

Abnehmen mit Dr. Schüßler

Als besondere Therapieform der Homöopathie wurde Ende des 19. Jahrhunderts die Biochemie von Dr. Heinrich Schüßler entwickelt. Seit mehreren Jahren befinden sich die „Salze des Lebens“ auf dem Vormarsch.

Der besondere Clou dabei ist, dass schon mit den 12 Funktionsmitteln die meisten Erkrankungen (unterstützend) behandelt werden können.

Nach den Festtagen zum Jahresende regt sich bei vielen Patienten das schlechte Gewissen und die kleinen Nasch-Sünden wollen wieder abgespeckt werden.

Auch hierbei können die Schüßler-Salze unterstützend eingesetzt werden. Unsere Empfehlung für eine Abnehmkur lautet in diesem Fall die Salze:

Nr. 10	Natrium Sulfuricum D6	morgens 2 Tbl.
Nr.5	Kalium Phosphoricum D6	mittags 2 Tbl.
Nr. 9	Natrium Phosphoricum D6	abends 2 Tbl.

zu lutschen.

Dabei wirkt **Natrium Sulfuricum** als Salz der inneren Reinigung, **Kalium phosphoricum** zur „seelischen Unterstützung“ gegen Hungerattacken und **Natrium phosphoricum** zur Stoffwechsellanregung.

Wichtig ist dabei natürlich die Einhaltung einer kalorienreduzierten Ernährung, um dauerhaft und für den Körper verträglich abzunehmen. Als Richtwert sollte man sich ca. 1 kg pro Woche vornehmen.

Regelmäßige Bewegung wie Schwimmen, Walking oder leichtes Jogging hilft zusätzlich, das gewünschte Gewicht zu erreichen, den Stützapparat zu stärken und schont die Gelenke.

Wenn sie Fragen zu dem Thema haben, beraten wir sie natürlich gerne kompetent und ausführlich!