

HANS WAGNER

TYPGERECHT
ABNEHMEN MIT
SCHÜSSLER-SALZEN

EINZIGARTIG KOMBINIERT MIT
DER CHINESISCHEN
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

südwest^o
EBOOKS



südwest

Hans Wagner

Typgerecht abnehmen mit Schüßler-Salzen

Einzigartig kombiniert mit der chinesischen 5-Elemente-Ernährung

Inhaltsverzeichnis

Schüßler-Salze können mehr als heilen

Abnehmen mit Schüßler-Salzen

Wichtig ist die typgerechte Versorgung

Die optimale Ernährung zur Schüßler-Kur

Mit Schüßler-Salzen zum Normalgewicht

Das Geheimnis der Schüßler-Salze

Das biochemische Heilsystem

Das Wunderwerk der Zelle

Wie kommen die Salze in die Zelle?

Die homöopathischen Potenzen

Die zwölf Schüßler-Salze und ihre Wirkungen

Salz Nr. 1: Calcium fluoratum D12

Salz Nr. 2: Calcium phosphoricum D6

Salz Nr. 3: Ferrum phosphoricum D12

Salz Nr. 4: Kalium chloratum D6

Salz Nr. 5: Kalium phosphoricum D6

Salz Nr. 6: Kalium sulfuricum D6

Salz Nr. 7: Magnesium phosphoricum D6

Salz Nr. 8: Natrium chloratum D6

Salz Nr. 9: Natrium phosphoricum D6

Salz Nr. 10: Natrium sulfuricum D6

Salz Nr. 11: Silicea D12

Salz Nr. 12: Calcium sulfuricum D6

Übergewicht – eine neue Volkskrankheit

Warum werden wir überhaupt dick?

Gespeicherte Energie

Essen ohne Hunger

Der Energieverbrauch zählt

Abnehmen geht nur, wenn der Stoffwechsel funktioniert

Die Zellen entscheiden über gesund oder krank

Nicht nur Zuckerkrank haben Insulinprobleme

Verhängnisvolle Diäten

Besonderheit Kohlenhydrate

Wie Schüßler-Salze Gewicht abbauen

Wenn der Stoffwechsel gestört ist

Warum es bei Schüßler auf den Typ ankommt

Wie erkenne ich meinen Konstitutionstyp?

Die Konstitution

Typenlehre nach F. X. Mayr

Typ-Einteilung im Ayurveda

Die fünf Elemente der chinesischen Medizin

Die Konstitutionen in der Biochemie

Die Antlitzdiagnose

Die verschiedenen Konstitutionstypen

Die Typen und ihre Salze

1. Typ Calcium fluoratum

2. Typ Calcium phosphoricum

3. Typ Ferrum phosphoricum

4. Typ Kalium chloratum

5. Typ Kalium phosphoricum

6. Typ Kalium sulfuricum

7. Typ Magnesium phosphoricum

8. Typ Natrium chloratum

9. Typ Natrium phosphoricum

10. Typ Natrium sulfuricum

11. Typ Silicea

12. Typ Calcium sulfuricum

Symbiose von Biochemie und TCM

Gesund essen plus Schüßler-Salze

Die fünf Ernährungstypen

Grundlagen der Elementeküche

Yin, Yang und Qi

Eine Schüßler-Kur, die Yin, Yang und Qi stärkt

Die fünf Elemente stecken in jedem

Die Energetik der Nahrungsmittel

Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen

Fünf Ernährungstypen und die Abnehmrezepte

Die Acht-Wochen-Kur zur schlanken Figur

Speiseplan nach Ihrem Ernährungstyp

Ernährungstyp des Holzelements

Die Schüßlerschen Konstitutionstypen im Holzelement:

1, 6 und 10

Rezepte für den Holztyp

Dinkelflocken mit Apfel

Quarkbrötchen

Herzhaftes Gemüsefrühstück

Farbenfrohe Gemüsepfanne

Leichte Kürbissuppe

Ingwerhähnchen mit Ananas

Gebratene Kalbsleber

Weizengrießnockerl in Gemüsebrühe

Grünkernsuppe

Ernährungstyp des Feuerelements

Die Schüßlerschen Konstitutionstypen im Feuerelement:

4 und 5

Rezepte für den Feuertyp

Blutwurst mit Aprikosen

Rucola mit Röhrei

Kernige Haferflockensuppe

Rote-Bete-Salat

Buchweizenrisotto

Lammkeule aus dem Ofen

Chicoréesalat mit Mandarinen und Nüssen

Kartoffelsuppe mit Majoran

Gänseleber mit Zwetschgen

Ernährungstyp des Erdeelement

Die Schüßlerschen Konstitutionstypen im Erdeelement:

5, 6, 7 und 9

Rezepte für den Erdetyp

Chinesischer Wasserreis »Congee«

Polenta mit Spiegelei

Kraftbrühe

Mit Hackfleisch gefüllte Zucchini

Fenchelgratin mit Tomatensauce

Hirseauflauf mit Äpfeln

Gerstensalat mit Gemüse und Tofu

Dinkelbraten mit Auberginenmousse

Vollkornbrot mit Putenschinken und Gurke

Ernährungstyp des Metallelement

Die Schüßlerschen Konstitutionstypen im Metallelement:

2, 3 und 11

Rezepte für den Metalltyp

Süßreis mit Pfirsichen

Hafersteaks zum Yogi-Tee

Thailändische Nudelsuppe

Sellerieschnitzel

Pfirsich-Porree-Curry mit Tofu

Saures Kalbslängerl

Birrentoast mit Roquefort

Radieschensalat mit kaltem Wildschweinbraten

Champignonsalat mit Kresse

Ernährungstyp des Wasserelements

Die Schüßlerschen Konstitutionstypen im
Wasserelement: 8 und 12

Rezepte für den Wassertyp

Lachsbrote

Verlorene Eier auf Wildreis

Gerstenrahmsuppe

Matjesheringe

Linsen mit Nudeln und Reis

Überbackener Kabeljau

Schinkenplatte mit Vollkornbrot

Russischer Salat

Thunfischsalat

Sachregister

Rezeptregister

Copyright

Schüßler-Salze können mehr als heilen

Als Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler sein System der Biochemie entwickelte, herrschten in Deutschland Hungersnöte. Der Arzt und Forscher hat deshalb keine biochemische Diät zum Abnehmen entwickelt, sondern sich ganz auf die heilende Wirkung seiner zwölf Salze bei Krankheiten konzentriert. Heute greift statt einstiger Mangelernährung die Volkskrankheit Übergewicht um sich- und nun stellt sich heraus, dass Schüßler-Salze durch die Verbesserung des Stoffwechsels auch überschüssige Pfunde abbauen können.



Abnehmen mit Schüßler-Salzen

Schüßlers Entdeckung des biochemischen Systems ist auch für Übergewichtige wertvoll. Denn Gewichtszunahme beginnt im Zellstoffwechsel - Fettpolster entstehen zum Beispiel durch einen überlasteten nsulinkreislauf. Und hier können Schüßler-Salze helfen.

Wichtig ist die typgerechte Versorgung

Die zwölf Salze, so hat Schüßler herausgefunden, sind in jedem Organismus vorhanden, aber in unterschiedlicher Gewichtung. Kein Mensch ist eben wie der andere. Das kann man sogar sehen. Die Unterschiede sind uns ins Gesicht geschrieben und zeigen sich auch an anderen körperlichen Merkmalen. Wir gehören unterschiedlichen Konstitutionstypen an, die nach der Bedeutung der zwölf Salze für unseren Organismus benannt sind. Jeder Konstitutionstyp hat sein eigenes Gewichtsproblem. In diesem Buch erfahren Sie, welches Salz in welcher Dosierung für welchen Zeitraum benötigt wird, um Übergewicht abzubauen.

Die optimale Ernährung zur Schüßler-Kur

Allerdings ist es damit allein nicht getan. Ohne eine gewisse Umstellung des Essverhaltens können auch Schüßler-Salze langfristig nicht schlank machen. In diesem Buch wird deshalb erstmals die zur Schüßler-Kur passende Ernährungsweise vorgestellt, die auf den in der

Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelten fünf Ernährungstypen beruht.

Sie erfahren in diesem Buch alles über die optimale Dosierung der Schüßler-Salze für Ihren Konstitutionstyp. Und Sie finden viele Beispielrezepte für die fünf Ernährungstypen, an denen Sie sich orientieren und mit deren Hilfe Sie immer das richtige Essen auf den Tisch bringen können. Diese Kombination ist optimal für alle, die gesund abnehmen wollen.

Hans Wagner

In diesem Ratgeber werden die Schüßler-Salze mit Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert, um entsprechend des individuellen Konstitutionstyps gesund und erfolgreich Übergewicht abzubauen.

Mit Schüßler-Salzen zum Normalgewicht

Dem Arzt und Forscher Wilhelm Heinrich Schüßler verdanken wir die Entdeckung der Biochemie der Zelle. Er fand heraus, dass im Organismus fehlende Mineralsalze in vielen Fällen Grund für eine Erkrankung sind. Mit den zwölf Lebenssalzen, die Schüßler entwickelte und in Tablettenform verfügbar gemacht hat, wird die Selbstheilung des Körpers angeregt. Dies ist auch der erste Schritt zum Abbau von Übergewicht.



Das Geheimnis der Schüßler-Salze

Die Schüßler-Salze, auf die wir heute zurückgreifen, wurden von dem jungen Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler entwickelt, der 1858 seine erste Praxis als Wundarzt und Geburtshelfer im heimischen Oldenburg eröffnete. In den folgenden Jahren untersuchte er, von unstillbarem Forscherdrang getrieben, den menschlichen Körper bis in seine kleinsten Bestandteile. Bei seinen Studien entdeckte er, dass der Organismus immer die gleichen zwölf Salze enthält, die er schließlich als »Lebenssalze« bezeichnete.

Das biochemische Heilsystem

Schüßler entschlüsselte nach und nach, welche Aufgaben die verschiedenen Salze im Organismus erfüllen: Kalium- und Magnesiumphosphat beispielsweise sind wichtig für die Muskelzellen, Eisen muss in Blut- und Hautzellen transportiert werden. 1873 erschien in der »Homöopathischen Zeitung« der erste Artikel über das, was der Arzt Schüßler als »biochemisches Heilsystem« bezeichnete.

Das Wunderwerk der Zelle

Die Schüßler-Salze wurden bereits vor knapp 150 Jahren entwickelt, haben aber nichts von ihrer Aktualität und ihrer Wirkungsweise eingebüßt. Ihr Einsatz hat sich allerdings gewandelt - heutzutage werden die Salze

beispielsweise auch zum Abbau von Übergewicht erfolgreich eingesetzt.

Zwei wissenschaftliche Kollegen haben Schüßler auf die Spur des geheimnisvollen Systems der zwölf Salze gebracht. Einer war der Zellularpathologe Dr. Rudolf Virchow (1821-1902), der den Lehrsatz formulierte: »Die Krankheit des Körpers ist gleich der Krankheit der Zelle.« Der andere war der holländische Wissenschaftler Jakob Moleschott, der erkannte, dass der Mensch nur gesund bleibt, wenn er die für seine Zellen erforderlichen Mineralstoffe stets in der richtigen Menge und im richtigen Verhältnis aufnimmt. Der Kernsatz seiner bahnbrechenden Erkenntnis lautete: »Die Krankheit der Zelle entsteht durch Verlust an anorganischen Salzen.« Wilhelm Heinrich Schüßler entwickelte, aufbauend auf diesen neuen Erkenntnissen der Wissenschaft, seine sensationelle Therapie: die biochemische Heilbehandlung mit Salzen. Und er entdeckte, wie die anorganischen Mineralsalze, wenn sie der Zelle fehlen, wieder ersetzt werden können.

Wie kommen die Salze in die Zelle?



Info

Die Schüßler-Salze werden in Tablettenform angeboten. Gebräuchlich sind verschraubbare

Glasfläschchen mit 80 Tabletten. Auf dem Etikett tragen sie die Aufschrift »Biochemische Funktionsmittel« und die Nummer des jeweiligen Salzes von eins bis zwölf.

Da die Zellen von einer Schutzhaut, der Membran, umgeben sind, gelangen Mineralsalze, die man über Nahrungsmittel zu sich nimmt, nicht ins Zellinnere, wo sie gebraucht werden. Aber durch die in der Homöopathie angewandten Verdünnungen werden die Salze so fein verteilt, dass sie die Schutzhülle durchdringen und so ihre Wirkung entfalten können.

Die homöopathischen Potenzen

»Jedes Salz muss so verdünnt werden, dass es die Funktion gesunder Zellen nicht stört, aufgetretene Funktionsstörungen aber ausgleichen kann.« Aus dieser Erkenntnis heraus stellte Schüßler aus seinen Salzen homöopathische Verdünnungen, sprich Potenzen her. Dies war die Geburtsstunde der Schüßler-Salze.

Wie Schüßler-Salze potenziert werden

Die Verdünnungsstufen reichen von 1:10 (1 Teil des Stoffes wird in 10 Teilen Verdünnungsmittel gelöst) bis zu der schier unvorstellbaren Stufe von 1:1 000 000 000 000 (eins zu einer Billion). Für seine Mineralsalztherapie hat Schüßler diese Potenzierungen übernommen. Am gebräuchlichsten ist die Potenz D6. Eine Ausnahme bilden nur die Schüßler-Salze Calcium fluoratum, Ferrum phosphoricum und Silicea, die als D12-Potenzen eingesetzt werden.

Die zwölf Schüßler-Salze und ihre Wirkungen

Salz Nr. 1: Calcium fluoratum D12

In der Schüßler-Therapie gilt das Mineral, das in der Natur als Flussspat (Fluorit) vorkommt, als Elastizitätsmittel. Der menschliche Körper braucht es für den Aufbau von Nägeln, Zähnen, Knochen, Sehnen und Bändern. Dieses Salz kann Hautfalten glätten, Narben geschmeidig machen und erschlafftes Gewebe festigen, z. B. auch Krampfadern.

Salz Nr. 2: Calcium phosphoricum D6

Dieses Mineral (Kalziumphosphat) hat in der Therapie große Bedeutung als Regenerationsmittel. Der Körper braucht es für den Knochenaufbau während des Wachstums und nach Brüchen, damit die Knochen wieder zusammenwachsen. Es ist wichtig für Muskelbewegungen, die Blutgerinnung und ist an der Neubildung von Zellen beteiligt.

Salz Nr. 3: Ferrum phosphoricum D12

Man bezeichnet Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat) in der Schüßlerschen Therapie als Fiebermittel. Es ist enorm wichtig für die Stärkung der körpereigenen Abwehr und daher lebensnotwendig. Eisen ist außerdem Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin.

Salz Nr. 4: Kalium chloratum D6

Die Mineralsalze, die stark verdünnt in den zwölf Schüßler-Salzen stecken, finden sich auch in der Natur wieder.



Hierbei handelt es sich um ein Mittel, das in der Therapie als Entzündungsmittel eingesetzt wird. Es ist für die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln zuständig und beeinflusst dadurch auch den Herzrhythmus sowie die Magen- und Darmbewegungen. Kalium chloratum (Kaliumchlorid) spielt außerdem eine zentrale Rolle im Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel, da es zum Beispiel den Aufbau von Eiweiß fördert.