



 GRATIS-GUIDE

Die 5 Schüssler-Salze, die jeder Haushalt kennen sollte

Auch wenn du bisher skeptisch warst — genau für dich gemacht.

von Roger Hayoz

Schüssler-Salze Coach | www.perspektiv-akademie.ch



Ich war auch skeptisch.

Ich war ein überzeugter Anhänger der Schulmedizin. Schüssler-Salze? Nie wirklich ernst genommen. Irgendwie zu esoterisch, zu wenig greifbar.

Dann kamen die Skiferien — und mit ihnen jeden Abend fürchterliche Muskelschmerzen. Irgendwann probierte ich es aus. Aus Neugier, nicht aus Überzeugung.

Was danach passierte, hat mich überrascht: Die Schmerzen liessen nach. Kein schlechtes Gewissen wegen des Magens. Keine Nebenwirkungen. Nur das Gefühl, meinem Körper etwas Gutes zu tun.

Heute nutze ich Schüssler-Salze täglich. Und ich habe alles, was ich dabei gelernt habe, in einen vollständigen Online-Kurs gepackt — für alle, die verstehen wollen, nicht nur anwenden.

Dieser Gratis-Guide ist mein Einstieg für dich.





Nr. 1 — Schüssler-Salz Nr. 7: Magnesium phosphoricum

Das Salz gegen Krämpfe, Schmerzen und Verspannungen

Wofür ist es bekannt?

Magnesium phosphoricum ist das klassische «Krampflöser-Salz». Es wirkt auf Muskulatur und Nerven und ist das bekannteste Mittel bei Muskelkrämpfen, Menstruationsbeschwerden und nervösen Verspannungen.

Alltagsbeispiel

Situation:

Du kommst abends nach einem langen Skitag nach Hause. Die Waden ziehen, die Oberschenkel brennen. Du willst einfach schlafen, aber der Körper lässt es nicht zu.

Anwendung:

10 Tabletten Nr. 7 in etwas warmem Wasser auflösen und schluckweise trinken — die sogenannte «Heisse 7». Viele berichten innerhalb von Minuten von Erleichterung.

Anwendung

- 3–6 Tabletten täglich, langsam im Mund zergehen lassen
- Bei akuten Krämpfen: «Heisse 7» — 10 Tabletten in warmem Wasser aufgelöst
- Kann auch vorbeugend vor dem Sport eingenommen werden

Besonders geeignet für

- Menschen mit häufigen Muskelkrämpfen
- Sportlerinnen und Sportler
- Frauen mit Menstruationsbeschwerden
- Gestresste Menschen mit Nackenverspannungen



Nr. 2 — Schüssler-Salz Nr. 5: Kalium phosphoricum

Das Salz für Nerven, Erschöpfung und mentale Klarheit

Wofür ist es bekannt?

Kalium phosphoricum gilt als das «Nerven- und Gehirnsalz». Es unterstützt die Funktion von Nervenzellen und wird bei geistiger Erschöpfung, Konzentrationsschwäche und emotionaler Überbelastung eingesetzt.

Alltagsbeispiel

Situation:

Du bist seit Wochen im Dauerstress. Abends bist du so erschöpft, dass du nicht einschlafen kannst — der Kopf dreht sich weiter. Dein Akku ist leer, aber der Schalter geht nicht aus.

Anwendung:

3–4 Tabletten Nr. 5 am Abend — oder über den Tag verteilt bei anhaltender Belastung.

Anwendung

- 3–6 Tabletten täglich, langsam im Mund zergehen lassen
- Besonders sinnvoll in Phasen hoher mentaler Belastung
- Kann mit Nr. 7 kombiniert werden bei körperlicher und geistiger Erschöpfung gleichzeitig

Besonders geeignet für

- Menschen in beruflichen Hochphasen
- Studierende vor Prüfungen
- Personen mit Burnout-Tendenz
- Menschen, die nachts nicht abschalten können



Nr. 3 — Schüssler-Salz Nr. 3: Ferrum phosphoricum

Das Salz für das Immunsystem und erste Erkältungszeichen

Wofür ist es bekannt?

Ferrum phosphoricum ist das erste Mittel bei Entzündungen und Erkältungsbeginn. Es unterstützt die Abwehrkräfte und wird eingesetzt, wenn der Körper erste Signale einer Erkrankung sendet.

Alltagsbeispiel

Situation:

Montagsmorgen, du merkst: Die Nase läuft ein bisschen, der Hals kratzt leicht, die Energie fehlt. Du willst nicht krank werden — schon gar nicht mitten in der Woche.

Anwendung:

Sofort beginnen mit Nr. 3 — alle 30–60 Minuten 2–3 Tabletten in den ersten Stunden. Oft berichten Menschen, dass sie die Erkältung «abgebogen» haben.

Anwendung

- Bei ersten Zeichen: alle 30–60 Minuten 2–3 Tabletten
- Im Verlauf: 3–5 Mal täglich
- Gut kombinierbar mit Nr. 4 (Kalium chloratum) im zweiten Stadium

Besonders geeignet für

- Menschen, die häufig erkältet sind
- In der Erkältungszeit (Herbst/Winter)
- Als «Soforthilfe» bei ersten Krankheitszeichen
- Kinder und Erwachsene gleichermassen



Nr. 4 — Schüssler-Salz Nr. 2: Calcium phosphoricum

Das Salz für Knochen, Zähne und Regeneration

Wofür ist es bekannt?

Calcium phosphoricum ist das Aufbau- und Regenerationssalz. Es unterstützt Knochen, Zähne und Gelenke und fördert die Zellneubildung. Es gilt als das wichtigste Mineral für Wachstum und Erholung.

Alltagsbeispiel

Situation:

Du bist 45, spürst nach dem Joggen öfter die Knie. Ein Kollege hat einen Knochenbruch — die Heilung zieht sich. Oder du möchtest im Alter einfach vorsorgen, bevor Probleme entstehen.

Anwendung:

3–6 Tabletten täglich als Kur über mehrere Wochen. Bei Verletzungen oder Operationen zur Unterstützung der Heilung.

Anwendung

- 3–6 Tabletten täglich, über mehrere Wochen als Kur
- Besonders wertvoll in Wachstumsphasen (Kinder, Jugendliche)
- Zur Unterstützung bei Knochenbrüchen oder Operationen

Besonders geeignet für

- Menschen ab 40 zur Vorsorge
- Sportlerinnen und Sportler mit Gelenkbelastung
- Ältere Menschen zur Knochenstärkung
- Kinder in Wachstumsphasen



Nr. 5 — Schüssler-Salz Nr. 11: Silicea

Das Salz für Haut, Haare, Nägel und innere Stärke

Wofür ist es bekannt?

Silicea ist das «Schönheitssalz» — aber weit mehr als das. Es stärkt Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel von innen und unterstützt die natürliche Reinigung des Körpers. Es gilt auch als Mittel für Menschen, die sich häufig überfordert oder ausgelaugt fühlen.

Alltagsbeispiel

Situation:

Deine Nägel brechen ständig. Die Haut ist trocken und matt. Du hast das Gefühl, dein Körper erholt sich nach Stress schlechter als früher. Von aussen siehst du aus, wie du dich innen fühlst.

Anwendung:

3–6 Tabletten täglich über 6–8 Wochen. Silicea wirkt langsam aber nachhaltig — Geduld lohnt sich.

Anwendung

- 3–6 Tabletten täglich, langsam im Mund zergehen lassen
- Als Langzeitkur über 6–8 Wochen
- Gut kombinierbar mit Nr. 1 (Calcium fluoratum) bei Bindegewebsschwäche

Besonders geeignet für

- Menschen mit brüchigen Nägeln oder Haarausfall
- Trockene, fahle Haut
- Personen nach langen Stressphasen
- Alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen



Was kommt als Nächstes?

Du hast jetzt die 5 wichtigsten Schüssler-Salze für den Alltag kennengelernt. Das ist ein guter Anfang.

Aber die Welt der Schüssler-Salze geht viel weiter:

- Alle 12 Funktionsmittel und 15 Ergänzungsmittel — vollständig erklärt
- Antlitzdiagnostik: Was dein Gesicht über deinen Mineralstoffmangel verrät
- Kombinationen für häufige Beschwerdebilder
- Beratungsvorlagen, die du sofort verwenden kannst
- 13 Module — strukturiert, praxisnah, verständlich

Schüssler-Salze Coach — Vollständiger Online-Kurs

Für alle, die verstehen wollen, nicht nur anwenden.

Frühlingsangebot: CHF 97 statt 167 — nur bis 31. Mai
14 Tage Geld-zurück-Garantie. Einmalzahlung. Sofortzugang.

 [LINK ZUM KURS](#)



Fragen? Schreib mir direkt:

roger@perspektiv-akademie.ch

Roger Hayoz — Schüssler-Salze Coach & Lerncoach