

# Schüssler-Salze für die Wechseljahre

## Kur-Fragebogen

**Stellen Sie Ihre individuelle Schüssler-Kur zusammen.**

Dies ist ein Selbsttest-Fragebogen, mit dem Sie herausfinden können, welche Schüsslersalze in der aktuellen Situation am besten zu Ihnen passen.

Durch Ankreuzen der zutreffenden Fragen, erfahren Sie, welche Schüsslersalze Ihnen optimal beim Abnehmen helfen können.

## Durchführung

Sie können sich das Formular kostenlos als PDF-Datei runterladen und ausdrucken:

<http://schuessler-salze-fuer-die-wechseljahre.de/buch/selbsttest-fragebogen.pdf>

Oder Sie führen den Test direkt online im Internet durch. Dann übernimmt unsere Test-Software sogar die Auswertung für Sie:

<http://schuessler-salze-fuer-die-wechseljahre.de/buch/selbsttest-fragebogen.htm>

Als Ergänzung zu Formular und Webseite gibt es das Buch "Schüssler-Salze für die Wechseljahre".

**Kreuzen Sie zutreffende Fragen einfach an.**

## Allgemeine Fragen

Wie ist Ihre allgemeine Wechseljahre-Situation?

1.1	Haben Ihre Wechseljahre erst kürzlich begonnen?	
1.2	Sind Sie schon länger in den Wechseljahren?	
1.3	Haben Sie Ihre letzte Periodenblutung schon hinter sich?	
1.4	Leiden Sie stark unter zahlreichen Wechseljahrsbeschwerden?	

## Wechseljahrs-Beschwerden

Leiden Sie unter Beschwerden durch die Wechseljahre?

2.1	Fühlen Sie sich oft antriebschwach?	
2.2	Leiden Sie unter Arthrose?	
2.3	Wächst Ihnen ein Damenbart?	
2.4	Gehen unwillkürlich beim Husten, Niesen oder Springen Spritzer mit Urin ab?	
2.5	Haben Sie ein schwaches Bindegewebe?	
2.6	Neigen Sie zu Blasenentzündungen?	
2.7	Haben oder hatten Sie schon Knoten in der Brust?	

Schüssler-Salze für die Wechseljahre - Selbsttest

2.8	Schmerzen Ihre Brüste oft oder manchmal und sind sie geschwollen?	
2.9	Leiden Sie unter Depressionen?	
2.10	Haben oder hatten Sie schon Zysten am Eierstock?	
2.11	Haben Sie einen Eisenmangel oder sind Sie blass?	
2.12	Haben Sie vermehrt Falten bekommen?	
2.13	Schmerzt Ihre Galle hin und wieder oder haben Sie Gallensteine?	
2.14	Haben Sie eine Gebärmutter- oder Blasensenkung?	
2.15	Lässt Ihr Gedächtnis Sie manchmal im Stich?	
2.16	Schmerzen Ihre Gelenke?	
2.17	Neigen Sie zu geschwollenen Füßen?	
2.18	Fallen Ihre Haare vermehrt aus?	
2.19	Ist Ihre Haut schnell gealtert?	
2.20	Klopft Ihr Herz manchmal schnell und stark?	
2.21	Leiden Sie stark unter Hitzewallungen?	
2.22	Juckt Ihre Haut?	
2.23	Haben Sie häufig Kopfschmerzen?	
2.24	Haben Sie Krampfadern?	
2.25	Hat Ihre Lust im Bett nachgelassen?	
2.26	Haben Sie starke Menstruationsbeschwerden?	
2.27	Leiden Sie verstärkt unter Migräne?	
2.28	Schmerzen Ihre Muskeln?	
2.29	Schwitzen Sie in der Nacht?	
2.30	Leiden Sie unter Wassereinlagerungen in Füßen, Händen, Bauch oder Gesicht?	
2.31	Leiden Sie unter Orangenhaut?	
2.32	Haben Sie leichten Knochenschwund (Osteopenie) oder leiden Sie gar unter Osteoporose?	
2.33	Haben Sie vor der Periodenblutung schlechte Laune?	
2.34	Sind Sie oft gereizt?	
2.35	Leiden Sie oft unter Rückenschmerzen?	
2.36	Können Sie nachts schlecht schlafen?	
2.37	Schwitzen Sie viel?	
2.38	Ist Ihnen häufig schwindelig?	
2.39	Leiden Sie unter Stimmungsschwankungen?	
2.40	Haben Sie trockene Haut?	
2.41	Haben Sie trockene Schleimhäute?	

2.42	Sind Sie oft sehr unruhig?	
2.43	Haben Sie Übergewicht?	
2.44	Haben Sie verkürzte Periodenzyklen?	
2.45	Haben Sie lange Pausen zwischen den Blutungen?	
2.46	Macht Ihre Periode was sie will ohne jede Verlässlichkeit?	
2.47	Ist Ihre Perioden-Blutung eher schwach ausgeprägt?	
2.48	Haben Sie starke Periodenblutungen?	
2.49	Haben Sie sehr lange Periodenblutungen?	

### Antlitzanalyse - Augen

Wie sieht Ihre Augenpartie aus? Betrachten Sie sich zur Beantwortung dieser Fragen am besten im Spiegel.

4.1	Würfelfalten um die Augen	
4.2	Gefächerte Falten unterhalb der Augen	
4.3	Braun-schwarze Einfärbung um die Augen	
4.4	Blau-schwarzer Schatten an der Nasenwurzel und unter den Augen	
4.5	Verklebte Augen	
4.6	Graue Augenpartie	
4.7	Dunkle Augenlider	
4.8	Zucken der Augenlider	
4.9	Feuchter Glanz auf dem Oberlid, ähnlich wie Schneckenschleim (Gelatine-Glanz)	
4.10	Helle Augenlider	
4.11	Weißer Absonderungen der Augen	
4.12	Rötungen am äußeren Augenwinkel	
4.13	Tiefliegende Augen	
4.14	Schlupflider	
4.15	Lachfalten	
4.16	Krähenfüße	

**Antlitzanalyse - Gesicht, Haut und Haar**

Wie sieht Ihr Gesicht und Ihr Kopf aus? Betrachten Sie sich zur Beantwortung dieser Fragen am besten im Spiegel.

5.1	Rissige Lippen, Mundwinkel, Hände, Finger	
5.2	Käsige Gesichtsfarbe	
5.3	Gerötete Stirn, Wangen	
5.4	Aschgraue Haut, vor allem am Kinn	
5.5	Braun-gelbe Haut	
5.6	Sommersprossen	
5.7	Rote, runde Flecken auf den Wangen	
5.8	Große Hautporen	
5.9	Trockene Haut	
5.10	Dünne Haut	
5.11	Falten, Runzeln	
5.12	Grün-gelbe Gesichtsfarbe, vor allem Stirn und Schläfen	
5.13	Glänzende Haut, wie lackiert (Glasurglanz)	
5.14	Weißer, alabasterartige Hautfärbung (wie Gips)	
5.15	Altersflecken	
5.16	Geschwollene Lymphknoten	
5.17	Verschwitzte Haare	
5.18	Kopfschuppen	
5.19	Geheimratsecken, Haarausfall	
5.20	Brüchige Haare	
5.21	Graue Haare	
5.22	Doppelkinn	
5.23	Cellulite	

**Auswertung**

In der nachfolgenden Tabelle finden Sie die Auswertungen zu den einzelnen Fragen. In der Spalte "Salze" stehen jeweils die Schüsslersalz-Nummern, die zu den Fragen passen.

Frage	Salze
1.1	1, 2, 7
1.2	1, 2
1.3	1, 2
1.4	1, 3, 7
2.1	5,6,7,8,11
2.2	6, 8, 12
2.3	1, 2, 7
2.4	1,5,9,10,11
2.5	1, 8, 11
2.6	3, 4, 9, 12
2.7	1, 9, 11
2.8	1, 2, 7
2.9	5, 6, 7, 11
2.10	1, 3, 7
2.11	2, 3
2.12	1, 8, 11
2.13	3, 9, 10
2.14	1, 8, 11
2.15	3, 5, 8, 12
2.16	1, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 12
2.17	4, 8, 11
2.18	1, 3, 5, 11
2.19	2, 7, 11
2.20	2, 5, 6
2.21	1, 3, 5
2.22	2, 3, 6, 7, 8, 10, 11
2.23	2, 7, 8, 10
2.24	1, 3, 4, 9, 11
2.25	1, 2, 7, 8
2.26	1, 2, 7

2.27	3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12
2.28	1, 2, 7
2.29	1, 2, 11
2.30	4, 8, 10
2.31	1,8,9,10,11
2.32	1, 2, 11
2.33	1, 2, 7
2.34	1, 2, 5, 8
2.35	2, 3, 7, 9
2.36	2,5,7,11,12
2.37	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
2.38	5,6,7,10,11
2.39	2, 5, 7
2.40	8
2.41	8
2.42	2, 5, 8, 11
2.43	4,6,7,9,10,12
2.44	1, 2, 7
2.45	1, 2
2.46	1, 2, 7
2.47	1, 2
2.48	1, 2, 3, 7
2.49	1, 2, 3, 7
3.1	1
3.2	1
3.3	1
3.4	3
3.5	4
3.6	5
3.7	6
3.8	7,11

3.9	8
3.10	8
3.11	8
3.12	10
3.13	11
3.14	11
3.15	11
3.16	11
4.1	1
4.2	2,4
4.3	3
4.4	5
4.5	6
4.6	6
4.7	7
4.8	8,9
4.9	8
4.10	1,5,11
4.11	1,8,11
4.12	10
4.13	11
4.14	12
4.15	12
4.16	4
4.17	2
4.18	8
4.19	11
4.20	1,2,3,11,12
4.21	6,11
4.22	9
4.23	8,9,10,11

### Strichliste führen

Führen Sie in der untenstehenden Liste eine Strichliste für all die Schüsslersalz-Nummern, die zu den Fragen gehören, die Sie angekreuzt haben.

Salz	Strichliste	Summe
Nr. 1		
Nr. 2		
Nr. 3		
Nr. 4		
Nr. 5		
Nr. 6		
Nr. 7		
Nr. 8		
Nr. 9		
Nr. 10		
Nr. 11		
Nr. 12		

Zählen Sie am Schluss für jedes Salz alle Striche zusammen.

Die 3 Schüsslersalze mit den höchsten Punktzahlen sind die Schüsslersalze für Ihre Kur.

### Ihre Kursalze

Tragen Sie hier Ihre drei Kursalze ein.

Nr.	Name	Anzahl
Nr.		
Nr.		
Nr.		

### Durchführung der Kur

Die Durchführung der Kur geht folgendermaßen:

- Heißgetränk zum Auftakt. Je Salz 3 Tabletten in heißem Wasser auflösen
- 3 Tage Intensiv-Einstieg mit 6 mal täglicher Tabletten-Einnahme. Jeweils je Salz 1 Tablette.
- Drei bis sechs Wochen Kurdauer mit 3 mal täglicher Tabletten-Einnahme. Jeweils je Salz 1 Tablette.

Wenn Sie wollen, können Sie ergänzend wahlweise die Salbe 1 oder 11 ein bis zwei Mal täglich auf Ihre Problemzonen einreiben.

Ernähren Sie sich während der Kur gesund und abwechslungsreich.

Treiben Sie außerdem regelmäßig Sport, soweit Ihnen das möglich ist. Drei bis fünf Mal pro Woche 30-90 Minuten sind empfehlenswert.