

JÖRG PANTEL

# Ganzheitlich schlank mit Schüßler-Salzen

Der Weg zum Wunschgewicht jenseits von Diäten

2. Auflage

Wie  
Schüßler-Salze  
den Stoffwechsel  
optimieren

S

schlütersche

## 6 VORWORT

## 9 SCHÜSSLER-SALZE SIND LEBENSALZE

- 10 Hören Sie auf Ihren Körper
- 11 Was sind Schüssler-Salze?
- 12 Wie wirken Schüssler-Salze?
- 18 Checkliste: Liegt ein Mineralstoffmangel vor?

## 21 DIE ZWÖLF KLASSISCHEN SCHÜSSLER-SALZE

- 22 Nr. 1 Calcium fluoratum (Flussspat)
- 25 Nr. 2 Calcium phosphoricum (Kalziumphosphat)
- 28 Nr. 3 Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat)
- 30 Nr. 4 Kalium chloratum (Kaliumchlorid)
- 32 Nr. 5 Kalium phosphoricum (Kaliumphosphat)
- 35 Nr. 6 Kalium sulfuricum (Kaliumsulfat)
- 37 Nr. 7 Magnesium phosphoricum (Magnesiumphosphat)
- 39 Nr. 8 Natrium chloratum (Kochsalz)
- 42 Nr. 9 Natrium phosphoricum (Natriumphosphat)
- 44 Nr. 10 Natrium sulfuricum (Natriumsulfat)
- 47 Nr. 11 Silicea (Kieselsäure)
- 50 Nr. 12 Calcium sulfuricum (Kalziiumsulfat)

## **53 ÜBERGEWICHT – EIN PROBLEM MIT VIELEN URSACHEN**

- 56 Degenerierte Nahrungsmittel
- 56 Belastung durch Schadstoffe
- 58 Ernährungsgewohnheiten
- 60 Essverhalten
- 61 Übersäuerung
- 78 Stoffwechselstörungen
- 82 Störungen im Wasserhaushalt
- 84 Die Bedeutung der Hormone für unser Körpergewicht

## **91 GEWICHTSREGULATION MIT SCHÜßLER-SALZEN**

- 92 Schüßler-Salze für Entgiftung und Entschlackung
- 93 Schüßler-Salze und der Fettstoffwechsel
- 94 Schüßler-Salze und der Eiweißstoffwechsel
- 94 Schüßler-Salze und der Kohlehydratstoffwechsel
- 94 Schüßler-Salze und der Wasserhaushalt
- 96 Abnehmen mit Schüßler-Salzen
- 99 Dosierung und Einnahme
- 103 Welche (Neben-)Wirkungen haben Schüßler-Salze?

**107 ABNEHMEN – ABER SINNVOLL**

- 108 Gesunde Ernährung
- 113 Erleichtern Sie sich!
- 118 Klärung tut not

**123 WAS SIE AUSSERDEM UNTERSTÜTZEND  
TUN KÖNNEN**

- 124 Der Körper als Abbild unseres Selbst
- 129 Die Therapie mit Bachblüten
- 138 Homöopathie
- 147 Das Elektrolyse-Fußbad entgiftet

**153 ZUSAMMENFASSUNG:  
WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?****156 ANHANG**

- 156 Adressen
- 156 Lesetipps und verwendete Literatur
- 158 Register



# SCHÜSSLER-SALZE SIND LEBENSSALZE

Oft verhindern Stoffwechselblockaden das erfolgreiche Abnehmen trotz Bewegung und Ernährungsumstellung. Schüssler-Salze können helfen, diese Abnehmhindernisse beiseitezuräumen und den Stoffwechsel zu beleben: Es gibt Schüssler-Salze, die die Neigung des Körpers zu Übergewicht mindern, andere fördern den Stoffwechsel und den Fettabbau und wieder andere lindern den Heißhunger.

## Hören Sie auf Ihren Körper

Die meisten Übergewichtigen haben schon eine oder mehrere Diäten durchgeführt und nach jeder Diät wieder zugenommen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass eine Diät oder Schlankheitspillen keinen geeigneten Weg darstellen, dauerhaft abzunehmen und das Gewicht auch zu halten. Im Gegenteil, alle Untersuchungen zeigen: Diäten sind ein Garant dafür, dass sie übergewichtig bleiben.



Diäten sind ein Garant dafür, dass Sie übergewichtig bleiben.

Jede Diät, die verspricht, mehr als ein Kilo Fett pro Woche abzunehmen, ist unrealistisch. Jede Diät, die bei dem komplexen Nährstoffbedarf unseres Körpers nur einseitige Kost anbietet, ist ungesund und führt zu einem Mineralstoffmangel. Und jede Diät, von 0 Kalorien bis FDH, bedeutet langfristig hungern und einen Mangel zu produzieren. Diesen wieder auszugleichen bedeutet, dass der Organismus gierig zuschlägt, sobald wieder „ausreichend“ Nahrung vorhanden ist. Und zur Sicherheit – es könnte ja mal wieder eine Hungersnot kommen – legt er noch einen zusätzlichen Vorrat an. Das, was mit so großen Hoffnungen auf die Traumfigur begonnen hat, endet mit Frustration, Schuldgefühlen und dem Gefühl der Unfähigkeit, erfolgreich und dauerhaft abnehmen zu können.

Jemand, der sich seit Jahren mit Gewichtsproblemen herumschlägt, kann sich zwar bei entsprechender Härte und Konsequenz jedes Mal aufs Neue beweisen, dass er abnehmen kann, aber er wird nach der Diät meist genauso schnell oder gar noch schneller wieder zunehmen – der sogenannte Jo-Jo-Effekt. Das hängt damit zusammen, dass der Körper bei einer Diät auf Sparflamme schaltet. Er tut dies, um überleben zu können, also stellt er sich auf den Zustand von geringerer Versorgung ein. Der Stoffwechsel wird gedrosselt und versucht, mit weniger Nahrung auszukommen. Er kann nach zwei bis drei Wochen Diät mit beispielsweise 1000 Kalorien auskommen, obwohl er vor der Diät

2000 Kalorien benötigte, um sein Gewicht zu halten. Will man nach der Diät das Gewicht halten, muss man das Kalorienlimit senken. Man darf nicht mehr so viel essen wie früher: Je häufiger man eine Diät macht, umso schwerer fällt es einem abzunehmen.

Dauerhaft abnehmen und Ihr Gewicht zu halten gelingt dann, wenn Sie Diäten – gleich welcher Form – nicht als Lösung für Gewichtsprobleme ansehen. Geben Sie die Diät-Mentalität auf, eignen Sie sich stattdessen natürliche und gesunde Ess- und Ernährungsgewohnheiten an. Achten Sie auf das, was Ihr Körper verlangt und wirklich benötigt.

Unterstützen können Sie diesen Prozess – ein regelrechter Lernprozess – durch Schüßler-Salze und andere Methoden, die im Folgenden besprochen werden. Zunächst soll jedoch geklärt werden, was Schüßler-Salze sind, wie sie wirken und wie Übergewicht überhaupt entsteht.

## Was sind Schüßler-Salze?

Der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) entwickelte – nach langjährigen homöopathischen Erfahrungen – eine „abgekürzte Therapie“, auch „biochemische Heilweise“ genannt, die auf der Gabe von anorganischen Salzen, den sogenannten Schüßler-Salzen, beruht. Schüßler isolierte mit den damaligen Möglichkeiten aus der Asche von verbranntem Körpergewebe zwölf anorganische Mineralsalzverbindungen, die er für das Funktionieren der Abläufe im Körper für lebenswichtig hielt. In einem Mangel oder einer falschen Verteilung dieser Nährsalze sah Schüßler die Ursachen für die Entstehung von Krankheiten: Die Zellen werden nicht mehr ausreichend mit den notwendigen Salzen versorgt und kommen deshalb ihrer normalen Tätigkeit nicht mehr problemlos nach. So können Störungen, die sich zum Beispiel in Form



Geben Sie die Diät-Mentalität auf, eignen Sie sich natürliche und gesunde Ess- und Ernährungsgewohnheiten an. Achten Sie auf das, was Ihr Körper verlangt und wirklich benötigt.



Schüßler sah die Ursachen für die Entstehung von Krankheiten in einem Mangel oder einer falschen Verteilung von Nährsalzen.



von Übergewicht bemerkbar machen, und Krankheiten entstehen.

Spätere Forscher konnten mit moderneren Methoden weitere zwölf Gewebesalze isolieren, sodass man heute zwölf Haupt- und zwölf Ergänzungsalze unterscheidet.

Schüßler-Salze sind keine Mineralien im üblichen Sinn, wie sie in Lebensmitteln vorkommen oder in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind. Bei einem Mangel geht es also zumindest nicht in erster Linie darum, diesen durch Schüßler-Salze *mengenmäßig* auszugleichen, sondern dafür zu sorgen, dass die einzelnen Zellen die im Blut vorhandenen Mineralstoffe nutzen können. Richtig angewendet, kann man damit auch abnehmen. Und etwas für ein gesundes Aussehen tun.

Schüßler-Salze wirken regulierend und helfen dabei, Mineralstoffe für die Zellen besser verwertbar zu machen.



## Register

- Abwechslungsreiche Ernährung 108
- Alkohol 66
- Arzneimittelprüfungen 105
- Atemfunktion, gesunde 66
- Ausgelaugte Böden 56
  
- Bachblüten, 38 Blüten 130ff.
- Bachblüten-Therapie 129ff.
- Base, Definition 62
- Bewegungsmangel 66
- Bindegewebe 77
- Blutzuckerspiegel 86
- Bulimie 126
  
- Calcium fluoratum 22
- Calcium phosphoricum 25
- Calcium sulfuricum 50
- Cholesterin 109
  - HDL und LDL 110
- Cholesterinmärchen 112
  
- Degenerierte Lebensmittel 56
- Diäten 10
- Dr. Wilhelm Schüssler 17
- Dynamisierung einer Substanz 14
  
- Eiweißstoffwechsel 94
- Elektrolyse-Fußbad 147ff.
  - Anwendung 150
  - Wirkung 148
- Entgiftung 92
- Entschlackung 92
- Ernährung 58
  - abwechslungsreiche 58
  - individuelle 109
- Ernährungsgewohnheiten 58
- Ernährungspyramide 108
- Erstreaktion 103
- Eustress 73
  
- Familienaufstellung 119
- Fastfood-Generation 58
- Ferrum phosphoricum 28
- Fettstoffwechsel 93
- Funktionsmittel 13
  
- Gesunde Ernährung 108
- Gewichtszunahme 54
  - Ursachen 54
  
- Heilung von innen 104
- Homöopathie 140
  - Appetitzügler 140
  - Krankheitsverständnis 147
  - organbezogene 138
- Homöopathische Typen 144ff.
- Hormone 84
  - Aufgaben 85
  - Bedeutung für das Körpergewicht 84
  
- Innere Ausgeglichenheit 155
- Insulin 86
  - Aufgaben 86
  - Bedeutung für das Körpergewicht 98
  
- Jo-Jo-Effekt 10
  
- Kalium chloratum 30
- Kalium phosphoricum 32
- Kalium sulfuricum 35
- Klärende Gespräche 118
- Kohlenhydratstoffwechsel 94
- Körper und Psyche 126
- Körpergewicht als Spiegel der Seele 125
- Körperhaltung als Spiegel der Seele 124
- Krankheiten als Signale des Körpers 124

- Magersucht 126
- Magnesium phosphoricum 37
- Mimik als Spiegel der Seele 124
- Mineralstoffmangel 54
  - Checkliste 18
- Nährstoffe, Verwertungsstörungen 80
- Nahrungsmittel, säurebildende 64
- Natrium chloratum 40
- Natrium phosphoricum 42
- Natrium sulfuricum 44
- Nebenwirkungen 103
- Potenzstufen 13
- Säure, Definition 62
- Säure-Basen-Balance 61
- Schadstoffe 56
- Schüßler-Salze
  - abnehmen 96
  - Art der Einnahme 102
  - Dosierung und Einnahme 99
  - Einführung 11
  - Empfehlungen 100
  - individueller Ansatz 101
  - Herstellungsprozess 13
  - Wirkweise 13
- Seele erleichtern 113
- Seele freischreiben 114
- Silicea 47
- Stoffwechselstörungen 78ff.
- Stopp sagen 117
- Stress
  - akuter 74
  - chronischer 74
  - Definition 72
  - emotionaler 75
  - negativer 73
  - physikalischer 76
  - positiver 73
- Übergewicht
  - als Signal des Körpers 68, 71
  - durch Stress 72
- Übersäuerung 62ff.
  - Definition 61
  - Feststellung 68
- Verreibung 14
- Wasser, ausreichend trinken 82, 95
- Wasserhaushalt 94
  - Störungen 82
- Zellarten 78
- Zellmembran 78