



# Inhalt

Lieber Leser! .....	8
Vorwort .....	10
<b>Einleitung</b> .....	12
Ursachen für die Gewichtszunahme .....	12
Äußere Ursachen .....	12
Innere Ursachen – Essverhalten .....	15
<b>Biochemie nach Dr. Schüßler</b> .....	19
Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler .....	20
Einfluss auf den Stoffwechsel .....	21
Wirkungsweise .....	24
Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler .....	32
Mineralstoffspeicher .....	32
Auffüllen der Speicher .....	33
Das Leben wird enger .....	34
Mögliche Antworten des Körpers auf Schüßler-Salze .....	35
Warum kommt es überhaupt zu Reaktionen? .....	36
Entgiftung und Entschlackung sind lebensnotwendig! ....	36
Der Umschwung wird eingeleitet .....	37
Alte Schulden begleichen .....	37
<b>Ursachen, Hintergründe für das Zunehmen</b> .....	39
Übergewicht als Folge von Stoffwechselblockaden .....	40
Stoffwechselblockade: Eiweiß .....	40
Stoffwechselblockade: Fett .....	43
Stoffwechselblockade: Schadstoffe .....	45
Stoffwechselblockade: Säure .....	48
Stoffwechselblockade: Externe Stoffe .....	49
Vergebliche Versuche abzunehmen .....	51
Folgen der Stoffwechselblockaden .....	53
Gewichtszunahme .....	54



Neigung zu Allergien .....	56
Hautkrankheiten als Zeichen des Mineralstoffmangels ...	57
Sonstige Krankheiten .....	58
Fastenkuren und ihre Auswirkungen auf den Mineralstoffhaushalt .....	59
Übertriebene Bedürfnisse .....	61
<b>7 Bausteine für ein gesundes Leben .....</b>	<b>63</b>
Abnehmen, aber wie? .....	64
Konkrete Maßnahmen zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion .....	64
Unterstützung des Körpers beim Abbau des Gewichts ...	65
Unterstützung des Körpers beim Abbau von Schadstoffen .....	65
Baustein Nummer 1: Entschlackungspulver Schüßler-Mineralstoffmischung der Adler-Pharma® .....	65
Einnahme .....	66
Der Betriebsstoff für die Drüsen und zum Aufbau des Fasergewebes .....	67
Der Betriebsstoff für die Energie .....	68
Der Betriebsstoff für die Reinigung der Zellen .....	69
Der Betriebsstoff für den Wasser- und Wärmehaushalt sowie zum Aufbau der Schleimhäute .....	71
Der Betriebsstoff für die Säureregulierung und den Fettstoffwechsel .....	73
Der Betriebsstoff für die Ausscheidung der Schadstoffe ..	77
Der Betriebsstoff für das Bindegewebe und den Säureabbau .....	80
Der Betriebsstoff für den abbauenden Eiweißstoffwechsel .....	80
Baustein Nummer 2: Basisches Mineralstoffbad der Adler-Pharma® .....	81
Anwendungen des basischen Mineralstoffbads .....	82
Baustein Nummer 3: Einlauf .....	84
Baustein Nummer 4: Bittersalz .....	85
Baustein Nummer 5: Stoffwechseltee .....	86
Ein spezieller Stoffwechseltee .....	90
Zubereitung des Stoffwechseltees .....	93



Baustein Nummer 6: Ernährungsumstellung .....	93
Die Bedeutung der Frischkost – Verdauungsleukozytose ..	93
„Saure Nahrung“ – bleibt sauer und macht sauer .....	94
Die basische Gemüsebrühe .....	98
Baustein Nummer 7: Bewegung .....	99
Säureausscheidung durch Abatmen .....	100
Bewegung an der Sonne und in der frischen Luft .....	100
<b>Ihr persönlicher Ernährungsplan .....</b>	<b>101</b>
Sanft und genussvoll entschlacken .....	102
Rezepte zum Entschlacken .....	105
1. Woche .....	109
2. Woche .....	120
3. Woche .....	133
4. Woche .....	146
Über die Autoren .....	157
Literatur .....	159