

# Heepen / Wiedeman Schüßler-Kuren zum Abnehmen

Leseprobe

[Schüßler-Kuren zum Abnehmen](#)

von [Heepen / Wiedeman](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10020>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

### DER STOFFWECHSEL BEEIN- FLUSST DAS KÖRPERGEWICHT ..... 7

Warum Übergewicht und  
Fettsucht zunehmen ..... 8

Ursachen und Folgen  
von Übergewicht ..... 9

Dick sein – eine Frage  
der Vererbung? ..... 11

Das metabolische Syndrom ..... 13

Wenn's im Darm rumpelt ..... 14

Die alten Ärzte und Dr. Schüßler ..... 15

Kick den Stoffwechsel ..... 16

Wie unser Stoffwechsel  
funktioniert ..... 17

Wie hoch ist Ihr  
Gesamtenergieverbrauch? ..... 18

So ermitteln Sie Ihren Typ ..... 22

Machen Sie den Test ..... 23

Schüßler-Salze unterstützen  
den Stoffwechsel ..... 28

Wie die Salze hergestellt werden ..... 29

Zwölf Basissalze – zwölf  
Ergänzungsalze ..... 29



## PRAXIS

WEG MIT DEM BALLAST! ..... 39

Entgiften, entsäuern, entschlacken ..... 40

Säuren können krank machen ..... 41

Der Säure-Basen-Haushalt  
des Körpers ..... 42

So werden Sie Gifte, Säuren  
und Schlacken los ..... 44

Entgiften über die Leber ..... 46

Reinigung über die Nieren ..... 48

Entlastung über den Darm ..... 50

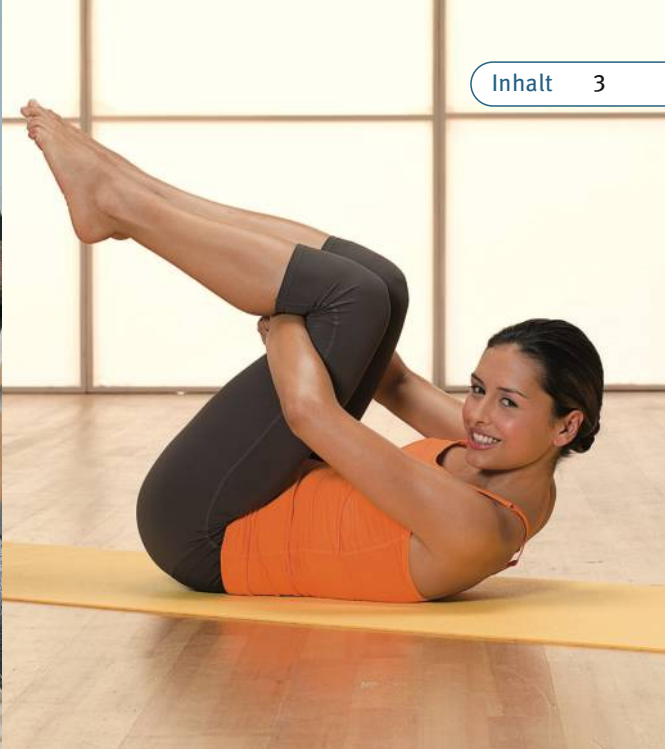
Ausscheidung über die Haut ..... 54

ERNÄHREN SIE SICH  
TYPGERECHT ..... 61

Stoffwechselgesund leben – die Basics ..... 62

Wie viel Eiweiß braucht der Körper? ..... 63

Welche Kohlenhydrate  
sind die richtigen? ..... 64



Frische Kost – reich an Vitalstoffen ..... 65  
 Ohne Fett geht's nicht ..... 67  
 Trinken Sie ausreichend..... 68  
 Enzyme für den Stoffwechsel ..... 70

**Ernährung und Schüßler-Kuren  
 für die drei Typen ..... 74**  
 Das Programm für den  
 Low-Carb-Typ ..... 75  
 Das Programm für den  
 Low-Protein-Typ ..... 79  
 Das Programm für den Mischtyp..... 83

**KOCHEN SIE SICH SCHLANK ..... 87**

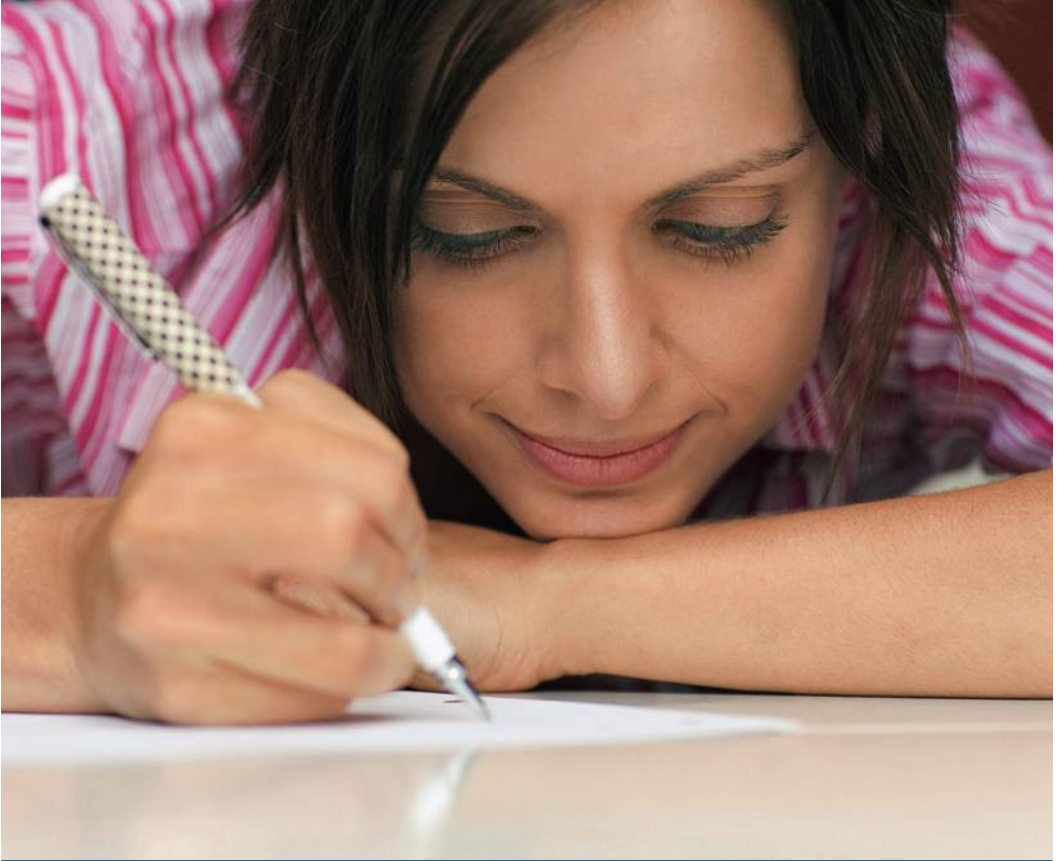
Rezepte für den Low-Carb-Typ ..... 88  
 Rezepte für den Low-Protein-Typ ..... 96  
 Rezepte für den Mischtyp ..... 104

**GESUND ABNEHMEN  
 DURCH BEWEGUNG ..... 113**

Sport – der Weg zum Erfolg ..... 114  
 Bringen Sie Bewegung  
 in Ihren Alltag ..... 115  
 Das Morgenprogramm ..... 116  
 Kräftigungsübungen ..... 118  
 Ausdauertraining ..... 121  
 >Ausdauersportarten im Vergleich..... 122

**SERVICE**

Bücher, die weiterhelfen ..... 123  
 Adressen, die weiterhelfen ..... 124  
 Sachregister..... 125  
 Impressum ..... 127



## So ermitteln Sie Ihren Typ

Allgemeingültige Ernährungsregeln gibt es, wie gesagt, nicht. Der Bedarf an Nährstoffen ist individuell unterschiedlich. Die Vererbung spielt dabei eine große Rolle, denn in der Erbsubstanz ist festgelegt, welchem Stoffwechsel man sich evolutionsbedingt angepasst hat (siehe Seite 17): dem Typ des ehemaligen Jägers, dessen Stoffwechsel auf große Kohlenhydratmengen empfindlich reagiert, dem Typ des Ackerbauern, dessen Stoffwechsel an Kohlenhydrate angepasst ist, oder dem Mischtyp, der dazwischen liegt.

## Die drei Stoffwechselltypen auf einen Blick

### Low-Carb-Typ (Nomade)

Er verträgt am besten eiweißreiche Kost. Bei zu viel Kohlenhydraten schüttet die Bauchspeicheldrüse zu viel Insulin aus, sodass überschüssige Kalorien als Fettpölsterchen gespeichert werden.

### Low-Protein-Typ (Ackerbauer)

Er verträgt am besten komplexe Kohlenhydrate. Die Bauchspeicheldrüse überreagiert bei Kohlenhydraten nicht, sondern hat sich an größere Mengen Kohlenhydrate gut angepasst.

### Mischtyp

Bei ihm hält ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten den Stoffwechsel im Gleichgewicht. Er hat damit die größte Freiheit bei der Zusammenstellung seiner Mahlzeiten.

## Machen Sie den Test

Welcher der drei Typen auf Sie zutrifft und mit welchen Nahrungsmitteln Sie optimal versorgt sind, werden Sie auf den nächsten Seiten erfahren. Mit dem Fragebogen ab Seite 24 können Sie Ihren Typ bestimmen und herausfinden, welche Nährstoffe Ihr Körper braucht, damit Ihr Stoffwechsel optimal arbeitet und Übergewicht erst gar nicht entstehen kann.

Um Ihren individuellen Stoffwechselltyp möglichst genau zu bestimmen, beantworten Sie die Fragen bitte so ehrlich wie möglich. Es kann durchaus sein, dass bei der einen oder anderen Frage keine der drei möglichen Antworten exakt auf Sie zutrifft. Wählen Sie in diesem Fall diejenige Antwort, die Ihnen am ehesten entspricht, und notieren Sie sich die entsprechende Punktzahl. Addieren Sie zum Schluss alle Punkte und bestimmen Sie dann anhand des Ergebnisses und mithilfe der Auswertungstabelle auf Seite 27 Ihren persönlichen Typ.

Nähere Informationen zu Ihrer typgerechten Ernährung finden Sie ab Seite 74. Bitte beachten Sie jedoch: Die Grenzen zwischen den Stoffwechselltypen sollten nicht starr gesehen werden. Vielmehr sind die Übergänge fließend. Befinden Sie sich also nahe an der Grenze zwischen zwei Typen, sollten Sie sich auch die Hinweise für den jeweils anderen Typ durchlesen und diese entsprechend mit berücksichtigen.



## Schüßler-Salze unterstützen den Stoffwechsel

Um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln, haben Sie noch eine weitere, sehr effektive Möglichkeit: Sie können Ihre typgerechte Ernährung mit hochwirksamen Mineralsalzen kombinieren, die dem Organismus zusätzlich einheizen. Gemeint sind Schüßler-Salze, die gewöhnlich zu Heilzwecken eingesetzt werden. Entdeckt und erforscht hat sie der Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898). Schüßler fand heraus, dass die von ihm entdeckten zwölf Salze alle natürlich in unserem Körper vorkom-

men. Dort fördern und ermöglichen sie wichtige Funktionen wie das Stoffwechselfgeschehen sowie die Funktionen von Nerven, Muskeln und allen Organen. Dr. Schüßler entdeckte, dass bei Krankheiten und Funktionsstörungen die Verteilung der Salze im Körper gestört ist und ein Mangel in der Zelle auftritt. Die Zelle, zum Beispiel eine Muskel- oder Nervenzelle, ist die kleinste funktionfähige und selbsttätige Lebenseinheit im Körper. Funktioniert sie nicht richtig, etwa aufgrund eines Mineralsalzdefizits, kommt es zu Störungen und in der Folge zu Krankheiten.

## Wie die Salze hergestellt werden

Bei der Herstellung der Mineralsalze bediente sich Dr. Schüßler des Verdünnungsverfahrens der Homöopathie, um die Salze schrittweise so zu zerkleinern, dass sie am besten von der Mundschleimhaut und der Zelle aufgenommen werden. Die Verdünnung (bei festen Stoffen wie den Mineralsalzen spricht man von Verreibung) erfolgt in Zehnerschritten. Das bedeutet: Ein Teil Ursubstanz (in unserem Fall das Salz) wird mit zehn Teilen Verdünnungslösung oder Verreibungsmasse rhythmisch vermischt. Die Verdünnung oder Verreibung in Zehnerschritten nennt man Dezimalpotenz (gekennzeichnet durch den Buchstaben »D«). Die Zahl hinter dem »D« gibt an, in wie vielen Zehnerschritten ein Stoff verdünnt oder verrieben wurde. D1 bedeutet eine Verdünnung von 1:10, D6 eine Verdünnung von 1:1 000 000 und D12 eine Verdünnung von 1:1 000 000 000 000.

Dr. Schüßler erkannte, dass die D6- und D12-Potenz für seine Salze am besten geeignet sind. Für neun Salze wählte er die D6-Potenz, für die übrigen drei Salze die D12-Potenz (weil diese Mineralstoffe schwerer löslich sind). Aus praktischer Erfahrung wurde jedoch festgestellt, dass manchmal eine andere Potenz oder ein Potenzwechsel im Laufe der Einnahmezeit sinnvoll ist.

## Zwölf Basissalze – zwölf Ergänzungssalze

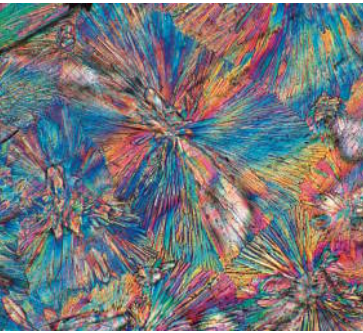
Dr. Schüßler fand, wie gesagt, heraus, dass zwölf Salze für die Behandlung von Krankheiten und die Leistung des Stoffwechsels wichtig sind. Später, nach Dr. Schüßlers Tod, entdeckten seine

---

## WAS SIND SCHÜßLER-KUREN?

Schüßler-Kuren sind Kombinationen von Schüßler-Salzen, die ich im Laufe der Jahre entwickelt habe. Die Kuren werden für einen begrenzten Zeitraum angewandt und mit Tees, Säften oder anderen naturheilkundlichen Maßnahmen kombiniert. Dadurch lässt sich die Wirkung der Salze verstärken.

---



Unter dem Elektronenmikroskop wird die sternenförmige Struktur von Natrium phosphoricum sichtbar.

## Mit Salzen den Stoffwechsel optimieren

Schüßler-Salze sind nicht nur an fast allen Funktionen im Körper beteiligt. Sie helfen auch, Stoffwechselprozesse zu regulieren, was unter anderem das Abnehmen erleichtert. Die folgenden Stoffwechselfunktionen können durch Schüßler-Salze gezielt beeinflusst werden.

### Nutzen für den Stoffwechsel Schüßler-Salz

Fördert die Bildung von Bauchspeicheldrüsensekret (wichtig für die Fett- und Eiweißverdauung)

Nr. 9, Nr. 23

Regt die Bildung von Verdauungsenzymen an

Nr. 21

Regt die Bauchspeicheldrüsentätigkeit (Insulinbildung) an

Nr. 10, Nr. 21

Schließt Nahrungsfette auf; die Fette werden so besser in ihre Einzelteile zerlegt

Nr. 9

Regt Verdauungsprozesse im Darm an; beugt so Verstopfung, Darmträgheit und Blähungen vor

Nr. 3, Nr. 10

Stärkt die Verdauungsorgane

Nr. 5

Fördert die Lebertätigkeit und die Bildung von Gallensaft

Nr. 6, Nr. 10

Regt den Katabolismus (ausscheidenden, abbauenden Stoffwechsel) an

Nr. 10

Regt den Anabolismus (aufbauenden Stoffwechsel) an

Nr. 2

Verbessert die Sauerstoffaufnahme, um Stoffwechselprozesse zu optimieren

Nr. 3

Fördert die optimale Verteilung der Sauerstoffmoleküle im Körper

Nr. 6



Nutzen für den Stoffwechsel	Schüßler-Salz
Stabilisiert die Nieren, sorgt für eine bessere Filterleistung	Nr. 4
Beschleunigt die Ausscheidung von belastenden Giftstoffen	Nr. 10, Nr. 12
Regt die Vorverdauung im Magen an	Nr. 4, Nr. 8
Reguliert den Flüssigkeitshaushalt, durchfeuchtet die Schleimhäute	Nr. 8
Regt die Kohlenhydratverdauung und den Kohlenhydratstoffwechsel an	Nr. 3, Nr. 17
Verbessert den Eiweißstoffwechsel	Nr. 16, Nr. 17, Nr. 19
Verbessert den Energiestoffwechsel in der Zelle	Nr. 3, Nr. 17
Regt den Stoffwechsel an; wichtig bei Entschlackungskuren	Nr. 4
Aktiviert Bauchspeicheldrüsen-Enzyme	Nr. 2
Fördert den Transport von Nährstoffen (Aminosäuren, Vitaminen) in die Zellen	Nr. 8
Reguliert den Eiweißstoffwechsel	Nr. 6, Nr. 10
Reguliert den Harnsäurestoffwechsel	Nr. 9, Nr. 11, Nr. 16
Reduziert Darmgase	Nr. 5, Nr. 11
Hemmt Fäulnisprozesse im Darm	Nr. 5, Nr. 20
Neutralisiert Säuren im Körper	Nr. 9, Nr. 23
Reguliert die Bildung von Magensäure	Nr. 4
Regt die Thermogenese (siehe Seite 21) an	Nr. 3, Nr. 6, Nr. 17



Nr. 17 Manganum sulfuricum – der »blaue Topas« regt den Energiestoffwechsel im Körper an.

## Die Schüßler-Kur

Für den Low-Carb-Typ ist es besonders wichtig, auf die Kohlenhydratverdauung einzugehen. Mit einer Schüßler-Kur (Schüßler-Salzen und zusätzlichen Anwendungen) verbessern Sie nicht nur Ihren Stoffwechsel, sondern auch Ihre Verdauungsleistung.

### Schüßler-Salze

**Nr. 2 Calcium phosphoricum D6** aktiviert die Bildung von Bauchspeicheldrüsen-Enzymen.

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12** verbessert den Energiestoffwechsel und die Verbrennung in der Zelle und regt die Thermogenese an. Außerdem verbessert es die Kohlenhydratverdauung.

**Nr. 17 Manganum sulfuricum D6** verbessert die Kohlenhydratverdauung und den Kohlenhydratstoffwechsel und fördert ebenfalls die Thermogenese.

➤ Nehmen Sie von jedem Salz drei Tabletten über den Tag verteilt ein – bitte immer nur eine Tablette im Mund zergehen lassen. Alternativ können Sie sich mit der Tagesmenge der drei Salze einen Schüßler-Drink zubereiten: Von jedem Salz drei Tabletten in 200 bis 300 Milliliter heißem Wasser auflösen und in eine Flasche füllen. Bis zum Abend trinken Sie die Flasche leer – bitte immer nur einen Schluck nehmen und gut einspeicheln. Wichtig: Schütteln Sie die Flasche gut vor jedem Schluck. Führen Sie die Kur mit den genannten Salzen vier Wochen lang durch.

---

## BEGLEITMASSNAHMEN

Begleitend zu den Schüßler-Salzen helfen Ihnen verschiedene naturheilkundliche Maßnahmen beim Abnehmen. Suchen Sie sich eine oder zwei der hier vorgestellten Möglichkeiten aus, die Ihnen besonders zusagen. Beachten Sie jedoch, dass Sie mit der Schüßler-Kur erst beginnen, wenn Sie Ihr Entschlackungsprogramm (siehe ab Seite 44) beendet haben.

---

### Teemischung

Für den Low-Carb-Typ ist ein Tee wichtig, der auf die Bauchspeicheldrüse einwirkt und die Kohlenhydratverdauung verbessert, denn hier liegt seine Schwachstelle. Lassen Sie sich in der Apotheke die folgenden Teekräuter mischen: 20 Gramm Löwenzahnwurzel, 20 Gramm Wegwartenwurzel, 20 Gramm Schafgarbenkraut, 20 Gramm Heidelbeerblätter, 20 Gramm Bohnenschalen. Geben Sie einen gehäuften Teelöffel der Mischung auf die Menge einer Tasse Wasser, kochen Sie den Aufguss kurz auf und lassen Sie ihn anschließend 15 Minuten ziehen.

➤ Trinken Sie täglich drei Tassen dieses Tees, möglichst ungesüßt.

**GU-ERFOLGSTIPP****MOMORDICA FÜR EINEN EFFEKTIVEN ZUCKERSTOFFWECHSEL**

Alternativ zur Teemischung für den Low-Carb-Typ ist ein Tee aus *Momordica charantia* geeignet, einer tropischen Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse. Die Pflanze wird zu Deutsch als Balsambirne, Bittergurke oder Bittermelone bezeichnet. Sie unterstützt die Funktion der Bauchspeicheldrüse,

da sie eine blutzuckersenkende Wirkung hat, reguliert den Blutdruck und normalisiert die Blutfette. *Momordica*-Tee bekommen Sie in Apotheken und Reformhäusern.

Bereiten Sie den Tee nach Packungsanleitung zu und trinken Sie ihn kurmäßig über vier bis sechs Wochen.

**Basenbad**

Ein Bad mit Basenpulverzusatz (siehe Seite 57), das über die Haut die Thermogenese anregt, ist für den Low-Carb-Typ besonders gut geeignet. Denn unser Organismus benötigt Basensalze, um daraus Bauchspeicheldrüsensekret herzustellen. Mit dem Basenbad wird dem Körper nicht nur Säure entzogen, sondern es werden gleichzeitig Basensalze über die Haut zugeführt. Dies wiederum kann die Bauchspeicheldrüse nutzen.

- › Nehmen Sie während Ihrer vierwöchigen Schüßler-Kur zweimal wöchentlich ein Vollbad. Bei Herz-Kreislauf-Kranken raten wir eher zu Fußbädern; bitte fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

**Enzyme**

Für den Low-Carb-Typ ist ein Enzympräparat mit Amylase (siehe Seite 71) wichtig, alternativ eine Enzymmischung, die Amylase enthält. Entsprechende Präparate erhalten Sie in der Apotheke. Verwenden Sie ein Enzympräparat jedoch nur, wenn Sie aufgrund einer Einladung oder eines Geschäftsessens Ihren Ernährungsplan nicht einhalten können. Enzyme eignen sich nicht für eine dauerhafte Anwendung, da sonst langfristig die eigene Enzymproduktion des Körpers geschwächt wird.

- › Nehmen Sie ein entsprechendes Präparat (nur bei Bedarf) nach Packungsanleitung ein.

---

## GRÜNES GEMÜSE

Grünes Gemüse enthält viel Magnesium, das die Kontrolle des Blutzuckergehaltes im Körper verbessert.

---

### Limettenreis mit grünem Gemüse

**Für 1 Portion** 60 g Naturreis | 1 Limette | ½ Knoblauchzehe | 1 kleine Zwiebel | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 50 g Zuckerschoten | 100 g Brokkoli | Salz | 1 EL Rapsöl | 50 g Erbsen (tiefgekühlt oder frisch) | 1 EL Sojasauce | 1 TL Sesamsamen

- 1 Den Reis nach Packungsanleitung in ca. 40 Minuten gar kochen.
- 2 Die Limette heiß abwaschen. Von einer Hälfte die Schale vorsichtig abreiben. Die Limette halbieren und auspressen. Beides beiseite stellen.
- 3 Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden.
- 4 Den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und ca. 3 bis 4 Minuten in Salzwasser kochen.
- 5 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer ca. 2 bis 3 Minuten scharf anbraten, Zuckerschoten und Erbsen dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Brokkoli und Sesam dazugeben. Kurz schwenken.
- 6 Die Limettenschale unter den Reis mischen und mit Gemüse servieren.

### Weizentortilla gefüllt mit Guacamole und Gemüse

**Für 1 Portion** 2 Weizentortillas | ½ Chilischote | ½ Avocado | Saft ½ Zitrone | Salz | frisch gemahlener Pfeffer | 1 Schalotte | 1 rote Paprika | ½ Aubergine | 2 EL Olivenöl | 2 Salatblätter

- 1 Die Weizentortillas etwa 5 Minuten bei 180 °C im Ofen erwärmen.
- 2 Die Chilischote von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Chilischote würzen. Die Guacamole beiseite stellen.
- 3 Die Schalotte häuten und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 4 In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Paprika und Aubergine dazugeben und bei starker Hitze ca. 5 bis 6 Minuten scharf anbraten. Salzen und pfeffern.
- 5 Die Tortillas mit Guacamole bestreichen, mit je einem Salatblatt belegen, das Gemüse darauf verteilen, zusammenrollen und servieren.

## Spaghetti mit Artischockenherzen

**Für 1 Portion** 100 g Spaghetti | 1 Schalotte | 100 g Cherry-Tomaten | 1 TL frische Thymianblättchen | 2 EL Olivenöl | Salz | frisch gemahlener Pfeffer | 3 Artischockenherzen aus der Dose

- 1 Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
- 2 Die Schalotte häuten und in feine Würfel schneiden. Cherry-Tomaten waschen und vierteln. Thymian waschen und klein hacken.
- 3 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 3 Minuten garen.
- 4 Die Artischocken vierteln, in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten fertiggaren. Spaghetti unterrühren und mit Thymian servieren.

## Dinkelnudeln mit scharfer Tomaten-Salsa

**Für 1 Portion** 1 EL Pinienkerne | 100 g Dinkelnudeln | Salz | 1 Knoblauchzehe | 60 g getrocknete Tomaten | 100 g Cherry-Tomaten | 2 EL Petersilie | 1 EL Olivenöl | ¼ TL Chiliflocken | frisch gemahlener Pfeffer

- 1 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten und beiseite stellen.
- 2 Die Dinkelnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.
- 3 Inzwischen den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Cherry-Tomaten waschen und vierteln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
- 4 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Chiliflocken hineingeben und kurz anbraten. Cherry-Tomaten dazugeben und 2 Minuten anbraten, dann getrocknete Tomaten zugeben und weitere 2 Minuten braten.
- 5 Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, die Dinkelnudeln untermischen. Mit Petersilie und Pinienkernen servieren.

### TIPP

Mit den restlichen Artischocken aus der Dose können Sie sich einen köstlichen Salat zubereiten: Die Artischockenherzen vierteln, 1 EL Olivenöl zugeben, salzen und pfeffern, mit Zitronensaft abschmecken und ein paar frische Thymianblättchen darübergerben. Mit geröstetem Brot servieren.

Dinkelnudeln liefern komplexe Kohlenhydrate, die scharfe Tomaten-Salsa kurzelt den Stoffwechsel an.





Heepen / Wiedeman

[Schüßler-Kuren zum Abnehmen](#)

128 Seiten, kart.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)