

Mineralstoffe nach Dr. Schüssler zur Unterstützung beim Sport

Kurzinformation zu den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler: mehr auf <http://friedrich.kopsche.at>

Wirkungsweise

Sie sind homöopathische Mitteln, die eine sehr niedrige Potenz haben, D6 und D12 und von Dr. Schüssler um das Jahr 1897 entwickelt wurde. Und heute nach wie vor eine der wirksamsten alternativen Heilweisen ohne schädliche Nebenwirkungen ist.

Da sie ausschließlich die Ausgewogenheit der Energie (elektrische Spannung) in den Zellen unterstützen, können Sie nicht einen festgestellten grobstofflichen Mangel im Organismus auffüllen.

Jedoch wenn die Ausgeglichenheit in den Zellen vorhanden ist, gibt es mehr Energie und auch die grobstoffliche Aufnahme und Einbau von Mineralstoffen aus der Nahrung oder Nahrungsergänzungen, wird in den Organismus besser eingebaut.

Damit brauchen die lebensnotwendigen grobstofflichen Mineralien nicht aus den Depots des Körpers genommen werden. Den wenn das über einen längeren Zeitraum geschieht und nicht wieder aufgefüllt werden kann, entstehen Beschwerden bis hin zu chronischen Krankheiten.

Beispiel: Das Calcium ist in den Knochen (Depot) gespeichert, wird diese Depot nicht ausreichend aufgefüllt, warum auch immer, treten z.B. Störungen wie Osteoporose, Sehnen, Muskelbeschwerden, Krämpfe u.s.w. auf.

Die einzelnen Mineralstoffe

Nr.1 Calcium fluoratum

Nr.2 Calcium phosphoricum

Nr.3 Ferrum phosphoricum

Nr.4 Kalium jodatum

Nr.5 Kalium phosphoricum

Nr.6 Kalium sulfuricum

Nr.7 Magnesium phosphoricum

Nr.8 Natrium chloratum

Nr.9 Natrium phosphoricum

Nr.10 Natrium sulfuricum

Nr.11 Silicea

Nr.12 Calcium sulfuricum

1.) Einnahme

Die schnelle Verfügbarkeit der Wirkung der Mineralstoffe Schüssler erfolgt durch die ausschließliche Aufnahme durch die Mundschleimhäute. Dadurch gelangen sie sofort in die Blutbahn und direkt zur Zelle.

Pastillen im Mund zergehen lassen

Alle Pastillen in eine kleine Dose und über den Tag verteilt im Mund zergehen lassen (auch mehrere Pastillen gleichzeitig möglich) nicht zu den Mahlzeiten, ein Abstand davor und danach von einer halben Stunde ist empfehlenswert.

Pastillen im Wasser auflösen

Die zusammengestellten Pastillen in ein 1/4 Glas/ oder in eine Trinkflasche geben mit Wasser auflösen, wenn die Nr.7 dabei ist, heißes Wasser nehmen. Langsam schluckweise trinken, oder nur im Mundspülen.

Die einzelnen Mineralstoffe nach Dr. Schüssler können beliebig unter einander kombiniert und zu allen anderen Heilweisen als Unterstützung genommen werden.

2.) aus der Praxis

für den Alltag:

(über einen längeren Zeitraum oder nach eigenem Ermessen)

Nr.1,2,3,4,7 (oder nur die Nr.3)

Die Mindesteinnahme dafür beträgt pro Mineralstoff 5 Pastillen am Tag.

Vorbereitung für sportliche Aktivitäten

Einige Tage davor, mindestens 10 Stk. pro Mi/Tag

Nr. 3,5,8,7 (oder nur die Nr.3) Kraftmischung und beugt auch dem Muskelkater vor

während der Ausübung

mindestens 10 Stk. pro Mi/Tag

Nr. 3,2,5,7,8

Wettkämpfen - in Trinkflasche geben, bei Bedarf mehr, je nach Intensität der Ausübung

Regeneration

Nr.1,2,3,5,6,7,

Mehrere Tage danach,

Mindestens 5 Stk. Pro Mi/Tag kann auch mehr sein, je nach Intensität der Aktivität

Bei großer Erschöpfung die Nr.22 dazu nehmen

Nr.6 bei Muskelkater

Wenn die sportlichen Aktivitäten mit Wettkämpfen oder ausschließlich damit zu tun haben, empfehle ich nach der Regenerationphase, die Mischung für den Alltag noch einige Zeit weiter zu nehmen.

3.) Hinweise/Tips

Die Nr. 3 ist auch das erste Hilfemittel, versorgt die Muskeln mit Sauerstoff

Bei auftretenden Wadenkrämpfen ist die Nr.2 das Hauptmittel als Ergänzung dazu die Nr.7.

Nervosität - Aufregung Nr.7 (10 Pastillen im heißen Wasser gelöst)

Übelkeit Nr.4

Starker Flüssigkeitsverlust die Nr.8, Nr.5

Energieverlust Nr.3,5,8 (Kraftmischung)

Starke Erschöpfung Nr.22

Äußerlich sind die angegebenen Kombinationen auch als Salbe anwendbar

Wenn Mineralstoffe nach Dr. Schüssler eingenommen werden ist es wichtig, ausreichend Wasser zu sich zu nehmen.

Die angeführten Informationen ersetzen bei auftreten von Beschwerden nicht die fachkundige Abklärung.

4.) Ergänzungen (auch zur Selbstanwendung)

Bachblüten und andere Essenzen

zur Beruhigung und ersten Hilfe: Notfallstropfen/Rescue alleine oder mit Arnica, Self Heal

Ringana Nahrungsergänzung

Nach TCM (traditioneller chinesischer Medizin zusammengestellt)

Young Living Öle (Ätherische Öle mit Mischungen aus 2000 tausend Jahre altem Wissen)

zur Entspannung - Regeneration bei der Massage oder bei Verletzungen.

Jin Shin Jyutsu (alte japanische Heilweise - durch Berührung mit den eigenen Händen)

zur Entspannung, Regeneration, im Alltag zur Vorsorge.

Informationen

Mehr Informationen findest Du auf meiner Homepage <http://friedrich.kopsche.at> oder auf www.bachbluetenshop.at und www.frischekosmetik-bachbluetenshop.at.

Du kannst mich persönlich unter Tel. +43(0)676 6117425 oder per mail. friedrich@kopsche.at erreichen.

Die Freude ist es, die den Sport zu einem erholsamen Erlebnis macht, nicht die Leistung.

Alles Liebe und eine segensreiche Zeit

Friedrich Kopsche



Zieleinlauf - Ironman Klagenfurt Juli 2008

Sport und Mineralsstoffe nach Dr. Schüssler, werden im ersten Augenblick, immer mit unserem Körper in Zusammenhang gebracht. Mit den Gedanken wie kann ich dadurch meinen Körper fit halten, um die Herausforderungen die meine Leistung, mein Ziel verlangt, besser erreichen zu können. Ein weitere Aspekt ist, die Regeneration und die Heilung von Verletzungen.

Was eigentlich überhaupt nicht gesehen wird, das der größte Verbrauch unserer Energie dadurch auch die Mineralstoffe Schüssler durch unseren Geist die Gedanken erfolgt.

Um das zu erkennen das sich natürlich auch im täglichen widerspiegelt, bietet der Sport eine tolle Möglichkeit das zu erkennen.

Für mich ist der Sport die Freude sich zu erleben auf allen Ebenen, und abei wahrzunehmen was mit mir dabei geschieht.

Unter Sport beziehe ich alle Möglichkeiten mit ein, die zu einem gemeinsamen körperlichen so wie Geistigen Wohlbefinden führt.

Ich selber bin mit Sport aufgewachsen, ob wohl meine Eltern keinen Sport betrieben haben. War es der Fussball als Trainer, Spieler, oder Funktionär, als Schilehrer mit Kindern oder Erwachsenen, oder leidenschaftlicher Tennisspieler, Schitourengeher, Wanderer, u.s.w. So kenne ich die Unterschiede und Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, wenn die Motivation in der Ausübung des Sportes, nur die Leistung etwas zu erreichen ist.

Und ich kenne auch wenn beides, die Freude, das Erlebnis und dabei die erbrachte Leistung die Motivation dafür ist.

Es geht im Sport nicht um etwas zu erreichen, wenn es vielleicht auch so aussehen mag. Damit sind wir im Alltag genug beschäftigt um unsere eigenen Ansprüchen oder der anderen zu Händeln und für manche von uns purer Stress. Und ohne schon irgendwelche sportliche Aktivität getan zuhaben,