

Verehrte Leserin,  
verehrter Leser,  
liebes Mitglied,

wie wir schon in der letzten Ausgabe per Eilmeldung angekündigt haben, wollen wir Ihnen im jetzigen Heft die aktuellen Entwicklungen und Ereignisse näher vorstellen.

**Zum einen möchten wir voller Stolz bekannt geben, dass der Ortsverein „Naturheilverein Pforzheim 1892 e.V.“ im April sein 2500. Mitglied begrüßen konnte.**

„Ein außergewöhnliches Ereignis“, wie es der 1. Vorsitzende des Naturheilvereins, Peter Emmrich, formulierte. Damit hat der Verein sein ehrgeiziges Ziel zum 125-jährigen Vereinsjubiläum erreicht: Den höchsten Mitgliederstand seit Bestehen des Vereins. Dies ist eine große Wertschätzung nicht nur für die ehrenamtliche Arbeit und das Wirken des größten Naturheilvereins Deutschlands, sondern auch für die beiden Vorsitzenden, Herrn Peter Emmrich und Frau Eva Kirchner, die als Vorstand nunmehr seit 20 Jahren die Geschicke des Vereins leiten.

Gratulieren durfte der 1. Vorsitzende Frau Claudia Link aus Pforzheim. „Ich kenne den Naturheilverein schon lange, lese bei meiner Freundin auch regelmäßig den „Naturarzt“, und jetzt habe ich mich entschlossen, Mitglied zu werden“, so die gelernte Krankenschwester.

Peter Emmrich als Präsident des ENB e.V. sprach den Wunsch aus, dass sich auch weiterhin viele Bürger der Idee *Gesunde Ernährung & Gesunde Lebensführung* anschließen, denn Naturheilkunde ist Selbstfürsorge und Sorge um den Nächsten. Den Horizont erweitern, neue Perspektiven gewinnen und wertvolles Wissen sammeln.

Dazu trägt auch die Ausbildung zum/zur Gesundheits- und Naturheilkundeberater/in (ENB) mit bei. Informieren Sie sich gerne über unsere ständig laufenden Ausbildungen bei:  
Frau Susanne Kröner-Glauner • Tel. 49 (0) 7231 / 4871099 •  
info@naturheilbund-europa.de • www.naturheilbund-europa.de.



Herr Emmrich begrüßt das 2500. Mitglied, Frau Claudia Link, mit Blumen und Sekt



Eine zweite wichtige Neuerung betrifft unsere Homepage. Ganz im Sinne des Vereinszwecks und -namens wollen wir Europa mit einbeziehen und vernetzen.

Bereits auf der Startseite wollen wir zukünftig per Link auf national und international tätige Organisationen im Bereich der Naturheilkunde hinweisen, und diese somit dem Laien oder Therapeuten näher bringen.

**Neu ist auch unsere Rubrik: Naturheilkunde von A-Z.**

Von Akupressur, Akupunktur, Apitherapie, Ayurveda über Homöopathie und Schüsslersalze bis hin zum Zwiebelsäckchen. Hier wollen wir dem interessierten Besucher die Möglichkeit geben, tiefer in die Materie bzw. die einzelnen Disziplinen einzutauchen. Natürlich müssen diese Rubriken von uns nun peu à peu in den nächsten Wochen und Monaten mit den entsprechenden Informationen versorgt werden, auf dass unsere ENB-Plattform eine umfassende naturheilkundliche Enzyklopädie wird.

**Außerdem soll es möglich sein, gezielt nach Ärzten und ganzheitlichen Zahnärzten sowie Heilpraktikern und Osteopathen zu suchen. Und das auch in den angeschlossenen Mitgliedsländern Österreich und der Schweiz.**

Also los geht's! Schauen Sie doch einmal vorbei auf unserer Homepage [www.naturheilbund-europa.de](http://www.naturheilbund-europa.de). Wir versprechen Ihnen, Sie werden immer wieder etwas Neues entdecken.

**Eine ganz besondere Freude ist es uns, Ihnen die Informationsseite „globuli.de“ präsentieren zu können.** Seit dem 31. März 2017 ist der ENB der neu verantwortliche Betreiber dieser Plattform. Es ist uns mehr als wichtig, gerade in der heutigen „homöopathie-kritischen“ Zeit seriös in der Öffentlichkeit aufzutreten. Diese Seiten werden monatlich von mehr als 200.000 Menschen besucht. Seien auch Sie dabei, profitieren Sie von diesen umfangreichen Informationen und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung über die Inhalte.

Bitte lassen Sie uns aber für beide Projekte noch eine gewisse Zeit für weitere Vorarbeiten, danach die Realisierung / Umsetzung und später die stetige Weiterentwicklung.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Verbesserungsvorschläge. Helfen Sie mit! Dafür können Sie sich an unser Sekretariat, Frau Susanne Kröner-Glauner wenden: Tel. 49 (0) 7231 / 4871099 oder per e-mail an [info@naturheilbund-europa.de](mailto:info@naturheilbund-europa.de).

Im Voraus schon vielen Dank für Ihr aktives und produktives Mitdenken und -wirken.

Herzlichst

Ihr ENB-Team

# Sommer, Sonne, Schüsslersalze

Sonne, Urlaub, Reisen, Erholung, Energie in der Natur, fröhlich bunte Farben und saftige Wiesen... wie wunderbar wohlthuend diese hellste Jahreszeit doch ist. Dabei können auch immer wieder einmal Urlaubsbeschwerden auftreten, z. B. Reisedurchfall, leichter Sonnenbrand etc. Hier haben sich die umfangreichen Helfer - unsere Schüsslersalze - bewährt und sind immer beliebter. Einige Tipps für den Sommer:

## Montezuma und mehr

Viele kennen es: Urlaub, neue Landschaften, Meer oder Berge. Aufgrund ungewohnter Nahrungsmittel, langer Reisen, Anpassungsprozesse an Temperatur, Höhenlagen etc. kann es zu Durchfall und Verstopfung kommen. Was kann man tun, um sich rasch wieder am lange ersehnten Urlaub zu erfreuen, statt ständig an die Toilette denken zu müssen?



*Endlich Urlaub – die schönste Zeit des Jahres...  
Für unseren Organismus jedoch zu Beginn oftmals eine Herausforderung.*

## REISEDURCHFALL

### Nr. 3 Ferrum phosphoricum

In der ersten Stunde alle 10 Minuten 3 - 4 Tabletten.  
Sobald die Beschwerden nachlassen: Alle 30 Min. 3 - 4 Tabl.

### Nr. 8 Natrium chloratum

Alle 15 Minuten 2 - 3 Tabl.

und

### Nr. 10 Natrium sulfuricum

Alle 5 - 10 Minuten 2 Tabl.

Wenn der Körper durch den Durchfall sehr müde wird:

### Nr. 5 Kalium phosphoricum

Alle 10 Minuten 2 Tabl.

## VERSTOPFUNG

Neben Bewegung: Trinkmenge erhöhen!  
Folgende Schüsslersalze gelten als erfolgreich:

### Nr. 10 Natrium sulfuricum

Bis zu 10 - 15 Tabl. 3 x tägl. (evtl. in Wasser aufgelöst)

dazu

### Nr. 8 Natrium chloratum

einnehmen  
(3 - 5 x tägl. 2 - 3 Tabl.)

Mit dieser Kombination lässt sich ein Durchfall rasch wieder beheben. Sollte das Symptom länger dauern, ist dringend eine ärztliche Konsultation erforderlich. Man kann aber auch einen Drink herstellen:

## DRINK

Nr. 3 Ferrum phosphoricum	15 Tabl.
Nr. 5 Kalium phosphoricum	10 Tabl.
Nr. 8 Natrium chloratum	10 Tabl.
Nr. 10 Natrium sulfuricum	15 Tabl.

} In ca. 500 ml Wasser  
und in kleinen  
Schlucken einnehmen



*Vielseitige Schüsslersalze: Der perfekte Begleiter, dass Sie Ihren Urlaub auch beschwerdefrei genießen können.*

## Ungewohnte Nahrungsmittel

Fremde, ungewohnte Nahrungsmittel beanspruchen die Verdauungsorgane und die Verdauungsenzyme. Dabei sind die Anpassungsfunktionen der Leber, des Darms und des Magens besonders gefordert.

Hier ist die **Nr. 10 Natrium sulfuricum** besonders geeignet. Dieses Mittel fördert die Sekretion der Verdauungssäfte und fördert die rasche Bereitstellung der zur Verdauung notwendigen Enzyme.

Die 12 Grundsätze in kurzer Übersicht bzgl. Sommer- und Urlaubsbeschwerden	
<b>Nr. 1 Calcium fluor D12</b> Elastizität, Bindegewebe, Gefäße, Sehnen, Bänder	<b>Nr. 7 Magnesium phos D6</b> Nerven, Lymphe, Unruhe, Krämpfe etc.
<b>Nr. 2 Calcium phos D6</b> Aufbau, Eiweiß-Blut-Muskelmittel, hält Säure in Lösung, Relaxierung	<b>Nr. 8 Natrium chlor D6</b> Blut, Aufbau Schleimhäute, Magen, Darm
<b>Nr. 3 Ferrum phos D12</b> Erste Hilfe und Fiebermittel, Sauerstoffaufnahme	<b>Nr. 9 Natrium phos D6</b> Säure, Heißhunger, Sodbrennen
<b>Nr. 4 Kalium chlor D6</b> Drüsen / -Entzündungen, Blutviskosität, Stoffwechsel	<b>Nr. 10 Natrium sulf D6</b> Entgiftung, Darm, Verdauung, Blähungen, Durchfall etc
<b>Nr. 5 Kalium phos D6</b> Erschöpfung, Entgiftung, hohes Fieber, allg. Stärkung	<b>Nr. 11 Silicea D12</b> Bindegewebe, Lichtempfindlichkeit, Haut, Nerven, Entgiftung
<b>Nr. 6 Kalium sulf D6</b> Sauerstoff! Leber-Pankreas-Hautmittel	<b>Nr. 12 Calcium sulf D6</b> Chron. Katarre, chron. Entzündungen
<p>→ Auch auf Ernährung und Nährstoffe achten.  <b>Nie auf ärztliche Versorgung und diagnostische Abklärung verzichten</b>            Akut: alle 5 – 10 Min. 1-2 Tabletten            Chronisch: täglich 3 x 1-2 Tabletten</p>	

## VÖLLEGEFÜHL

**Nr. 4 Kalium chloratum**  
**Nr. 6 Kalium sulfuricum**  
**Nr. 10 Natrium sulfuricum**

Nach Bedarf im Wechsel einnehmen

## SODBRENNEN

**Nr. 9 Natrium phosphoricum**  
im Wechsel mit  
**Nr. 8 Natrium chloratum**

Alle 15 Min.  
1 - 2 Tabl.

## Eine Seefahrt, die ist lustig

Auf langen Autofahrten können sich trotz Einhalten von Pausen, genügender Flüssigkeitsaufnahme und Bewegungsübungen während den regelmäßigen Fahrpausen Mattigkeit, Kopfschmerzen und Erschöpfungssymptome zeigen.

Ausgezeichnet hilft hier die **Nr. 9 Natrium phosphoricum**. Dieses Salz hilft, übermäßige Säure zu neutralisieren, welche durch den Aufenthalt in „Faraday’schen Käfigen“ (Auto, Flugzeug, Zug) in der Zwischenzellflüssigkeit zirkuliert.

**Nr. 9 Natrium phosphoricum** hilft

auch bei Übelkeit auf Seefahrten, langen Fährenüberfahrten etc.

Ein beliebter **Reisedrink** vor Beginn einer langen Autofahrt oder Flugreise ist folgende Mischung in 0,5 l Wasser:

## REISED R I N K

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum** 10 Tabl.  
**Nr. 6 Kalium sulfuricum** 10 Tabl.  
**Nr. 9 Natrium phosphoricum** 15 Tabl.

Mit ca. 500 ml Wasser trinken

Diese Mischung bringt Sauerstoff in die Körperzellen, schafft Säure zuverlässig

Wenn sich allerdings noch eine Erkältung dazugesellt hat, wird es nötig an

weg und macht wach und vital für die Reise.

## Müdigkeit und Erkältung - die gemeinen Schwestern in den Ferien

Temperaturanpassung und ein anderer Tagesrhythmus im Urlaub beanspruchen auch unsere Regulationssysteme. Damit einhergehend steigt der Verbrauch an „mineralischen Funktionsmitteln“. Nach einem Postulat der schüsslerischen Biochemie werden z.B. Natriummoleküle aus den Schleimhäuten herausgelöst, da sie zur Steuerung und Aufrechterhaltung der Körpertemperatur notwendig sind. Die Folge: Sommerschnupfen und Erkältungssymptome.

Oft hilft schon die Gabe von **Nr. 8 Natrium chloratum**, um sich von den Unannehmlichkeiten zu befreien.



die **Nr. 3 Ferrum phosphoricum** zu denken und alle 15 – 30 Min. 1 – 2 Tabl. einzunehmen, bis die Symptomatik sich verringert. Später kann eine Einnahme alle 2 – 3 Std. von 3 – 4 Tabl. ausreichen, um sich von der Erkältung ganz zu befreien.

Ebenso kann auch folgende Mischung helfen:



## SOMMERERKÄLTUNG

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum**  
**Nr. 4 Kalium chloratum**  
**Nr. 5 Kalium phosphoricum**  
**Nr. 8 Natrium chloratum.**

je 3 Tabl./Tag

Eine Sommererkältung lässt sich so rasch überwinden.

Immer wieder hört man die Aussage: „Ich kann doch nicht die ganze Schüssler-Apotheke mit in die Ferien nehmen.“ Oder: „Geht’s nicht auch einfacher?“ Meine Empfehlung für eine minimal bestückte Reiseapotheke:

## REISEAPOTHEKE

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum**  
**Nr. 8 Natrium chloratum**  
**Nr. 10 Natrium sulfuricum**

je 3 Tabl./Tag

Diese drei Döschen finden immer Platz im Reisegepäck. Damit ist man schon mit dem „Grundwerkzeug“ der Biochemie nach Dr. Schüssler für die Reise ausgestattet. Sei es für die Anforderungen an die neue Situation, bei Verdauungsproblemen, Müdigkeit und Schnupfen, für den Sport, zur Lindern - falls man trotz aller Vorsicht - einen leichten Sonnenbrand eingefangen haben sollte oder falls das Dessert der Einheimischen doch nicht ganz so köstlich war.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:

Europäischer Naturheilkund e. V.  
 Christophallee 21  
 D-75177 Pforzheim  
 Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung  
 Bildnachweis: Shutterstock

## Ein vergessenes Organ leidet mit – die Milz

Die Milz spielt in unserem Bewusstsein eine eher untergeordnete Rolle. Dieses Organ erfüllt jedoch wichtige Aufgaben bei der Immunarbeit. Zum Beispiel befreit die Milzfunktion das Blut von abgestorbenen Blutzellen und hilft so mit,

die Blutqualität hoch zu halten. Ebenso „spielt“ die Milz eine Art Parkplatz für die weissen Blutkörperchen. Dort warten diese als Leukozyten bezeichnete Zellen auf Erreger wie Viren, Bakterien, Pilze, um sie abzuwehren.

Ungewohnte Nahrungsmittel, fremde Umgebung bedeuten immunologisch auch: Viel Arbeit für die Leukozyten, Lymphozyten und somit für die Milz. Wir spüren diese Arbeit nicht an der Milz, nicht als direkte Empfindung, sondern eher als unbestimmte Müdigkeit, Schlafbeschwerden, Hitzeempfindungen, Kopfschmerzen, evtl. leichte Übelkeit.

Mit den Schüsslersalzen **Nr. 5 Kalium phosphoricum** lässt sich die Milzarbeit verbessern, und somit verschwinden auch die entsprechenden Symptome,

*Anstrengende Reise, anderes Klima, andere Ernährung:*

*Vor allem unser Verdauungstrakt hat mit diesen Umständen am meisten zu kämpfen.*

wenn sie mit der Milz zusammenhängen.

Unterstützend wirken dabei die **Nr. 7 Magnesium phosphoricum** und die **Nr. 8 Natrium chloratum**

Eine wertvolle Entdeckung machte eine Heilpraktikerin aus Zürich. Sie fand heraus, dass die Crememischung **Nr. 1** und **Nr. 5** auf die Milzgegend aufgetragen, rasche Verbesserung der Milzfunktion bringen kann. Dies ist insbesondere bei Kindern mit Beschwerden in den Ferien wichtig.



**Jo Marty,**  
**Uster, Schweiz**  
 Dipl. Andragoge,  
 Dipl. Atem-

Stimm- und Sprechpädagoge Dipl. Supervisor und Coach. Ernährungsberater. Forscher und Entwickler sowie Patentinhaber naturheilkundlicher Präparate, Pflegesystem und Heilmittel. Beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Biochemie, Biophysik und ist seit 25 Jahren Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler. international bekannter Experte für die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler und der Gemmotherapie. zahlreiche Publikationen in Fachzeitschriften.

Präsident des Biochemischen Vereins Zürich