

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Mit Schüßler-Salzen gesund und schlank**
- 10 **Die Biochemie nach Dr. Schüßler**
- 10 Wie Mineralsalze den Stoffwechsel beeinflussen
- 12 Die Behandlung mit Schüßler-Salzen
- 14 Die Mineralsalzmethode
- 17 Test: Ist Ihr Mineralhaushalt gestört?
- 18 **Die Schüßler-Salze und ihre Wirkung**
- 18 Die klassischen 12 Schüßler-Salze
- 20 Die verschiedenen Gruppen der Schüßler-Salze
- 36 Die biochemischen Ergänzungsmittel: Nr. 13–Nr. 24
- 36 Mineralsalz Nr. 15: Kalium jodatum D12
- 37 Mineralsalz Nr. 23: Natrium bicarbonicum D6
- 38 **Schüßler-Salz-Typen und Essen**
- 41 **Hürden auf dem Weg zum Wunschgewicht**
- 42 **Die 7 Abnehmblockaden und die Salze dagegen**
- 42 Blockaden verhindern Gewichtsreduktion
- 43 Die 1. Abnehmblockade: Übersäuerung
- 46 Die 2. Abnehmblockade: Bindegewebe
- 48 Die 3. Abnehmblockade: Leber und Darm
- 50 Die Mineralsalze für die Entgiftung
- 51 Entgiftung in drei Schritten
- 52 Die 4. Abnehmblockade: Wasserhaushalt
- 53 Die 5. Abnehmblockade: Eiweißverdauung
- 55 Die 6. Abnehmblockade: Fettverdauung
- 57 Die 7. Abnehmblockade: Kohlenhydratverdauung
- 59 **Einfluss der Schüßler-Salze auf die 7 Abnehmblockaden**
- 60 **Das Basispaket zum Abnehmen**
- 60 Die ideale Salzkombination zum Abnehmen
- 61 So nehmen Sie die Salze ein
- 61 Dauer der Kur

- 65 **Los geht's!**
- 66 **Die richtige Ernährung**
- 66 Was Sie über Fette wissen sollten
- 70 Der Säure-Basen-Haushalt
- 74 Der Darm als Entgiftungssystem
- 75 So unterstützen Sie die Entgiftungssysteme des Körpers
- 76 **Schüßler-Schlank-Wochenende**
- 76 Die Entgiftung unterstützen
- 84 **Schüßler-Schlank-Woche**
- 85 **Ihr Wochenplan**
- 87 **Rezepte**
- 101 **Rezeptregister**
- 101 **Literatur**
- 102 **Stichwortverzeichnis**