



# Hindernisse auf dem Weg zum Wunschgewicht

Sieben Stoffwechselblockaden sind es, die das Abnehmen behindern. Welche Abnehmblockaden im Einzelnen bei der Gewichtsreduktion stören und welche Schüßler-Salze diese Barrieren wegräumen, lesen Sie in diesem Kapitel.

# Die 7 Abnehmblockaden und die richtigen Salze dagegen

Bei einem gestörten Gleichgewicht im menschlichen Organismus werden Nährstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate oder Fett nicht mehr richtig verarbeitet und ihre Stoffwechselprodukte im Körper abgelagert – das Gewicht steigt bzw. das Abnehmen wird blockiert. Lesen Sie in diesem Kapitel, wie sich das Fehlen einzelner Mineralsalze auf den gesamten Stoffwechsel auswirkt und welche Schüßler-Salze Ihnen helfen, die Pfunde purzeln zu lassen. Genau diese Salze sind auch im Mineralsalz-Basispaket (siehe Seite 62 f.) enthalten.

## Blockaden verhindern Gewichtsreduktion

---

Die äußerliche Reinigung des Körpers ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Doch wie sieht es mit der inneren Reinigung aus? Tatsache ist: Wer unter Übergewicht leidet, dessen Körper ist in aller Regel mit Stoffwechselendprodukten und Säuren voll gestopft! Wenn Sie vergeblich versucht haben abzunehmen, kann das ein Hinweis auf Blockaden in Ihrem Körper sein.

Der Organismus ist in gewisser Weise erstarrt durch diese Blockaden und kann seine Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen. Man muss allerdings hinzu-

fügen, dass es sich nicht um komplette Blockaden handelt, sonst wäre der Körper gar nicht mehr lebensfähig. Vielmehr sind es Beeinträchtigungen, welche die Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse erheblich durcheinanderbringen und eine gesunde Regulation des Gewichtes behindern.

### Richtig gewählte Salze stimmen den Körper um

Bei eben diesen lästigen Abnehmblockaden greifen die Schüßler-Salze ein.

Sie sind Motor und Treibstoff zugleich und kurbeln die Ausleitung und Eliminierung der Schadstoffe und Säuren im Bindegewebe an. Mit der Einnahme der Mineralsalze gewinnen das Gewebe sowie die Lymphe und das Blut wieder die Kraft, alle Zellen und das Bindegewebe von Stoffwechselprodukten zu reinigen. Mit den richtig ausgewählten Schüßler-Salzen erfolgt somit eine tief greifende Umstimmung des Körpers mit einer Regulation des Zellmilieus.

Die Aufhebung dieser Blockaden und die Reinigung des Gewebes bringen Ihnen aber noch etwas anderes: die ersehnte Gewichtsreduktion. Denn mit einem ausgeglichenen Stoffwechsel geht der Grundumsatz nach oben, und es wird mehr Energie verbraucht, die nicht mehr in Fettreserven des Körpers angesetzt

## WISSEN

### Natürlich abnehmen mit Schüßler-Salzen

Dauerhaft abnehmen gelingt nur, wenn die Depots an Stoffwechselprodukten und Giftstoffen entleert werden. Geschieht dies nicht, wirken diese Stoffe wie ein Sog, der die Pfunde wieder an sich zieht. Die Schüßler-Salze sorgen für die Reinigung des Gewebes, einer Ausleitung und einem Abtransport von Schadstoffen. Ziel ist die Aktivierung und Vitalisierung des Körpers.

wird. Ein weiterer guter Nebeneffekt ist, dass Sie sich gleichzeitig frischer, aktiver und gesünder fühlen.

## Die 1. Abnehmblockade: Übersäuerung

Viele Menschen sind stark übersäuert, ohne es zu wissen. Durch die moderne Lebensweise werden heutzutage sehr viele Säuren aufgenommen. Anfallende Säuren im Körper entstehen vor allem durch zu viel tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst), Süßigkeiten, Weißmehl, Zucker und denaturierte Nahrungsmittel.

Nach dem Verständnis der Naturheilkunde ist Übersäuerung (latente Azidose) einer der wichtigsten Gründe für chronische Erkrankungen wie Rheuma, Gicht, Diabetes oder Arteriosklerose. Aber auch für die Gewichtsregulation bleibt der gestörte Säure-Basen-Haushalt nicht ohne Folgen. Zudem besteht

ein Zusammenhang zwischen chronisch gestörtem Säure-Basen-Haushalt und der seelisch-geistigen Stimmungslage. Wenn jemand ständig »sauer« und verärgert auf seine Umwelt reagiert, ist mit Sicherheit auch sein Säure-Basen-Haushalt in Richtung sauer verschoben.

### Sauer macht nicht lustig, sondern schwer!

Die Übersäuerung des Körpers kann man mit dem »sauren Regen« vergleichen, der die Wälder schädigt. Genau wie die Bäume leidet auch der Mensch unter einem Zuviel an Säure. Übrigens: Wenn wir von »Übersäuerung« sprechen, ist die Übersäuerung des Gewebes gemeint und nicht eine Azidose des Blutes im streng klinischen Sinn. Während der pH-Wert des Blutes in sehr engen Grenzen (siehe dazu auch Seite 72) bleiben muss, sind beim Bindegewebe größere Schwankungen möglich.

Vor allem sind es Mineralstoffe, die der Körper einsetzt, um überschüssige Säuren abzapfen. Bei einer chronischen Säurebelastung benutzt er seine Basenreserven zum Ausgleich. Die Natrium-, Calcium-, Magnesium-, Eisen- und Kaliumvorräte gehen bei einer Übersäuerung nach und nach verloren.

## WISSEN

### Anzeichen für ein saures Milieu im Körper

- Mitesser, grobe Hautporen
- Sprödes, glanzloses und mattes Haar
- Saures Aufstoßen, Magen-drücken
- Sodbrennen
- Kalte Hände und Füße
- Verdauungsstörungen
- Nervosität, Energiemangel, Antriebslosigkeit
- Gallen- und Nierensteine
- Bindegeweberschlaffung
- Gewichts- und Flüssigkeits-einlagerungen

### Wenn die Mineralreserven aufgebraucht sind

Bei permanenter Säurebelastung sind alle Mineralreserven rasch aufgebraucht. Jetzt passiert zweierlei: Einerseits muss der Körper nun seinen eigenen Knochen und Muskeln die gespeicherten basischen Mineralien (Magnesium und Calcium) entziehen, um die überschüssigen Säuren zu binden. Für die Knochenstabilität und den Bewegungsapparat kann das verhängnisvolle Folgen haben, wie etwa Osteoporose.

Andererseits ist der Körper jetzt gezwungen, überschüssige Säuren und Stoffwechselrückstände aus dem Säure-Basen-Stoffwechsel im Bindegewebe als »Sondermüll« abzulagern. Folge: eine enorme Gewebesäuerung. Säurehaltige Ablagerungen behindern die Ernährung und innere Reinigung der Zellen. So geraten viele wichtige Prozesse ins Stocken. Die Verhältnisse im Bindegewebe werden nachhaltig gestört, die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen der Zellen und des Gewebes beeinträchtigt. Der ehemals neutrale bis leicht basische pH-Wert des Gewebes sinkt allmählich, d. h., er wird sauer. In diesen Entgleisungen der normalen Abläufe im Bindegewebe liegen auch die Ursachen von Übergewicht, denn fast alle biochemischen Prozesse laufen am besten in einem bestimmten pH-Bereich ab. Verändert sich dieser Wert durch Störungen des Mineralstoffhaushaltes, werden Stoffwechselprozesse, die bei der Gewichtsregulation eine Rolle spielen, gestört und vor allem verlangsamt. Zudem benötigt der Organismus bei einer Übersäuerung erheblich mehr Mineralstoffe, um den Stoffwechsel in Gang zu halten. Mit den Schüßler-Mineralen kann man die Mineralspeicher wieder auffüllen und die »Säurestarre« durchbrechen. Schlüsselsalz bei der Übersäuerung ist Nr.9 Natrium phosphoricum.

## Das Mineralsalz für die Entsäuerung

Viele Menschen wundern sich, dass sie kein Gewicht verlieren, obwohl sie nicht übermäßig viel essen und sich einigermaßen bewegen. Höchstwahrscheinlich liegt ein Mangel an Salz Nr.9 Natrium phosphoricum vor. Wegen der hohen Säurebelastung sind alle verfügbaren Mineralsalze an die Säuren gebunden und fehlen deshalb an anderer Stelle im Organismus. Sie können ihre Aufgabe im Körper nicht mehr übernehmen. Natrium phosphoricum spielt eine zentrale Rolle im Säure-Basen-Haushalt. Es sorgt dafür, dass Säuren und Basen sich in Balance befinden, und besitzt zudem eine übergeordnete Wirkung als Stoffwechsellmotor. Außerdem ist Natrium phosphoricum für die Entlastung des Körpers von Harnsäure zuständig.

Natrium phosphoricum gilt als Neutralisationsmittel. Fehlt dieser Puffer, werden Säuren nicht mehr abtransportiert und landen schließlich im Zwischenlager Bindegewebe, wo sie Krankheiten und Beschwerden sowie Gewichtszunahme auslösen können. Auch wenn Sie häufiger unter Sodbrennen, saurem Aufstoßen und Gallen- oder Nierensteinen leiden, benötigt Ihr Körper das Mineralsalz dringend. Diese Beschwerden sind

ein Hinweis dafür, dass die Natriumphosphoricum-Reserven stark dezimiert sind.

Nicht zu vergessen: Das biochemische Salz Natriumphosphoricum beeinflusst

zudem den Fettstoffwechsel und den Abbau von Zucker (Glukose) sowie den Harnsäurehaushalt. Fehlt dieses wichtige Salz, hat das natürlich auch Konsequenzen für das reibungslose Funktionieren des Stoffwechsels.

## Die 2. Abnehmblockade: Bindegewebe

Im Bindegewebe liegt der Schlüssel für die erfolgreiche Behandlung von Gewichtsproblemen. Lange Zeit wurde dem Bindegewebe, das in der Naturheilkunde auch als Grundsystem bezeichnet wird, in der Medizin keine große Aufmerksamkeit geschenkt. Man betrachtete es als einen bloßen »Lückenfüller«, der die Organe des Körpers wie Leber, Magen, Darm und Nieren verbindet bzw. zusammenhält. Dabei ist das Bindegewebe von unschätzbarem Wert – es dient als Nährstoffspeicher und Auffangbecken für Stoffwechselendprodukte, Säuren und Schadstoffe.

### Das Bindegewebe als Sondermülldeponie und Transitstrecke

Das Bindegewebe hat keine Grenzen wie andere Organe, sondern es durchzieht den Körper von Kopf bis Fuß. Des-

halb besitzt es auch eine übergeordnete Wirkung. Es erreicht jede Zelle und ist zuständig für Ernährung, Abwehrreaktionen und die Kommunikation der Zellen und Organe untereinander. Man kann dieses biologische System vergleichen mit einem großen Meer, in dem sich alle Lebensvorgänge der Zellen abspielen. Hier erfolgt die Nährstoffversorgung, und hier entsorgen die Zellen auch ihre »Abfälle«. Die Zellen liegen nicht direkt aneinander, sondern zwischen ihnen befindet sich ein haarfeiner Raum, in dem Flüssigkeit zirkuliert, die sogenannte extrazelluläre Flüssigkeit. Sie steuert die Stoffwechselbalance, den Sauerstoffhaushalt und den Eiweißstoffwechsel.

Auf diesem Weg werden – vergleichbar mit einer Art Transitstrecke – Stoffwechselprodukte, Sauerstoff und weitere Stoffe, die jede Zelle benötigt, von

den kleinsten Blutgefäßen (Kapillaren) zu den Zellen transportiert. Umgekehrt verlassen Stoffwechselprodukte und Kohlensäure die Zelle in Richtung Entsorgung, z. B. über die Lungen oder die Nieren. Ist der Mensch gesund, sind diese Leitungen frei, und alle Stoffe können auf dieser Transitstrecke ungehindert fließen und ermöglichen eine optimale Versorgung. Viele chronische Erkrankungen beginnen – lange bevor körperliche Symptome auftreten – mit einer Entgleisung der normalen Abläufe und Funktionen im Bindegewebe. Auch Übergewicht nimmt hier seinen Lauf.

### Wenn der Energiefluss ins Stocken gerät

Entscheidend ist also die Passierbarkeit der Transitstrecke. Verschlackung, Übersäuerung und Eiweißüberschüsse verstopfen aber die lebenswichtigen Wege und hemmen damit den gesamten Energiefluss. Mineralsalze sind zwar im Körper vorhanden, gelangen aber aufgrund der Transitblockade nicht mehr an ihren Wirkungsort, die Zelle. Zahllose Giftstoffe, Säuren und Stoffwechsel-Abbauprodukte bleiben nun im Gewebe liegen. Vorübergehend stören diese Toxine nicht weiter, aber spätestens, wenn das Bindegewebe voll ist, zieht der

Körper die Reißleine. Das Bindegewebe hat sich zu einer mit Schlacken und Schadstoffen voll gestopften Müllhalde entwickelt.

### Die Mineralsalze für Bindegewebe und Lymphe

Wesentlicher Bestandteil des Bindegewebes ist Silicea Nr. 11. Silicea (Kieselsäure) ist wichtig für die Gewichtsreduktion, denn es sorgt dafür, dass das Gewebe auch nach dem Abnehmen die nötige Straffheit und Festigkeit behält. Es regt die Kollagenbildung an und ist notwendig zum Abbau von Harnsäurekristallen. Es bindet diese Ablagerungen, führt sie über die Lymphe ab und wirkt so Gichtanfällen (können durch erhöhten Harnsäurespiegel im Blut entstehen) entgegen.

Das Lymphsystem durchzieht den ganzen Körper von oben bis unten. Auch die Milz gehört zum lymphatischen System. Täglich werden etwa zwei Liter Lympheflüssigkeit gebildet, in der auch Nahrungsfette aus dem Darm transportiert werden. Das Lymphsystem ist verantwortlich für die Ausleitung (Drainage) von Flüssigkeit und Stoffwechselprodukten aus dem Gewebe. Das Mineralsalz Nr. 11 wie auch das Salz Nr. 2

## WISSEN

### Stoffaustausch im Bindegewebe

Damit die eingelagerten Gift- und Schadstoffe aus dem Körper transportiert werden können, müssen ausreichend Mineralsalze vorhanden sein, die die Giftstoffe binden und nach draußen befördern. Gerade daran mangelt es aber im gestörten Stoffwechsel.

Hier setzen die Schüßler-Entgiftungssalze Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 9

Natrium phosphoricum und Nr. 10 Natrium sulfuricum sowie Nr. 11 Silicea an. Sie greifen regulierend in dieses System ein, unterstützen die Reinigung des Gewebes und machen den Stoffaustausch wieder möglich. Die Funktionsfähigkeit des Bindegewebes wird wiederhergestellt. Die Transitstrecke ist somit wieder passierbar, der Energiefluss im Körper wieder frei.

Calcium phosphoricum unterstützen diesen Abtransport. Sie spielen damit

eine wichtige Rolle bei der Entgiftung und Reinigung.

## Die 3. Abnehmblockade: Leber und Darm

Als zentrales Entgiftungsorgan des Organismus ist die Leber durch Schad-, Giftstoffe und Abfallprodukte in besonderem Maße gefordert und bei einem gestörten Stoffwechsel mit einem Mangel an Mineralsalzen auch schnell überfordert. In der Biochemie ist Kalium sulfuricum Nr. 6 das zentrale Lebermittel. Es stärkt die wichtige Entgiftungsfunktion des Organs, fördert aber auch die Entgiftung über die Haut, hervorgerufen maßgeblich durch den Schwefelanteil.

Eine falsche Sicherheit über die Gesundheit der Leber liefern übrigens häufig die »Leberwerte« aus dem Blutlabor. Selbst wenn diese Werte unauffällig sind, bedeutet das nicht, dass die Funktion der Leber unbelastet ist. Insbesondere latente Störungen der Leber sind im Labor zunächst meist nicht nachweisbar. Belastungen der Leber äußern sich nicht in Schmerzen, sondern in Form von Energiemangel und Antriebsschwäche. In der traditionellen chinesischen

Heilkunde sagt man deshalb auch: »Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.«

## Minderwertige Verdauungssäfte bei Mineralsalz-mangel

Auf Störungen im Mineralhaushalt reagieren die Verdauungsorgane empfindlich. Wenn Leber und Bauchspeicheldrüse (Pankreas) durch einen Mangel an Mineralstoffen, insbesondere bei einem Mangel von Salz Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 4 Kalium chloratum und Nr. 23 Natrium bicarbonicum in ihrer Funktion eingeschränkt sind, produzieren sie minderwertige Verdauungssäfte, die auch den Ablauf der Verdauung im Darm beeinträchtigen. Ein Defizit an Schüßler-Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum führt zu einem Mangel an basischen Verdauungssäften. Die Verdauung läuft

nicht mehr vollständig ab, das führt zu Blähungen oder auch zu einer vermehrten Gärung und Fäulnis im Darm. Eine chronische Verstopfung (Obstipation) verschlimmert die Sache zusätzlich: Stoffwechselabbauprodukte und Giftstoffe, die aus Zersetzungs- und Fäulnisprozessen freigesetzt werden, belasten und blockieren Stoffwechselabläufe erheblich. Wird nichts unternommen, macht sich eine schleichende Selbstvergiftung (Toxämie) breit. Eine Überlastung des Körpers mit diesen Giftstoffen kann sich in Kopfschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Hautproblemen, psychischen Beeinträchtigungen, aber auch in Übergewicht zeigen. Es liegt nahe, dass man bei Gewichtsproblemen diese Blockaden unbedingt aus dem Weg räumen muss. Unterstützung gibt es durch die Mineralsalze Nr. 6, Nr. 4, Nr. 23 und Nr. 10.

## Die Mineralsalze für die Entgiftung

Drei Salze sind es vor allem, die für die lebenswichtige Aufgabe der Entgiftung des Körpers zuständig sind: Kalium sulfuricum Nr. 6, Natrium phosphoricum Nr. 9 und Natrium sulfuricum Nr. 10. Ihr Zusammenwirken verdeutlicht die Tabelle »Die drei Schritte der Entgif-

tung mit Schüßler-Salzen« (siehe dazu auch Seite 53). Wichtig sind außerdem Nr. 4 Kalium chloratum wegen der engen Beziehung zur Schleimhaut und Nr. 23 Natrium bicarbonicum, da es die Bauchspeicheldrüse anregt und damit auch die Verdauung.