

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn Sie in diesem Buch zu lesen beginnen, wird es vielleicht nicht das erste sein, welches sich mit dem Abnehmen beschäftigt. Wahrscheinlich werden Sie sich schon öfter gedacht haben: „Wie bekomme ich nur mein Gewicht unter Kontrolle? Hinauf geht es ja ganz einfach, aber herunter, das ist schon häufig ein schwieriges, langwieriges und zähes Unterfangen. Immer mehr Menschen leiden unter Übergewicht, was sich in vielerlei Beschwerden auswirkt, wie Bewegungseinschränkung, Gelenkproblemen, Atemnot, aber auch Erkrankungen zur Folge haben kann, wie Diabetes, Herzinfarkt oder Arteriosklerose.

Den Anteil an übergewichtigen Erwachsenen schätzt man auf etwa 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung und er ist ständig im Steigen begriffen. Ursache dafür ist eine Ernährung, die dem Menschen mehr Energie zuführt, als er pro Tag verbrennt. Dieses Zuviel wird dann unter anderem in Fett umgewandelt und gespeichert. Neben psychischen Komponenten, die einen unstillbaren Hunger verursachen können, spielt aber auch die persönliche Konstitution eine Rolle. Nach dem Verhalten übergewichtiger Menschen kennen wir Konsumesser, Abendesser, Fernsehesser, Resteverwerter, Stressesser, Frustesser, Gewohnheitsesser, aber auch Übergewicht durch Alkoholgenuss.

Die Krankheiten, die eindeutig mit Übergewicht in Verbindung stehen, sind zum Beispiel hoher Blutdruck, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Typ-II-Diabetes und Herz-Kreislauf-Versagen. Weiter wird durch Übergewicht das Knochengewüst überlastet, was zum Ansteigen von chronischen Gelenkproblemen, Wirbelsäulenschäden und Fußfehlformen führt. Noch bevor es so weit gekommen ist, dass Erkrankungen auftreten, ist es sinnvoll, sein Körpergewicht im Rahmen einer ausgewogenen Energiebalance zu regulieren und im Sinne einer aktiven Gesundheitsvorsorge ernsthaft daranzugehen, dieses Problem zu bewältigen.

Abnehmen setzt Konsequenz in der Nahrungsumstellung voraus. Es gibt aber auch Menschen, die trotz aller Diäten nur sehr wenig abnehmen können, beziehungsweise die nach einer gewissen Zeit wieder zunehmen – oft mehr als zuvor. Dahinter steckt sicher, dass sich im Körper verschiedene Abbauprodukte, Stoffwechselendprodukte und belastende Stoffe aus der Umwelt eingelagert haben. Daher ist die Reinigung von diesen den Organismus belastenden Stoffen eine Voraussetzung dafür, dass das Abnehmen überhaupt gelingt.

Da Menschen, die unter zu hohem Gewicht leiden, wissen, dass ihre Gesundheit gefährdet ist, versuchen sie immer wieder abzunehmen. Die Wege, die dabei beschritten werden, sind nicht immer einwandfrei. So mancher Versuch, das eigene Gewicht abzubauen, endet nach anfänglichen Erfolgen in einer unstillbaren Fresssucht. Es ist nachher schlimmer als zuvor. Viele haben bei dem Versuch, ihr Gewicht zu reduzieren, die größten Anstrengungen unternommen, lange Zeit fast nichts mehr gegessen und trotzdem fast nicht abgenommen. Ja, am Ende der Bemühungen sind sie im sogenannten Jojo-Effekt gelandet und nahmen oft mehr wieder zu, als sie sich mit größter Mühe abgerungen hatten.

Manche Menschen nehmen aus ihnen unerfindlichen Gründen zu, haben auf einmal 10, ja 15 Kilogramm mehr Gewicht und wissen nicht, wie es dazu gekommen ist. Auch wenn sie sich noch so große Mühe geben, sie können weder den Prozess durchschauen, der zu dieser Gewichtszunahme geführt hat, noch schaffen sie es, dieses zusätzliche Gewicht wieder zu reduzieren. Auch wenn keine gesundheitlichen Störungen vorliegen, was ärztlich abgeklärt sein muss.

Hinter vielen Vorgängen rund um die Gewichtszu-, aber auch -abnahme stecken Zusammenhänge, die dieses Buch aufklären will. Dabei geht es um die Dickleibigkeit durch

Fettansammlung, durch Eiweißanhäufung oder durch Schadstoffeinträger in das Gewebe. Meistens wird nicht einmal zwischen diesen drei verschiedenen Arten von Dickleibigkeit unterschieden, sondern nur ausschließlich das Fett bekämpft. Es wird aus der Ernährung gestrichen, und man ist sehr enttäuscht, wenn es nicht zum gewünschten Erfolg führt.

Die Verarmung an Fett führt nicht nur zum kosmetischen Problem der Faltenbildung und Austrocknung der Haut, sondern auch zu großen Problemen in den Biomembranen, die auf die Zufuhr von essentiellen Fettsäuren besonders angewiesen sind. Also muss man die Fettproblematik sehr differenziert und vor allem qualifiziert betrachten. Wichtig ist auch, zu bedenken, dass sich unter anderem im Fettgewebe verschiedene Abbauprodukte, Stoffwechselprodukte und belastende Stoffe aus der Umwelt eingelagert haben.

Die Reinigung der Körpergewebe insgesamt ist wichtig für Personen, die unter Allergien, Ekzemen oder einem schwachen Immunsystem leiden. Wenn die Reinigung des Körpers beachtet und betrieben wird, ist davon auszugehen, dass der Mensch widerstandsfähiger wird. Dann bleibt auch der gefürchtete Jojo-Effekt aus. Denn dauerhaftes Abnehmen und nicht eine Gewichtsschaukel von einem Extrem ins andere ist das Ziel.

Hinter vielen vordergründig nicht durchschaubaren Vorgängen verstecken sich auf einer tieferen Ebene Mängel in den Betriebsstoffen, die der Körper dringend benötigen würde. Werden sie ihm nicht zur Verfügung gestellt, kann er bestimmte Stoffe, wie eben Fett oder Eiweiß, nicht mehr richtig verarbeiten und muss sie anlagern, was zur Gewichtszunahme führt.

In diesem Buch werden Sie neue Betrachtungsweisen kennen lernen, die anderen Ernährungsratgebern fehlen. Denn wir beurteilen das Übergewicht aus dem Blickwinkel der dahinter liegenden Mineralstoffmängel.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler liefert für manche scheinbar undurchschaubare Abläufe neue Zugänge, die verblüffend und vor allem auch sehr naheliegend sind. Erst wenn die Zusammenhänge klar sind, leuchten die notwendigen Maßnahmen ein und werden mit entsprechender Konsequenz verfolgt. Auch der Erfolg bleibt dann nicht aus! Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler bieten eine Möglichkeit, dauerhaft abzunehmen und dabei den Körper zu entsäuern, zu entschlacken und damit zu reinigen. Begleitet wird unsere Empfehlung von einem basischen Mineralstoffbad und einer Reinigungs- und Entschlackungsteemischung sowie einem Ernährungsplan, der sicherstellt, dass Sie nicht hungern müssen. Beachtet werden muss natürlich, dass auch für ausreichend Bewegung gesorgt ist.

Aus dem Verständnis der Zusammenhänge heraus und durch die Anwendung der entsprechenden Möglichkeiten, die Ihnen in diesem Buch vorgestellt werden, kann es Ihnen gelingen, ohne gesundheitliche Beeinträchtigung Ihr Gewicht unter Kontrolle zu bekommen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!

Thomas Feichtinger, Susana Niedan-Feichtinger