

- 6 Vorwort
- 9 Mit Schüßler-Salzen gesund und schlank
- 10 Die Biochemie nach Dr. Schüßler
- 20 Die Schüßler-Salze und ihre Wirkung
- 20 Die klassischen 12 Schüßler-Salze
- 39 Die biochemischen Ergänzungsmittel: Nr. 13–Nr. 24
- 43 Hindernisse auf dem Weg zum Wunschgewicht
- 44 Die 7 Abnehmblockaden und die richtigen Salze dagegen
- 44 Blockaden verhindern Gewichtsreduktion
- 45 Die 1. Abnehmblockade: Übersäuerung
- 48 Die 2. Abnehmblockade: Bindegewebe
- 50 Die 3. Abnehmblockade: Leber und Darm
- 51 Die Mineralsalze für die Entgiftung
- 53 Die 4. Abnehmblockade: Wasserhaushalt
- 56 Die 5. Abnehmblockade: Eiweißverdauung
- 58 Die 6. Abnehmblockade: Fettverdauung
- 59 Die 7. Abnehmblockade: Kohlenhydratverdauung

62	Das Basispaket zum Abnehmen
62	Die ideale Salzkombination zum Abnehmen
63	So nehmen Sie die Salze ein
64	Dauer der Kur
64	Diese Schüßler-Salze helfen zusätzlich beim Abnehmen
67	Los geht's!
68	Die richtige Ernährung
76	Schüßler-Schlank-Wochenende
85	Schüßler-Schlank-Woche
87	Rezepte
99	Rezeptverzeichnis
100	Register

SPECIAL

18	Ist Ihr Mineralhaushalt gestört?
22	Gewusst wie – die Salze richtig einnehmen
41	Schüßler-Salz-Typen und Essen
61	Einfluss der Schüßler-Salze auf die 7 Abnehmblockaden
70	Gute Ernährung ist so leicht
80	Die entspannte Wochenend-Kur
86	Ihr Wochenplan