

Im Frühjahr werden die Tage wieder länger, die Natur erwacht und wir sehnen uns nach Schwung und Leichtigkeit. Unser Stoffwechsel ist beim Jahreszeitenwechsel ziemlich gefordert. Gerade die Umstellung von Winter auf Frühling ist für den Körper ein echter Kraftakt. Vor allem das vegetative Nervensystem ist stärker belastet. Ein hormonelles Ungleichgewicht führt zu Müdigkeit, Kreislaufschwäche und Trägheit – die sogenannte „Frühjahrmüdigkeit“. Um den träge gewordenen Stoffwechsel wieder anzuregen, ist es sinnvoll, den Körper bei seiner Entgiftungs- und Entschlackung zu unterstützen.

Mit Schüßler Salzen kann der Stoffwechsel angekurbelt werden.

Nr 4 Kalium chloratum

Als wichtiges Blut- und Drüsensalz wird es für die Bildung der Drüsensekrete benötigt und ist daher sehr wichtig für die Entgiftung unseres Körpers.

Nr 6 Kalium sulfuricum

Durch den Schwefelanteil wird die Ausscheidung von Giften und Abfallprodukten über Haut und Leber angekurbelt.

Nr 8 Natrium chloratum

Ist für die Steuerung des Wasserhaushaltes im gesamten Körper und für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt verantwortlich. Bindet metallische Giftstoffe, Rauch, Alkohol und organische Gifte und sorgt so für eine raschere Ausleitung aus unserem Körper.

Nr 9 Natrium phosphoricum

Fördert den Abbau von Säuren, unterstützt Verbrennungsvorgänge in unseren Körperzellen und reguliert den Säure-Basen-Haushalt.

Nr 10 Natrium sulfuricum

Unterstützt die natürliche Ausscheidung über Darm und Nieren, wirkt regulierend auf Gallenblase, Leberzellen und Bauchspeicheldrüse.

Stoffwechseltee Adler Pharma

ist eine Kräuterteemischung, welche die positiven Eigenschaften der Kräuter vereint. Der Tee regt den Stoffwechsel und die Verdauung an, unterstützt die Tätigkeit der Leber und steigert die Harnausscheidung. Die Schafgarbe wirkt verdauungsfördernd und steigert die Magensaftproduktion. Die Bärentraubenblätter und das Bruchkraut unterstützen die Tätigkeit der Nieren. Die Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechselfpflanze und zur Entwässerung bestens geeignet. Sie wirkt zudem harntreibend sowie anregend auf die Leber und unterstützt eine ausgewogene Säure-Basenbalance. Die Bitterstoffe des Löwenzahns fördern die Funktionen der Verdauungsdrüsen und den Gallenabfluss und sind dadurch Stoffwechsel anregend.

Teemischung zur Entgiftung und Ausleitung

Birkenblätter, Goldrute, Löwenzahn, Schafgarbe, Mariendistel, Brennnessel

Um die Entgiftung und Entschlackung zu unterstützen ist Bewegung sehr hilfreich. Ideal sind leichte Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen, Radfahren und Nordic Walking.

Nordic Walking

Ausdauersportart mit präventivem, aber auch therapeutischem Nutzen; der gesamte Körper wird aktiviert! Es regt Herz-Kreislauf-Funktion und den Stoffwechsel an, kräftigt Rücken- und Oberkörpermuskulatur, verbessert dadurch die Körperhaltung und wirkt lockernd bei Schulter- und Nackenverspannungen. Durch die Stockarbeit werden mehr Muskeln beansprucht und das Abnehmen kann effektiver unterstützt werden. Stressabbau und Burnout-Prävention durch Nordic Walking, das Wohlbefinden kann sich dadurch verbessern. Durch das Bewegen an der frischen Luft wird auch das Immunsystem gekräftigt. Die richtige Ausübung und Technik, die Koordination von Armen und Beinen und der richtige Armeinsatz sind wichtig, um möglichst viele Muskeln zu beanspruchen.

Ich biete Nordic Walking Kurse zum Erlernen der richtigen Technik an. Gruppen- und Einzelkurse. Termine auf der Homepage oder auf Anfrage.

Säure – Basen - Haushalt

Damit die Stoffwechselforgänge in unserem Körper gut funktionieren können, sollte ein pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 vorliegen. Der Organismus ist ständig damit beschäftigt den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren. Über die Nieren (Urin), die Lunge (Atemluft) und über die Haut (Schweiß) werden überschüssige Säuren aus dem Körper ausgeschieden. Essen wir überwiegend Lebensmittel, die im Körper sauer verstoffwechselt werden und zu wenig Basenbildner, entsteht ein Ungleichgewicht im Körper. Es kommt zur Übersäuerung. Aber auch andauernder Stress, mangelnde Bewegung oder übermäßig viel Sport können zur Übersäuerung führen. Wenn die Säuren weder ausgeschieden noch neutralisiert werden können, lagern sie sich vor allem im Bindegewebe ab. Chronische Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Hautprobleme, Verdauungsstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Entzündungen, aber auch eine Stoffwechselträgheit können die Folge einer Übersäuerung sein. Mit basischen Lebensmitteln kann der Säure-Basen-Haushalt wieder reguliert werden. Mineralstoffreiche pflanzliche Produkte wie Kräuter, Gemüse und Obst sind besonders basenbildend.

LaVita

ist ein Saftkonzentrat aus dem Besten der Natur. Die Basis bilden Obst, Gemüse, gesunde Kräuter und pflanzliche Öle. Hinzu kommen Aloe Vera und viele weitere Lebensmittel. Mit dieser Zusammensetzung vereint LaVita alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente, sowie Coenzym Q10, Carnitin, Enzyme, Aminosäuren und viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe in einem Produkt. Durch die flüssige Form ist LaVita besonders gut verwertbar.

Das LaVita Konzentrat können Sie über mich beziehen.

Basenfasten

ist der freiwillige Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel für einen begrenzten Zeitraum. Es wird auf basische Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, frischen Kräutern, Sprossen, hochwertigen Ölen und viel Flüssigkeit geachtet. Dabei wird der Säureüberschuss abgebaut und die Basenspeicher wieder aufgefüllt. Der Körper wird entsäuert und entlastet. Mit basischen Bädern, Leberwickeln und Schüßler Salzen kann die Fastenkur gut unterstützt werden.

Eine Woche begleitetes Basenfasten in der Gruppe mit 3 Treffen oder Einzelbetreuung. Sprechen Sie mich an.

Sie wollen Ihre Ernährung umstellen und wissen nicht wie? Sie brauchen eine Ernährungsberatung, Anregungen, Rezepte und/oder eine Anleitung? Ich helfe Ihnen bei Ihrer Ernährungsumstellung. Möchten Sie gerne etwas mehr Bewegung in Ihr Leben bringen, können aber Ihren „inneren Schweinehund“ nicht überwinden? Ich lerne Ihnen die Nordic Walking Technik und helfe Ihnen die Bewegung regelmäßig in Ihren Alltag einzubauen. Sie fühlen sich ständig gestresst, angespannt, verspannt? Dafür zeige ich Ihnen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Intervallfasten

Methode 16:8

Beim Fasten wird auf bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel verzichtet. Das Intervallfasten 16/8 kann ganz individuell gestaltet werden. Essenspause von 16 Stunden am Stück. Ohne feste Nahrung oder zuckerhaltige Getränke. Auf diese Nahrungskarenz folgen dann acht Stunden der Nahrungsaufnahme. Während dieser Zeit werden zwei Hauptmahlzeiten empfohlen. Zuckerhaltige und fettige Lebensmittel sind zwar nicht verboten, sollten aber reduziert werden.

Methode 5:2

Fünf Tage in der Woche ganz normal essen, zwei Tage fasten

Gerne stehe ich Ihnen bei den Themen Ernährung, Vitamin- und Mineralstoffhaushalt, Darmgesundheit, Stress, Bewegung und Entspannung beratend zur Seite.

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ (Sebastian Kneipp)