



Veröffentlicht auf [Schuessler-Salze-Ratgeber.de](http://www.schuessler-salze-ratgeber.de) (<http://www.schuessler-salze-ratgeber.de>)

[Startseite](#) > (Immun-Aufbau-Kur) Immunsystem stärken mit Schüssler Salzen

(Immun-Aufbau-Kur) Immunsystem stärken mit Schüssler Salzen ^[1]

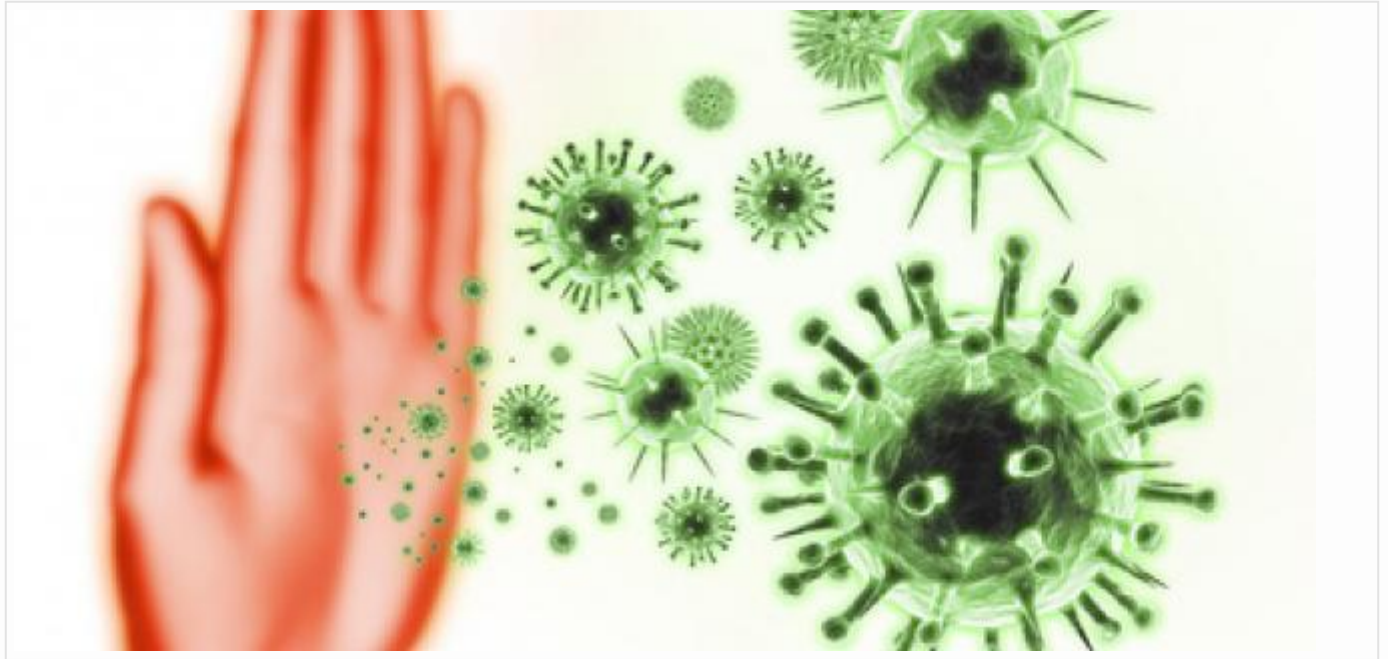


Foto / Credits :

© psdesign1 - Fotolia.com

 [Kuren](#)

[Ratgeber](#)

Schüssler Salze können auch das Immunsystem stärken, vorausgesetzt natürlich, sie werden korrekt eingenommen. Eine **Immun-Aufbau-Kur mit Schüssler Salzen** wird heute schon als solche im Handel angeboten. Aber auch die selbst gestaltete Immun-Aufbau-Kur kann positive Effekte erzielen. Ziel ist es, das Immunsystem zu stärken, so dass sich die Chancen für **Grippe, Erkältung und Co.** deutlich verringern.

Zudem nimmt die Immun-Aufbau-Kur in Zeiten von Stress und Hektik, Schlaf- und Bewegungsmangel, sowie andauerndem Zeitdruck einen immer höheren Stellenwert ein. Für die Immun-Aufbau-Kur benötigt man die Schüssler Salze

- [Nr. 1 ? Calcium Fluoratum](#) [3],
- [Nr. 3 ? Ferrum Phosphoricum](#) [4] und
- [Nr. 7 ? Magnesium Phosphoricum](#) [5].

Ergänzend kann eine Schüssler Salze Salbe der Nr. 3 Ferrum phosphoricum genutzt werden.

Wirkungsweise der Schüssler Salze

Das **Schüssler Salz Nr. 1** [3] sorgt für eine Stärkung der Abwehrkräfte, schützt vor Erkältungen und stärkt das Gewebe. Darüber hinaus wird die anhaltende Müdigkeit bekämpft und auch die Empfindlichkeit gegenüber kalten Temperaturen kann eingedämmt werden. Eine bestehende Wetterfühligkeit wird verringert und das eigene Durchhaltevermögen gestärkt.

Mit dem **Schüssler Salz Nr. 3** [4] werden darüber hinaus die Lebensgeister angeregt, die Lebensfreude geweckt und man selbst gestärkt für neue Aufgaben. Das **Schüssler Salz Nr. 7** [5] lindert neben den anderen Wirkungen Schmerzen und auch Krämpfe können damit verringert werden. Die Ausdauer wird gestärkt und man fühlt sich erfrischt und harmonisiert. Außerdem werden die Blutgefäße elastischer, wenn man dieses Salz einnimmt.

Mit **der Schüssler-Salbe** [6] schließlich werden auch der Haut noch einige Schutzmaßnahmen mit an die Hand gegeben. Denn diese schützt sie vor Infektionen und Verletzungen.

Ablauf der Immun-Aufbau-Kur

Die **Immun-Aufbau-Kur** beginnt, wie fast jede **Schüssler Salz Kur** [7], mit einer **Intensivanwendung**. Dafür werden je drei Tabletten der genannten Schüssler Salze in einer Tasse heißem Wasser aufgelöst und das Ganze Schluck für Schluck getrunken. In den nächsten drei Tagen werden sechs Mal täglich jeweils eine Tablette der drei Schüssler Salze eingenommen.

Die gesamte Immun-Aufbau-Kur dauert etwa drei bis sechs Wochen. Nach Ablauf der ersten drei Tage wird die Einnahme nur noch drei Mal am Tag durchgeführt. Die Salbe wird am besten abends aufgetragen, idealerweise auf das Brustbein. Nach dem Einreiben wird mehrmals mit der Faust leicht auf das Brustbein geklopft, um die Abwehrkräfte zu stärken. In den Ellenbogen und an den Pulsstellen kann die Salbe ebenfalls aufgebracht werden. Hier zieht sie besonders gut ein. Außerdem kann sie die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. An den Oberschenkelinnenseiten und unterhalb der Kniescheibe kann die Salbe ebenso aufgebracht werden. Letztere ist schon in der Akupressur als Akupressurpunkt bekannt und soll **das Einschlafen** [8] fördern und der Entspannung zuträglich sein.

Buchempfehlungen zum Thema

[amazon:3442219477:full]

[amazon:B004OL2932:full]

[amazon:1481072897:full]

[amazon:3426645572:full]

Tags: Kur

[9]

Immunkur,
[10]
Immunabwehr,
[11]
Aufbaukur,
[12]
Immunsystem,
[13]
Abwehrkräfte,
[14]

Disclaimer: Verwenden Sie Informationen von Schuessler-Salze-Ratgeber.de nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt. Nehmen Sie Medikamente nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker ein, und suchen diesen bei ernsthaften Beschwerden auf. Enthält Produktplatzierungen.

Copyright © 2012 - 2017 Schuessler-Salze-Ratgeber.de / Firstlevel Media. Alle Rechte vorbehalten.
Ausgewiesene Marken gehören ihren jeweiligen Eigentümern.

Quell-URL: <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/ratgeber/kuren/immun-aufbau-kur-immunsystem-staerken-mit-schuessler-salzen.html>

Links:

- [1] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/ratgeber/kuren/immun-aufbau-kur-immunsystem-staerken-mit-schuessler-salzen.html>
- [2] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/ratgeber/kuren>
- [3] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/funktionsmittel/nr1-calcium-fluoratum.html>
- [4] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/funktionsmittel/nr3-ferrum-phosphoricum.html>
- [5] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/funktionsmittel/nr7-magnesium-phosphoricum.html>
- [6] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/schuessler-salze-salben.html>
- [7] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/ratgeber/schuessler-salze-kuren>
- [8] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/anwendungsgebiete/einschlafstoerungen>
- [9] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/tags/kur>
- [10] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/tags/immunkur>
- [11] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/tags/immunabwehr>
- [12] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/tags/aufbaukur>
- [13] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/tags/immunsystem>
- [14] <http://www.schuessler-salze-ratgeber.de/tags/abwehrkraefte>