

- 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**