

## „SCHÜSSLER-SALZE - TEST FÜR ZU HAUSE“

Die richtige Wahl eines Schüssler-Salzes erfolgt unter anderem durch Einteilung in bestimmte Typen: Sulfat Typ, Phosphat Typ, Chlorid Typ, Silicea Typ, Fluorid Typ oder Mischtyp. Hier können Sie ihren Typ herausfinden, kreuzen Sie an was auf Sie zutrifft!  
(Immer nur eine Antwort)

### TEST :

#### Augenfarbe:

- A) Grünbraun, Braun
- B) Hellgrau
- C) Mittel bis Dunkelblau
- D) Hohläugig, blau
- E) Grün

#### Haare:

- A) dunkel, kräftiges Haar, braun
- B) feines Haar, blond
- C) Aschblond-mittelblond, normales bis feines Haar
- D) Hellblond, feines Haar, schnell ergrauend
- E) Normal bis kräftiges Haar, dunkelblond, hellbraun

#### Körperbau:

- A) Sehr groß und kräftig
- B) Schmal
- C) Normal groß und kräftig
- D) Feingliedrig, zart
- E) Normal, aber falsche Körperhaltung

#### Nase:

- A) Dick und groß
- B) Schmal und klein
- C) Rund und dick
- D) Spitz und zart
- E) Normal

#### Lippen:

- A) Dunkle Lippen, dick und voll
- B) Oft blass, zart und schmal
- C) Rosig, Kussmund
- D) Trocken, normal bis schmale Lippen
- E) Rissig, dünn und blass

#### Zunge:

- A) dick, groß, kräftig gefärbt
- B) klein und spitz
- C) blass und dick
- D) klein und blass
- E) Tiefe Furchen und normal

**Haut, Farbton:**

- A) gelblich bis bräunlich, dunkler Typ
- B) weißlich, blasser Typ
- C) sehr blass
- D) Trockene, dünne Haut und blass
- E) Fettige bis normale Haut und blass

**Haut, Falten:**

- A) Tiefe Falten, nicht sehr viele
- B) Sehr feine, aber nicht viel
- C) Glatte Haut ohne Falten
- D) Krähenfüsse
- E) Augenfalten auf dunklem Grund

**Haut, Beschaffenheit:**

- A) Unreine Haut, trocken, fett
- B) Feinporig, bei Aufregung rote Flecken
- C) Trocken, normale Poren
- D) Dünne, trockene Haut
- E) Schlaffe Haut

**Essensvorlieben:**

- A) würzig
- B) süß
- C) salzig
- D) gerne Gemüse
- E) gerne Fleisch

**Kälteempfinden:**

- A) schnell warm
- B) frieren schnell
- C) oft kalte Hände
- D) abwechselnd schwitzen und frieren
- E) eher zu kalt als zu warm

**Gemüt:**

- A) Aggressiv, spontan, aktiv
- B) Ängstlich, unruhig
- C) Emotional, anhänglich
- D) ausgeglichen
- E) Unsicher

**Allgemein:**

- A) Voll Lebensenergie
- B) Reagieren bei Stress empfindlich
- C) Neigen zu Übergewicht
- D) Sie können sich Problemen nicht stellen
- E) Wenig Selbstvertrauen

**Sie neigen zu den Krankheiten:**

- A) Erhöhte Blutfettwerte, Darmerkrankungen, Leber und Gallebeschwerden
- B) Schmerzen, Infektanfälligkeit, Erschöpfung
- C) Hoher Blutdruck, Diabetes, Hormonstörung
- D) Gelenksentzündungen, chronische Infekte
- E) Venenschwäche, Krampfadern, Arthrose

**AUFLÖSUNG:**

Jener Buchstabe, der bei Ihren Antworten überwiegt, entspricht Ihrem Typ.

Wenn man zwei oder mehr Buchstaben gleich oft angekreuzt hat, dann ist man ein Mischtyp.

A	B	C	D	E

**A der Sulfattyp:**

Kennzeichen von Bedarf an Natriumsulfat:

Morgens verquollene Augen und Tränensäcke, unreine Haut und Verdauungsstörungen.

Alle drei Sulfate wirken hier entgiftend:

Schüssler-Salz **Nr. 6** (Kaliumsulfat)

Schüssler-Salz **Nr. 10** (Natriumsulfat)

Schüssler-Salz **Nr. 12** (Calciumsulfat)

**B der Phosphattyp:**

Kennzeichen für Bedarf an Phosphat:

Innere Unruhe, Nervosität, manchmal Schlafstörungen, essen gerne Süßes!

Gegen Stress **Nr. 5** (Kaliumphosphat) und **Nr. 7** (Magnesiumphosphat)

Gegen geistige Überforderung **Nr. 3** (Eisenphosphat)

Bei zu fettem und süßen Essen **Nr. 9** (Natriumphosphat)

**C der Chloridtyp:**

Kennzeichen für Bedarf an Chlorid:

Lust auf Salziges, Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen

Gegen Entzündungen **Nr. 4** (Kaliumchlorid)

Gegen Wasser und Bluthochdruck **Nr. 8** (Natriumchlorid)

**D der Siliceatyp:**

Kennzeichen für Bedarf an Silicea:

Körperliche und Seelische Überempfindlichkeit, Haarausfall, Infektneigung

Schüssler-Salz **Nr. 11** (Silicea) gegen dünne Haut, Empfindsamkeit.

**E der Fluoridtyp:**

Kennzeichen für Bedarf an Fluorid:

Schatten um die Augen, gering belastbar !

Schüssler-Salz **Nr. 1** (Calciumfluorid)

**MISCHTYPEN:**

z.B. Phosphat-Sulfat-Mischtyp mit sensiblem Verdauungstrakt, aber robuste Haut. Für die Therapie heißt das nun, dass man **zwei oder mehr** Schüssler-Salze benötigt.