

Thomas Feichtinger  
Susana Niedan-Feichtinger

# Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen

Das Erfolgsprogramm

- Dauerhaft schlank und vital
- Den Stoffwechsel aktivieren
- Gut essen und Diät-Mängel verhindern



 **Haug**

615.87

## Biochemie nach Dr. Schüßler



<b>Liebe Leserin, lieber Leser!</b>	9		
<b>Vorwort</b>	11		
<b>Einleitung</b>	13		
■ <b>Ursachen für die Gewichtszunahme</b>	13		
– Äußere Ursachen	13		
– Innere Ursachen – Essverhalten	16		
■ <b>Konsequenzen für das Bestreben nach Gewichtsreduktion</b>	18		
<b>Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler</b>	22		
■ <b>Mikro- und Makrobereich der Mineralstoffe</b>	22		
■ <b>Einfluss auf den Stoffwechsel</b>	23		
– Steuerung des Mineralstoffhaushaltes	23		
– Die Entdeckung Dr. Schüßlers	23		
– Die besondere Zubereitung der Dr. Schüßler-Mineralstoffe	25		
– Mineralstoffpräparate	26		
<b>Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler</b>	28		
■ <b>Die zwölf bedeutenden Mineralsalze</b>	28		
– Nummer 1 – Calcium fluoratum (Flussspat)	28		
		– Nummer 2 – Calcium phosphoricum	29
		– Nummer 3 – Ferrum phosphoricum	29
		– Nummer 4 – Kalium chloratum	30
		– Nummer 5 – Kalium phosphoricum	30
		– Nummer 6 – Kalium sulfuricum	31
		– Nummer 7 – Magnesium phosphoricum	32
		– Nummer 8 – Natrium chloratum (Kochsalz)	32
		– Nummer 9 – Natrium phosphoricum	33
		– Nummer 10 – Natrium sulfuricum	33
		– Nummer 11 – Silicea	34
		– Nummer 12 – Calcium sulfuricum	35
		■ <b>Die Erweiterungsmittel</b>	35
		– Nummer 13 – Kalium arsenicosum	35
		– Nummer 14 – Kalium bromatum	36
		– Nummer 15 – Kalium jodatum	36
		– Nummer 16 – Lithium chloratum	37
		– Nummer 17 – Manganum sulfuricum	37
		– Nummer 18 – Calcium sulfuratum	38

- Nummer 19 – Cuprum arsenicosum	38	■ Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	42
- Nummer 20 – Kalium-Aluminium sulfuricum	38	<b>Die Mineralstoffspeicher</b>	44
- Nummer 21 – Zincum chloratum	39	■ Auffüllen der Speicher	44
- Nummer 22 – Calcium carbonicum	39	■ Das Leben wird enger	45
- Nummer 23 – Natrium bicarbonicum	40	<b>Mögliche Antworten des Körpers auf die Schüßler-Salze</b>	47
- Nummer 24 – Arsenum jodatum	40	■ Warum kommt es überhaupt zu Reaktionen?	48
- Nummer 25 – Aurum chloratum natronatum	41	■ Entgiftung und Entschlackung sind lebensnotwendig!	49
- Nummer 26 – Selenium	41	- Der Umschwung wird eingeleitet	49
- Nummer 27 – Kalium bichromicum	42	- Alte Schulden begleichen	50
- Wichtige Kombinationen	42		

## Ursachen und Hintergründe für das Zunehmen

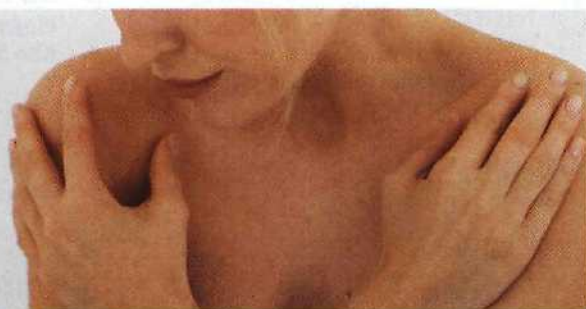


<b>Übergewicht als Folge von Stoffwechselblockaden</b>	54	■ <b>Stoffwechselblockade Schadstoffe</b>	59
■ <b>Stoffwechselblockade Eiweiß</b>	55	- Was sind Schlacken?	60
- Bedeutung der Schüßler-Salze im Eiweißstoffwechsel	56	- Belastungen durch chemische Produkte	60
- Purinstoffwechsel und Harnsäurebelastung	57	- Bedeutung der Schüßler-Salze bei der Entschlackung	61
■ <b>Stoffwechselblockade Fett</b>	57	■ <b>Stoffwechselblockade Säure</b>	62
- Bedeutung der Schüßler-Salze im Fettstoffwechsel	59	■ <b>Stoffwechselblockade externe Stoffe</b>	64



– Vergiftete Umwelt	64	– Gewichtszunahme	68
– Nikotinentzug – kein einfaches Vorhaben	65	– Neigung zu Allergien	70
■ <b>Vergebliche Versuche abzunehmen</b>	66	– Hautkrankheiten als Zeichen des Mineralstoffmangels	71
■ <b>Folgen der Stoffwechselblockaden</b>	67	– Sonstige Krankheiten	72
– Die Leistungsfähigkeit lässt nach	67	<b>Fastenkuren und ihre Auswirkungen auf den Mineralstoffhaushalt</b>	74
– Die Bewegungsfähigkeit ist eingeschränkt	68	■ <b>Fasten – nur mit Schüßler-Salzen!</b>	74
– Die Nahrungsvielfalt nimmt ab	68	<b>Übertriebene Bedürfnisse</b>	76

## 7 Bausteine für ein gesundes Leben



<b>Abnehmen, aber wie?</b>	80	– Der Betriebsstoff für die Energie	85
■ <b>Konkrete Maßnahmen zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion</b>	81	– Der Betriebsstoff für die Reinigung der Zellen	86
<b>Baustein Nummer 1: Zell Basic</b>	82	– Der Betriebsstoff für den Wasser- und Wärmehaushalt sowie zum Aufbau der Schleimhäute	87
■ <b>Einnahmeempfehlungen</b>	82	– Der Betriebsstoff für die Säureregulierung und den Fettstoffwechsel	88
■ <b>Mineralstoffe der Schüßler-Mineralstoffmischung</b>	83	– Der Betriebsstoff für die Ausscheidung der Schadstoffe	92
– Der Betriebsstoff für die Auseinandersetzung mit den abzubauenen Stoffen	83	– Der Betriebsstoff für das Bindegewebe und den Säureabbau	95
– Der Betriebsstoff für die Drüsen und zum Aufbau des Fasergewebes	84		

– Der Betriebsstoff für den abbauenden Eiweißstoffwechsel	95	■ Ein spezieller Stoffwechseltee	105
– Mineralstoffe zur Unterstützung der Niere und für die Schwermetallausleitung	95	– Brennesselkraut	105
– Mineralstoffe für die Entlastung des Gewebes und den antioxidativen Schutz der Leber	96	– Bärentraubenblätter	105
– Reaktionen, die weitere Maßnahmen notwendig machen	96	– Bruchkraut	106
		– Löwenzahn	106
		– Schafgarbe	106
		■ Zubereitung des Stoffwechseltees	107
<b>Baustein Nummer 2: BaseCare – Basisches Mineralstoffbad der Adler-Pharma</b>	97	<b>Baustein Nummer 4: Ernährungsumstellung</b>	108
■ Wirkung des basischen Mineralstoffbads	98	■ Die Bedeutung der Frischkost	108
■ Anwendungen des basischen Mineralstoffbads	99	■ »Saure Nahrung« – bleibt sauer und macht sauer	109
– Vollbad	99	– Säurebildende Speisen	110
– Basisches Sitzbad	99	– Saure Speisen	111
– Basisches Fußbad	99	– Basische oder basenbildende Speisen	111
– Basisches Handbad	100	■ Die basische Gemüsebrühe	112
<b>Baustein Nummer 3: Stoffwechseltee</b>	101	<b>Baustein Nummer 5: Bewegung</b>	113
■ Trinken ist lebenswichtig	101	<b>Baustein Nummer 6: Einlauf</b>	114
– Die Bedeutung von Kochsalz für den Flüssigkeitshaushalt	101	<b>Baustein Nummer 7: Bittersalz</b>	115
– Der Harn	102		
– Flüssigkeitszufuhr	102		
– Flüssigkeitsräuber Kaffee	103		
– Über das Teetrinken	103		

Ihr persönlicher  
Ernährungsplan



<b>Sanft und genussvoll entschlacken</b>	118	<b>Eine langfristige Ernährungs- umstellung</b>	171
■ Gut gekaut ist halb verdaut	119	<b>Über die Autoren</b>	172
<b>Rezepte zum Entschlacken</b>	121	<b>Literatur</b>	174
■ 1. Woche	125		
■ 2. Woche	135		
■ 3. Woche	147		
■ 4. Woche	160		