

Feichtinger / Niedan-Feichtinger Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen

Leseprobe

[Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen](#)

von [Feichtinger / Niedan-Feichtinger](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b3645>

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

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.



Übergewicht als Folge von Stoffwechselblockaden

Hier werden die verschiedenen Ursachen einer Gewichtszunahme ergründet und dargestellt, welche Rolle die Schüßler-Salze spielen.

In der Wortwahl der Biochemie hat sich eine Tendenz zu extremen Formulierungen durchgesetzt. So kann es sich bei den Stoffwechselfvorgängen um keine Blockade, sondern höchstens um Einschränkungen handeln. Wäre



Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel ist wichtig für den Erfolg einer dauerhaften Gewichtsreduktion. Lassen Sie sich nicht von Werbebotschaften verführen.

der Stoffwechsel gänzlich blockiert im tatsächlichen Sinne des Wortes, könnte der Mensch nicht weiterleben.

Andererseits muss hier mit großer Hochachtung angemerkt werden, wie faszinierend es ist, den Körper bei seinen Ausgleichs- beziehungsweise Kompensationsleistungen zu bewundern. Es ist tatsächlich erstaunlich, unter welchen Belastungen es dem menschlichen Organismus immer wieder gelingt, sich zu organisieren und zu regenerieren.

Es geht nun darum, den Ursachen nachzugehen, warum der Stoffwechsel eingeschränkt ist und es zu einer Zunahme des Gewichtes kommt. Von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang, dass bei der Ernährung nicht einseitig nur auf die Fettzufuhr und deren Einschränkung geachtet wird. In Amerika wird hauptsächlich »fat free« gegessen, in dem Glauben, man könnte so der Dickleibigkeit entkommen. Aber gerade dort kann man sehr viele besonders dicke Menschen beobachten, die von der

Vergeblichkeit ihrer Bemühungen um eine Gewichtsabnahme zu berichten wissen. Aber auch bei uns ist »fat free« oder 0,0 Prozent Fett immer mehr der Renner in den Joghurt-Regalen der Supermärkte.

Info

Bei einem Mangel an bestimmten Mineralstoffen kommt es zu ganz bestimmten Symptomen, die sich klar abgrenzen lassen.

Stoffwechselblockade Eiweiß

Eiweiß ist ein wichtiger Baustein in unserem Körper. Eiweißstoffe (Proteine) sind meist sehr komplexe Moleküle. In unserem Körper gibt es an die 50 000 (!) verschiedene Proteinmoleküle, wobei sich in jeder Zelle ungefähr 4 000 bis 5 000 davon befinden.

Der Mensch nimmt Proteine über die Nahrung auf. 20 Aminosäuren sind besonders wichtig, die der Mensch nicht selbst herstellen kann. Das sind die essentiellen Aminosäuren. Aminosäuren sind die Bausteine des Lebens, ihre Abfolge bestimmt den genetischen Code des Menschen.

Proteine haben im Körper wichtige Aufgaben. Sie sind:

- Enzyme, Hormone
- Transportenzyme (zum Beispiel Hämoglobin)
- Speicherprotein (zum Beispiel Ferritin als Speicher für Eisen)
- Bewegungsproteine wie Kollagene für Bänder und Sehnen
- Antikörper zur Immunabwehr

- Überträger von Nervenimpulsen (zum Beispiel beim Sehvorgang)

Der Eiweißbedarf pro Tag und Kilogramm Körpergewicht beträgt etwa 0,8 Gramm oder zehn Prozent der Nahrungsaufnahme. Bei Frauen beläuft sich der tägliche Bedarf auf durchschnittlich 48 Gramm und bei Männern auf 59 Gramm Eiweiß (nach DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Der Organismus kann Eiweiß nicht selbst herstellen, weshalb er auf die Zufuhr existenziell angewiesen ist.

Info

Nur Pflanzen können von sich aus Proteine aufbauen.

Der Aufnahme von pflanzlichem Eiweiß ist besonderes Augenmerk zu schenken. Pflanzliches Eiweiß kann der Körper nur langsam aufschließen. Eine Überversorgung mit Eiweiß ist daher nicht möglich. Von besonderer Bedeutung ist der möglichst hohe Anteil an