

- 6 Vorwort
- 8 Ursachen für die Gewichtszunahme
- 8 Äußere Ursachen
- 10 Innere Ursachen – Essverhalten
- 11 Seele und Körper spielen zusammen
- 13 **Biochemie nach Dr. Schüßler**
- 14 Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler
- 14 Mikro- und Makrobereich der Mineralstoffe
- 14 Einfluss auf den Stoffwechsel
- 17 **Die zwölf bedeutenden Mineralsalze**
- 25 **Die Erweiterungsmittel**
- 31 Die Mineralstoffspeicher
- 33 **Einnahme der Mineralstoffe**
- 34 **Mögliche Antworten des Körpers auf die Schüßler Salze**
- 34 Warum kommt es überhaupt zu Reaktionen?
- 35 Entgiftung und Entschlackung sind lebensnotwendig!
- 37 **Ursachen und Hintergründe für das Zunehmen**
- 38 **Übergewicht als Folge von Stoffwechselblockaden**
- 38 Stoffwechselblockade Eiweiß
- 40 Stoffwechselblockade Fett
- 42 Stoffwechselblockade Schadstoffe
- 44 Stoffwechselblockade Säure
- 45 Stoffwechselblockaden durch weitere chemische Stoffe
- 47 Warum Schadstoffe das Abnehmen verhindern
- 48 **Teufelskreis: überlasteter Stoffwechsel**
- 54 Fastenkuren und ihre Auswirkungen auf den Mineralstoffhaushalt
- 54 Fasten – nur mit Schüßler-Salzen



Die Stoffwechselblockaden

Gehören Sie auch zu den Menschen, die trotz aller Diäten nicht abnehmen? Ursache sind Stoffwechselblockaden, z. B. wenn sich im Fettgewebe verschiedene Abbauprodukte und belastende Stoffe eingelagert haben. Dann hilft nur Entschlacken, damit das Abnehmen überhaupt in Gang kommt. Schüßler-Mineralstoffe sind wahre Turbos, die Ihren Stoffwechsel und die Körperreinigung anregen.

WISSEN

Schüßler-Salze: Praktisches Wissen

Was sind Schüßler-Mineralstoffe überhaupt? Und wie wende ich sie richtig an? Schüßler-Salze selbst anzuwenden ist ganz einfach. Die Autoren stellen die einzelnen Salze ausführlich vor und erläutern, wie die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler auf der körperlichen Ebene wirken.



Die 12 heilsamen Mineralstoffe

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler sind unverzichtbare Begleiter, um Ihren Körper von belastenden Schadstoffen zu entlasten und wirklich gesund abzunehmen. 7 Bausteine und das 4-Wochen-Programm dieses Buches helfen Ihnen, erfolgreich an Gewicht zu verlieren und es zu halten. Und ganz nebenbei entlasten Sie Ihren gesamten Körper: Die Haut strafft sich, das Bindegewebe wird fest und manche Beschwerden verschwindet.

- 57 **7 Bausteine für ein gesundes Leben**
- 58 **Abnehmen, aber wie?**
- 58 Konkrete Maßnahmen zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion
- 60 **Baustein Nummer 1: Mineralstoffe nach Dr. Schüßler**
- 60 Einnahmeempfehlungen
- 61 Mineralstoffe der Schüßler-Mineralstoffmischung
- 71 **Baustein Nummer 2: Basisches Mineralstoffbad**
- 71 Wirkung des basischen Mineralstoffbads
- 72 Anwendungen des basischen Mineralstoffbads

- 74 **Baustein Nummer 3: Reinigungs-und Entschlackungstee**
- 74 Trinken ist lebenswichtig
- 76 Ein spezieller Reinigungs-und Entschlackungstee
- 78 Zubereitung
- 79 **Baustein Nummer 4: Ernährungsumstellung**
- 79 Die Bedeutung der Frischkost
- 79 »Saure Nahrung« – bleibt sauer und macht sauer
- 82 Die basische Gemüsebrühe
- 83 **Baustein Nummer 5: Bewegung**
- 84 **Baustein Nummer 6: Einlauf**
- 85 **Baustein Nummer 7: Bittersalz**
- 87 **Ihr persönlicher Ernährungsplan**
- 88 **Sanft und genussvoll entschlacken**
- 88 Gut gekaut ist halb verdaut
- 91 **Wochenpläne**
- 95 **Die Rezepte**
- 95 Frühstücksv Variationen
- 100 Hauptgerichte
- 120 Desserts
- 126 Abendvariationen
- 138 **Anhang**
- 138 Auswahl empfehlenswerter Produkte
- 140 Stichwortverzeichnis
- 141 Rezeptverzeichnis