

Erfolgreich abnehmen mit Schüssler-Salzen

Kur-Fragebogen

Stellen Sie Ihre individuelle Schüssler-Abnehmkur zusammen.

Dies ist ein Selbsttest-Fragebogen, mit dem Sie herausfinden können, welche Schüsslersalze in der aktuellen Situation am besten zu Ihnen passen.

Alle in diesem Buch behandelten Faktoren wie Lebensphase, Abnehmhindernisse, Begleiterkrankungen und Antlitzanalyse werden bei diesem Test berücksichtigt.

Durch Ankreuzen der zutreffenden Fragen, erfahren Sie, welche Schüsslersalze Ihnen optimal beim Abnehmen helfen können.

Durchführung

Sie können sich das Formular kostenlos als PDF-Datei runterladen und ausdrucken:

<http://erfolgreich-abnehmen-mit-schuessler-salzen.de/buch/selbsttest-fragebogen.pdf>

Oder Sie führen den Test direkt online im Internet durch. Dann übernimmt unsere Test-Software sogar die Auswertung für Sie:

<http://erfolgreich-abnehmen-mit-schuessler-salzen.de/buch/selbsttest-fragebogen.htm>

Als Ergänzung zu Formular und Webseite gibt es das Buch "Erfolgreich abnehmen mit Schüssler-Salzen".

Kreuzen Sie zutreffende Fragen einfach an.

Lebensphase

In welcher Lebensphase befinden Sie sich?

1.1	Sind Sie Kind oder Jugendlicher?	
1.2	Sind Sie ein Mädchen und in der Pubertät?	
1.3	Sind Sie ein junger Erwachsener?	
1.4	Sind Sie eine junge Mutter?	
1.5	Sind Sie im mittleren Alter?	
1.6	Sind Sie in den Wechseljahren?	
1.7	Sind Sie im Rentenalter?	
1.8	Sind Sie im hohen Alter?	

Jahreszeit

In welcher Jahreszeit wollen Sie abnehmen?

2.1	Wollen Sie im Frühling abnehmen?	
2.2	Wollen Sie im Sommer abnehmen?	
2.3	Wollen Sie im Herbst abnehmen?	
2.3	Wollen Sie im Winter abnehmen?	

Lebensumfeld

Wie gestaltet sich Ihr Lebensumfeld?

3.1	Neigen Sie schon länger zu Übergewicht?	
3.2	Gibt es mehrere Übergewichtige in Ihrer Familie?	
3.3	Haben Sie schon oft ab und wieder zu genommen?	
3.4	Sind sie schon mit schlechten Ernährungsgewohnheiten aufgewachsen?	
3.5	Bewegen Sie sich wenig?	
3.6	Haben Sie Schwierigkeiten mit einer gesunden Ernährung?	
3.7	Trinken Sie zu wenig?	
3.8	Haben Sie sich vor Kurzem das Rauchen abgewöhnt?	
3.9	Sind Sie arm?	
3.10	Leiden Sie unter Existenzängsten?	
3.11	Fehlt Ihnen Wissen über Ernährung und Körperfunktionen?	
3.12	Leiden Sie unter Schlafmangel?	
3.13	Stehen Sie unter Dauerstress?	

Heißhunger

Heißhunger als Abnehmhindernis.

4.1	Haben Sie häufig Heißhunger?	
4.2	Haben Sie häufig Heißhunger auf Süßigkeiten?	
4.3	Haben Sie häufig Heißhunger auf Salziges?	
4.4	Haben Sie häufig Heißhunger auf Fettiges?	

Krankheiten und Gesundheitsstörungen

Unter welchen Krankheiten leiden Sie?

5.1	Leiden Sie unter Diabetes?	
5.2	Leiden Sie unter Schilddrüsen-Unterfunktion?	
5.3	Leiden Sie unter Bluthochdruck?	
5.4	Leiden Sie unter Arteriosklerose?	
5.5	Leiden Sie unter Arthrose?	
5.6	Leiden Sie unter Krampfadern?	
5.7	Leiden Sie unter geschwollenen Füßen?	
5.8	Leiden Sie unter Kurzatmigkeit?	
5.9	Leiden Sie unter Hyperurikämie oder Gicht?	
5.10	Neigen Sie zu Gallensteinen?	
5.11	Neigen Sie zu schlaffer Haut?	
5.12	Leiden Sie möglicherweise unter einer Östrogendominanz (PMS, Kurze Zyklen)?	
5.13	Leiden Sie unter Übersäuerung?	
5.14	Leiden Sie unter Verdauungsschwäche?	
5.15	Leiden Sie unter Verschlackung?	

Antlitzanalyse - Augen

Wie sieht Ihre Augenpartie aus? Betrachten Sie sich zur Beantwortung dieser Fragen am besten im Spiegel.

6.1	Würfelfalten um die Augen	
6.2	Gefächerte Falten unterhalb der Augen	
6.3	Braun-schwarze Einfärbung um die Augen	
6.4	Blau-schwarzer Schatten an der Nasenwurzel und unter den Augen	
6.5	Verklebte Augen	
6.6	Graue Augenpartie	
6.7	Dunkle Augenlider	
6.8	Zucken der Augenlider	
6.9	Feuchter Glanz auf dem Oberlid, ähnlich wie Schneckenschleim (Gelatine-Glanz)	
6.10	Helle Augenlider	
6.11	Weißer Absonderungen der Augen	
6.12	Rötungen am äußeren Augenwinkel	
6.13	Tiefliegende Augen	
6.14	Schlupflider	
6.15	Lachfalten	
6.16	Krähenfüße	

Antlitzanalyse - Gesicht und Kopfpattie

Wie sieht Ihr Gesicht und Ihr Kopf aus?

7.1	Rissige Lippen, Mundwinkel, Hände, Finger	
7.2	Käsige Gesichtsfarbe	
7.3	Gerötete Stirn, Wangen	
7.4	Aschgraue Haut, vor allem am Kinn	
7.5	Braun-gelbe Haut	
7.6	Sommersprossen	
7.7	Rote, runde Flecken auf den Wangen (immer oder zeitweilig)	
7.8	Große Hautporen	
7.9	Trockene Haut	
7.10	Fettige Haut	
7.11	Pickel, Mitesser	
7.12	Grün-gelbe Gesichtsfarbe, vor allem Stirn und Schläfen	
7.13	Glänzende Haut, wie lackiert (Glasurglanz)	
7.14	Weißer, alabasterartige Hautfärbung (wie Gips)	
7.15	Altersflecken	
7.16	Geschwollene Lymphknoten	
7.17	Verschwitzte Haare	
7.18	Kopfschuppen	
7.19	Geheimratsecken	
7.20	Doppelkinn	

Auswertung

In der nachfolgenden Tabelle finden Sie die Auswertungen zu den einzelnen Fragen. In der Spalte "Salze" stehen jeweils die Schüsslersalz-Nummern, die zu den Fragen passen.

Frage	Salze
1.1	1,9
1.2	7
1.3	1,10
1.4	7,11
1.5	1,9
1.6	7,8
1.7	1,10
1.8	1,9
2.1	8,9,10
2.2	5,9,10
2.3	3,4,10
2.3	4,6,9
3.1	4,6,9,10,12
3.2	7,10,12
3.3	8,10
3.4	7,10
3.5	1,3,6,10
3.6	7,10
3.7	8,9,10
3.8	7
3.9	8
3.10	2,5,7
3.11	7
3.12	5,7,12
3.13	2,5,7
4.1	4
4.2	7,9
4.3	8
4.4	9
5.1	6,7,9,10,11
5.2	7
5.3	3,5,7
5.4	1,7,9

5.5	6,8
5.6	1,4,9,11
5.7	8,10
5.8	1,5,11
5.9	4,8,11,12
5.10	1,9,10,11
5.11	1,2,7,8,11
5.12	1,2,7
5.13	9
5.14	4,6,9,10
5.15	6,8,9,10
6.1	1
6.2	1
6.3	1
6.4	3
6.5	4
6.6	5
6.7	6
6.8	7,11
6.9	8
6.10	8
6.11	8
6.12	10
6.13	11
6.14	11
6.15	11
6.16	11
7.1	1
7.2	2,4
7.3	3
7.4	5
7.5	6
7.6	6
7.7	7

7.8	8,9
7.9	8
7.10	9
7.11	9
7.12	10
7.13	11
7.14	12
7.15	12
7.16	4
7.17	2
7.18	8
7.19	11
7.20	9

Strichliste führen

Führen Sie in der untenstehenden Liste eine Strichliste für all die Schüsslersalz-Nummern, die zu den Fragen gehören, die Sie angekreuzt haben.

Salz	Strichliste	Summe
Nr. 1		
Nr. 2		
Nr. 3		
Nr. 4		
Nr. 5		
Nr. 6		
Nr. 7		
Nr. 8		
Nr. 9		
Nr. 10		
Nr. 11		
Nr. 12		

Zählen Sie am Schluss für jedes Salz alle Striche zusammen.

Die 3 Schüsslersalze mit den höchsten Punktzahlen sind die Schüsslersalze für Ihre Kur.

Ihre Kursalze

Tragen Sie hier Ihre drei Kursalze ein.

Nr.	Name	Anzahl
Nr.		
Nr.		
Nr.		

Durchführung der Kur

Die Durchführung der Kur geht folgendermaßen:

- Heißgetränk zum Auftakt. Je Salz 3 Tabletten in heißem Wasser auflösen
- 3 Tage Intensiv-Einstieg mit 6 mal täglicher Tabletten-Einnahme. Jeweils je Salz 1 Tablette.
- Drei bis sechs Wochen Kurdauer mit 3 mal täglicher Tabletten-Einnahme. Jeweils je Salz 1 Tablette.

Wenn Sie wollen, können Sie ergänzend wahlweise die Salbe 1 oder 11 ein bis zwei Mal täglich auf Ihre Problemzonen einreiben.

Ernähren Sie sich während der Kur gesund und kalorienbewusst.

Treiben Sie außerdem regelmäßig Sport. Drei bis fünf Mal pro Woche 30-90 Minuten sind empfehlenswert.