

Feichtinger / Niedan-Feichtinger Schüßler-Salze: Entschlacken Gesund abnehmen Schlank bleiben

Leseprobe

[Schüßler-Salze: Entschlacken Gesund abnehmen Schlank bleiben](#)

von [Feichtinger / Niedan-Feichtinger](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b10126>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Übergewicht als Folge von Stoffwechselblockaden

Hier werden die verschiedenen Ursachen einer Gewichtszunahme ergründet und dargestellt. Die Schüßler-Salze spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle.

Es ist faszinierend, den Körper mit seinen Ausgleichs- beziehungsweise Kompensationsleistungen wahrzunehmen. Und es ist erstaunlich, unter welchen Belastungen es dem menschlichen Organismus immer wieder gelingt, sich zu organisieren und zu regenerieren.

Es geht nun darum, den Ursachen nachzugehen, warum der Stoffwechsel eingeschränkt ist und es zu Gewichtszunahme kommt. Jedenfalls darf bei der Ernährung nicht einseitig nur auf Einschränkung der Fettzufuhr geachtet werden:

- In Amerika ist »fat free« ein Schlagwort mit dem Glauben dahinter, man könnte auf diese Art der Dickleibigkeit entkommen. Aber gerade dort kann man sehr viele besonders dicke Menschen beobachten, die von der Vergeblichkeit ihrer Bemühungen um eine Gewichtsabnahme zu berichten wissen. Aber auch bei uns ist »fat free« oder 0,0 Prozent Fett immer mehr der Renner, vor allem in den Milchprodukt-Regalen der Supermärkte.
- In den Vereinigten Staaten heißt das neueste Schlagwort »low carb« und meint »low carbohydrate«, also wenig

Kohlenhydrate. Es wird nämlich meist viel zu viel gezuckert, was sich wieder in Aufbau von Fettgewebe

niederschlägt. Das ist wahrscheinlich das Zukunftsproblem unserer Ernährung in Europa in einigen Jahren.

Stoffwechselblockade Eiweiß

Eiweiß ist ein wichtiger Baustein in unserem Körper. Eiweißstoffe (Proteine) sind sehr komplexe Moleküle. In unserem Körper gibt es an die 50 000 (!) verschiedene Proteinmoleküle, wobei sich in jeder Zelle ungefähr 4 000 bis 5 000 davon befinden.

Der Mensch nimmt Proteine über die Nahrung auf. 20 Aminosäuren sind dabei essenziell, sie müssen zugeführt werden, da der Mensch sie nicht selbst herstellen kann. Aminosäuren sind die Bausteine des Lebens, ihre Abfolge bestimmt den genetischen Code des Menschen.

Proteine haben im Körper wichtige Aufgaben. Sie sind:

- Enzyme, Hormone
- Transportenzyme (zum Beispiel Hämoglobin)
- Speicherprotein (zum Beispiel Ferritin als Speicher für Eisen)

- Bewegungsproteine wie Kollagene für Bänder und Sehnen
- Antikörper zur Immunabwehr
- Überträger von Nervenimpulsen (zum Beispiel beim Sehvorgang)

WISSEN

Eiweißbedarf

Der Eiweißbedarf pro Tag und Kilogramm Körpergewicht beträgt etwa 0,8 Gramm oder zehn Prozent der Nahrungsaufnahme. Bei Frauen beläuft sich der tägliche Bedarf auf durchschnittlich 48 Gramm und bei Männern auf 59 Gramm Eiweiß (nach DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Der Organismus kann Eiweiß nicht selbst herstellen, weshalb er auf die Zufuhr angewiesen ist.

Der Aufnahme von pflanzlichem Eiweiß ist besonderes Augenmerk zu schenken. Pflanzliches Eiweiß kann der Körper nur langsam aufschließen. Eine Überversorgung mit Eiweiß ist daher nicht so leicht möglich. Von besonderer Bedeutung ist der möglichst hohe Anteil an essenziellen Aminosäuren. Tierisches Eiweiß ist schneller verfügbar als pflanzliches. Gleichzeitig belastet Fleisch aber den Körper mit zu viel Fett, Cholesterin, Purinen, Pestizidrückständen und Hormonen.

Fisch hat besonders wertvolles Eiweiß. 200 Gramm decken den halben Eiweißbedarf eines erwachsenen Menschen. Sie versorgen den Körper außerdem mit Jod, den Vitaminen A und D, Omega-Fettsäuren und sind besonders reich an Kalium und Phosphaten. Fische können allerdings auch Schwermetalle und andere Schadstoffe enthalten, wobei Hochseefische weniger belastet sind.

Heutzutage wird Eiweiß als Nahrungsbestandteil durch die Werbung sehr stark in den Vordergrund gestellt. Aber Milch und Milchprodukte haben im Körper einen anspruchsvollen Verarbeitungsprozess, wofür wertvolle Mineralstoffe (Betriebsstoffe) zur Verfügung stehen müssen. Das Gleiche gilt für Fleischprodukte.

Bedeutung der Schüßler-Salze im Eiweißstoffwechsel

Der Umbau von Eiweiß erfolgt in sehr komplexen chemischen Vorgängen. Doch ist er, soweit wir es aus der Biochemie nach Dr. Schüßler her beobachten können, ohne Beteiligung von **Calcium phosphoricum Nr. 2** nicht möglich.

Wird dem Körper zu viel Eiweiß angeboten, entsteht ein Engpass der an den Umbauprozessen beteiligten Betriebsstoffe. Der Körper muss dann Ersatzmechanismen aufbauen. Eiweißverbindungen beziehungsweise unverarbeitetes Eiweiß werden angelagert. Es kommt zur sogenannten Eiweißdickleibigkeit. Überschüssiges Eiweiß, das der Körper nicht zum Umbau in körpereigenes Eiweiß benötigt, wird in der Leber zu Glukose und auch zu Fett umgebaut. Je mehr der Mensch das sogenannte gesunde Eiweiß in sich hineinstopft, umso intensiver muss der Ersatzmechanismus arbeiten.

Wenn die Eiweißzufuhr gedrosselt wird, verlangt der bei einem Menschen an übermäßige Eiweißzufuhr gewohnte Stoffwechsel nach dem gewohnten Eiweiß. Es kommt zu einer regelrechten Eigendynamik, einer »Eiweißschaukel«, die den Verzehr von Eiweiß ungemein ankurbelt. Solange dieser Mechanismus nicht durchbrochen wird, bleibt das starke Verlangen bestehen.

Leber und Niere sind die Hauptorgane für den Eiweißstoffwechsel. Sie sind zuständig für Eiweißsynthese, Aminosäureabbau und Harnstoffsynthese. Die Endprodukte werden hauptsächlich über den Harn ausgeschieden. Bei diesem Abbau wird auch Ammoniak gebildet, der durch die Leber zu Harnstoff umgebaut und schließlich über die Niere ausgeschieden werden muss. Fleisch enthält auch Purine, die den Stoffwechsel belasten können, weil sie zu Harnsäure abgebaut werden.

Purinstoffwechsel und Harnsäurebelastung

Purine sind Bestandteile der Nukleinsäuren. Adenin und Guanin, die körpereigenen Purinkörper, werden aus kleinen Bruchstücken aufgebaut, aber auch aus purinhaltigen Nahrungsbestandteilen aufgenommen. Im Stoffwechsel werden sie zur Harnsäure abgebaut. Die Harnsäure wird vor allem durch die Niere (70 bis 90 Prozent), der Rest durch den Verdauungstrakt ausgeschieden.

Purinstoffreiche Nahrung wie Rindfleisch, aber auch Kaffee, stellen für den Organismus eine Herausforderung dar, weil auf Dauer eine hohe Harnsäurebelastung entsteht. Diese nimmt den Haushalt an **Natrium phosphoricum Nr. 9** stark in Anspruch.



Feichtinger / Niedan-Feichtinger

[Schüßler-Salze: Entschlacken Gesund abnehmen Schlank bleiben](#)

144 Seiten, kart.
erschiene 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de