

# **Schüssler-Wissen**

**„Stress, Energie, Müdigkeit“**

## **Eine Stunde mit Walter Käch**

Informationen zu aktuellen Gesundheitsthemen  
Schüsslersalzen und weiteren naturheilkundlichen  
Verfahren und Empfehlungen.

**[Link zum Video-Kurs:](https://we.tl/t-euVZYdUpSA)**

**<https://we.tl/t-euVZYdUpSA>**



Walter Käch ist Eidg. Dipl. Drogist, Ausbilder SVEBI, Schüssler Spezialist und -Ausbildner und Naturheilkundespezialist. Mit über 36 Jahren Berufserfahrung führt er heute zwei eigene Drogerien. Er referierte in den vergangenen 20 Jahren an über 600 Ausbildungstagen und mehr als 1800 Abendvorträgen zu naturheilkundlichen Themen, wobei Vorträge zu den Schüsslersalzen den grössten Teil ausmachen. Internationale Auftritte in Italien und Spanien sind kommen dazu. Das Buch: „Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler“ erscheint bereits in der 11. Auflage, und wurde über 25'000 Mal verkauft. Individuelle Patienten-Beratungen und eine Unzahl von Telefon- und Mailanfragen führen zu einem grossen, praktischen und aktuellen Wissen.

Santénatur ist die dritte Firma von Walter Käch, neben den Drogerien. Unter diesem Label finden Kurse und Veranstaltungen statt. Zudem gibt es einige Spezialprodukte unter diesem Label.

*„Die Medizin und der moderne Mensch  
glauben viel zu wenig an die Selbstheilungskräfte des Körpers!  
Naturheilkunde funktioniert nur, weil wir diese Fähigkeiten haben.“*

*„Liebe, Freude am Leben und Zufriedenheit  
sind wichtiger für die Gesundheit als alle Heilmittel der Welt!“*

*Walter Käch*

## Haftungsausschluss

In diesen Unterlagen werden viele gesundheitliche Themen, Krankheitsbilder und Beschwerden aufgegriffen. Es gibt Behandlungsempfehlungen und Ideen zur Unterstützung bei Krankheiten und Beschwerden.

Eine gute Beratung durch eine Fachperson kann nie ersetzt werden.

Schwerwiegende und länger dauernde Krankheiten müssen immer durch einen Arzt abgeklärt und evtl. behandelt werden. Der Autor und der Verlag lehnen alle Ansprüche ab, welche durch unsachgemässen Umgang mit Diagnosen, Krankheiten und Beschwerden entstehen. Es entsteht kein Garantieanspruch oder Haftung durch die Verwendung von Schüsslersalzen gegenüber dem Verlag oder dem Autor.

Alle Angaben sind im Rahmen der Möglichkeiten umfassend und gut recherchiert. Der Verlag und der Autor lehnen jegliche Haftung im Zusammenhang mit dem Inhalt dieser Unterlagen ab.

## Interessante Links:

[www.schuesslerwissen.ch](http://www.schuesslerwissen.ch)

[www.santenatur.ch](http://www.santenatur.ch)



„Kächs Schüsslerwissen“

# Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler

## Worum geht es?

Die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler, auch Biochemie nach Schüssler genannt, ist eine 100% natürliche Heilmethode, welche durch den Arzt und Homöopathen Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1898) entwickelt wurde.

Auf der Suche nach einem einfacheren Heilsystem als es die Homöopathie ist, entwickelte Dr. Schüssler nach und nach sein Heilsystem mit Mineralstoffen.

Die Erkenntnis, dass alle Krankheiten ihre Ursache in der Zelle, dem kleinsten Baustein des Organismus haben müssen, bildet die Grundlage der Therapie. Auch die Tatsache, dass in der Asche von Verstorbenen immer Mineralstoffmängel nachweisbar waren, erhärteten bei Schüssler die Meinung, dass die Ursache allen Übels bei den Mineralstoffen zu suchen sei. Ebenfalls aus diesen Untersuchungen stammt schlussendlich die Auswahl der 12 Funktionsmittel, welche eben in dieser Form in der Asche gefunden wurden. Weggefährten von Dr. Schüssler waren Jakob Moleschott, Rudolf Virchow und Justus von Liebig. Alles wichtige Leute in der damaligen Wissenschaft.

Eine Frage, die Schüssler beschäftigte, war: Warum haben viele Menschen Mängel, obwohl sie mit der Nahrung genügend, teilweise zu viel Mineralstoffe zuführen? Die Antwort fand Schüssler in der Biochemie. Wird ein Stoff zu konzentriert zugeführt, so kann er vom Körper nicht aufgenommen werden. Für die einzelne Zelle ist die Menge viel zu gross, so dass diese die Aufnahme zu verhindern weiss. Die Folge davon ist, dass wir trotz hoher Zufuhr einen Mangel in der Zelle haben. Als Beispiel dient hier die Vielzahl an Personen, welche Natriumchlorid Mangel (Kochsalz) haben, obwohl sie viel zu viel Kochsalz konsumieren. Auch Pflanzen dienen uns als anschauliches Beispiel: Was passiert, wenn man einer Pflanze zu viel Dünger (Mineralstoffe) zuführt? Sie wird nicht besser und schöner wachsen, sondern sie wird an der Überdüngung zu Grunde gehen.

Aus diesem Grund wollte Schüssler die Mineralstoffe verdünnt zuführen, und weil er Homöopath war, wählte er die Potenzierung als Verdünnungsform. Schüssler selbst sagte immer ganz klar, dass die Mineralstofftherapie keine Homöopathie ist. Rechnerisch lassen sich in den Potenzen D6 und D12 immer noch „beachtliche Mengen“ an kleinsten Mineralstoff-Ionen nachweisen. Auf jeden Fall genügend, um in der Zelle, der eigentlichen Funktionseinheit des Körpers, die volle Leistung wieder herzustellen, und die normale Aufnahme der Mineralstoffe anzuregen.

Die Mineralstofftherapie ist also zu den Regulationstherapien zu zählen. Durch die Regulation der Mineralstoffhaushalte wird dem Organismus ermöglicht, seine geregelte Funktion wieder aufzunehmen, und so sich selbst zu heilen.

„Es ist nicht Homöopathie, es ist Substitutionstherapie!“

„Der stärkste Mangel wird zuerst behandelt!“

## **Anwendung von Schüssler-Salzen:**

Schüssler Mineralsalztabletten möglichst im Mund zergehen lassen und einspeicheln. Vor oder nach dem Essen einnehmen. Es können mehrere verschiedene Mineralstoffe pro Einnahme und pro Tag, miteinander oder im Wechsel eingenommen werden. Immer genügend trinken, damit der Transport der Mineralstoffe sichergestellt ist.

Sie können alle Schüsslersalze auch im Wasser oder Tee auflösen und schluckweise trinken. Sogenannte „Cocktails“ (Mischungen mit mehreren Salzen) bewähren sich sehr.

### **Dosierung bei chronische Erkrankungen und zum Vorbeugen:**

Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren                    3x2 Tabletten    3 x 10 Tropfen

Kinder bis 6 Jahre    Pro Altersjahr 1 Tablette oder 5 Tropfen

5 Tropfen Schüssler Dilution (Tropfen) entsprechen 1 Tablette

### **Dosierung Akute Erkrankungen:**

Alle 5 Minuten eine bis zwei Tablette lutschen oder 10 Tabletten (von jedem benötigten Salz) in einem Glas heissen (ev. abgekochtem) Wasser auflösen und schluckweise trinken. Behandlung evtl. nach 15 Min. wiederholen, bis zur Besserung der Beschwerden.

### **Säuglinge:**

Tablette pulverisieren und auf die Zunge streuen, oder in wenig Wasser auflösen und mit einem Löffel eingeben.

### **Äusserliche Anwendung:**

Tabletten können als Brei oder aufgelöst im Wasser als Umschlag mit einer Gaze aufgelegt werden. Für Waschungen und Bäder löst man ca. 20 Tabletten in der entsprechenden Menge Wasser auf. Weitere Anwendungen mit gelösten Tabletten sind: Augenkompressen, Wundbehandlung, Brustwickel, Gesichtskompressen usw.

Von allen Schüssler Mineralsalzen existiert auch eine Salbe, welche zur Unterstützung bei geeigneten Beschwerden äusserlich angewendet werden kann. Es gibt weitere äusserliche Produkte. Die Kombination Innerlich und Äusserlich verstärkt die Wirkung.

### **Spezielles:**

Wir stellen immer wieder fest, dass falsch ausgewählte Schüsslersalze unangenehm schmecken, sich schleckt lösen oder im Mund pappig werden. Richtig gewählte Mittel sind süsslich, fein und lösen sich auf der Schleimhaut sehr schnell.

Schüsslersalze haben keine Wechsel- oder Nebenwirkungen. Sie vertragen sich mit allen anderen Therapien, ob Schulmedizin oder Komplementärmedizin.

Es werden nur ganz selten unerwünschte Wirkungen beobachtet. Dabei handelt es sich um Heilreaktionen des Körpers. Diese gehören zum Heilungsprozess.

Schüssler Salze können nicht überdosiert werden, und auch eine längere Einnahme kann sinnvoll sein. Sie eignen sich für Säuglinge und Erwachsene. Schüsslersalze können während der Schwangerschaft oder in der Stillzeit eingenommen werden.

Personen mit Milchzuckerallergie (Laktoseintoleranz) können die Tabletten auflösen, und nur die Flüssigkeit (ohne Bodensatz) trinken. Für besonders empfindliche Personen stehen neu auch Schüssler Tropfen, ohne Milchzucker, zur Verfügung.

## Mögliche Anwendungen der 12 Schüsslersalze:

### **Nr. 1 Calcium fluoratum D12**

Flussspat, Calciumfluorid

*Das Elastizitätsmittel. „Macht Hartes weich und Weiches hart“.*

Für Bindegewebe, Bänder, Muskeln, Knochen. Bei Narbenverhärtungen, Cellulite, Schwangerschaftsstreifen, rissiger und trockener Haut, Krampfadern, Überbeine, Halux usw.

### **Nr. 2 Calcium phosphoricum D6**

Calciumphosphat

*Das Kinder- und Jugendmittel. Für den Calciumstoffwechsel.*

Wachstumsstörungen von Knochen und Zähnen, schwache Zähne und schwache Knochen, Osteoporose, Knochenbrüche, Blutbildung, wichtiges Kindermittel (körperlich und seelisch), Schwäche nach Spitalaufenthalt oder langer Krankheit, Muskelkrämpfe.

### **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12**

Eisenphosphat

*Das Entzündungsmittel (in der 1. Entzündungsphase: Rot, heiss, geschwollen, schmerzhaft).*

Besonders für alle Erkältungskrankheiten. Fieber, Grippe, beginnendes Halsweh, Ohrenschmerzen, Blasenentzündung usw. Notfallmittel für Wunden und bei Hitze, Rötung oder Schwellung, Verstauchungen, Quetschungen, Eisenmangel, Blutarmut.

### **Nr. 4 Kalium chloratum D6**

Kaliumchlorid

*Das Drüsenmittel, zweites Entzündungsstadium.*

In der 2. Entzündungsphase, mit schleimigen weissen Absonderungen. Husten und Schnupfen mit weissem Schleim, Couperose, Besenreiser, Hautgriess, Virenausleitung (zusammen mit Nr. 10) bei Warzen, Fieberblasen usw. Impfbegleitung, weisse Absonderungen, Drüsenfunktionsmittel, Schleimhautaufbau.

### **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6**

Kaliumphosphat

*Das Gehirnsalz bei Stress und Überlastung*

Bei Gedächtnisschwäche, Stress, Konzentrationsmangel, Erschöpfung, Anspannung, Depression, Kopfschmerzen nach geistiger Überanstrengung, „stinkende“ Beschwerden, zur Prüfungsvorbereitung für Schüler und Studenten, ADHS, Einschlafstörungen usw.

### **Nr. 6 Kalium sulfuricum D6**

Kaliumsulfat

*Das Hautsalz und Lebermittel*

In der 3. Entzündungsphase. Bei grün/gelber Schleimbildung (Stockschnupfen, Bronchialhusten), Kiefer- und Stirnhöhlenvereiterungen, Neurodermitis, Hautausschläge, Altersflecken, weisse Flecken, Leberschwäche, Verdauungsbeschwerden und Verstopfung.

### **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6**

Magnesiumphosphat

*Das Nervensalz. Heisse Sieben! Balsam für Herz, Nerven, Muskeln.*

Kopfschmerzen und Migräne, Krämpfe, Anspannung, Nervosität, Unruhe, Einschlafstörungen, Herzklopfen, Prüfungsangst, Hormonsteuerung, Mensbeschwerden, Wechseljahre, „Heisshunger auf Schokolade“, Drüsensteuerung, Verspannungen

### **Nr. 8 Natrium chloratum D6**

Natriumchlorid, Kochsalz

*Das Flüssigkeitssalz. Bei allen Störungen des Wasserhaushaltes.*

Bei trockenen Augen und Nase, tränenden Augen, Schnupfen, Durchfall, übermäßigem Schwitzen, trockener Haut, Verbrennungen, Wasser in den Beinen, Blasenentzündung, Insektenstichen, Arthrose, Bandscheibenproblemen. „Verlangen nach Salz.“

### **Nr. 9 Natrium phosphoricum D6**

Natriumphosphat

*Das Säure-Basen-Salz und für den Fettstoffwechsel.*

Unterstützt die Neutralisierung überschüssiger Säuren im Körper. Bei Gicht, Arthritis, Rheuma, Fettstoffwechselstörungen, unreiner Haut (Akne), saurem Aufstossen, saurem Körpergeruch, Völlegefühl nach dem Essen, chronische Entzündungen, Schwitzen.

### **Nr. 10 Natrium sulfuricum D6**

Natriumsulfat, Glaubersalz

*Das Ausscheidungssalz. Unterstützt die Entschlackung des Körpers.*

Ausscheidung von Medikamenten und Giftstoffen, Stoffwechselstörungen, Ausscheidungsstörungen, offenen Beinen, Frühlingskuren, Blasenschwäche, Rheuma, Gicht, virale Erkrankungen, Nachbehandlung von Erkältungen

### **Nr. 11 Silicea D12**

Kieselsäure

*Das Schönheitssalz. Aufbau und Stärkung von Bindegewebe.*

Hautalterung, Osteoporose, Bindegewebsschwäche, Cellulite, Dehnungsstreifen, brüchige Nägel, Haarausfall, Fusschweiss, Bänderschwäche, Hämorrhoiden, eitrige Hautprobleme, bei Eiterungen durch Fremdkörper im Gewebe, Nervenverletzungen, nervösem Tic, dünne Haut

### **Nr. 12 Calcium sulfuricum D6**

Calciumsulfat, Gips

*Das Halsmittel, Schleimhautmittel, chronische Krankheiten.*

Chronischen Erkältungen, Mittelohrentzündung, eitrigem Schnupfen, für Sänger und Redner, Angina und Erkältungen welche immer im Hals beginnen, Heiserkeit, schlecht heilende Wunden, Abszesse, Zahnwurzeleiterungen, Schleimhautmittel

# Die Schüssler Trio's

Bezeichnung	Einsatzgebiet/ Anwendung	Schüssler Salze
<b>Allergie-Trio</b>	Heuschnupfen, Tierhaarallergie, Lebensmittelallergie, Sonnenallergie, Waschmittelallergie, allergische Atemwegsbeschwerden, Insektenstichreaktionen	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
<b>Bindegewebs-Trio</b>	Bänder- Sehnenschwäche oder Überdehnung, Osteoporose, Knorpelprobleme, Bindegewebschwäche, Cellulite, Krampfadern	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 11 Silicea
<b>Energiebalance</b>	Unruhe, Anspannung, Stress, Burn Out, ADHS, Stimmungsschwankungen, Prüfungsangst	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum
<b>Entzündungs-Trio</b>	Chronische Entzündungen, Rheuma, Sehnenscheidenentzündung, Schleimhautentzündung	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 9 Natrium phosphoricum
<b>Hormon-Trio</b>	Regulation des weiblichen/männlichen Hormonhaushaltes, aber auch weiterer Hormone  Mensbeschwerden, PMS, Wechseljahrsbeschwerden  Symptome mit Hormonellem Hintergrund	Nr.4 Kalium chloratum Nr.7 Magnesium phosphoricum Nr.25 Aurum chloratum natronatum
<b>Kampf-Trio</b>	Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten während Lernphasen, Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Motivationslosigkeit	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
<b>Nerven-Trio</b>	Neuralgien, Nervenverletzungen, Missempfinden, Gefühlsstörungen in den Händen / Füßen, Nervenstörungen nach Unfall oder Operationen, degenerative Nervenkrankungen	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 11 Silicea
<b>Rheuma-Trio</b>	Rheuma, Gicht, Arthrose, Gelenkbeschwerden, Gelenkknacken	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
<b>Schleimhaut-Trio</b>	Allgemeine Beschwerden aller Schleimhäute z.B. Mund - / Magen- und Darmschleimhaut	Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 12 Calcium sulfuricum
<b>Sport-Trio</b>	Erhöht die Leistungsfähigkeit, vermindert Krampfneigung, fördert die Regeneration,	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum
<b>Stoffwechsel-Trio</b>	Stoffwechselstörungen, Störungen des Leber-Galle-Systems, Ausscheidungs-Störungen, unterstützend für Kuren	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum

# Die 5 Säulen Der Kneipp-Lehre



BALANCE



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



PFLANZEN



WASSER

## Stress-Energie-Müdigkeit - Behandlungsansätze

„Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit“

„Was ist Dir über die Leber gelaufen“

„Was liegt Dir auf dem Magen“

### Hauptkombination für alle Situationen „Innerer Ausgleich, Energiebalance“

Nr.2 Calcium phosphoricum D6	Körperliche Stärkung	Morgen
Nr.5 Kalium phosphoricum D6	Müdigkeit, Energiemangel	Mittag
Nr.7 Magnesium phosphoricum D6	Nervenfunktion, Entspannung	Abend
Nr.22 Calcium carbonicum D12	Batteriemittel	je 3 Tabl. dazu

oder je 10 Tabl. in 1 Liter Wasser/Tee über den Tag

### Energie-Kick für den Tag „Kampf-Trio“

Nr.3 Ferrum phosphoricum D12	Sauerstoffzufuhr
Nr.5 Kalium phosphoricum D6	Müdigkeit, Energiemangel
Nr.8 Natrium chloratum D6	Schleimhautbefeuchtend / Funktion

Je 10 Tabl. / in 1/2 Liter Wasser ev. 2-3x täglich

### Weitere Schüsslersalze

Nr. 11 Slicea D12	Zucken, Tics, Nervenstabilität
Nr. 14 Kalium bromatum D12	Starke Unruhe, Nervosität
Nr. 21 Zincum chloratum D12	Unruhe, Nervenreizungen
Nr. 25 Aurum chloratum natr. D12	Stimmung, Schlaf, Herzbeschwerden

### Teemischung für „Gestresste“:

Melisse	20g
Passionsblume	20g
Lindenblüten	20g
Orangenblüten	20g
Lavendel	10g
Haferstroh	20g

2 Teelöffel pro Tasse / 10 Min. ziehen lassen, 3 - 5 Tassen/Tag oder am Abend 1 Tasse

### Weiter hervorragend Mittel, die untereinander kombinierbar sind:

**Vitango** - Rosenwurz - Stressmittel = Energie steigt / Stresshormone sinken

**Lasea Kapseln** - Lavendelölkapseln angstlösend, entspannend

**Spagyrische Essenzen** - Individuell gemischt je nach Symptomen. Geben wir besonders gerne mit Schüsslersalzen zusammen. Für Kinder und Schwangere geeignet. Hervorragende Nerven- und Stressmittel (lassen Sie sich beraten)

**Berocca Kapseln** - Vitamin B Komplex mit Magnesium - Nervenstärkend, Nervenfunktion

## **Ätherische Öle**

**Lavendel** - Nervenbalsam, angstlösendes Mittel

**Grapefruit** - Stimmungsaufhellend

**Bergamotte** - Motivation, Antrieb

**Orangenschale** - mildes Beruhigungsmittel

**Zitrone** - Energie, Konzentration, geistige Aktivität

Als Duftspray, in der Duftlampe, auf dem Duftstein oder auf dem Kopfkissen

**Aromasphere Spray** Kombination Bachblüten, Aromatherapie (nur in der CH)  
Energie, Ruhe, Vertrauen, Lebensfreude

**Gelée Royal** Bienenköniginnen-Nahrung, Multistoffgemisch mit über 150 Inhaltsstoffen

**Ginseng** Stärkungsmittel für Körper und Geist (Kurmässige Anwendung zwingend)

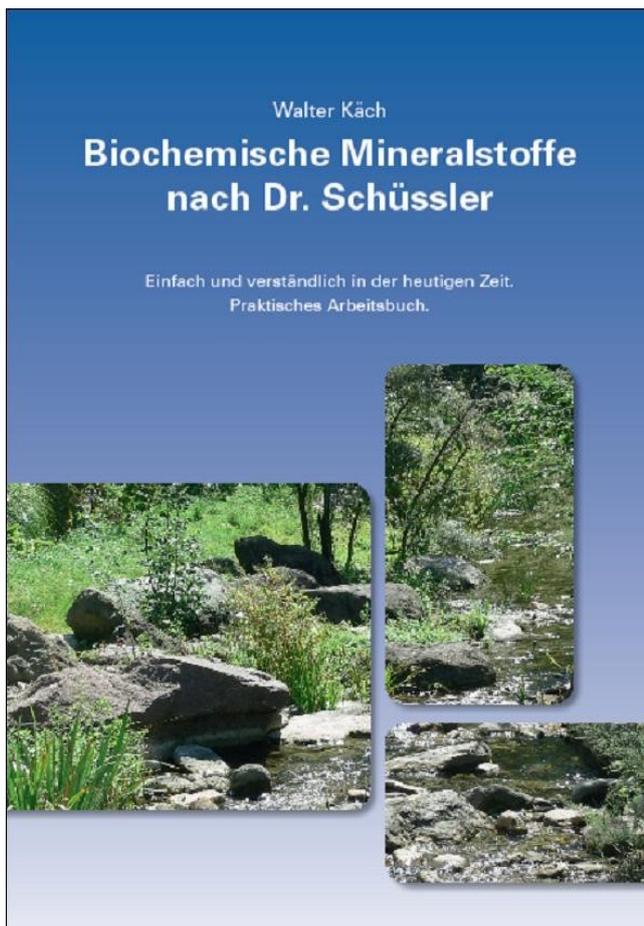
## **Mittel für Leber, Magen, Verdauung**

**Löwenzahn** - bestes Stoffwechselformittel für Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse und Nieren

**Wermuth** - bestes Magenmittel und altes Stärkungsmittel

**Mariendistel** - bestes Lebermittel und Leberregenerationsmittel

# Buchempfehlung



## Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Einfach und verständlich in der heutigen Zeit

«Einfach und klar»! Diese beiden Worte sind wohl die Beweggründe, dass ich ein Schüssler-Buch geschrieben habe.

Unbestritten, es gibt eine Unzahl von Schüssler-Büchern, aber viele sind zu kompliziert und helfen im entsprechenden Fall wenig weiter. Zudem habe ich versucht, wo immer möglich, «Wissenschaftlichkeit» ins Spiel zu bringen.

Zusammen mit der langjährigen Erfahrung soll dieses Buch einfach, klar und schnell helfen. Es sollte ohne Ballast alter Zeiten sein, aber die tolle Grundidee von Dr. Schüssler umsetzen.

### Das finden Sie in diesem Buch:

- Grundidee von Dr. Schüssler
- Grundsätzliches zur Naturheilkunde
- Dosierung und Anwendung
- Praktische Hinweise und Tipps für den täglichen Gebrauch
- Antworten auf alle wichtigen Fragen zur Einnahme und Beachtenswertes
- Was bewirken die wichtigsten Mineralstoffe im Körper
- Mittelbeschreibungen von Nr. 1 bis Nr. 27
- Bewährte Schüssler-Kombinationen
- Grosser Nachschlageteil mit Krankheitsbildern und Beschwerden von A – Z

Erhältlich in guten Drogerien und Apotheken, über den Buchhandel oder im Internet.

**Copyright:** Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung von Santénatur, Walter Käch unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mirko Verfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen multimedialen Systemen. Jede Verwendung bedingt einen schriftlichen Antrag und Genehmigung der Firma Santénatur, Walter Käch.

Walter und Karin Käch AG, Santénatur, Bellevuestrasse 6, 6280 Hochdorf

**Dropa Drogerie Käch, Hochdorf Tel. 041 910 61 10 / [dropa.kaech@dropa.ch](mailto:dropa.kaech@dropa.ch)**

**Dropa Drogerie Käch, Neuenkirch Tel. 041 467 27 20 / [dropa.neuenkirch@dropa.ch](mailto:dropa.neuenkirch@dropa.ch)**

[www.santenatur.ch](http://www.santenatur.ch)