



Unsere Gesundheitsecke

Oktober 2015

*Liebe Leserinnen und Leser,
der Oktober in Marktschellenberg steht ganz im Zeichen
der Entsäuerung: Unsere Gesundheitswochen haben das
große Ziel, den Teilnehmern zu einem ausgeglichenen
Säure-Basen-Haushalt zu verhelfen. Was bedeutet
eigentlich dieses „Entsäuern“?*

In unserer modernen, schnelllebigen Welt häufen wir im Organismus viele Säuren an. Das geschieht vorwiegend durch unsere säurelastige Ernährung aber auch durch den Bewegungsmangel und den Stress, dem wir uns aussetzen. Diese Säuren –man kann auch von Schlackenstoffen sprechen- lagern sich rund um jede einzelne Zelle des Körpers an und verstopfen so den Raum zwischen den Zellen. Notwendige Nährstoffe und Sauerstoff erreichen die Zellen schwerer, die Abfallprodukte bleiben gleich neben den Zellen liegen und werden nicht mehr abtransportiert, die Kommunikation zwischen den Körperzellen ist gestört. Eine Vielzahl von Erkrankungen können die Folge sein: Angefangen beispielsweise bei einem leichten Bluthochdruck oder einem beginnenden Diabetes, bis hin zu schweren, chronischen Entzündungszuständen wie Rheuma oder Arthritis. Auch Übergewicht, die Krebsentstehung, Psychische Probleme wie eine Depression oder die Entwicklung einer Demenz können durch die Übersäuerung gefördert werden.

Das klingt ja alles ganz schrecklich, werden Sie denken. Hier kommt die gute Nachricht: Durch regelmäßige Entsäuerungskuren können wir diesen übersäuerten, verstopften Zwischenzellraum wieder sauberputzen. Das ist auch gar nicht so schwierig, wie man zunächst annehmen könnte. Drei Säulen gehören zum Entsäuern:

1. Alle Nahrungsmittel weglassen, die im Stoffwechsel zu Säuren umgebaut werden, dafür basenbildendes Obst und Gemüse essen.
2. Viel Sport, viel Bewegung, möglichst an frischer Luft: Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, überschüssige Säuren zu mobilisieren und zu den Ausscheidungsorganen zu transportieren.
3. Entspannungstechniken kombiniert mit Atemübungen zur Reduktion des Stresses, der Sorgen, des täglichen Ärgers - alles was uns immer noch saurer macht.

Sollten Sie diese Zeilen wachgerüttelt haben und Sie nicht sowieso schon an den Marktschellenberger Gesundheitswochen teilnehmen: Sie dürfen gerne noch als „Quereinsteiger“ zu uns dazukommen! Gehen Sie in die Gemeinde und holen Sie sich das Programm, fangen Sie heute an, sich zu entsäuern und so etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.



Ihre
Dr. Caren Lagler