



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Mineralsalze nach Dr. Schüßler sind besonders hilfreich, um sanft und schonend abzunehmen. Denn sie transportieren Schadstoffe aus dem Körper, kurbeln den Fettstoffwechsel an und bringen den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Mit diesem 4-Wochen-Programm inklusive köstlicher Menüpläne für jeden Tag verlieren Sie Ihre überflüssigen Pfunde mit Genuss!

### *Autor*

Maria Lohmann ist Buchautorin, Medizinjournalistin und Heilpraktikerin. Gesunde Ernährung und das Schreiben sind ihre Leidenschaft. Seit 1996 hat sie zahlreiche Bücher und Ratgeber zu verschiedenen Gesundheitsthemen veröffentlicht, u.a. zu Säure-Basen-Haushalt, basischer Ernährung und Schüßler-Salzen

Maria Lohmann

# **Schüßler-Salze Wunschgewicht in 4 Wochen**

**Natürlich und sanft abnehmen  
Mit 80 leckeren Rezepten**

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2016  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2009 Knauer Ratgeber Verlag.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München

© 2009 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage  
Stuttgart GmbH & Co. KG, Oswald-Hesse-Str. 50, 70469 Stuttgart

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöfßneck

JT · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17589-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# INHALT

Vorwort.....	7
--------------	---

## **SCHÜSSLER-SALZ – DER SANFTE WEG ZUM ABNEHMEN**.....

11

<b>Die Biochemie nach Dr. Schüßler</b> .....	12
Wie Schüßler-Salze wirken.....	12
Die sieben Abnehmblockaden – welches Salz hilft?.....	14
»Schüßler kompakt« – das Mineralsalz-Paket.....	20

## **DAS 4-WOCHEN-PROGRAMM – ABNEHMEN MIT SCHÜSSLER**.....

27

<b>Die 1. Woche</b> .....	29
Praktische Tipps für die Wochenpläne.....	30
Wochenplan 1.....	32
<b>Die 2. Woche</b> .....	63
Ganz wichtig beim Abnehme: viel trinken!.....	64
Wochenplan 2.....	66
<b>Die 3. Woche</b> .....	97
Ein wichtiger Fatburner: Bewegung.....	98
Wochenplan 3.....	100
<b>Die 4. Woche</b> .....	131
So erhalten Sie Ihr Wohlfühlgewicht!.....	132
Wochenplan 4.....	134

<b>Anhang</b> .....	164
Leckere Frühstücksrezepte & Snacks.....	164
Register .....	171
Bildnachweis .....	173

## VORWORT

*Liebe Leserin! Lieber Leser!*

Sie möchten gerne einige Kilo verlieren und sich gleichzeitig etwas Gutes tun? Sie halten nichts von Radikaldiäten, sondern bevorzugen ein sanftes Abnehmen, das Ihren Stoffwechsel intensiv entschlackt und entsäuert, ohne Ihren Körper zu überfordern? Dann sind Schüßler-Salze genau richtig für Sie: Denn mit ihrer Hilfe wird ein gestörter Stoffwechsel – ein häufiger Grund für Übergewicht – wieder in Balance gebracht.

Woran aber können wir eine Überlastung des Stoffwechsels mit einer schleichenden Übersäuerung erkennen?

Oft gibt es hierfür keine eindeutigen Symptome, eher treten sie verschleiert auf: Wir fühlen uns nicht richtig wohl, sind häufig antriebslos oder müde. Oder wir haben einige Pfunde zu viel auf den Rippen.

Um dem entgegenzuwirken, sollten wir unsere Ernährung umstellen und unsere Gewichtsabnahme durch die Einnahme ausgewählter Schüßler-Salze unterstützen.

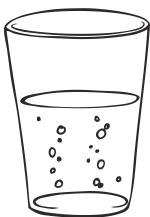
In diesem 4-Wochen-Abnehmplaner habe ich mehr als 80 Rezepte für Sie zusammengestellt. Die Gerichte sind lecker und gesund, aber dennoch einfach und schnell zu kochen, da die meisten von Ihnen im Alltag vermutlich wenig Zeit haben. Bei der Zusammenstellung habe ich überwiegend basenreiche Gerichte ausgewählt, die die Wirkung bestimmter Schüßler-Salze unterstützen und so eine ideale Balance im Säure-Basen-Haushalt schaffen können.

---

Sie werden sehen: In der Kombination aus gesunder Ernährung mit ausgewählten Schüssler-Salzen ist es möglich, natürlich und sanft Gewicht zu verlieren, ohne zu hungern, und gleichzeitig den Körper zu reinigen und zu entsäuern. Probieren Sie es aus, und spüren Sie die wohltuende Wirkung dieses Abnehmprogramms!

*Alles Gute wünscht Ihnen  
Maria Lohmann*

## NATÜRLICH ABNEHMEN MIT SCHÜSSLER-SALZEN



SCHÜSSLERS MINERALSALZE helfen Ihrem Stoffwechsel auf die Sprünge: Sie lösen Abnehmblockaden auf sanfte Weise, indem sie die Ausscheidung überflüssiger Schadstoffe unterstützen, Säuren neutralisieren und so den Stoffwechsel in Balance bringen.

In der Tabelle auf der rechten Seite sehen Sie auf einem Blick, warum Sie auf die Salze Nr. 4, 6, 8, 9 und 10 beim Abnehmen nicht verzichten können. Sie sind alle Salze der ersten Wahl und spielen eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Ein weiteres Salz können Sie nach Ihrem individuellen Bedarf zusätzlich auswählen.




## Wirkung der Schüßler-Salze auf die sieben Abnehmblockaden

Schüßler-Salze	Abnehmblockaden in/bei ...						
	Säure-Basen-Haushalt	Bindegewebe	Leber und Darm	Wasserhaushalt	Eiweißverdauung	Fettverdauung	Kohlenhydratverdauung
Nummer 1	*						
Nummer 2	*			*			
Nummer 3							
Nummer 4		*		***		***	
Nummer 5		*					
Nummer 6		***	***			*	
Nummer 7					*		
Nummer 8	*	**	***				
Nummer 9	*	***	**		*	***	
Nummer 10		***	*	***		*	*
Nummer 11		***	*				
Nummer 12			*		*		

\*\*\*: Salz der 1. Wahl    \*: Salz der 2. Wahl





## **Schüßler-Salze – der sanfte Weg zum Abnehmen**

Schüßlers Mineralsalze aktivieren den Stoffwechsel, lösen Abnehmblockaden – und helfen Ihnen so, Gewicht zu verlieren



Maria Lohmann

### **Schüßler-Salze - Wunschgewicht in 4 Wochen**

Natürlich und sanft abnehmen

Mit 80 leckeren Rezepten

Taschenbuch, Broschur, 176 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17589-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2016

Mineralsalze nach Dr. Schüßler sind besonders hilfreich, um sanft und schonend abzunehmen. Denn sie transportieren Schadstoffe aus dem Körper, kurbeln den Fettstoffwechsel an und bringen den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Mit diesem 4-Wochen-Programm inklusive köstlicher Menüpläne für jeden Tag verlieren Sie Ihre überflüssigen Pfunde mit Genuss!



**Der Titel im Katalog**