständlich aufgezeigt.“

Ruth Maria Kubitschek, Schauspielerin

„(...) Das vorliegende Buch sticht wohltuend aus der Masse dieser Bücher heraus (...).“

Hans-H. Jörgensen, Biochem. Bund Deutschlands e.V.

Link-Empfehlungen:

\* Informationen und Leseprobe zum Ratgeber-Buch "Die 12 Salze des Lebens": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/graefin-wolffskeel...> [1]

\* Informationen und Trailer zur Film-DVD "Die 12 Salze des Lebens": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/graefin-wolffskeel...> [2]

\* Mehr zur Autorin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/wolffskeel-angelika/> [3]

\* Internetforum mit Angelika Gräfin Wolffskeel: <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:05):** <http://www.medkom24.eu/node/15287>

### Links:

[1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/graefin-wolffskeel-angelika-die-12-salze-des-lebens/>

[2] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/graefin-wolffskeel-angelika-video-dvd-die-12-salze-des-lebens/>

[3] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/wolffskeel-angelika/>

[4] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>