



Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

# Informationen rund um das Thema Gewichtsregulation Heisshunger, Nährstoffmangel und Übergewicht

## Welche Schüssler-Salze beim Abnehmen helfen

Folgende Schüssler-Salze werden als  
besonders hilfreich beim Abnehmen empfohlen:

### Nr. 4 Kalium cholratum

ist ein wichtiges Salz beim Abnehmen, vor allem für Menschen, die generell zu Übergewicht neigen. Nr. 4 regt den Stoffwechsel und den Kreislauf an, bindet Giftstoffe im Körper und hilft, diese abzutransportieren.

### Nr. 5 Kalium phosphoricum

ist wichtig, um die Energieversorgung der Körperzellen zu regulieren. Beim Abnehmen dient es vor allem als Stärkungsmittel, es hilft gegen körperliche und geistige Erschöpfung, übermäßige Reizbarkeit und unterstützt die Motivation.

### Nr. 6 Kalium sulfuricum

ist der Stoffwechselaktivator. Das Salz stärkt die Verdauungsprozesse, es unterstützt Regenerations- und Neubildungsprozesse im Körper, hilft bei der Verwertung von Sauerstoff und beim Ausscheiden von Giftstoffen.

### Nr. 7 Magnesium phosphoricum

ist nicht nur ein Notfallmittel bei Muskelkrämpfen und Schmerzen, sondern hilft auch bei Darmträgheit

und Verstopfung. Es sorgt zudem für Entspannung und nervliche Gelassenheit, lindert Heisshunger auf Süßes und hilft unterstützend bei hormonellem Ungleichgewicht (durch die Schilddrüse, die Wechseljahre oder nach der Geburt).

### Nr. 8 Natrium chloratum

ist für das Wasser im Körper "zuständig". Bei einer Abnehmekur mit Schüssler-Salzen reguliert es den Flüssigkeitshaushalt und lindert zudem Heißhunger auf Salziges.

### Nr. 9 Natrium phosphoricum

ist ein wichtiges Schüssler-Salz beim Abnehmen: Es unterstützt den Fettstoffwechsel, wirkt gegen Übersäuerung und lindert Heißhunger auf fettige und süße Speisen.

### Nr. 10 Natrium sulfuricum

ist das Salz für die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane: Es regt Leber, Niere, Dickdarm und Galle in ihrer Funktion an und hilft, die Folgen von Ernährungsfehlern auszugleichen.





# NEWSLETTER

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Wenn Sie Heisshunger haben auf:	Brauchen Sie:	Und finden es hier:
<b>Schokolade</b>	Magnesium	Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Obst
<b>Süsswaren</b>	Chrom	Brokkoli, Trauben, Käse, getrocknete Bohnen, Kalbsleber. Huhn
	Kohlestoff	Frisches Obst
	Phosphor	Huhn, Rind, Leber, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide
	Schwefel	Preiselbeeren, Meerrettich. Kreuzblütler, Kohl, Kraut
	Tryptophan	Käse, Leber, Lamm, Rosinen, süsse Kartoffeln, Spinat
<b>Brot / Toast</b>	Stickstoff	Lebensmittel mit hohem Proteingehalt: Fisch, Fleisch, Nüsse, Bohnen
<b>Fettige Snacks, fetthaltige Lebensmittel</b>	Calcium	Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Käse, Sesam
<b>Kaffee oder Tee</b>	Phosphor	Huhn, Rind, Leber, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide
	Schwefel	Eigelb, rote Paprika, Muskelprotein, Knoblauch, Zwiebeln, Kohgemüse
	NaCl (Salz)	Meersalz, Apfelessig (auf Salat)
	Eisen	Fleisch, Fisch und Geflügel, Algen, Gemüse, schwarze Kirschen
<b>Alkohol, Drogen</b>	Protein	Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Nüsse
	Avenin	Müsli, Haferflocken
	Calcium	Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Käse, Sesam
	Glutamin	Ergänzendes Glutamin Pulver für die Entzugserscheinungen, roher Rotkohlsaft
	Kalium	Sonnengetrocknete schwarze Oliven, Brühe aus Kartoffelschalen, Algen, bitteres Grünzeug



# NEWSLETTER

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Wenn Sie Heisshunger haben auf:	Brauchen Sie:	Und finden es hier:
Eiswürfel kauen	Eisen	Fleisch, Fisch und Geflügel, Algen, Gemüse, schwarze Kirschen
Verbrannte Lebensmittel	Kohlestoff	Frisches Obst
Soda und andere kohlenstoffhaltigen Getränke	Calcium	Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Käse, Sesam
Salzige Lebensmittel	Chlorid	Rohe Ziegenmilch, Fisch, unraffiniertes Meersalz
Saure Lebensmittel	Magnesium	Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Obst
Bevorzugung von Flüssigkeiten gegenüber fester Nahrung	Wasser	Sie sind schon so dehydriert, dass Sie Ihren Durst verloren haben. Aromatisiertes Wasser mit Zitrone oder Limette trinken. Sie benötigen 8 bis 10 Gläser pro Tag.
Gekühlte Drinks	Mangan	Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Ananas, Heidelbeeren
Prämenstrueller Heisshunger	Zink	Rotes Fleisch (besonders Innereien), Meeresfrüchte, Blattgemüse, Wurzelgemüse
Allgemeine Überernährung	Silizium	Nüsse, Samen, Bermeidung raffinierter Stärken
	Tryptophan	Käse, Leber, Lamm, Rosinen, süsse Kartoffeln, Spinat
	Tyrosin	Vitamin C Ergänzungen oder orange, grüne rote Früchte und Gemüse
Appetitlosigkeit	Vitamin B1	Nüsse, Samen, Bohnen, Leber, Innereien
	Vitamin B3	Thunfisch, Heilbutt, rind, Huhn, Pute, Schwein, Samen und Hülsenfrüchte
	Mangan	Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Ananas, Heidelbeeren
	Chlorid	Rohe Ziegenmilch, Fisch, unraffiniertes Meersalz
Tabak	Silizium	Nüsse, Samen, Bermeidung raffinierter Stärken
	Tyrosin	Vitamin C Ergänzungen oder orange, grüne rote Früchte und Gemüse





Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler



## ZUCKER

- Fructose verdankt ihren Namen den Früchten, was aber nicht heisst, dass Fructose aus Früchten kommt. Meistens aus Maissirup hergestellt, ist sie doppelt so süss wie normaler Zucker (Saccharose). Potentiell die schädlichste Zuckerform – sie begünstigt am stärksten die Bildung von Fett und die Entstehung von Diabetes und sättigt weniger als andere Zucker.

- Die WHO empfiehlt 50 –70 Gramm Zucker pro Tag, 90 -110 Gramm (also fast das Doppelte) empfehlen die Lebensmittel- und Getränkehersteller in ihren GDA-Richtlinien, die auf vielen Verpackungen zu sehen sind. Schweizer konsumieren heute im Schnitt 130 Gramm pro Tag. «Die Dosis macht das Gift».

- Zucker ist ein Kohlenhydrat. Der weisse Zucker besteht aus 2 Molekülen – Glucose und Fructose. Umso mehr Moleküle ein Kohlenhydrat hat, desto länger braucht der Körper, um es zu verdauen. Vollkornprodukte mit ihren komplexen Kohlenhydraten halten uns deshalb länger satt.

### Vitamine, Mineralien und durch deren Mangel mitverursachte Erkrankungen

- Alkoholsucht: Mangan, Zink, Vit.B1
- Allergien: Vit.C (massiv), Vit.B3
- Anämie: Zink, Vit.B1, Folsäure, Vit.B12
- Arteriosklerose: Selen, Silizium, Zink, Magnesium, Vit.E
- Blutfette erhöht: Bierhefe (Chrom), Vit.B3/B5, Biotin
- Bluthochdruck: Zink, Magnesium (erhöht: Kupfer -> Trinkwasser)
- Diabetes mellitus: Chrom, Mangan, Zink, Vit.B1, Eisen erhöht, Magnesium aktiviert die Insulinrezeptoren
- Konzentrationsschwäche: Eisen, Zink, Magnesium, Vit.B3, Vit.B12
- Schlaflosigkeit: Zink, Kalzium, Magnesium, Vit.B3
- Rauchen: Zink, Magnesium, Vit.B6
- Pille: Zink, Magnesium, Vit.B6

### Schüssler Salze und entsprechende Vitaminen/Mineralien nach H. Tönnies

- Nr. 1 Calcium fluoratum Mangel entspricht Vit.A Mangel
- Nr. 2 Calcium phosphoricum Vit.D und Kalzium
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum Eisen, Sauerstoff
- Nr. 4 Kalium chloratum Pantothensäure (Vit.B5), Vit.B6, Vit.C
- Nr. 5 Kalium phosphoricum Kalium, Vit.E
- Nr. 6 Kalium sulfuricum Nicacin (Vit.B3)

- Nr. 7 Magnesium phosphoricum Magnesium
- Nr. 8 Natrium chloratum Natrium, Vit.B2
- Nr. 9 Natrium phosphoricum Natrium, Vit.A, Magnesium, Vit.B1
- Nr. 10 Natrium sulfuricum Vit.B6 (für Abbau von Ammoniak)
- Nr. 11 Silicea Folsäure, Kieselsäure (für gute Eiweissynthese)
- Nr. 12 Calcium sulfuricum Schwefel

### Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler:

#### SVfBS

Claudia Gut  
Obere Fischbachstrasse 14  
8932 Mettmenstetten  
Mobile 079 448 85 12  
Mail: [info@svfbs.ch](mailto:info@svfbs.ch)  
[www.svfbs.ch](http://www.svfbs.ch)

Hauptzweck: Information über die Biochemie nach Dr. Schüssler, Verankerung der Thematik im Gesundheitswesen der Schweiz. Unabhängige Vereinigung, die einzig der Verbreitung der entsprechenden Methode dient.

### Übergewicht

#### Biochemie nach Dr. Schüssler

Calcium phosphoricum Nr. 2 in D6  
Natrium chloratum Nr. 4 in D6  
Natrium phosphoricum Nr. 9 in D6  
Natrium sulfuricum Nr. 10 in D6  
Silicea Nr. 11 in D12

#### Phytotherapie

- Faulbaum (abführend)
- Löwenzahn (stoffwechselverbessernd)
- Erdrauch (Gallensekretionsfördernd)
- Liebstöckel (entschlackend)
- Goldrute (entwässernd)
- Ackerschachtelhalbm (harntreibend, gewebefestigend).

### Wenn nix mehr geht!

#### Biochemie nach Dr. Schüssler

Natrium phosphoricum Nr. 5 in D6 bei:

- Burnout
- Müdigkeit
- Stress
- Überlastung
- Erschöpfung
- Teilnahmslosigkeit

#### Phytotherapie

- Johanniskraut (nervenstärkend)
- Melisse (herzstärkend, entspannend)
- Schafgarbe (kreislaufregulierend)
- Thymian (abwerkräftigend)
- Passionsblume (entkrampfend)
- Haferspeisen, sich Ruheoasen gönnen