6 **Vorwort**

9 **Mit Schüßler-Salzen gesund und schlank**

10 **Die Biochemie nach Dr. Schüßler**

20 **Die Schüßler-Salze und ihre Wirkung**

20 Die klassischen 12 Schüßler-Salze

39 Die biochemischen Ergänzungsmittel: Nr. 13–Nr. 24

43 **Hindernisse auf dem Weg zum Wunschgewicht**

44 **Die 7 Abnehmblockaden und die richtigen Salze dagegen**

44 Blockaden verhindern Gewichtsreduktion

45 Die 1. Abnehmblockade: Übersäuerung

48 Die 2. Abnehmblockade: Bindegewebe

50 Die 3. Abnehmblockade: Leber und Darm

51 Die Mineralsalze für die Entgiftung

53 Die 4. Abnehmblockade: Wasserhaushalt

56 Die 5. Abnehmblockade: Eiweißverdauung

58 Die 6. Abnehmblockade: Fettverdauung

59 Die 7. Abnehmblockade: Kohlenhydratverdauung

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen mit Schüßler-Salzen (ISBN 9783830460770) © 2012 Trias Verlag

62 **Das Basispaket zum Abnehmen**
62 Die ideale Salzkombination zum Abnehmen
63 So nehmen Sie die Salze ein
64 Dauer der Kur
64 Diese Schüßler-Salze helfen zusätzlich beim Abnehmen

67 **Los geht's!**

68 **Die richtige Ernährung**
76 **Schüßler-Schlank-Wochenende**
85 **Schüßler-Schlank-Woche**
87 **Rezepte**
99 **Rezeptverzeichnis**
100 **Register**

SPECIAL

18 Ist Ihr Mineralhaushalt gestört?
22 Gewusst wie – die Salze richtig einnehmen
41 Schüßler-Salz-Typen und Essen
61 Einfluss der Schüßler-Salze auf die 7 Abnehmblockaden
70 Gute Ernährung ist so leicht
80 Die entspannte Wochenend-Kur
86 Ihr Wochenplan

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen mit Schüßler-Salzen (ISBN 9783830460770) © 2012 Trias Verlag