

## Schüssler Salze zum Abnehmen

Schüssler Salze - So manchen Personen bringen diese kleinen Wunderwerke der Natur eine regelrechte Erleichterung. Es können auch Schüssler Salze zum Abnehmen helfen, sofern man sie richtig dosiert und einsetzt. Wichtig ist, dass man sich bei der Einnahme von Schüssler Salzen darüber im Klaren ist, dass es sich um ein natürliches Produkt handelt, welches Zeit braucht, um erst einmal zu wirken. Daher ist speziell beim Abnehmen eine Kur empfehlenswert, die mittels Schüssler Salzen durchgeführt wird. Wir raten dazu an, sich vorher mit einem Heilpraktiker in Verbindung zu setzen, der Erfahrung mit Schüssler Salzen hat. Dennoch ist es sinnvoll, sich dieser Aufgabe zu stellen. Denn nach der Kur fühlt sich der Körper sehr viel besser und wird ideal auf die Gewichtsabnahme vorbereitet. Wir befassen uns in diesem Artikel mit Schüssler Salzen, erläutern, wozu sie gut sind und wie man die Abnehm-Kur durchzieht, um den [Stoffwechsel anzuregen](#).

### Schüssler Salze - Was ist das eigentlich?

Bei Schüssler Salzen handelt es sich um ein Präparat, welches aus der Alternativmedizin stammt. Innerhalb der letzten Jahre hat diese Art der Behandlung immer mehr Bewunderer gefunden und in sämtlichen Bereichen des Lebens Einzug gehalten. Die Behandlung mit Schüssler Salzen geht auf das homöopathische Behandlungsschema zurück, welches von Wilhelm Heinrich Schüssler entwickelt wurde, sowie von seinen Schülern. Das Konzept der Schüssler Salze greift die Thematik auf, dass Krankheiten aufgrund eines Mangels entstehen und somit auch das



Übergewicht. Mit der Gabe diverser Mineralien, wie sie in Schüssler Salzen zu finden sind, soll das Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Hierzu nimmt der Betroffene Schüssler Salze ein, in denen der Stoff enthalten ist, den der Körper nicht mehr herstellen kann, oder nicht genügend. Die Wirksamkeit von Schüssler Salzen ist zwar nicht nachgewiesen, es gibt jedoch immer mehr Menschen, die dem Konzept der Schüssler Salze folgen und dementsprechend auch die eine oder andere Erfolgsgeschichte erzählen können. Man unterscheidet bei den Schüssler Salzen in drei Gruppen. **Die Funktionsmittel bestehen aus insgesamt 12 Stück.** Diese wurden von Wilhelm Heinrich Schüssler selbst entwickelt. Dazu kommen die **15 Ergänzungsmittel**, die auch bei jedem Heilpraktiker anerkannt sind und von den Schülern Schüsslers hergestellt wurden. Zuletzt kommen noch ergänzende biochemische Mittel, welche nach Joachim Broy entstanden sind. Diese ergänzen den ganzen Baukasten jedoch nur und stellen keine anerkannte Verfahrenstechnik wie die anderen Schüssler Salze dar. In der Regel nehmen die meisten ohnehin nur die ersten 27 Schüssler Salze, wenn sie einen Mangel feststellen.

## Schüssler Salze - Wie werden sie verabreicht

Schüssler Salze gibt es in drei unterschiedlichen Formen:

- Tabletten
- Globuli
- Salbe

Die Form aus Tabletten ist vermutlich die Art, wie sie am verbreitetsten ist. Die Tabletten sind relativ klein, schmecken neutral und werden unter die Zunge gelegt, um sie dort langsam zergehen zu lassen. Diese können auch gleichzeitig in heißes Wasser gegeben zu werden, um dann langsam, Schluck für Schluck eingenommen zu werden. Globuli sind für die Behandlung von Kindern und Tieren empfehlenswert, weil sie sehr klein sind und durch die Zugabe von Zucker leicht süß schmecken, ohne die Wirkung zu beeinflussen. Daher ist auch diese Variante sehr beliebt, je nach Behandlung. Zuletzt kommt noch die Salbe hinzu, die hauptsächlich genutzt wird, wenn es um körperliche Probleme geht, beispielsweise bei Muskelschmerzen oder ähnlichem. In diesem Fall ist das Auftragen der Salbe empfehlenswert. Sie besteht aus natürlichen Komponenten, denen die Schüssler Salze in flüssiger Form zugeführt wurden oder als Pulver.

### Mit Schüssler Salzen Abnehmen

Wo wir jetzt geklärt haben, was Schüssler Salze eigentlich sind und eine reguläre [Stoffwechselkur](#) nicht in Frage kommt, können wir mit der eigentlichen Kur weitermachen. Wer eine Diät macht, wird beispielsweise immer wieder Heißhunger haben. Die Mineralsalze verhindern das und bereiten den Körper mittels der Kur auf die Diät richtig vor. Hierzu werden häufig diese folgende Schüssler Salze zum Abnehmen eingenommen:

- Nr. 4 Kalium Chloratum
- Nr. 9 Natrium Phosphoricum
- Nr. 10 Natrium Sulfuricum

Außerdem wird eine Salbe genutzt, die den Bestandteil des Salzes

- Nr. 1 Calcium Fluoratum

in sich trägt. In sämtlichen Salzen sind Bestandteile, die Übergewicht abbauen. Dazu kommt eine Senkung der Blutfette, eine Verminderung des Heißhungers und die Stärkung des Durstes, da bei einer Diät grundsätzlich empfehlenswert ist, viel zu trinken. Sämtliche Salze werden sinnvoll eingesetzt. Die Salze in Tablettenform werden zunächst zu je 3 Tabletten mit heißem Wasser übergossen und dann mit einem Löffel aus Kunststoff umgerührt. Dieses Getränk sollte am Tag vor dem Kurbeginn eingenommen werden. Als Alternative kann auch morgens am ersten Kurtag ein Heißgetränk zugeführt werden, an diesem Tag werden außerdem die Tabletten noch einmal ohne weitere Zusätze eingenommen. Dieses Schema unternimmt man schließlich an drei Tagen und trinkt nach jedem Heißgetränk noch einmal ein gutes Glas Wasser, um dem Körper genügend Flüssigkeit zuzuführen, so dass er eventuelle Giftstoffe leichter abführen kann.

Sollte die Menge ein wenig zu viel sein, kann man die jeweilige Gabe auch auf 3 Mal täglich zu je 2 Tabletten reduzieren. Die gesamte Kur kann man etwa 3 bis 6 Wochen durchziehen, insgesamt gehen dabei 80 Tabletten auf das Konto des Diätenden.

Die Salbe dient dazu, die Haut zu straffen und sollte an den Problemzonen aufgetragen werden. Die Creme wird so lange einmassiert, bis sie eingezogen ist. Auf diese Weise fällt es vielen sehr viel leichter, ein paar Pfunde abzunehmen. Zudem die Pfunde purzeln dürften und der Körper gesunder ist. Es sollte dabei selbstverständlich sein, dass man auch die entsprechenden [Lebensmittel](#) nutzt, um abzunehmen.