

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

## *Buch*

Warum nehmen manche Menschen einfach nicht ab? Bei vielen Diäten kommt es durch einseitige Ernährung zu einem Mineralstoffmangel. Der Stoffwechsel wird gedrosselt, die Gewichtsabnahme stagniert. Genau an dieser Stelle setzen die Autoren, Experten auf dem Gebiet ganzheitlicher Mineralstofftherapie, an. Übersichtlich und verständlich erklären sie die Vorgänge im Körper, zeigen die Wirkungsweisen der Schüßler-Salze und stellen ihr Konzept einer Eigenbehandlung mit positiven Nebenwirkungen nach Dr. Schüßler vor. Eine spezielle Mineralstoffmischung, wohl-tuende Tees und Bäder, ausgewogene Ernährung und leichte Bewegung kurbeln den Stoffwechsel an und garantieren Gewichtsverlust durch sanfte Entschlackung. Der umfangreiche Ernährungsteil mit Wochenplänen und über 100 Rezepten hilft, die Fettverbrennung auf einem hohen Niveau zu halten und dem Körper alle nötigen Mineralstoffe zuzuführen. So gelingt das Abnehmen ganz ohne knurrenden Magen. Man nimmt gesund ab und hält sein Gewicht dauerhaft.

## *Autoren*

Thomas Feichtinger bewältigte eine schwere Krankheit unter anderem mit Hilfe der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler. Er absolvierte zahlreiche Lehrgänge und eine Ausbildung in Gestalttherapie und Lebensberatung. Heute ist er in der Erwachsenenbildung tätig, macht Einzelberatungen und ist Vorsitzender der Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse sowie deren Ausbildungsleiter.

Susana Niedan-Feichtinger studierte Pharmazie an der Universität Wien und ist Inhaberin der Adler Apotheke und der Adler Pharma®. Sie arbeitet insbesondere mit Bachblüten und Homöopathie und entwickelte spezielle eigene Produkte in der Heilweise nach Dr. Schüßler. Außerdem ist sie Referentin und Ausbilderin in der Gesellschaft für Biochemie nach Dr.

Schüßler und Antlitzanalyse und hält Seminare zum Thema.

Beide leben in Zell am See.

Thomas Feichtinger  
Susana Niedan-Feichtinger

# Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



**FSC**

**Mix**

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-001940

[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2010

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2002, 2008 Karl F. Haug Verlag in

MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG., Stuttgart

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Getty Images/Henry Arden/Cultura

Redaktion: Jutta Martini

Bildrecherche: Elisabeth Franz

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17149-1

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

# INHALT

|  |    |
|--|----|
| <b>Liebe Leserin, lieber Leser!</b> .....                      | 9  |
| <b>Vorwort</b> .....   | 12 |
| <b>Einleitung</b> .....  | 15 |
| Ursachen für die Gewichtszunahme .....                         | 15 |
| Konsequenzen für das Bestreben<br>nach Gewichtsreduktion ..... | 23 |
| <br>   |    |
| <b>Biochemie nach Dr. Schüßler</b> .....                       | 25 |
| <b>Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler</b> .....        | 26 |
| Mikro- und Makrobereich der Mineralstoffe .....                | 26 |
| Einfluss auf den Stoffwechsel .....                            | 28 |
| <br>   |    |
| <b>Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler</b> .....                | 35 |
| Die zwölf bedeutenden Mineralsalze .....                       | 35 |
| Die Erweiterungsmittel .....                                   | 46 |
| Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler .....             | 57 |
| <br>   |    |
| <b>Die Mineralstoffspeicher</b> .....                          | 59 |
| Auffüllen der Speicher .....                                   | 60 |
| Das Leben wird enger .....                                     | 60 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Mögliche Antworten des Körpers auf die Schüßler-Salze</b> .....          | 63  |
| Warum kommt es überhaupt zu Reaktionen? .....                               | 64  |
| Entgiftung und Entschlackung sind lebensnotwendig! .....                    | 66  |
| <br>  |     |
| <b>Ursachen und Hintergründe für das Zunehmen</b> .....                     | 69  |
| <br>  |     |
| <b>Übergewicht als Folge von Stoffwechselblockaden</b> ....                 | 70  |
| Stoffwechselblockade Eiweiß .....   | 71  |
| Stoffwechselblockade Fett .....   | 75  |
| Stoffwechselblockade Schadstoffe .....                                      | 78  |
| Stoffwechselblockade Säure .....  | 83  |
| Stoffwechselblockade externe Stoffe .....                                   | 86  |
| Vergebliche Versuche abzunehmen .....                                       | 89  |
| Folgen der Stoffwechselblockaden .....                                      | 91  |
| <br>  |     |
| <b>Fastenkuren und ihre Auswirkungen auf den Mineralstoffhaushalt</b> ..... | 102 |
| Fasten – nur mit Schüßler-Salzen! .....                                     | 103 |
| <br>  |     |
| <b>Übertriebene Bedürfnisse</b> .....                                       | 105 |



|  |     |
|--|-----|
| <b>7 Bausteine für ein gesundes Leben</b> .....                    | 108 |
| <b>Abnehmen, aber wie?</b> .....                                   | 109 |
| Konkrete Maßnahmen zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion .....    | 110 |
| <b>Baustein Nummer 1:</b>  |     |
| <b>Zell Basic</b> .....  | 112 |
| Einnahmeempfehlungen .....   | 113 |
| Mineralstoffe der Schüßler-Mineralstoffmischung:.....              | 114 |
| <b>Baustein Nummer 2:</b>  |     |
| <b>BaseCare – Basisches Mineralstoffbad der Adler-Pharma</b> ..... | 137 |
| Wirkung des basischen Mineralstoffbads.....                        | 138 |
| Anwendungen des basischen Mineralstoffbads.....                    | 139 |
| <b>Baustein Nummer 3: Stoffwechseltee</b> .....                    | 143 |
| Trinken ist lebenswichtig.....                                     | 143 |
| Ein spezieller Stoffwechseltee.....                                | 149 |
| Zubereitung des Stoffwechseltees.....                              | 153 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Baustein Nummer 4: Ernährungsumstellung</b> .....    | 154 |
| Die Bedeutung der Frischkost .....                      | 154 |
| »Saure Nahrung« – bleibt sauer und macht sauer.....     | 155 |
| Die basische Gemüsebrühe .....                          | 160 |
| <b>Baustein Nummer 5: Bewegung</b> .....                | 162 |
| <b>Baustein Nummer 6: Einlauf</b> .....                 | 164 |
| <b>Baustein Nummer 7: Bittersalz</b> .....              | 166 |
| <br>  |     |
| <b>Ihr persönlicher Ernährungsplan</b> .....            | 168 |
| <b>Sanft und genussvoll entschlacken</b> .....          | 169 |
| Gut gekaut ist halb verdaut .....                       | 170 |
| <b>Rezepte zum Entschlacken</b> .....                   | 174 |
| <b>Eine langfristige Ernährungsumstellung</b> .....     | 281 |
| <b>Vorträge, Seminare, Ausbildung, Auskünfte:</b> ..... | 283 |
| <b>Literatur</b> .....                                  | 284 |
| <b>Register</b> .....                                   | 285 |
| <b>Rezeptverzeichnis</b> .....                          | 287 |



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen und zu lesen beginnen, wird es wahrscheinlich nicht das erste sein, das sich mit dem Abnehmen beschäftigt. Und wahrscheinlich werden Sie sich schon öfter gedacht haben: »Wie bekomme ich nur mein verflixtes Gewicht unter Kontrolle?« Hinauf geht es ja ganz einfach, aber herunter, das ist schon häufig ein schwieriges, langwieriges und zähes Unterfangen.

Immer mehr Menschen leiden unter einem zu hohen Gewicht, was sich in vielerlei Beschwerden auswirkt, wie Bewegungseinschränkung, Gelenkproblemen, Atemnot, aber auch regelrechten Erkrankungen wie Zuckerkrankheit, Herzinfarkt oder Sklerose.

Da Menschen, die unter einem zu hohen Gewicht leiden, wissen, dass ihre Gesundheit gefährdet ist, versuchen sie immer wieder, es zu reduzieren. Die Wege, die dabei beschritten werden, sind nicht immer einwandfrei. So mancher Versuch, das eigene Gewicht abzubauen, endet nach anfänglichen Erfolgen in einer unstillbaren Fresssucht. Es ist nachher schlimmer als zuvor.

Doch viele haben bei dem Versuch, ihr Gewicht zu reduzieren, die größten Anstrengungen unternommen, lange Zeit fast nichts mehr gegessen und trotzdem fast nicht abgenommen. Ja, am Ende der Bemühungen sind sie im so genannten Jo-Jo-Effekt

gelandet und nahmen wieder zu, was sie sich mit größter Mühe abgerungen hatten.

Manche Menschen nehmen aus ihnen unerfindlichen Gründen zu, haben auf einmal 10, ja 15 Kilogramm mehr Gewicht und wissen nicht, wie es dazu gekommen ist. Auch wenn sie sich noch so große Mühe geben, sie können weder den Prozess durchschauen, der zu dieser Gewichtszunahme geführt hat, noch schaffen sie es, dieses zusätzliche Gewicht wieder zu reduzieren. Auch wenn keine gesundheitlichen Störungen vorliegen, was ärztlich abgeklärt sein muss.

Hinter vielen Vorgängen rund um die Gewichtszu-, aber auch -abnahme stecken Zusammenhänge, die dieses Buch aufklären möchte. Dabei geht es um die Dickleibigkeit durch Fettansammlung, durch Eiweißanhäufung oder durch Schadstoffeinlagerung in das Gewebe. Meistens wird nicht einmal zwischen diesen drei verschiedenen Arten von Dickleibigkeit unterschieden, sondern nur ausschließlich das Fett bekämpft. Es wird aus der gesamten Nahrung gestrichen, und man ist sehr enttäuscht, wenn es nicht zum gewünschten Erfolg führt. Die Verarmung an Fett führt nicht nur zum kosmetischen Problem der Faltenbildung der Haut, sondern auch zu großen Problemen in den Biomembranen, die auf die Zufuhr von essentiellen Fettsäuren besonders angewiesen sind. Also muss man die Fettproblematik sehr differenziert und vor allem qualifiziert betrachten.

Hinter vielen vordergründig nicht durchschaubaren Vorgängen verstecken sich auf einer tieferen Ebene Mängel in den Betriebsstoffen, die der Körper dringend benötigen würde. Werden sie ihm nicht zur Verfügung gestellt, kann er bestimmte Stoffe, wie

eben Fett oder Eiweiß, nicht mehr richtig verarbeiten und muss sie anlagern, was zur Gewichtsvermehrung führt.

In diesem Buch werden Sie neue Betrachtungsweisen kennen lernen, die anderen Ernährungsratgebern fehlen. Denn wir beurteilen das Übergewicht aus dem Blickwinkel der dahinter liegenden Mineralstoffmängel.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler liefert für manche scheinbar undurchschaubaren Abläufe neue Zugänge, die verblüffend und vor allem auch sehr naheliegend sind. Erst wenn die Zusammenhänge klar sind, leuchten die notwendigen Maßnahmen ein und werden mit entsprechender Konsequenz verfolgt. Auch der Erfolg bleibt dann nicht aus!

Aus dem Verständnis der Zusammenhänge heraus und durch die Anwendung der entsprechenden Möglichkeiten, die Ihnen in diesem Buch vorgestellt werden, wird es Ihnen gelingen, ohne gesundheitliche Beeinträchtigung Ihr Gewicht unter Kontrolle zu bekommen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!

Thomas Feichtinger  
Susana Niedan-Feichtinger

# VORWORT

Übergewicht ist eine Erscheinung der Zivilisation und steht in einem ursächlichen Zusammenhang mit dem Auftreten vieler Krankheiten.

Den Anteil an übergewichtigen Erwachsenen schätzt man auf etwa 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung. Ursache dafür ist eine Ernährung, die dem Menschen mehr Energie zuführt, als er pro Tag verbrennt. Dieses Zuviel wird dann unter anderem in Fett umgewandelt und gespeichert. Neben psychischen Komponenten, die einen unstillbaren Hunger verursachen können, spielt aber auch die persönliche Konstitution eine Rolle. Nach dem Verhalten übergewichtiger Menschen kennen wir Konsumesser, Abendesser, Fernsehesser, Resteverwerter, Stressesser, Frustesser, Gewohnheitsesser, aber auch Übergewicht durch Alkoholgenuß.

Die Krankheiten, die eindeutig mit Übergewicht in Verbindung stehen, sind hoher Blutdruck, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Typ-II-Diabetes, Herz-Kreislauf-Versagen. Weiter wird durch Übergewicht das Knochengestüt überlastet, was zum Ansteigen von chronischen Gelenkproblemen, Wirbelsäulenschäden und Fußfehlformen führt.

Noch bevor es so weit gekommen ist, dass Erkrankungen auf-

treten, ist es sinnvoll, sein Körpergewicht im Rahmen einer ausgewogenen Energiebalance zu regulieren und im Sinne einer aktiven Gesundheitsvorsorge ernsthaft daranzugehen, dieses Problem zu bewältigen.

Abnehmen setzt Konsequenz in der Nahrungsumstellung voraus. Es gibt aber auch Menschen, die trotz aller Diäten nur sehr wenig abnehmen können beziehungsweise die nach einer gewissen Zeit wieder zunehmen – oft mehr als zuvor.

Dahinter steckt sicher, dass sich im Fettgewebe verschiedene Abbauprodukte, Stoffwechselendprodukte und belastende Stoffe aus der Umwelt eingelagert haben. Daher ist die Reinigung von diesen den Körper belastenden Stoffen eine Voraussetzung dafür, dass das Abnehmen überhaupt gelingt.

Die Reinigung der Körpergewebe insgesamt ist wichtig für Personen, die unter Allergien, Ekzemen oder einem schwachen Immunsystem leiden. Wenn die Reinigung des Körpers beachtet und betrieben wird, ist davon auszugehen, dass der Mensch widerstandsfähiger wird. Dann bleibt der gefürchtete Jo-Jo-Effekt aus. Denn dauerhaftes Abnehmen und nicht eine Gewichtsschaukel von einem Extrem ins andere ist das Ziel.

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler bieten eine Möglichkeit, dauerhaft abzunehmen und dabei den Körper zu entgiften, zu entschlacken und damit zu reinigen. Begleitet wird unsere Empfehlung von einem basischen Mineralstoffbad und einer Stoffwechsellösung sowie einem Ernährungsplan, der sicherstellt, dass Sie nicht hungern müssen. Beachtet werden muss natürlich, dass auch für ausreichend Bewegung gesorgt ist.

Durch diese Maßnahmen kommt wieder Lebensfreude in

Ihren Alltag und Wohlbefinden ist die Folge. Denn nicht nur schlank, sondern auch gesund, vital und aktiv zu sein, das ist unser Wunsch für Sie, und dabei wollen wir Ihnen helfen.

Mag. pharm. Susana Niedan

# EINLEITUNG

Wenn über einen längeren Zeitraum stetig Gewicht zugelegt wird, ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen, um abzuklären, ob Schilddrüsenstoffwechsel, Zuckerstoffwechsel, Hormonstoffwechsel und andere wichtige Stoffwechselfunktionen des Körpers in Ordnung sind. Im Falle einer Erkrankung oder Störung muss man nach der Ursache forschen.

Wenn Sie jedoch klinisch gesund sind und trotzdem ununterbrochen zunehmen oder nicht abnehmen können, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie!

## Ursachen für die Gewichtszunahme

Manche Menschen, die unter keinerlei Gewichtsproblemen leiden, haben für die Ursache der Gewichtszunahme bei anderen die simple Antwort parat: »Du isst zu viel!« Doch es gibt genug Menschen, die können noch so viel essen, sie nehmen einfach nicht zu – andere dafür umso mehr!

Das allein also kann der Grund wohl nicht sein. Obwohl zu viel Essen auf jeden Fall einen Anteil an der Gewichtszunahme bei jenen hat, die das Essen nicht richtig verdauen beziehungs-

weise verarbeiten können. Bei ihnen fehlen entweder bestimmte Betriebsstoffe, oder es werden zu wenig Anforderungen an die körperliche Betätigung gestellt, so dass viel zu wenig Energie verbraucht wird im Verhältnis zu der Menge, die sie essen.

Warum Menschen zu viel essen, das ist die Frage! Es gibt einerseits körperlich bedingte, also äußere Ursachen, und andererseits mehr innerlich bedingte, also so genannte »seelische« Komponenten.

### Äußere Ursachen

Viele Menschen essen noch immer so viel, als wären sie auf der Jagd oder als müssten sie durch schwerste Arbeit im Ackerbau

den notwendigen Lebensunterhalt heranschaffen. Aber sie sitzen am Schreibtisch. Bei dieser Art von »Betätigung« benötigt der menschliche Körper einfach nicht mehr so viel und vor allem eine »andere« Nahrung.

Mit die am veränderungsresistentesten Gewohnheiten im Leben des Menschen sind seine Ernährungsgewohnheiten. Sowohl die Menge des Essens als auch die Zusammensetzung und die Essensdauer – alle diese Faktoren werden als Kind in der Familie trainiert. Schließlich werden sie ganz selbst-





verständlich als eigene empfunden und dann in der eigenen Familie weitergegeben. Das führt zu bestimmten Essgewohnheiten.

Bei einer einseitigen Ernährung sind bestimmte Mängel vorprogrammiert. Wie wir in den weitergehenden Ausführungen noch sehen werden, führen außerdem bestimmte Mängel dann zu einem sehr starken Bedürfnis, das fast als eine Art Sucht bezeichnet werden kann. Als Beispiel kann hier der weitverbreitete Schokoladenhunger angeführt werden, der manche Menschen noch um 22 Uhr abends zwingt, eine Tankstelle aufzusuchen.

*»Mutters Küche« ist auch heute noch ein Ausdruck für eine gute Qualität des Essens. Nicht umsonst heißt ein sehr wahrer Satz: »Nicht die Krankheiten werden vererbt, sondern die Kochbücher.«*

Ernährungsgewohnheiten gibt es aber nicht nur für eine Familie, sondern für ganze soziale Schichten. Als Beispiel möge hier der übertriebene Genuss von Eiweißprodukten dienen. Heute werden die Kühe zu Hochleistungsproduzenten für Milch herangezüchtet. Diese Milch muss aber auch an die Frau beziehungsweise den Mann gebracht werden. Die gesamte Werbemaschinerie samt der ihr angeschlossenen Werbepsychologie versucht nun uns einzureden, dass Eiweißprodukte gesund seien. Doch es geht hier nicht nur um Milchprodukte als Eiweißlieferanten. Auch der Fleischkonsum ist enorm gestiegen, was viele belastende Probleme nach sich zieht und vielen Zivilisationskrankheiten den Boden bereitet hat. Einerseits meiden viele Menschen oft jedes Gramm Fett, weil sie glauben, damit könnten sie eine Gewichtszunahme vermeiden,

was ein völliger Irrglaube ist. Andererseits wird dem Körper so viel Eiweiß zugemutet, dass er es gar nicht mehr verarbeiten kann. Er muss es irgendwo ablagern, was sich dann unter anderem als Orangenhaut bemerkbar macht.

### **Dick machende Nahrungsmittelindustrie**

Als eine der entscheidendsten Ursachen für die wachsende Gewichtszunahme der Menschen betrachten wir die industrielle Veränderung der Nahrung, sowohl der Agrar- als auch der Nahrungsmittelindustrie. Hauptsächlich geht es dabei um die Zerstörung der natürlichen Zusammensetzung, vor allem hinsichtlich der Mineralstoffe. Dadurch hat der Körper nicht mehr alle jene Betriebsstoffe zur Verfügung, die zur Verarbeitung gerade dieser Speisen vonnöten wären.

Alle Maßnahmen der Agrarindustrie wie Düngen und Spritzen, und alle Maßnahmen der Nahrungsmittelindustrie wie Denaturieren, Isolieren, Erhitzen, Konservieren, Präparieren und Färben haben unsere Nahrung entscheidend verändert. Das hat großen Einfluss auf unser Gewicht. Aber nicht nur auf das Gewicht, bei vielen auch auf die Gesundheit.

Eine Ernährung, bei der Fleisch und Weißmehl Energiequelle Nummer eins sind, beansprucht die Verdauungstätigkeit des Körpers nur ungenügend – da wird der Darm träge im wahrsten Sinn des Wortes! Verdauungsprobleme sind die Folge und die belasten sehr viele Menschen. Wir sollten darauf achten, genügend faserstoffreiche Kost zu uns zu nehmen. Pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Kartoffeln sollten zwei Drittel der Nahrung ausmachen, höchstens ein Drittel Eiweiß. Dadurch wird

eine Überversorgung mit Eiweiß vermieden. Abgesehen davon sollte pflanzliches Eiweiß bevorzugt werden. Es ist vor allem in Hülsenfrüchten enthalten und wird langsam aufgenommen, denn der Körper muss die Zellen erst zerlegen, um an das Eiweiß heranzukommen. So kommt es zu einem erwünschten Verdauungswiderstand.

Durch immer mehr chemische Zusätze in unserer Nahrung nimmt die Aufnahme all dieser sehr belastenden Schadstoffe erheblich zu. Die Deponien im Körper sind voll, ja übervoll, so dass es teilweise zu extremen Reaktionen kommt, wie die moderne Forschung der Humantoxikologie berichtet. Viele Menschen leiden unter einer kompletten Verschlackung ihres Körpers, was sich unter anderem in der Zunahme von Allergien und Hautkrankheiten zeigt. Auf das Thema Schlacken und Schadstoffe im Körper wird im Kapitel »Übergewicht als Folge von Stoffwechselblockaden« (siehe Seite 70 ff.) ausführlich eingegangen.

### **Süßes nach dem Essen?**

Die süße Nachspeise nach dem Essen ist für viele ein Muss, obwohl sie wissen, dass sie für ihr Gewicht nichts Gutes tun. Dabei handelt es sich um einen Ernährungsfehler, der leicht zu beheben wäre. Das Bedürfnis nach dem »dolce«, wie es im Italienischen heißt und auch dort nicht umsonst weitverbreitet ist, entsteht nämlich durch einen leichten Unterzucker (Hypoglykämie) im Blut. Werden Kohlenhydrate wie Nudeln, Knödel oder dergleichen gegessen, dann werden diese über Stärke in Zucker abgebaut. Damit aber der Zucker im Körper verarbeitet werden kann, muss Insulin von der Bauchspeicheldrüse bereitgestellt werden. Wer-

den allerdings Kohlenhydrate im Übermaß gegessen, wird Insulin ein wenig zu früh in die Blutbahn ausgeschüttet, so dass vorübergehend der Blutzucker sinkt. Das erzeugt dann das bekannte Verlangen nach der süßen Nachspeise – und das ist bekanntlich für die schlanke Linie nicht gerade förderlich.

### **Innere Ursachen – Essverhalten**

Luther hat mit seinem für heutige Zeiten harten Spruch: »Warum rülpsst und furzt ihr nicht, hat's euch denn nicht geschmecket?« einen wahren Kern getroffen. Es ist letztlich für das Menschenkind völlig unbegreiflich, dass das, was beim Säugling höchst willkommen ist, nämlich das so genannte »Bäuerchen«, später unanständig sein soll. Was die Ausscheidung der Gase auf dem rückwärtigen Weg betrifft, ist ja die »öffentliche« Ablehnung noch viel größer; der Schaden aber mindestens ebenso groß. Gerade die verschlackten Winde müssten raus, damit der Körper entlastet wird. Es sollten eben der richtige Ort und die rechte Zeit gefunden werden, nur rigoros zu unterdrücken führt auf Dauer zu Schäden.

### **Gewohnheitesser**

Wie oft hat das Kind gehört: »Hat Mama extra für dich gekocht. Dann wirst du es doch brav aufessen.« – Wenn's dann nicht mehr so schnell geht, kommt ein Löffel für den Papa, einer für die Mama und so weiter. Unter Umständen kommt das Flugzeug herangebraust, das aus dem letzten Urlaub, und wie all die Tricks sich darstellen mögen, um noch einen Löffel in das Kind hinein-zumaniplieren.

Eine der problematischsten Formulierungen betrifft die Zuneigung zu dem, der gekocht hat: »Wenn du mich lieb hast, wirst du doch alles aufessen.« – Genauso problematisch: »Was auf den Tisch kommt, wird gegessen.« – Und verflucht heimtückisch ist der immer wieder gehörte Satz: »Wie beim Essen, so bei der Arbeit.«

Irgendwann lernt das heranwachsende Kind, sein eigenes Hungergefühl zu übergehen, und richtet sich mit der Menge des Essens nach den sozialen Umständen. Außerdem wird es mit der Zeit alles so hinunterschlingen wie die Erwachsenen und nicht mehr auf das natürliche Sättigungsgefühl warten, das sich nach 15 bis 20 Minuten einstellt. Der Magen wird regelrecht überfallen und hat gar keine Zeit mehr, die erfolgte Sättigung »nach oben« zu melden.

Deshalb sei hier noch einmal die Forderung nach dem langsamen Essen und guten Kauen aufgestellt. Zwischen den Gängen sollten Pausen gemacht werden, eben die schon erwähnten 15 Minuten. Und es sollte vor allem zu Beginn etwas Rohes, noch mit einem lebendigen Energiefeld Verbundenes gegessen werden: Obst, rohes Gemüse, Salate.

### **Resteverwerter**

Die Auswirkungen der oben beschriebenen Erziehung sind fatal. Der Erwachsene spürt nämlich den unterschwelligem Druck der Person nicht mehr, die ihn in seiner Jugend in dieser Richtung mit entsprechend unterdrückenden beziehungsweise drohenden Mechanismen manipuliert hat. Er sieht letztlich nur den Rest auf dem Vorlegeteller oder auf seinem eigenen und muss »brav« aufessen.

info

Nein zu sagen, muss gelernt und geübt werden, ebenso wie das »Bis hierher und nicht weiter«.

Wenn jemand versucht ist, wegen seiner Erziehung diesen Mechanismen zu erliegen, ist das Erlernen der Abgrenzung von höchster Dringlichkeit. Vor allem die Angst, dass eine gute Beziehung wegen dem Nicht-aufessen in die Brüche geht, muss überwunden werden! Wir essen doch nur mit uns lieben Menschen. Und die halten unseren Rest auf dem Teller schon aus!

### **Kummeresser – Frustesser**

Manche Menschen beginnen bei übergroßer Belastung und Erschöpfung mit übermäßigem Essen. Das soll dann Energie spendend wirken, was aber meistens nicht der Fall ist, sondern nur den Umfang vergrößert. Auf diesen Punkt wird ausführlicher im Abschnitt »Übertriebene Bedürfnisse« (siehe Seite 105 ff.) eingegangen.

Allerdings besteht auch die Möglichkeit, dass Enttäuschungen und Einsamkeit zu übermäßigem Essen führen – der so genannte Frust, der die Körperfülle wachsen lässt.

### **Stressesser – Lustesser**

Genau derselbe Effekt kann bei starkem Stress entstehen. Auch dann stopft mancher gedankenlos etwas in sich hinein, ohne auf Qualität oder Auswirkung auf den Körper zu achten.

Zu guter Letzt seien auch noch die Menschen angeführt, für die Essen einen Lustgewinn bedeutet, die so genannte orale Befrie-

digung. In diesem Fall wird es sehr schwer sein, ohne Arbeit an den inneren Ursachen einen dauerhaften Erfolg zu erzielen.

## **Konsequenzen für das Bestreben nach Gewichtsreduktion**

Insgesamt gibt es viele Ursachen für Dickleibigkeit, die genauer betrachtet werden müssen. Im Grunde will dieses einführende Kapitel einen Hinweis darauf geben, dass es meistens zu wenig ist, beim Versuch abzunehmen nur auf die körperliche Ebene zu schauen. Häufig haben die seelischen Strukturen einen erheblichen Einfluss auf das körperliche Geschehen, und es entsteht eine





Thomas Feichtinger, Susana Niedan-Feichtinger

## **Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen**

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17149-1

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2010

Schluss mit dem Kampf ums Wunschgewicht!

Gesund abnehmen und dauerhaft das Gewicht halten – mit diesem Programm nach Dr. Schüßler ist das endlich kein Problem mehr! Eine spezielle Mineralstoffmischung, wohltuende Tees und Bäder, ausgewogene Ernährung und leichte Bewegung kurbeln den Stoffwechsel an und sorgen für sanfte Entschlackung. Über 100 Rezepte helfen, die Fettverbrennung auf einem hohen Niveau und den Mineralstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten und sorgen so für Gewichtsverlust mit Genuss.



[Der Titel im Katalog](#)