

Abnehmen mit Schüßler-Salzen



Dr. Dorothee Brida-Englisch

Abnehmen mit Schüßler-Salzen

Das Vier-Wochen-
Ernährungsprogramm

südwest

Inhalt

Vorwort	6		
1. Abnehmen mit Schüßler-Salzen – Grundlagen	7		
Unser Körper	8		
Die Bausteine der Nahrungsmittel	11		
2. Dr. Schüßlers Erkenntnisse und ihre Bedeutung	18		
Leben und Lehre	19		
Übergewicht – die wahren Ursachen	24		
3. Die Ernährungstherapie	31		
Warum ist die Frage nach dem richtigen Gewicht zu stellen?	32		
Die biologischen Lebensregeln von Dr. Schüßler	38		
Die Ernährungsformen mit überwiegend pflanzlichen Nahrungsmitteln	41		
Der Nährstoffbedarf für besondere Lebenssituationen und -alter	46		
Ernährung und das Immunsystem	51		
Aktiv sein	54		
		4. Abnehmen mit Schüßler-Salzen – die 4-Wochen-Kur	60
		Der erste Schritt – den Körper entgiften	61
		Der zweite Schritt – per Express zur Stoffwechsel-Ankurbelung	64
		Die Schüßler-Salze für die 4-Wochen-Kur	66
		5. Gesunde Abnehm-Rezepte	74
		28 »leckere« Tage	75
		Chiasamen-Müsli	78
		Pasta mit Pilzen	79
		Kresse-Quark-Brot	80
		Sättigendes Hirsefrühstück	80
		Karottencremesuppe	83
		Rotkohl-Orangen-Rohkost	84
		Fruchtpüree mit Mango	84
		Nudelsalat	86
		Lachssandwich	86
		Bananenmüsli	87
		Minestrone	88
		Thunfischschiffchen	90
		Power-Drink	91
		Buchweizen-Spinat-Pfannkuchen	92
		Kohlrabirohkost	93
		Nussjoghurt	93
		Gefüllte Paprika	94
		Spinatsalat	96
		Amaranth-Orangen-Müsli	96
		Wirsing-Kartoffel-Eintopf	98
		Sellerie-Rote-Bete-Salat	99
		Vollkornbrot mit Käse	99
		Kabeljau mediterran	101
		Fenchelcarpaccio	102
		Brot mit Käseaufstrich	103
		Ratatouille	104

Bunter Kartoffelsalat	106	Ziegenfrischkäse mit Birne	139
Frühstücksbrei	108	Warmer Lupinenbrei mit Obst	140
Mangoldomelett	109	Linsensuppe	142
Italienischer Salat	110	Rührei mit Makrele	142
Rucolaeier	112	Grünteedrink	143
Spinat-Kräuter-Suppe	113	Bärlauchreis	144
Avocadobrot	114	Brot mit Putenbrust	144
Orangentraum mit Kokos & Nüssen	115	Avocadokräutercreme auf Brot	146
Hähnchenbrust mit Mais	116	Currygericht mit gebratenem Tofu	147
Chicorée-Apfel-Salat	118	Salat mit Ziegenkäse	148
Cornflakes-Aprikosen-Müsli	118	Sauerklee-Joghurtdrink	149
Kartoffel-Austernpilz-Pfanne	119	Rindersteak mit Tomaten	149
Sauerkrautsalat mit Granatapfel	120	Sellerie-Apfel-Salat	150
Mangodrink	120	Knuspermüsli	151
Spargelrisotto	121	Räuchertofu mit Erbsen	152
Lachssandwich	122	Forellenfilet mit Tomaten	152
Dinkelmüsli	122	Bunter Teller mit Sesamknäckebrot	153
Blumenkohl überbacken	123	Grünkohl mit Huhn	153
Tomaten-Kräuter-Salat	124	Karotten-Orangen-Salat	154
Pizzabrötchen	125	Kräuter-Ei-Brot	155
Kartoffeln mit Quark und Leinöl	127	Spargelteller	155
Artischockensalat	128	Champignonsalat mit Kürbiskernen	156
Warmer Buchweizenbrei	128		
Basische Suppe	129	Register	157
Rucola-Spargel-Salat	129	Impressum	160
Honigmelone mit Hüttenkäse	130		
Schollenfilet mit Gurke	130		
Salat mit gebratenen Champignons	132		
Salatdrink	133		
Tomaten-Reis-Suppe	133		
Frittata mit Algen	134		
Gurkenbrot	135		
Lachsfilet mit Mango	136		
Kichererbsensalat	138		
Sojafrühstück	138		
Brokkoli mit Mandeln	139		

Vorwort

»Übergewicht ist der Terror im Inneren«, diese Äußerung des Leiters der obersten Gesundheitsbehörde der USA ist sehr provokativ. Aber sie stellt die Bedeutung des Übergewichts und dessen Bekämpfung dar. Nach dieser Aussage richten Fettleibige ihre Aggressionen gegen sich selbst und gefährden in höchstem Maße ihre Gesundheit.

In Deutschland ist das epidemieartige Übergewicht noch nicht ganz so schlimm. Jedoch haben nach Angaben des Robert-Koch-Institutes 67 % der Männer und 53 % der Frauen einen BMI über 25, das heißt sie haben Übergewicht. Immerhin 23 % der Erwachsenen sind per Definition (BMI über 30) fettsüchtig. Bei den Kindern sind 15 % übergewichtig, 6 % sogar adipös. Kennt man die Folgekrankheiten von Arthrose bis Zuckerkrankheit, weiß man, welche Belastungen auf den Menschen und auch auf unser Gesundheitssystem zukommen werden.

»Hier kommt die Diät, die das Leben von Grund auf verändern wird.« Vergleichbares haben sicher unzählige Menschen auf der Suche nach dem Idealgewicht gelesen. Sie sind aber anschließend trotz genauem Befolgen der Ratschläge

gescheitert. Man gewinnt den Eindruck, dass mehr religiöser Eifer als wissenschaftliche Grundlagen das Hin und Her zwischen den Empfehlungen von Low-Carb-, Low-Fat-, High-Protein- und anderen Diäten bestimmt. Gerade für übergewichtige Menschen wird das Leben in der heutigen Zeit immer unangenehmer. Die Gesellschaft und die Medien spielen uns das Idealbild der schlanken Frau und des schlanken Mannes vor. Dicke haben oft weniger Lebensqualität, haben es schwer bei der Partnerwahl und werden aufgrund ihrer Körpermasse oft deutlich benachteiligt. Das Gewicht zu reduzieren ist für die Betroffenen mitunter qualvoll und führt nur selten zu einem bleibenden Erfolg. Der seit Jahren zu beobachtende Wunsch der Bevölkerung nach naturgemäßen Heilmitteln hat durch die in letzter Zeit bekannt gewordenen Schädigungen durch Arzneien zugenommen. Unter den naturgemäßen Heilmethoden ist die Biochemie nach Dr. Schüßler mit der Homöopathie wohl die bedeutendste. In diesem Buch ist die gesunde Ernährung kombiniert mit der sanften naturgemäßen Lehre von den Salzen des Dr. Schüßler. Stoffwechselblockaden werden gelöst, die Entgiftung angeregt und das Gewicht auf gesunde Weise reguliert.

1. Abnehmen mit **Schüßler-** **Salzen** – Grundlagen



Unser Körper

Wenn Sie schon einmal versucht haben abzunehmen – und dann das erreichte Gewicht auch zu halten, so werden Sie sehr wahrscheinlich wissen, dass das nicht so einfach ist. Auch wenn dieses Buch Ihnen helfen wird, genau das zu erreichen, so ist es dennoch nützlich zu wissen, warum viele Diäten nicht funktionieren. Des Rätsels Lösung liegt in der biologischen Ausstattung des Menschen. Unser Körper versucht, Nahrung gut zu verwerten. Er hat das Ziel, für Notzeiten einen Energiespeicher anzulegen. Daher wehrt er sich auch gegen das Abnehmen. Im Folgenden erfahren Sie einiges zum Aufbau und der Zusammensetzung unseres Körpers. Das hilft, den Nutzen der Schüßler-Salze und verschiedener Ernährungs- und Bewegungsratschläge für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion nachvollziehen zu können.

Betrachtet man den menschlichen Körper, so ist dessen grundlegender äußerer Aufbau sofort ersichtlich: Er besteht aus Rumpf, Kopf und Gliedmaßen. Der innere Aufbau (also etwa Blutbahnen, Nervenstränge, Knochen) wurde ab dem Mittelalter anatomisch erforscht. Desse genaue Kenntnis ist mithin die Basis der modernen Medizin. Weiter ins nicht mit dem bloßen Augen Sichtbare geht man, wenn man sich beispielsweise mit dem Aufbau von Zellen beschäftigt. Das macht die Mikroskopische Anatomie. Außerdem beschäftigen sich Biologen/Chemiker und Mediziner mit biochemischen Vorgängen. Diese sind im Zusammenhang mit unserem Thema von entscheidender Bedeutung: Dazu gehören die Vorgänge des Stoffwechsels, die Funktion von Hormonen etc. Hierzu finden Sie mehr ab Seite 24.

Die Biochemie des Menschen

Bei einem etwa 70 kg schweren Menschen entfallen nahezu 60 % des Gewichts auf Körperwasser und 15 % und mehr auf Fett. Betrachtet man die

chemischen Elemente im Körper des Menschen, so bilden (in der Reihenfolge der Anteile) Sauerstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff, Stickstoff, Kalzium und Phosphor dessen hauptsächlichen Bausteine. Diese Elemente allein wiegen (wiederum bei einem Menschen von 70 kg Körpergewicht) zusammen durchschnittlich 69,5 kg. Dazu kommen unter anderem die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Chlorid, Magnesium, Eisen, Kupfer und Zink. Nahezu alle in der Natur vorkommenden Elemente finden sich auch im menschlichen Körper. Von einigen ist deren Bedeutung bis heute noch unbekannt. Die chemische Zusammensetzung ändert sich im Laufe der Lebensjahre, sie ist also altersabhängig.

Am deutlichsten sind diese Veränderungen im ersten Lebensjahr. Der Wassergehalt nimmt rasch ab, die Anteile an Fettgewebe und an Eiweiß aus Muskelmasse sowie der Anteil an Mineralien aus den Knochen steigen steil an. Es findet eine Umverteilung zwischen den einzelnen Körperabteilen statt. Im Gehirn, der Haut und im Bindegewebe nimmt der Wassergehalt ab, während er im Muskel- und Fettgewebe deutlich zunimmt. Mehr als die Hälfte des Gesamtkörperwassers



befindet sich in den Zellen. Zwischen den Zellen befindet sich die sogenannte interstitielle Flüssigkeit, sie dient der Versorgung einzelner Zellverbände und macht etwa 20% der Körpermasse aus. In den Zellen finden Stoffwechselfvorgänge statt und die Zusammensetzung der Zellflüssigkeit unterscheidet sich stark bei den einzelnen Zelltypen.

Die Verteilung der Nährstoffe in den Körperabteilen

Die Verteilung von Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen in menschlichen Zellen ist ähnlich der in tierischen. Die Pflanzenzelle unterscheidet sich von menschlichen/tierischen Zellen deutlich.

Tierische Zellen verfügen über weniger Kohlenhydratvorräte, die in Form von Glykogen angelegt sind. Sie sind bei ihnen als Energiespeicher von geringer Bedeutung, da sich mithilfe von Fett wesentlich größere Energiemengen auf kleinem Raum speichern lassen. Pflanzen haben niemals »Gewichtsprobleme«, sie können Energie in Form von großen Mengen an Stärke speichern. Die für den Menschen unverdaulichen

Bestandteile der pflanzlichen Zellwände bestehen aus Zuckerketten, sie werden als Ballaststoffe bezeichnet. Die Fette im Körper sind in Tröpfchen in allen dünnen Häutchen, welche die Zellen umgeben, vorhanden.

Bei Menschen und Tieren enthalten die Zellwände, anders als Pflanzen, zudem lebenswichtiges Cholesterin. Eiweiß befindet sich in allen Zellen verteilt und in allen Flüssigkeiten außerhalb der Zellen. Dies zeigt die große Bedeutung des Eiweißes. Die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind mit den Eiweißen zusammengefügt und daher auch in allen Teilen der Zelle zu finden.

Die Pflanzenzellen haben darüber hinaus kleine Organe, die Chloroplasten. In ihnen findet die Photosynthese statt. Das Molekül für die Aufnahme des Lichtes ist das Chlorophyll. Es ähnelt im Aufbau dem menschlichen und tierischen Blutfarbstoff. Lediglich das Magnesium im Chlorophyll ist im Blutfarbstoff durch Eisen ersetzt. Die Vitamine und Mineralstoffe in der Pflanzenzelle sind unterschiedlich verteilt. Der Keim eines Getreidekorns enthält viel Vitamin B1, Vitamin E und Fett. Die meisten Vitamine befinden sich in der äußersten Schicht, die nur wenige Gramm schwer ist.

Hunger und Sättigung

Geruch, Geschmack und Aussehen spielen bei der Nahrungsaufnahme wichtige Rollen. Hormone im Verdauungstrakt steuern das Verlangen nach Essen und das Sättigungsgefühl. Signale von Zellen, welche die Dehnung des Magens aufnehmen, zeigen die Magenfüllung an. Langsames Kauen der Speisen führt zu einem Sättigungsgefühl, während hastiges Essen erst später dem Gehirn signalisiert, dass man satt ist. Das Hormon Insulin wirkt als Sättigungssignal über das Gehirn. Dort werden zwei für die Nahrungsaufnahme wichtige Bereiche unterschieden. Es gibt ein Gebiet, das als Sättigungsareal bezeichnet wird und eine Zellgruppe, die für den Appetit zuständig ist.





Grundlage des Lebens - pflanzliches und tierisches Eiweiß

Auch bei den tierischen Zellen zeigt sich ein unterschiedliches Verteilungsmuster. Reich an Eiweiß sind beispielsweise die Muskelzellen, während die Leber viel Vitamin A, D, B12 und Folsäure enthält. Im Fettgewebe sind neben Fettsäuren auch Vitamin E und die Pflanzenstoffe der Carotinoide gespeichert.

Die Umwandlung der Nahrung in Energie

Von allem, was wir essen, wird nur ein Teil in verwertbare Energie umgesetzt, obwohl die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett bei gesunden Menschen zu mehr als 95 % über den Darm aufgenommen werden. Von dieser verwertbaren Energie werden 50 % direkt in Wärme

umgesetzt (Thermogenese). Einige Prozent werden für Stoffwechselabläufe verwendet. Dies sind besonders die Speichervorgänge oder der Abbau und Umbau der Eiweiße. Der höchste Energiebetrag wird für Eiweiß benötigt, hier werden zwischen 14 % und 20 % »verbraucht«, für Kohlenhydrate sind es zwischen 4 % und 10 % und für Fett zwischen 2 % und 4 %. Eine eiweißreiche Kost benötigt mithin deutlich mehr Energie bei der Verwertbarmachung.

Die Verdauung

Die Verdauung der Nährstoffe beginnt bereits in der Mundhöhle. Die zerkleinerten Speisen werden mit Enzymen im Speichel vermischt. Der Nahrungsbrei gelangt dann in den Magen, hier findet bereits die Eiweißverdauung statt. Durch die Verdauungssstoffe der Bauchspeicheldrüse werden die Nährstoffe Fett, Eiweiß und die Kohlenhydrate weiter zerlegt und durch die Schleimhautzellen des Dünndarms über das Blut zu den einzelnen Körperzellen transportiert. Die Endprodukte der Verdauung im Dünndarm sind dann die Zuckermoleküle aus den Kohlenhydraten, die Fettsäuren aus den Nahrungsfetten und die Aminosäuren aus den Eiweißen.

Enzyme, die biologischen Beschleuniger, sind aufgebaut aus Aminosäuren, den »Bausteinen des Lebens«. Sie sind an allen Reaktionen im Körper maßgeblich beteiligt, unterstützen, stabilisieren und regulieren das Immunsystem, verringern Entzündungen, halten den Stoffwechsel in der Zelle aufrecht.

Die Bausteine der Nahrungsmittel

Unsere Nahrungsmittel sind pflanzlicher oder tierischer Herkunft. Wobei jedes Tier, das uns zur Nahrung dient, am Ende einer Ernährungskette steht, dessen Beginn Pflanzen sind. Kurz: Wir sind vollständig von den Pflanzen abhängig. Unsere Nahrung enthält dabei folgende Nährstoffe: Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Ballaststoffe und Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente). Nicht vergessen darf man das Wasser. Es ist kein Nährstoff, aber ein unverzichtbarer Nahrungsbestandteil. Deswegen Fehlen führt am schnellsten zu einem lebensbedrohenden Mangel.

Kohlenhydrate: Sie machen satt

Kohlenhydrate (Zucker, Stärke und Ballaststoffe) werden durch Photosynthese gebildet. Von allen in Flora und Fauna gebundenen Verbindungen machen sie den größten Teil aus. Für die menschliche Ernährung sind Getreidesorten wie Weizen, Mais oder Hafer wichtige Lieferanten dieses Nährstoffs. Die in der Nahrung enthaltenen Kohlenhydrate sind fast ausschließlich aus den Einfachzuckern Glucose, Fructose und Galactose aufgebaut. Miteinander verknüpft bilden sie die bekannten Zuckerarten. Am bekanntesten ist die als »Haushaltszucker« bezeichnete Saccharose. Der Milchzucker, die Lactose, ist das vorherrschende Kohlenhydrat der Milch und stellt damit die Hauptnahrungsquelle für Säuglinge dar. Der Malzzucker, die Maltose, ist in Lebensmitteln von wenig Bedeutung, sie entsteht in großen Mengen bei der Verdauung der Kohlenhydrate.

Die Kohlenhydratketten der Nahrung werden im Verdauungstrakt aufgespalten und wieder in die kleinsten Einheiten zerlegt und gehen so in

den Blutkreislauf und zu den Gewebeverbänden. Je länger diese Ketten sind (je komplexer), desto langsamer findet die Verdauung statt (»langsame« Kohlenhydrate). Eine schnelle Verdauung (also Umsetzung in Energie) hat den Nachteil, zu einem schnellen Blutzuckeranstieg zu führen. Die Schattenseite dieses schnellen Anstiegs ist eine rasche und reichliche Insulinausschüttung, der ein ebenso eiliges Absinken des Insulinspiegels folgt – und damit auch die Wiederkehr des Hungers. Lange Ketten finden sich beispielsweise in Vollkornprodukten, in Erbsen, Kartoffeln oder Bohnen. Aber auch die Kohlenhydrate aus Milch und Joghurt sind »langsam«.

Fette: Geschmacks- und Aromaträger mit viel Energie

Bei Tieren (und Menschen) befinden sich Fette vor allem im Fettgewebe, bei Pflanzen in erster Linie in Keimen oder Samen. Die kleinsten Bausteine der Fette sind die Fettsäuren, chemisch sind sie Säuren mit langen Kohlenwasserstoffketten.





Dorothee Brida-Englisch

Abnehmen mit Schüssler-Salzen

Das Vier-Wochen-Ernährungsprogramm

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-09314-7

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2014

Schüssler-Salze sind eines der beliebtesten Heilmittel der alternativen Heilkunde, denn sie wirken sanft und nebenwirkungsfrei. Die biochemische Lehre nach Schüssler postuliert, dass nicht nur Krankheiten, sondern auch Übergewicht auf einen gestörten Mineralstoffhaushalt in den Körperzellen zurückzuführen sind. Bestimmte Schüssler-Salze beheben diese Störung und regen den (Zell-)Stoffwechsel an – man nimmt sie einfach vor dem Essen ein. So fällt das Abnehmen spürbar leichter. Dr. Dorothee Brida-Englisch – Ärztin, Oecotrophologin und Homöopathin –, erklärt im vorliegenden Buch die Schüssler-Salze und ihre Wirkweise. Zudem stellt sie anhand eines detaillierten Vier-Wochen-Programms mit 84 Rezepten einen medizinisch fundierten Ernährungsplan vor.