



Ute Jentschura · Christina Frevert

Ratgeber *„Was Frauen wollen“*

schön und gesund ein Leben lang



Verlag Peter Jentschura

Die Autorinnen



Ute Jentschura **Christina Frevert**
Dipl. Ökotrophologin/ *Dipl. Ökotrophologin*
Heilpraktikerin

Diese Broschüre beschäftigt sich mit den verschiedenen Lebensabschnitten der Frau und mit darin auftretenden möglichen gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie Sie mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt auf natürliche Art und Weise diese Probleme meistern und so jede Lebensphase genießen können.

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut und in Ihrem Körper. Bleiben Sie vital, und leben Sie Ihr Leben als Frau mit Freude.

Inhaltsverzeichnis

Frauen sind etwas Besonderes	3
Die Periode – wichtiger als Frau denkt	3
Topfigur – Packen Sie es an!	5
Warum haben gerade Frauen mit lästigen Dellen zu kämpfen?	5
Sport – nicht zu viel und nicht zu wenig	6
Durch Ernährung viel bewirken	7
Wirkungsvolle Institutsbehandlungen	9
Effektive Entsäuerung zu Hause	9
Schluss mit den lästigen Dellen	9
Probleme der jungen Frau erfolgreich meistern	10
Happy days oder Regelschmerzen?	10
Verhütung hat nicht nur Vorteile	11
Scheideninfektionen	12
Blasenentzündungen	14
Migräne	15
Rundum wohlfühlen in Schwangerschaft und Stillzeit	16
Schwangerose – krank während der Schwangerschaft	16
Die wichtige Rolle der Ernährung	17
Warum überhaupt stillen?	18
Vorteile der basischen Körperpflege	18
Keine Schlackenlösung in Schwangerschaft und Stillzeit!	19
Der Dreisprung der Entschlackung, am besten davor oder danach	19
Moderate Bewegung tut gut	19
Osteopathie für Schwangere, Stillende und für das Baby	20
Natürliche Geburt oder Kaiserschnitt?	20
Fit und gesund durch die Wechseljahre	21
Symptome und Ursachen der Veränderungen	21
Künstliche Hormonersatztherapie – Ausweg oder Sackgasse?	24
Gesund und natürlich durch die Wechseljahre	24
Frau sein - zu jeder Zeit schön und gesund	25
Basenüberschüssige Ernährung	25
Hilfreiche basische Körperpflege	26
Die wichtige Rolle des Darmes	28
Der Dreisprung der Entschlackung	29
Verschlackung / Entschlackung	30
Literaturverzeichnis	31

Fachliche Unterstützung:
Dipl. oec. troph. Roland Jentschura

Impressum

Verlag Peter Jentschura
 Dülmener Str. 33
 48163 Münster
 Deutschland

Fon: +49 (0)2536 - 342990
 Fax: +49 (0) 2536 - 3429999

info@verlag-jentschura.de
 www.verlag-jentschura.de

Hinweis:

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von dem Verlag Peter Jentschura sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie sollten bei bestehenden Krankheiten auch nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

Eine Haftung des Verlages Peter Jentschura und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Geburt der Venus, Botticelli (1445 – 1510)

Frauen sind etwas Besonderes

Frauen gelten mit ihrer zarten Haut und ihren glänzenden Haaren als das „schöne Geschlecht“. Sie leben durchschnittlich sieben Jahre länger als Männer. Warum ist das so?

Die kluge Hildegard von Bingen hat es bereits im Mittelalter treffend formuliert: „Die Frau scheidet während ihrer fruchtbaren Jahre einmal im Monat ihre schlechten Säfte aus.“ Unsere Vorfahren wussten bestens Bescheid um die Nützlichkeit der Periode.

Der altgriechische Arzt Hippokrates sagte zu diesem Thema: „Wenn die Menses nicht abgesondert werden, erkranken die Frauen an ihrem Leibe.“

Mag manche Frau ihre Periode auch als lästig empfinden, so sollte sie sich dennoch deren wichtige Bedeutung für ihre Gesundheit bewusst machen:

Die Frau hat dem Mann gegenüber einen großen Vorteil. Sie kann einmal im Monat ihre Periode als zusätzliche Entsäuerungs-, Entgiftungs- und Regenerationsmöglichkeit nutzen.

Mit der Monatsblutung kann die Frau einmal im Monat ihren Organismus von Säuren und anderen Schadstoffen befreien. Die Menstruation ist eine Zeit der Reinigung und Regenerierung. Dem

Mann fehlt eine solche Möglichkeit. Das ist ein Grund für seine schnellere Alterung und auch für den oft frühzeitig einsetzenden Haarausfall. Mit ihrer Periode hat die Frau der Männerwelt gegenüber einen enormen Vorteil für lebenslange Schönheit und Gesundheit.

Die Periode – wichtiger als Frau denkt

Durch die heutigen säurelastigen Ernährungsgewohnheiten, durch Stress, gepaart mit entweder zu wenig Bewegung oder durch übermäßigen Sport, benötigt der Organismus die Periode als zusätzliche Ausscheidungsmöglichkeit mehr denn je.

Bis es zur monatlichen Regelblutung kommt, sammelt der Organismus der Frau in Blut, Lymphe, Zwischenzellflüssigkeit und in der Gebärmutter-schleimhaut Säuren und andere Schadstoffe. Diese werden bis zu ihrer monatlichen Ausscheidung dort „zwischengeparkt“.

Aber diese „Säurekurzparkplätze“ der Frau sind, genau wie Kurzparkplätze für Autos, irgendwann einmal alle besetzt. Das passiert, wenn sich zu viele Säuren und andere Schadstoffe angesammelt haben.

Säurefallen des Alltags:

Fleisch und Wurstwaren	→ Schwefel- und Harnsäure
Käse	→ Schwefelsäure
Eier	→ Schwefelsäure
Cola, Schmelzkäse, Fisch und Eier	→ Phosphorsäure
Süßstoff	→ Ameisensäure
Schmerzmittel	→ Acetylsalicylsäure

(Schwefelsäure wird auch als Zusatzstoff in Trockenfrüchten, Wein und Kartoffelerzeugnissen eingesetzt.)

weitere Fallen :

- Weißmehl und Süßwaren
- Nikotin und Alkohol
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln
- Zahnersatzgifte
- Spül- und Waschmittel, Weichspüler
- Chemie aus Kleidung, Möbeln, Fußbodenbelägen und am Arbeitsplatz
- Umweltgifte wie Insektizide, Herbizide, Pestizide und Abgase
- zu wenig oder zu viel Bewegung
- Stress

Unser Blut muss unter allen Umständen basisch bleiben, denn nur im Bereich zwischen pH 7,35 und 7,45 kann es optimal fließen und funktionieren. Deshalb neutralisiert der Organismus ein Übermaß an belastenden Säuren und anderen Schadstoffen mit Mineralstoff-



fen. Werden diese Mineralstoffe nicht mit der täglichen Ernährung aufgenommen, muss sich der Organismus aus seinen eigenen Mineralstoffdepots be-

dienen. Zu diesen gehören der Haarboden, das Bindegewebe, die Zähne, die Haut u.v.m. Die fortschreitende Entmineralisierung macht sich u.a. in Form

von Haarausfall, schwachem Gewebe und Karies bemerkbar.

Die sich aus Säuren und Mineralstoffen bildenden Neutralsalze werden, gebunden an Fett und Wasser, auf „Dauerparkplätzen“ gespeichert. Dieses „Schlackenparkhaus“ zeigt sich z.B. als Cellulite an Oberschenkeln, Po, Hüften, Oberarmen etc. der betroffenen Frau.

In ihren verschiedenen Lebensphasen kommt die Frau in Situationen, in denen die monatliche Ausscheidung unterdrückt wird oder sogar ganz fehlt. Das sind z.B. die Jahre während der Einnahme bestimmter Verhütungsmittel, die Schwangerschaft und die Stillzeit sowie die Zeit in und nach den Wechseljahren.

In diesen Phasen kann die Frau nun Säuren und andere Schadstoffe nicht mehr ausscheiden, sondern muss sie direkt verstoffwechseln.

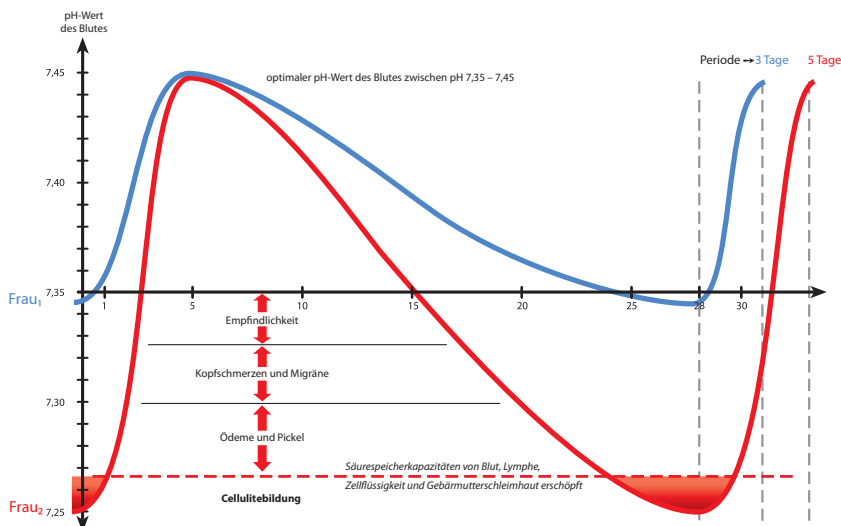
Daher sind in dieser Zeit eine basenüberschüssige, vitalstoffreiche Ernährung und die basische Körperpflege zur Unterstützung des Stoffwechsels besonders wichtig.

Basische Körperpflege übernimmt dabei quasi die Rolle von „Ersatzmenses“.

Cellulite – JA oder NEIN?

Basisches Blut (pH 7,35 – 7,45) ist unsere Lebensgrundlage. Deshalb neutralisiert unser Organismus Säuren und Gifte, die nicht über Nieren, Darm und Lunge und auch nicht über Haut und Schleimhäute ausgeschieden werden können, mit Mineralstoffen zu neutralen Salzen. Da er diese auch nur begrenzt ausscheiden kann, lagert er überschüssige Neutralsalze, gebunden an Fett und Wasser, als Schlacken ab.

Verlauf des durchschnittlichen Blut-pH-Wertes während des 28tägigen Zyklus



Frau₁

- basenüberschüssige Ernährung
- mental ausgeglichen
- moderater Sport im aeroben Bereich
- 3 empfindliche Tage
- 3 Tage Periode
- keine Cellulitebildung

Frau₂

- säureüberschüssige Ernährung
- Stress, Hektik
- übertriebener Sport im anaeroben Bereich
- 13 überempfindliche Tage
 - 11 Tage Kopfschmerzen und Migräne
 - 8 Tage Ödeme und Pickel
- 5 Tage Periode
- 7 Tage Cellulitebildung

Pille & Co. verringern die Periode, verstärken jedoch die Cellulitebildung.



Topfigur – Packen Sie es an!

Viele Frauen fühlen sich überhaupt nicht wohl in ihrer Haut. Sie finden sich zu dick und unattraktiv. Sie verstecken sich hinter weiten Pullovern und Schlabberhosen. An einen Strandurlaub denken sie mit gemischten Gefühlen.

Das Auftragen einer Anti-Cellulite-Creme, die Durchführung einer einseitigen Diät oder auch „sportliche Höchstleistungen“ zeigen nur geringe Erfolge zur Beseitigung der lästigen Polster. Wir erklären Ihnen, warum das so ist.

Warum haben gerade Frauen mit lästigen Dellen zu kämpfen?

Das Gewebe der Frau an Oberschenkeln und -armen, an Hüften, Po und Bauch ist von Natur aus ein besonders elastisches und dehnbares Speichergewebe. Es hat sich über Jahrtausende zu einem Fettspeicher entwickelt, der während einer Schwangerschaft und Stillzeit Mutter und Kind ernähren sollte.

Heute wird das weibliche Bindegewebe auch schon von sehr jungen Frauen als „Schlackendepot“ missbraucht. Früher trat dieses Phänomen erst im Erwachsenenalter, z.B. nach dem ersten Kind, auf. Vergleiche zwischen dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten von heute und früher verdeutlichen einleuchtend, warum das so ist.

Heute fördern nicht nur die säureelastischen Ernährungs- und Lebensgewohn-

heiten, sondern auch Darmprobleme, Stress, reichlicher Genussmittelkonsum, geringe Trinkmengen und Bewegungsarmut, aber auch extremer Sport die Entstehung von Figurproblemen. Alle diese Ursachen führen dazu, dass sich im Organismus übermäßig viele Säuren und andere Schadstoffe ansammeln.

Gleichzeitig fehlen aufgrund der schlechten Ernährung wichtige Vitamine, die sowohl der Säureneutralisierung als auch der Regeneration des Bindegewebes dienen. Deshalb holt sich der Organismus die benötigten Vitamine zur Verstoffwechslung der Säuren zu Neutralsalzen aus den körpereigenen Depots und auch aus dem Bindegewebe. Durch diesen Vitaminraub wird aus einem elastischen ein schwaches Bindegewebe.



Befinden sich mehr Neutralsalze im Körper, als über Nieren, Darm, Lunge und auch über die Haut ausgeschieden werden können, werden diese bevorzugt im Speichergewebe, gebunden an Wasser und Fett, als Schlacken abgelagert. Die zunehmend verschlackten und verhärteten Strukturen im schwachen Bindegewebe zeigen sich an den Problemzonen als „Orangenhaut“.

Auch wenn Cellulite anfangs nur ein kosmetisches Problem ist, sollte sie nicht unterschätzt werden. Sie ist bereits ein erstes Warnsignal dafür, dass der Stoffwechsel und insbesondere der Säure-Basen-Haushalt überlastet sind.

Übergewicht ist neben der Speicherung von Fett insbesondere die Ablagerung von Schadstoffen, die mit „Schutzfett“ umhüllt und mit Wasser verdünnt werden. Übergewicht ist Verschlackung!



Sport – nicht zu viel und nicht zu wenig!

Werden die Pölsterchen sichtbar, versuchen viele Frauen, sich diese gezielt „abzutrainieren“, z.B. mit Bauch-Beine-Po-Training, Aerobic, Spinning o.ä. Dieser Pfeil kann aber in die falsche Richtung schießen. Denn oft wird das Training übertrieben. Die Überanstrengung führt dazu, dass u.a. Milchsäure in großen Mengen entsteht. Dadurch wird die Cellulitebildung sogar noch gefördert.

Verstehen Sie das bitte nicht falsch! Bewegung ist eine wichtige Maßnahme, um den lästigen Dellen zu Leibe zu rücken. Wichtig dabei ist jedoch, dass Bewegung überwiegend im aeroben Bereich stattfindet. Gemeint ist ein Belastungsbereich, bei dem man noch nicht völlig aus der Puste gerät, sich aber schon anstrengen muss. Die Pulsfrequenz sollte optimalerweise zwischen 120 – 148 Schlägen pro Minute liegen. Denn um tatsächlich Fett zu verbrennen, muss in längeren Einheiten (ab 30 Minuten) bei niedrigen Belastungsintensitäten trainiert werden.

Bei höheren Belastungsintensitäten ist eine schnellere Energieversorgung nötig, so dass der Körper von der Fettauf die Kohlenhydratverbrennung umschaltet. Fett wird dabei kaum verbrannt. Stattdessen entsteht reichlich Milchsäure.

Deswegen haben viele Frauen Cellulite nicht *trotz viel* Sport, sondern *wegen zu viel* Sport. Sogar Spitzensportlerinnen haben damit zu kämpfen. Die angefuterte „Kalorien-Säure-Cellulite“ wird durch zuviel Sport zu einer regelrechten „Milchsäurecellulite“.

Eine übertriebene anaerobe Muskelbeanspruchung fördert die Entstehung von Cellulite.

Empfehlenswerte Sportarten, die den Kampf gegen Cellulite unterstützen, sind Fitness- und Krafttraining, am besten unter fachkundiger Anleitung im Fitnessstudio, sowie Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, moderates Joggen und Walken. Auch Pilates, Yoga und Gymnastik sind wirkungsvolle Maßnahmen. Das Training sollte zweibis dreimal pro Woche durchgeführt werden.

Durch die regelmäßige Bewegung wird Fettgewebe eingeschmolzen. Die Reinigung des Gewebes, d.h. der Abtransport von Stoffwechselprodukten, wird aktiviert. Daneben wird die Versorgung der Zellen mit wichtigen Nährstoffen gefördert.

Durch die Bewegung wird gleichzeitig sichergestellt, dass ein Gewichtsverlust auf einer Verminderung des Körperfettanteils beruht. Wertvolle Muskelmasse bleibt erhalten. Auch das Absinken des Grundumsatzes*, das bei vielen Diäten ohne Bewegung erfolgt, wird vermieden.

Die Bedeutung der Lymphe

Zudem wird durch regelmäßige Bewegung auch der Transport der Flüssigkeit durch unsere Lymphgefäße, das Reinigungssystem des Körpers, verbessert. Dies erfolgt durch die Kontraktion der gestärkten Muskulatur, die sog. Muskelpumpe. Ist die Muskulatur schlecht ausgeprägt, kann es zu erheblichen Beeinträchtigungen des Lymphflusses kommen.

Auch ein schwaches Bindegewebe wirkt sich negativ auf den Abtransport der Lymphflüssigkeit aus. Bewegungsmangel führt dazu, dass sich vermehrt Stoffwechselprodukte im Gewebe und in der Lymphe ansammeln. Die Folgen davon sind Cellulite, Wassereinlagerungen und Beschwerden mit dem Venensystem.

Die Lymphe

ist eine wässrige hellgelbe Flüssigkeit, die in den Lymphgefäßen transportiert wird. Sie ist auf den Transport von Fetten und Abfallstoffen spezialisiert. Zudem entsorgt sie in den Lymphknoten Krankheitserreger wie Bakterien und Fremdkörper

Auch eine zu starke Ausbildung der Muskulatur hat Einfluss auf den Abtransport der Lymphflüssigkeit. Denn diese kann den Lymphfluss blockieren. Mit diesem Problem haben u.a. Kraftsportlerinnen zu kämpfen.

* Der Grundumsatz umfasst alle unwillkürlich ablaufenden Körperprozesse, z.B. Transportvorgänge, Herz-Kreislauf-Arbeit, Regulierung der Körpertemperatur und Atmung. Die wichtigsten, den Grundumsatz beeinflussenden Faktoren sind Körperzusammensetzung (Muskel- und Fettanteil), Alter und Geschlecht. Muskelmasse hat einen viermal höheren Grundumsatz als Fettgewebe.

Durch Ernährung viel bewirken

Eine Umstellung auf eine vollwertig-vegetarische Ernährung hilft doppelt, Figurprobleme dauerhaft zu beheben. Erstens werden durch die geringere Kalorienaufnahme sowie durch das Vermeiden von stark säureüberschüssigen Nahrungsmitteln die Einlagerung von Säuren, Schlacken, Fett und auch Eiweiß in das Bindegewebe vermieden. Zweitens werden der Stoffwechsel und das Gewebe durch natürliche Vitalstoffe aus hochwertigen Lebensmitteln gestärkt.

Eine optimale Kost ist basenüberschüssig und vollwertig-vegetarisch ausgerichtet mit einem hohen Anteil an Gemüse, Rohkost, Salat, Kartoffeln, getreideähnlichen Pflanzen und Obst je nach individueller Verträglichkeit. Diese Ernährung führt zu einer geringeren Kalorienaufnahme.

Weitere empfehlenswerte Maßnahmen zur Gewichtsreduktion können reine Gemüse-Obst-Tage sein. Diese werden ein- bis dreimal pro Woche in Abwechslung mit „Normalkosttagen“ durchgeführt, je nachdem wie schnell die Gewichtsabnahme erfolgen soll. An diesen Tagen werden ausschließlich gedünstete und rohe Gemüse, Salate und Früchte verzehrt.

An den „Normalkosttagen“ werden neben Gemüse, Salaten und Früchten

auch Kartoffeln, getreideähnliche Pflanzen, Vollkorngetreideprodukte sowie in Maßen tierische Produkte gegessen. Versuchen Sie auch, diese Tage so basenüberschüssig wie möglich zu gestalten. „Kleine Sünden“ sind an den Normalkosttagen ab und zu erlaubt. Kompensieren Sie diese mit einigen zusätzlichen Löffeln des hochwertigen Pflanzengranulates WurzelKraft!

Nichts zwischendurch

Viele Menschen haben durch ständiges Essen zwischendurch ihr natürliches Sättigungsgefühl verloren. Drei gesunde Hauptmahlzeiten am Tag geben Halt und Ordnung während der Umstellung auf eine basenüberschüssige Kost. Kommt zwischendurch doch einmal der kleine Hunger, greifen Sie besser zu WurzelKraft, zu Gemüsesticks und frischem oder getrocknetem Obst anstatt zu Schokoriegeln und Fruchtgummi.

Leichtes am Abend

Treten nach dem Abendessen Magen-Darm-Probleme auf, versuchen Sie nach 18 Uhr wenig oder kein Brotgetreide, kein rohes Gemüse und Obst und keinen Salat mehr zu essen. Leber und Verdauungstrakt befinden sich um diese Zeit schon in der Ruhephase.

Aus diesem Grund können diese Lebensmittel von vielen



Personen dann nicht mehr optimal abgeschlossen werden und gären im Darm. Dadurch können Stoffwechselprodukte entstehen, die den Darm, die Leber und letztendlich den Schlaf belasten.

Essen Sie stattdessen abends Gemüsesuppen oder gedünstetes Gemüse, ab und zu mit einer kleinen eiweißhaltigen Komponente wie etwas Käse, Tofu oder eventuell einmal pro Woche mit einem kleinen Stück Fleisch oder Fisch.

Vitalstoffe satt!

Optimiert wird die basenüberschüssige Ernährung durch die regelmäßige Einnahme eines hochwertigen Pflanzengranulates. Schonend getrocknet und fein zermahlen, befindet sich eine ausgewählte Pflanzenvielfalt auf jedem Löffel. Davon sollten täglich ungefähr fünf Teelöffel verzehrt werden. Das hochwertige Pflanzengranulat kann zum Würzen und Verfeinern von Brei, Müsli, Gemüse, Kartoffeln, Gemüse- und Obstsaften und -salaten verwendet werden.



Durch die erhöhte Zufuhr wertvoller Vitalstoffe werden Schadstoffe abgefangen, neutralisiert und damit ausscheidungsfähig gemacht. Zusätzlich können vorhandene Defizite an Vitalstoffen ausgeglichen werden, welche schon früh in Form von Bindegewebsschwäche und fortgeschritten als Haarverlust, Krampfadern, Zahnprobleme und Osteoporose deutlich werden.

Eine verstärkte Mineralstoffversorgung des Organismus ist auch eine wirkungsvolle und notwendige Unterstützung der Nieren bei der Säureausscheidung sowie eine wichtige Hilfe für den Stoffwechsel. Das belastete Cellulitgewebe wird gereinigt und wieder gekräftigt. Ebenso können sich körpereigene Mineralstoffdepots in Haut, Haaren, Nägeln, Knorpeln und Knochen regenerieren.

Ablagerungen sind wie Nüsse. – Sie müssen geknackt werden.

Das Trinken eines speziellen Kräutertees spaltet die kleinsten Pölsterchen, die „Schlacken“, in ihre Einzelbestandteile. Im Anschluss können die frei werdenden Säuren mit Vitalstoffen ab-

Tipp:

Neben der Berücksichtigung der Ernährung kann in speziellen Fällen auch eine Darmsanierung nötig sein. Daneben haben sich basische Einläufe mit Kräutertee bewährt.

Vitalstoffe dienen dem Körper für die Erhaltung seiner Gesundheit und sollten täglich verzehrt werden.

Mineralstoffe

werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt und sind für unseren Organismus lebensnotwendig.

Mengenelemente

wie Kalium, Natrium, Kalzium, Phosphor und Magnesium sind Bau- und Reglerstoffe des Organismus.

Spurenelemente

wie Eisen, Jod, Kupfer, Zink, Chrom, Selen u.a. sind z. B. Bestandteile von Enzymen und Hormonen.

Vitamine

wie Vitamin A, B-Vitamine, C, D, E, K stärken u. a. das Immunsystem und sind unverzichtbar für den Aufbau von Zellen, Knochen und Zähnen .

Essentielle Fettsäuren

sind Bausubstanzen für Zellmembranen, optimieren die Blutfette uvm.

Essentielle Aminosäuren

sind für die Biosynthese körpereigener Eiweiße erforderlich.

Ballaststoffe

sind unverdauliche Pflanzenbestandteile. Sie bewirken ein gutes Sättigungsgefühl, regen die Darmtätigkeit an, beugen Verstopfung vor, binden Schadstoffe und sind cholesterinsenkend.

Sekundäre Pflanzenstoffe

sind vitaminähnliche Substanzen wie Betacarotinoide, Flavonoide, Chlorophyll usw. Sie sind unter anderem bekannt für ihre stoffwechsoptimierende sowie verdauungsfördernde Wirkung, und sie unterstützen das Immunsystem. Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören auch die Bitterstoffe. Diese regen die Verdauung an und haben einen sättigenden Effekt.

transportiert und anschließend ausgeschieden werden. Trinken Sie ½ bis 1 Liter des Kräutertees täglich.

Zur Unterstützung der Ausscheidung der frei werdenden Schadstoffe werden täglich ca. 1 bis 1½ Liter Stilles Wasser getrunken. Gemüse- oder Obstsaftchorlen im Verhältnis 1:3 (Saft : Wasser) können Ihnen den Trinkplan versüßen.





Wirkungsvolle Insti- tutsbehandlungen



Der gezielte Einsatz von speziellen Behandlungen trägt zur größtmöglichen Effektivität auf dem Weg zu Ihrer Topfigur bei. Bei einer Orangenhaut verhindern die verhärteten Strukturen des Bindegewebes den optimalen Nährstofftransport und damit die Versorgung des Gewebes. Gleichzeitig wird auch der Abtransport belastender Schadstoffe behindert. Die Entstehung von Cellulite wird immer weiter gefördert.

Professionelle Anwendungen sollten zur intensiven und tiefenwirksamen Anregung der Durchblutung des Gewebes und des Stoffwechsels genutzt werden. Sie helfen, eine optimale Versorgung des Gewebes und den Abtransport von Schadstoffen sicherzustellen.

Diese professionellen Behandlungen setzen sich je nach Ausstattung des Institutes unterschiedlich zusammen:

- Salzpeeling mit basischem Badesalz
- Körperpackung mit speziellen Pflanzenextrakten
- Basenwickel mit basischem Badesalz
- manuelle oder apparative Schröpfmassage
- manuelle oder mechanische Lymphdrainage u.a.

Je besser das Gewebe durchblutet wird, desto effektiver der Abtransport von Fett und Schlacken und desto besser die Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen.

Effektive Entsäuerung zu Hause



Auch zu Hause sollte die Frau jederzeit etwas gegen ihre Problemzonen tun. Basische Körperpflege in Form von Fuß- und Vollbädern, basischen Wickeln und

Einläufen, basischen Strümpfen und Stulpen fördern die Ausscheidung belastender Säuren und anderer Schadstoffe über Haut und Schleimhäute.

Besonders effektiv sind die basischen Bäder, wenn dabei in Ausscheidungsrichtung gebürstet wird. Auch basische Salzpeelings unter der Dusche haben sich bestens bewährt.

Schluss mit den lästigen Dellen

Figurprobleme zu behandeln, ist gar nicht so schwierig. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in einem ganzheitlichen Programm, das ein gesundes Körperverständnis vermittelt und den Säure-Basen-Haushalt durch verschiedene Maßnahmen dauerhaft wieder in die Balance bringt. Die Kombination verschiedener Maßnahmen, z.B. im Rahmen eines 10-Wochen-Kurprogrammes, macht es möglich, dass Fett- und Schlackendepots an Oberschenkeln und -armen, Po und Hüfte erfolgreich beseitigt werden können.

Figurprobleme sind lösbar durch die Kombination von:

- basenüberschüssiger Ernährung
- moderater Bewegung
- Entschlackung
- Anwendungen im Institut und zu Hause



Probleme der jungen Frau erfolgreich meistern

Happy days oder Regelschmerzen?

Viele junge Frauen nehmen heute ihren Vorteil der monatlichen Regelblutung eher als Nachteil wahr. Die einmal im Monat eintretende Periode wird als lästig und unsinnig gesehen. Sie ist oft mit Unwohlsein und Schmerzen verbunden. Dabei ist die Periode für den Organismus eine regelmäßige Ausscheidungsmöglichkeit und befreit ihn von belastenden Schadstoffen.

Ob die Periode stark oder schwach ist, ob schmerzhaft oder symptomfrei, hängt wesentlich vom jeweiligen Lebensstil der Frau ab. Denn erst wenn die Ausscheidungsorgane Nieren, Darm, Leber, Lunge und auch die Haut mit der Entsorgung von Säuren und anderen Schadstoffen überfordert sind, wird auch der Uterus als Ausscheidungshilfe genutzt. Das bekommt die Frau dann zu spüren:

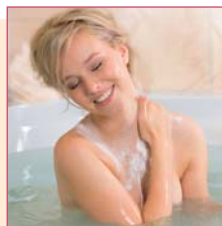
Schmerzen vor und während der Menstruation gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb Frauen die Praxis eines Frauenarztes aufsuchen. Viele Frauen haben mit dem Prämenstruellen Syndrom (= PMS) zu kämpfen. Es macht sich ca. zwei Wochen vor der Monats-

blutung mit Symptomen wie einem Spannen der Brüste, mit Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit, Heißhunger, Schwitzen, Pickeln und Akne, mit Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen und mit Stimmungsschwankungen bemerkbar. Diese Symptome treten auf, sobald die „Kurzparkplätze“ für Säuren und andere Schadstoffe überfüllt sind.

Starke Unterleibskrämpfe während der Periode haben ihre Ursache in einer Überlastung des Uterus als Ausscheidungsorgan. Mit sehr starken Monatsblutungen versucht der weibliche Organismus, die angestauten Schadstoffe auszuscheiden. Die heftigen Schmerzen bedeuten für viele (junge) Frauen, „die Tage“ mit einer Wärmflasche im Bett verbringen zu müssen. Freizeitaktivitäten, Sport, Schule oder Arbeit leiden darunter.

Tipp:

Sehr hilfreich bei Regelschmerzen sind warme basische Bäder. Sie entsäuern, entspannen und entkrampfen.



Die Schmerzen veranlassen viele junge Frauen, sich die Pille verschreiben zu lassen. Durch die Unterdrückung der Ausscheidung wird die Periode wünschgemäß schwächer. Doch statt sich über die schwächere Blutung zu freuen, sollte sich die junge Frau den wirklichen Sinn der Monatsblutung, die natürliche Reinigung ihres Organismus, klar machen.

Happy days: Jede Frau hat die Periode, die sie für ihre Gesundheit benötigt!

Aus naturheilkundlicher Sicht gilt der Grundsatz: Je länger die Periode dauert, desto übersäuerter ist der Organismus! Wussten Sie, dass Frauen in Naturvölkern früher nur „Monatstropfen“ hatten? Diese Ausscheidung hielt oftmals nur wenige Stunden bis einen Tag an.

Der Lebensstil ist entscheidend

Heute dauert die Periode nicht selten bis zu einer Woche. Durch die säurelastige Ernährungs- und Lebensweise müssen große Mengen an Schadstoffen ausgeschieden werden.

Einer schottischen Studie zufolge leiden Frauen mit einer besonders starken Re-

gelblutung auch sehr häufig unter starken Regelschmerzen. Erfahrungsgemäß haben Frauen, die sich basenüberschüssig ernähren, basisch pflegen und regelmäßig eine Entsäuerungskur machen, deutlich weniger bis gar keine Menstruationsprobleme mehr, sondern „happy days – glückliche Tage!“

Auch der Darm spielt eine Rolle

Regelschmerzen können durch einen vollen Darm, Blähungen und durch Verstopfung verschlimmert werden. Denn der volle Dickdarm drückt auf die weiblichen Organe. Gerade bei Verstopfung werden die Ausscheidungskapazitäten des Uterus auf unangenehme Weise verstärkt in Anspruch genommen. Jetzt kann ein basischer Einlauf sehr hilfreich sein.

Weitere wichtige Informationen zum Thema „Darm“ finden Sie im letzten Kapitel „Frau sein – zu jeder Zeit schön und gesund“.

Menstruationsprobleme, Verdauungsstörungen, Hautprobleme u.v.m. können auch damit zusammenhängen, dass der Energiekreislauf der Frau durch Narben gestört ist. Damit sind u.a. Narben durch Tattoos und Piercings, die heute so modern geworden sind, gemeint.

Verhütung hat nicht nur Vorteile

Der Grundsatz „Je länger die Menstruation, desto übersäuerter der Organismus“ gilt nicht, wenn die Pille oder andere hormonhaltige Präparate eingesetzt werden. Diese werden gerne zur Empfängnisverhütung oder Unterdrückung von Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Aber wer denkt über die Neben- und Langzeitwirkungen solcher Medikamente nach? Je länger die Präparate eingenommen werden, desto ausgeprägter können die Auswirkungen sein.

Durch die Hormonzufuhr befindet sich der Organismus ständig in einer Scheinschwangerschaft. Das führt zu einer Ma-

nipulation der Menstruation und meist zu einer Unterdrückung der natürlichen Ausscheidung von Säuren und anderen Schadstoffen. Daher wird effektiv nicht soviel ausgeschieden, wie eigentlich nötig wäre.

Die „Pille“

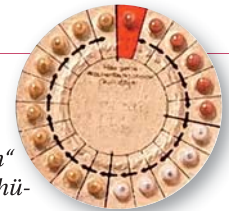
- = Scheinschwangerschaft und Manipulation der Menstruation
- = Unterdrückung der natürlichen Ausscheidung
- = Rückstau an Säuren und anderen Schadstoffen

Von Periode zu Periode kommt es zu einem sich kontinuierlich verstärken Rückstau an Schadstoffen. Diese müssen zum Schutz der Säure-Basen-Balance, insbesondere des basischen Blutes, mit Vitalstoffen neutralisiert werden. Kommen die benötigten Vitalstoffe nicht aus der Ernährung, werden

körpereigene Depots herangezogen. Diese Entmineralisierung der körpereigenen Strukturen hat unter anderem eine Bindegewebsschwäche zur Folge. Sie ist zudem für die steigende Zahl junger Frauen mit Haarwuchsproblemen und Haarausfall mitverantwortlich.

Die aus Säuren und Mineralstoffen gebildeten Neutralsalze können nur begrenzt ausgeschieden werden. Statt dessen lagern sie sich im „vorgeschwächten“, typisch weiblichen Fettgewebe der Unterhaut, verdünnt mit Wasser und umhüllt mit Fett, an Bauch, Beinen, Po und Oberarmen als Cellulite ab.

So leidet gerade die Frau, welche bei säurelastigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten die Pille einnimmt, vermehrt an Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme, an Cellulite und Figurproblemen. Weitere Begleiterscheinungen dieser Unterdrückung der natürlichen Ausscheidung sind z.B. Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen.



Wie gefährlich ist die Pille?

Mehrere Todesfälle durch Antibabypillen vom Typ „Yasmin“ sorgen für Verunsicherung. Was Frauen, die hormonell verhüten, jetzt wissen sollten.

Ist die Antibabypille riskanter als bisher bekannt?

Dass Präparate, die Östrogene enthalten, das Risiko für Thrombose, Embolien, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leicht erhöhen, weiß man schon lange. Das Thrombose-Risiko ist leider mit der zweiten und dritten Generation der Pillen noch gestiegen, das zeigt jetzt eine aktuelle Studie der Universität Leiden/Niederlande. Pillen der zweiten Generation verdreifachen das Thrombose-Risiko. Pillen der dritten Generation verfünffachen es sogar im Vergleich zum Risiko bei Frauen, die keine Hormonpräparate einnehmen.

Ein besonders hohes, nämlich sechs- bis siebenfach erhöhtes Risiko hatten in diesen Studien Präparate, die in Kombination mit Östrogen die synthetischen Gestagene Desogestrel, Cyproteronazetat, Norgestimat oder Drospirenon enthielten. (...)

Gibt es zusätzliche Risikofaktoren, auf die ich achten muss?

Alle, die ohnehin ein erhöhtes Thromboserisiko haben, sollten keine Verhütungsmittel nehmen, die Östrogene enthalten: Das betrifft Raucherinnen, vor allem wenn sie älter als 35 Jahre sind, und Frauen, die unter Bluthochdruck leiden oder schon einmal eine Thrombose, eine Embolie oder einen Infarkt hatten. Auch Frauen, die Gerinnungsstörungen, Diabetes oder starkes Übergewicht haben, sollten die Antibabypille besser nicht nehmen. (...)

Gibt es auch Antibabypillen, die keine Östrogene enthalten?

Die „Minipille“ enthält nur Gestagen. Der Nachteil: Die Minipille muss auf die Stunde genau eingenommen werden, um zuverlässig zu wirken. (...)

Auszug aus BRIGITTE 24/2009, S. 186

Auf dem Beipackzettel von hormonellen Verhütungsmitteln sind weiterhin mögliche Nebenwirkungen wie vaginale Infektionen, Erhöhung des Thromboserisikos, Erhöhung des Blutdruckes, Akne, Migräne, epileptische Anfälle, Erbrechen u.a. zu finden. Nehmen Sie diese Risiken ernst! Diese Verhütungsmethoden sind nicht unproblematisch, nur weil sie von „jeder Frau“ benutzt werden.

Es ist bekannt, dass eine lange Hormonsubstitution nicht nur die Hormonproduktion der Eierstöcke sondern auch die der Schilddrüse beeinflussen kann. So sind durch die langjährige Pillennutzung auch Schilddrüsenveränderungen möglich, die wiederum mit künstlichen Hormonen behandelt werden müssen. Rein gestagenhaltige Präparate wie die 3-Monats-Spritze können bei langem Gebrauch zusätzlich die Osteoporose fördern.

Bereits 1984 fand man heraus, dass die Geschlechtshormone das Immunsystem regulieren und umgekehrt. Frauen, die Hormone einnehmen, sind infektfälliger. Sie leiden häufiger an Pilzinfektionen, Harnwegsinfekten, Angina, Nasennebenhöhlenentzündungen und Bronchitis.

Hormonimplantate, 3-Monats-Spritzen & Co.

Modern und praktisch heißt nicht unbedingt gut

Beliebte Methoden der Empfängnisverhütung sind Hormonimplantate und 3-Monats-Spritzen. Der modernen Frau wird dadurch ein beschwerdefreies Leben ohne die als lästig dargestellte Periode versprochen. Dies scheint auf den ersten Blick praktisch. Ihrem Körper tut die Frau damit jedoch keinen Gefallen, denn die Ausscheidung über die Periode findet nicht mehr statt und das oft für mehrere Jahre.

Vorsicht vor Verhütungsmitteln, die die Periode komplett unterdrücken!

Die Frau sollte sich in Zukunft nicht über einen vermehrten Rückstau an Säuren und anderen Schadstoffen in Form von Cellulite, Wasseransammlun-

gen, Gewichtszunahme etc. wundern. Es wird von Frauen berichtet, die nach Absetzen ihres Hormonimplantates ihre Periode durchgehend für zwei bis drei Monate hatten. Der Körper versucht, sich auf diese extreme Art zu reinigen.

Kupferspirale

Nicht nur die Einnahme der Pille, sondern auch der Gebrauch einer Spirale ist umstritten. Oftmals werden als Nebenwirkungen der Spirale Ausfluss, Zwischenblutungen, fehlende oder verstärkte Blutungen beobachtet. Bei besonders starken Blutungen versucht der Organismus, den Fremdkörper „Spirale“ auszuscheiden.

Pille gegen Hautprobleme?

Die Haut ist ein sehr effektives Ausscheidungsorgan. Hautprobleme sind in erster Linie Ausscheidungsprobleme, die aber leider nicht als solche verstanden werden. Vielen pubertierenden Mädchen, die unter Hautproblemen leiden, wird die Pille verschrieben. Doch die Hormone beheben nicht die Übersäuerung als Ursache, sondern sie verlagern die Symptome nur auf eine andere Ebene. Wenn sich eine Übersäuerung durch die Einnahme der Pille dann z.B. nicht mehr im Gesicht in Form einer Akne zeigt, manifestiert sie sich nun in einer Gewichtszunahme oder in der Entstehung von Cellulite.

Hormone - ja oder nein?

Vor dem Gebrauch von hormonellen Verhütungsmitteln sollten die Vor- und Nachteile gründlich gegeneinander abgewogen werden, besonders im Hinblick auf die Dauer der Anwendung. Nebenwirkungsfreie Kondome oder auch die Verwendung eines Diaphragmas sollten in die Verhütungsdiskussion einbezogen werden. Entscheidet sich die Frau für die Hormoneinnahme, so sollte sie gleichzeitig auf eine gesunde basenüberschüssige Ernährung und auf regelmäßige basische Körperpflege achten.

Werden Hormone nicht zur Verhütung, sondern „nur“ wegen Regelschmerzen oder einer zu starken Periode eingesetzt, so kann die Frau diesbezüglich durch einen gesünderen Lebensstil eine Menge erreichen. Vielleicht kann sie

damit sogar auf Hormone verzichten. Es ist einen Versuch wert, dies auszuprobieren!

Besteht ein Kinderwunsch, ist es ratsam, die Pille und andere hormonelle Verhütungsmittel frühzeitig abzusetzen und idealerweise eine intensive Entschlackungskur vor einer geplanten Schwangerschaft durchzuführen (s. Kapitel „Frau sein - zu jeder Zeit schön und gesund“).

Scheideninfektionen

Ein (verstärkter) Ausfluss, der weder juckt noch brennt, muss kein Grund zur Sorge sein. Er ist meist der völlig normale Ausdruck des Selbstreinigungsprozesses der vaginalen Schleimhäute. Manchmal ist er jedoch ein Zeichen für eine Übersäuerung des Organismus. Die Haut und die Schleimhäute, so auch die Vaginalschleimhaut, sind Ausscheidungsorgane. Befinden sich mehr Schadstoffe im Organismus, als über Nieren, Darm und Lunge ausgeschieden werden können, nimmt unser Körper die Haut und somit auch die Vaginalschleimhaut zu Hilfe.

Treten neben dem Ausfluss auch noch Jucken, Brennen oder unangenehmer Geruch auf, so ist wahrscheinlich das natürliche Scheidenmilieu durcheinander geraten, und Fremdkeime haben sich breitgemacht.

Eine Chlamydieninfektion, die sexuell übertragen wird, kann sich durch Ausfluss bemerkbar machen. Die Krankheit bleibt allerdings oft unbemerkt, da sie häufig keine oder nur leichte Beschwerden hervorruft. Eine Infektion mit Chlamydien kann u.a. zu Unfruchtbarkeit führen und muss daher behandelt werden.

Irritationen der Scheidenflora

Die natürliche Scheidenflora kann durch viele Faktoren, z.B. durch eine orale Antibiotikatherapie, beeinträchtigt werden. Auch der Eingriff in den Hormonhaushalt durch hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille und die Spirale kann das Vaginalmilieu schwächen und infektanfälliger machen.



Übertriebene Hygiene mit Waschlotionen und Intimsprays schwächt ebenfalls die Vaginalschleimhaut. Zusätzlich können diese Mittel aufgrund ihrer chemischen Inhaltsstoffe zu Unverträglichkeiten führen. Slipeinlagen und Binden mit Kunststofffolien schaffen ein feuchtwarmes, luftdichtes Klima, welches das Keimwachstum begünstigt. Beengte Kleidung durch zu enge Jeans oder Stringtangas führen zu einer mechanischen Reizung. Durch Synthetikwäsche oder Nylonstrumpfhosen wird die Luftzufuhr unterbunden. Auch diese Umstände begünstigen Infektionen.

Viele Frauen leiden an einer Unverträglichkeit gegenüber Chlor, welches in der Regel dem Wasser in Schwimmbädern zugesetzt ist. Herrscht in der Scheide ein Mangel an Milchsäurebakterien, erhöht diese Unverträglichkeit das Risiko, an einer Scheideninfektion zu erkranken.

Auch die meisten Binden und Tampons sind mit Chlor gebleicht. Es empfiehlt sich daher ein Umstieg auf chlorfrei gebleichte Binden und Tampons.

Tipp:

Bei irritierter Vaginalschleimhaut kann auch die Anwendung von „Joghurttampons“ helfen. Dazu wird ein Mini-Tampon in einen Bio-Naturjoghurt getaucht, in die Scheide eingeführt und morgens und abends gewechselt. Zusätzlich kann der Joghurt äußerlich wie eine Creme aufgetragen werden. Diese Anwendungen erfolgen über mehrere Tage.

Pilzbelastungen

Gerade in dem sauren und feucht-warmen Milieu der Scheide siedeln sich bevorzugt Pilze an.

Bei einem Befall des Darms können krankmachende Keime auch auf die Vagina übergreifen, da die beiden Organe, anatomisch gesehen, nahe nebeneinander liegen. Wird eine Infektion nicht behandelt, so können sich die beiden Organe immer wieder gegenseitig anstecken. Häufig handelt es sich dabei um eine Candidainfektion (Vaginalpilze), die sich durch eine typisch weißlich-bröckelige Konsistenz des Ausflusses auszeichnet. Der Geruch ist neutral bis hefeartig. Der äußere Genitalbereich ist gerötet und juckt sehr stark.

Die Haut (pH 5,5) und die Vaginalschleimhaut (pH 4,2) haben saure pH-Werte. Trotzdem sind basische Bäder zu empfehlen. Die sauren pH-Werte der Haut und Schleimhaut entstehen dadurch, dass über die großen Flächen ständig saure Schadstoffe ausgeschieden werden. Durch basische Bäder mit pH-Werten von ca. pH 8,5 werden Haut und Schleimhäute in der Zeit des Badens entsäuert und dadurch angeregt, noch effektiver auszuschleiden. Der gesamte Organismus wird dadurch entlastet. Nach dem basischen Bad stellen sich die sauren pH-Werte selbstregulierend wieder ein.

Zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Schleimhäute haben sich

zudem Vaginalspülungen bewährt. Diese Spülungen können mit einem speziellen Aufsatz, der in einem Einlaufgerät-Set enthalten sein sollte, durchgeführt werden. Als Einlaufflüssigkeit empfiehlt sich der 7x7 Kräutertee mit seinem fast neutralen pH-Wert von ca. pH 7,1. Für die Darmgesundheit können basische Einläufe mit dem Kräutertee sowie einer Prise eines basischen Badesalzes durchgeführt werden.



Eine ganzheitliche Behandlung von Vaginalpilzen und anderen Scheideninfektionen schließt auch eine vitalstoffreiche, basenüberschüssige Ernährung mit ein. Auf zuckerhaltiges „Pilzfutter“ und sonstige säureüberschüssige Lebensmittel sollte weitestgehend verzichtet werden.

Bei sehr irritierter Vaginalschleimhaut kann es in Einzelfällen allerdings auch hilfreich sein, eine „umleitende Entschlackung“ durchzuführen. In diesem Fall wird eine Zeitlang auf das basische Vollbad verzichtet, so dass die Vaginal-

Hausmittel Knoblauch gegen Vaginalpilz



Zweimal täglich an einigen aufeinanderfolgenden Tagen ein Stück Knoblauch wie einen Tampon einführen, an den vorher mit einer Nadel ein Rückholfaden angebracht wird. Die Schärfe der schwefeligen ätherischen Öle des Knoblauchs wird meist gut vertragen. Ansonsten kann die Knoblauchzehe auch in ein Stück Mull geknotet und in Olivenöl getränkt werden. Diese Anwendung erfolgt über mehrere Tage.

schleimhaut nicht basisch gebadet wird. Stattdessen wird über Anwendungen wie Fußbäder, Wickel und Strümpfe basisch ausgeleitet. So kann in dieser Zeit auch eine naturheilkundliche Sanierung des Vaginal- bzw. Darmmilieus erfolgen. Die wichtige Vaginalflora, die zum größten Teil aus Laktobazillen besteht, wird so wieder aufgebaut.

Tipp:

Bei häufig auftretenden Pilzinfektionen sollte sich auch der Partner diesbezüglich untersuchen lassen.

Blasenentzündungen

Etwa jede zehnte Frau leidet unter wiederkehrenden Blasenentzündungen. Da die Frau eine kürzere Harnröhre hat als der Mann, ist sie anfälliger für Harnwegsinfekte. Bakterien können leichter in die Harnblase aufsteigen.

Bakterien sind zwar der Auslöser für eine Blasenentzündung. Das ursächliche Problem ist aber der bakterienfreundliche saure pH-Wert in der Blase und in den ableitenden Harnwegen. Die dort auszuscheidenden Schadstoffe ernähren die Bakterien und führen zu immer wiederkehrenden Entzündungen der Blase.

Der französische Physiologe Claude Bernard sagte bereits im 19. Jahrhundert: „Der Erreger ist nichts, das Terrain

ist alles!“ Bakterien, die eine Blasenentzündung verursachen, nisten sich nur unter den „richtigen“ Bedingungen ein. Krankheitserreger fühlen sich in einem übersäuerten Körper am wohlsten.

Gefördert wird die Entstehung einer Blasenentzündung dadurch, dass gerade junge Frauen bevorzugt bauchfreie Oberteile, Hüfthosen und Stringtangas tragen. Somit unterkühlen die wärme liebenden Nieren, und deren Selbstschutz wird geschwächt. Steigen die Bakterien in den beiden Harnleitern auf und rufen dort eine Nierenbeckenentzündung hervor, wird es richtig schmerzhaft.

Bei wiederkehrenden, starken Harnwegsinfekten werden meistens Antibiotikatherapien verordnet. Diese greifen allerdings die Vaginalschleimhaut an und stören nebenbei die für unser Im-

munsystem wichtige Darmflora. Weiterhin kommt es zu einer Belastung des Säure-Basen-Haushaltes. Besonders wiederholte Antibiotikatherapien mit fehlendem Aufbau der Darmflora im Anschluss schwächen das Immunsystem und öffnen Tür und Tor für weitere Pilzinfektionen sowie für chronische Blasenentzündungen.

Bei einer Neigung zu Blasenentzündungen sollte der Fokus auf die Unterstützung der Nierenfunktion gelegt werden. Um die Nieren gut durchzuspülen, ist das Trinken von 1,5-2 Litern Stille Wasser pro Tag empfehlenswert.

Zur Neutralisierung und Ausscheidung von belastenden Säuren und anderen Schadstoffen sowie zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte stellt eine basenüberschüssige Ernährung und deren Ergänzung mit einem hochwertig-

Antibiotika stören die Darmflora monatelang

Etwa ein Drittel aller „gesunden“ Darmbakterien werden in ihrer Anzahl dezimiert, wenn Antibiotika zum Einsatz kommen. Zwar erholen sich die meisten dieser Bakterien nach dem Ende der Therapie innerhalb von vier Wochen. Bei einigen Arten ist jedoch auch nach sechs Monaten der Ausgangszustand noch nicht wieder erreicht. Neben der Anzahl einzelner Bakterienarten verändert die antibiotische Therapie darüber hinaus die Zusammensetzung der verschiedenen im Darm vorkommenden Bakterienarten. Aufgrund dieser veränderten Darmflora ist der Organismus anfälliger für Krankheiten, da eine intakte Besiedlung des Darms für Verdauungsprozesse, die Beseitigung von Krankheitserregern und die Steuerung des Immunsystems eine wichtige Rolle spielt.

bdw

Naturarzt 03-2009

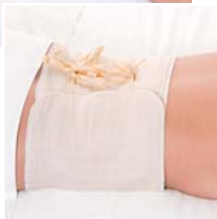


gen Pflanzengranulat eine wertvolle mineralische Nierenhilfe dar.

Des Weiteren haben sich basische Bäder zur Vorbeugung von Blasenentzündungen bewährt. Säuren und weitere Schadstoffe können hervorragend über die Haut ausgeschieden werden und belasten dann nicht mehr die Nieren. Den Bakterien wird die saure Lebensgrundlage entzogen.



Ein uraltes bewährtes Hausmittel bei Blasenentzündungen sind basische Nierenwickel. Eine besonders gute Wirkung wird durch das vorherige Auflegen von zwei Scheiben einer Gemüsezwiebel auf die im unteren Rückenbereich liegenden Nieren erzielt. Man nutzt einen speziellen Leibwickel, am besten aus Baumwollmull. Das zugehörige Einlegekissen wird in eine Lauge eingelegt. Anschließend wringt man es aus und platziert es in der Einschuböffnung des Leibwickels. Nun wird der basische Wickel für ca. eine Stunde im unteren Rücken-



bereich umgelegt. Hinter dem Einlegekissen kann zusätzlich eine Wärmflasche oder ein warmes Moorkissen platziert werden.

Auf der Basis der Naturheilkunde gibt es bei Blasenentzündungen weitere erfolgversprechende Naturheilmittel. Beispielsweise die Homöopathie ist gut einsetzbar.

Migräne



Migräne ist durch einen anfallsartigen, pulsierenden und halbseitigen Kopfschmerz gekennzeichnet. Sie wird oft von zusätzlichen Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet. Die immer jünger werdenden Migränepatientinnen fühlen sich bei häufigen Attacken durch starke Schmerzen in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt.

Frauen leiden dreimal so häufig unter Migräne wie Männer. Viele Frauen berichten, dass Migräneattacken verstärkt am Ende des Monatszyklus auftreten. Dann sind die Säurespeicher überfüllt, und der Organismus ist von Säuren und anderen Schadstoffen überlastet.

Auslöser wie Stress, körperliche Überanstrengung, eine schlecht vertragene Mahlzeit oder andere Unverträglichkeiten, sowie übermäßiger Alkoholkonsum bringen das „volle Fass“ zum Überlaufen. Auch ein nicht intakter oder verstopfter Darm ist oftmals an der Entstehung einer Migräne beteiligt.

Deshalb haben sich im akuten Fall basische Darmeinläufe bewährt. Ein ausgiebiges basisches Bad mit einem basischen Stirnwickel sowie basische Nasenspülungen und basische Inhalationen, die die Schleimhäute in ihrer Ausscheidung anregen und den Kopfbereich entlasten, bringen Linderung. Empfehlenswert sind auch Nackenmassagen mit einem basischen Badesalz und Johanniskrautöl.

Präventiv sollten Migränepatienten in einer anfallsfreien Zeit eine intensive Entschlackungskur durchführen.

Tipp:

Am Tag können zur Unterstützung der Säureausscheidung zusätzlich basische Stulpen und über Nacht basische Strümpfe getragen werden.



Rundum wohlfühlen in Schwangerschaft und Stillzeit

Gerade in der Schwangerschaft gibt es viele Frauen, die sich besonders gesundheitsbewusst verhalten. Sie wollen das Beste für sich und ihr Baby und haben viele Fragen zur richtigen Ernährung und Lebensweise.

Diese neun Monate sind eine Zeit der großen Freude und der verantwortungsvollen Erwartung. Sie sind aber auch eine Zeit möglicher Probleme für die Gesundheit der werdenden Mutter sowie für die Entwicklung des heranwachsenden Babys. Die werdende Mutter kann während ihrer Schwangerschaft zum eigenen Nutzen und zu dem ihres Babys viel Gutes tun.

Schwangerose – krank während der Schwangerschaft

Heute entsteht oft der Eindruck, dass die Schwangerschaft eher eine Krankheit als ein wunderbares Erlebnis ist. Woran liegt das?

Eine Ursache ist, dass für neun Monate die regelmäßige Entsäuerung

über die Menstruation ausfällt. Der durch eine zu säurelastige Ernährungs- und Lebensweise entstandene Schadstoffrückstau sowie die Hormonumstellung machen der schwangeren Frau zu schaffen. So erleben viele Frauen ihre Schwangerschaft als beschwerlich und anstrengend.



Glücklicherweise reagiert unser Organismus klug und transportiert ein Zuviel an Schadstoffen „nach außen“ in unsere Haut und in unsere Schleimhäute, damit sie dort ausgeschieden werden. Aus diesem Grund bekommen viele Frauen in ihrer Schwangerschaft Pickel, die sie vorher nie hatten. Oder sie bekommen wieder Neurodermitis, Schuppenflechte o.ä., unter der sie als junges Mädchen vor ihrer Pubertät litten.

Bei einem Übermaß an Säuren und anderen Schadstoffen bildet sich auf

zivilisationskrank während Schwangerschaft und Stillzeit

(= neunmonatiger Säurerückstau und dreifacher Vitalstoffbedarf)

Haarverlust,
Schwangerschaftsstreifen,
Zahnverlust,
Krampfadern

➔ Mineralstoffverzehrer

Diabetes mellitus

➔ Verätzungen

Schwitzen,
Hautunreinheiten,
Schuppenflechte,
Hämorrhoiden,
Neurodermitis,

➔ Ausscheidungen

Wasserzurückhaltungen,
Cellulite

➔ Ablagerungen

einmal Cellulite, oder die Schwangere bekommt Hämorrhoiden. Diese Symptome verschwinden in aller Regel, wenn die Menstruation erneut einsetzt.

Die wichtige Rolle der Ernährung

Während Schwangerschaft und Stillzeit sollten säureüberschüssige Nahrungsmittel ebenso wie Nikotin, Alkohol, Koffein und Süßstoff gemieden werden. Es lohnt sich ein genauer Blick auf die Zutatenliste von Fertigprodukten, um schädliche Zusatzstoffe zu meiden.

Eine abwechslungsreiche und basenüberschüssige, vollwertige Ernährung trägt wesentlich zu einem erfreulichen Verlauf der Schwangerschaft bei. Saisonal, regional und frisch einkaufen sowie Produkte von guter Qualität auswählen, lautet die Devise. So werden Mutter und Kind mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt.

Es kommt gerade im ersten Drittel der Schwangerschaft nicht darauf an, dass Kalorien für Zwei gegessen werden. Das Gewicht des Embryos beträgt zu dieser Zeit gerade einmal 40–50 g. Erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat steigt der Energiebedarf um etwa 250 kcal täglich. Alle zusätzlichen Kalorien fördern das Übergewicht.

Im Vergleich dazu ist der Kalorienbedarf in der Stillzeit um ca. 500 kcal pro Tag erhöht. Eine ungenügende Energiezufuhr führt zur Freisetzung von Schadstoffen aus dem Fettgewebe in die Muttermilch.

Folgen:

- Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- schlechtere Nährstoffzusammensetzung der Milch
- verringerte Milchbildung
- schlechte Laune der Mutter

Qualität statt Quantität

Die Qualität der täglichen Ernährung spielt während Schwangerschaft und Stillzeit eine ganz wichtige Rolle. Es kommt auf die richtige Auswahl der Lebensmittel sowie auf die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten an, um die tägliche Nährstoffversorgung zu sichern. Dieser hohe Bedarf an Vitalstoffen kann durch viel Gemüse, Kräuter, Sprossen, getreide-

ähnliche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Buchweizen und Amarant und in Maßen Obst gedeckt werden. Optimalisiert wird die Ernährung mit einem basenüberschüssigen Granulat, z.B. Wurzelkraft.

Wohlfühlen in der Stillzeit

In der Stillzeit haben junge Mütter besonders häufig Probleme, Zeit zum Kochen zu finden. Die neue Situation bringt viele Veränderungen mit sich. Schlafmangel ist an der Tagesordnung.

Es lohnt sich, die Einkaufsplanung zu optimieren, auf Vorrat zu kochen und portionsweise einzufrieren. Pellkartoffeln, Hirse, Quinoa, Reis u.a. können in größeren Mengen gekocht und am folgenden Tag mit einer anderen Beilage oder mit einem anderen Dipp variiert werden. Freunde und Bekannte bringen der gestressten Mutter auch gerne einmal etwas zu essen mit. Studentenfutter, ein Frucht- oder Wegebrot-Riegel sorgen für wertvolle Energie für zwischendurch.

Gerade in der Stillzeit taucht immer wieder die Frage auf, ob blähende Speisen über die Muttermilch das Baby belasten. Es gibt keine Belege für einen Zusammenhang zwischen dem Konsum blähender Speisen der Mutter und Verdauungsproblemen des Säuglings. Die stillende Mutter sollte das essen, was sie selbst gut verträgt. Daneben sollte sie auf die Reaktion ihres Babys nach dem Stillen achten.

Das gesunde Frühstück

Ein gesundes und basenüberschüssiges Frühstück für die schwangere und stillende Frau ist ein Hirse-Buchweizen-Brei, z.B. MorgenStund'. Diesen kann sie sich nach eigenem Geschmack mit Obst, Nüssen, Rosinen,



Ein gesundes Frühstück ist nicht nur für den Nachwuchs wichtig, sondern auch für die Mutter.

Erdmandeln, Zimt, Sahne u.a. verfeinern. Es gibt kaum einen gesünderen Start in den Tag, der nicht nur vitalstoffreich ist, sondern auch die Verdauung auf natürliche Art und Weise fördert. Evtl. kann dem Brei bei Verstopfung, die häufig in der Schwangerschaft auftritt, geschroteter Leinsamen zugegeben werden. Wichtig ist dabei, danach reichlich Stilles Wasser zu trinken.

Tipp:

Ein Hirse-Buchweizen-Brei lässt sich auch mit einem kranken oder quengelnden Kind auf dem Arm zubereiten. Er wird einfach mit heißem Wasser übergossen, umgerührt und ist schnell fertig!



Gegenüber ihrem normalen Bedarf hat die Frau in „anderen Umständen“ einen dreifach erhöhten Vitalstoffbedarf. Dieser lässt sich wie folgt erklären:

1. Sie muss den normalen Tagesbedarf zur Erhaltung und Regeneration ihrer Gesundheit und Schönheit decken.
2. Sie muss ein Übermaß an Säuren verstoffwechseln, welche aufgrund der fehlenden Periode für mehr als neun Monate in ihrem Organismus „gestaut“ werden.
3. Sie muss den Bedarf für das Wachstum ihres Kindes decken und in der Stillzeit den Bedarf für die Milchbildung.



Warum überhaupt stillen?

In einer großen skandinavischen Studie mit 17 000 Mutter-Kind-Paaren wurde gezeigt, dass Stillen die Allergieprävalenz sowie die Gefahr von Darminfektionen bei Kindern signifikant senkt.

Mütter sollen ihre Säuglinge mindestens sechs Monate lang ausschließlich stillen. Muttermilch schützt gegen Infektionen, schützt die Entwicklung des unreifen Immunsystems und schützt gegen andere Kinderkrankheiten. Stillen schützt Mutter und Kind vor Krebs (aus dem Forschungsbericht World Cancer Research Fund*).

Bedenkliche Stoffe meiden

Vorsicht ist bei Chlorwasser, fluoridierten Zahncremes, bei aluminiumhydroxydhaltigen Deodorants usw. geboten. Bedenkliche Wirkstoffe herkömmlicher Deos wie Aluminiumverbindungen reichern sich im Körper an und finden sich in der Muttermilch wieder. Gesunde Alternativen sind das Auftragen einer Lauge als Deo, die Verwendung von basischen Achselkissen oder natürlichen Deos aus dem Reformhaus oder Naturkostladen.

Diese beiden Beispiele zeigen, wie wichtig das Stillen nicht nur dafür ist, dass das Baby alle erforderlichen Nährstoffe erhält und eine emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind entsteht, sondern auch für die Gesundheit von Mutter und Kind eine enorme Bedeutung hat.



Basische Körperpflege mit einem pH-Wert von pH 8-8,5 ist dem gesunden basischen Fruchtwasser abgeschaut, in welchem jedes Baby für neun Monate ein langes Vollbad nimmt.

Vorteile der basischen Körperpflege

Die fehlende Periode der schwangeren und stillenden Frau kann durch basische Fuß- und Vollbäder sowie durch basische Strümpfe und Wickel ersetzt werden. Der Organismus wird entlastet.

Die basische Körperpflege ist von großartiger Wirkung. Mit ihrer Hilfe wird nicht nur die Haut, sondern der gesamte Organismus entsäuert. Pilze fühlen sich in einem saueren Milieu sehr wohl. Den gerade in der Schwangerschaft häufig auftretenden Pilzen kann mit basischer Körperpflege vorgebeugt werden.

Während der Schwangerschaft empfehlen sich möglichst häufig lange basische Voll- und Fußbäder. Diese Bäder sollten mindestens eine halbe Stunde dauern. Basische Fußbäder können beim Lesen, beim Fernsehen, am Schreibtisch oder als kühle Variante an heißen Sommertagen auf der Terrasse genossen werden. Dabei werden die Füße möglichst alle zehn Minuten zu den Zehen hin gebürstet. Auch für eine Linderung des in der Schwangerschaft oft auftretenden Bauchjuckens haben sich basische Bäder und Wickel bestens bewährt.

Mit dem schnellen Wachstum des Babys wird das Bauchgewebe der Mutter stark gedehnt. Zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen und für eine gute Durchblutung der Haut ist das regelmäßige Massieren des Bauches mit einem speziellen Gewebeöl hilfreich. Der Verzehr eines hochwertigen Pflanzengranulates stellt wichtige Vitalstoffe von innen für den Gewebeaufbau der Haut zur Verfügung.

Viele Frauen, die während ihrer Schwangerschaft regelmäßig basische

* Der World Cancer Research Fund ist ein seit 1982 bestehendes globales Netzwerk, welches sich intensiv der Krebsprävention widmet. Die Empfehlungen in diesem Kapitel wurden im Jahr 2007 veröffentlicht.

Vollbäder gemacht haben, berichten davon, dass sie bei der Geburt von schmerzhaften Dammschnitten oder -rissen verschont blieben. Ist doch ein Schnitt nötig oder reißt das Gewebe bei der Geburt, so sind basische Voll- und Sitzbäder und eine besonders vitalstoffreiche Ernährung äußerst hilfreich für einen schnellen Heilungsprozess.

Gesund und schön in Schwangerschaft und Stillzeit

- basenüberschüssige, vollwertig-vegetarische Ernährung
- Hirse-Buchweizen-Brei zum Frühstück
- Optimierung der Ernährung durch ein hochwertiges Pflanzengranulat
- 1-2 Gläser Gemüsesaftschorlen täglich
- 1,5-2 l Stilles Wasser täglich
- 1-2 basische Vollbädern pro Woche
- 4-5 basische Fußbädern pro Woche
- basisches Badesalz als Deo oder die Verwendung von basischen Achselkissen

Viele Babys sind bereits im basischen Bad per komplikationsloser Wassergeburt zur Welt gekommen und erfreuen sich bester Gesundheit. Frauen berichten auch davon, dass dieses Bad entspannt und der Wehenschmerz darin besser erträglich ist.

keine Schlackenlösung in Schwangerschaft und Stillzeit!

Die zwei wichtigsten Empfehlungen für Schwangere und Stillende sind die konsequente Ausscheidung von Schadstoffen über basische Anwendungen sowie die reichliche Versorgung mit Vitalstoffen.

Gerade in der heutigen Zeit, die von säurelastigen Ernährungs- und Verhaltensweisen geprägt ist, wird in Schwangerschaft und Stillzeit auf die Schlackenlösung durch das Trinken eines Kräutertees, verzichtet. Dies würde eine unnötige Belastung für das Baby im Mutterleib bedeuten.

Chance bei unerfülltem Kinderwunsch

Liegen bei einer ungewollten Kinderlosigkeit keine organischen Gründe vor, besteht eine Chance darin, naturheilkundlich nach den Ursachen zu forschen. Liegt eine Übersäuerung vor? Besteht eine Giftbelastung? Ist die Darm- bzw. Vaginalflora gestört, oder besteht eine Pilzbelastung? Dass Störungen der Darm- und Vaginalflora Schwangerschaften verhindern oder zu Fehl- und Frühgeburten führen können, ist mittlerweile wissenschaftlich anerkannt.

Bekannte Ursachen für Unfruchtbarkeit bei Frau und Mann:

- Schadstoffe wie Schwermetalle, Insektizide, Pestizide, PCB (polychlorierte Biphenyle), PCP (Pentachlorphenol)
- Stress
- Alkohol, Nikotin, Koffein

Der Dreisprung der Entschlackung, am besten davor oder danach

Am besten führen Frauen vor der Schwangerschaft den „Dreisprung der Entschlackung“ durch, die im letzten Kapitel beschrieben wird. Dies ist die beste Voraussetzung dafür, dass ein Baby in einem gesunden, sauberen und basischen Fruchtwasser aufwachsen kann. Gerade wenn lange Zeit vor der Schwangerschaft die Pille oder andere Hormonpräparate eingenommen wurden, ist eine solche präventive Reinigungskur zu empfehlen.

Moderate Bewegung tut gut

Die Geburt ist für eine Frau eine enorme Herausforderung. Sie ist mit einer sportlichen Höchstleistung gleichzusetzen, auf die es sich gut vorzubereiten gilt. Mit regelmäßigem Sport bereitet die schwangere Frau ihr Herz-Kreislauf-System auf die Geburt vor, verringert das Risiko, einen Schwangerschaftsdiabetes zu bekommen und leidet weniger an hormonellen Schwankungen. Sie ist zufriedener und ausgeglichener.

Generell gilt der Grundsatz: Bewegung ist gut, aber nur in dem Maße, wie die Schwangere sich dabei wohl-

fühlt. Der Körper signalisiert, wenn es ihm zuviel wird. Sportarten an der frischen Luft wie Walken, Nordic Wal-



king sowie Radfahren sind besonders empfehlenswert. Yoga und Pilates werden immer häufiger für Schwangere angeboten und machen in der Gruppe unter Gleichgesinnten viel Spaß. Auch Schwimmen oder Aqua-Fitness tun gut, denn schwangere Frauen fühlen sich mit zunehmendem Umfang im Wasser besser beweglich als an Land. Zusätzlich werden damit ihre Gelenke geschont.

Generell sollte sich die werdende Mutter bei allen Sportarten nicht überanstrengen. Die Pulsfrequenz sollte nicht dauerhaft über 140 Schläge pro Minute steigen. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass sportlich aktive Frauen die Geburt besser durchstehen. Auch danach sind sie schneller wieder fit. Nach der Geburt wird individuell unterschiedlich erst nach der Rückbildung wieder mit Sport begonnen.

Osteopathie für Schwangere, Stillende und für das Baby

Neun Monate lang wächst das Baby im Bauch seiner Mutter heran. Durch das zunehmende Gewicht des wachsenden Babys verändern sich die Statik und damit die Belastung für die Wirbelsäule und die Kreuz-Darmbein-Gelenke. Durch gezielte Behandlungen können Blockaden der Wirbelsäule und Spannungen der Organe sanft und schmerzfrei gelöst werden.

In der Zeit nach der Geburt werden der Rücken und die Schultern der Frau durch das Tragen des Babys sowie eventuell durch eine nicht optimale Stillposition belastet. Hier sind osteopathische Behandlungen eine Wohltat.

Weitere bewährte Naturheilverfahren bei Problemen in Schwangerschaft und Stillzeit sind Homöopathie, Akupunktur, Bioresonanztherapie u.a.

Sanfte osteopathische Behandlungen haben sich auch bestens direkt nach der Geburt für den Säugling bewährt.

Gerade bei den vermeintlichen 3-Monats-Koliken kann durch osteopathische Behandlungen und/oder Darmsanierungen oft schnelle Abhilfe geschaffen werden.

Natürliche Geburt oder Kaiserschnitt?

Im Zeitalter der modernen Frau wird der geplante Kaiserschnitt immer beliebter, zum Nachteil für Mutter und Kind. Die Regenerationszeit der Mutter nach einem Kaiserschnitt im Vergleich zu einer natürlichen Geburt dauert länger. Außerdem erhält die Mutter eine bleibende Narbe.

Beim normalen Geburtsvorgang passiert etwas ganz Entscheidendes für das Neugeborene. Es schluckt Keime der mütterlichen Vaginal- und Darmflora. Diese legen den Grundstein für eine lebenslange bakterielle Besiedlung des Darms.



Liegt bei der Mutter während der Geburt allerdings eine Fehlbesiedlung des Darms und vielleicht auch noch eine Pilzbelastung vor, so können diese bei der Geburt auf den Säugling übertragen werden.

70–80 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Die Entwicklung unseres Immunsystems ist somit eng mit der Gesundheit des Darms verbunden. Somit haben Kaiserschnittkinder einen schlechteren Start und leiden häufiger an Infekten als natürlich geborene Kinder. Man sollte gut

überlegen, ob der Kaiserschnitt nicht eine Notfallmaßnahme bleiben sollte.

Eine Fehlbesiedlung und Pilzbelastungen des Säuglingsdarms können Ursachen für Unwohlsein, Blähbauch, Schreien und die sog. 3-Monats-Koliken sein.

Abhilfe können hier spezielle Darmbakterienpräparate mit hoher Keimzahl und ggf. Präparate gegen eine Pilzbelastung schaffen, mit denen Heilpraktiker arbeiten.

Nach einer Therapie mit Antibiotika sind spezielle Darmbakterien sinnvoll, um die Darmflora wieder aufzubauen. Probiotische Joghurts können diesen Effekt aufgrund der viel geringeren Keimzahl nicht erfüllen.

Der Grundstein für die Besiedlung des Säuglingsdarms wird bei dem natürlichen Geburtsvorgang gelegt. Kaiserschnittkinder haben diesbezüglich Nachteile.

Außerdem unterstützt das Stillen die Bildung gesunder Darmbakterien und damit die Darmgesundheit des Babies.



Wechseljahre – Zeit der Veränderung

Die Wechseljahre, die auch als Klimakterium bezeichnet werden, sind ein natürlicher Entwicklungsprozess, in der die Frau ihre Fruchtbarkeit einstellt. Eine neue Lebensphase beginnt, die mit spürbaren körperlichen und seelischen Veränderungen einhergehen kann.

Glücklicherweise werden die Wechseljahre von vielen Frauen als eine Zeit des Wandels und der Neuorientierung und nicht als Krankheit gesehen. Diese Phase ist vielmehr eine Chance zu einem neuen Verständnis des Frauseins, die Raum für Aufbruch, neue Ideen und Lebenskraft mit sich bringt. Sich im Einklang mit der Natur diesem Wandel zu stellen und nicht

dagegen zu arbeiten, ist die große Herausforderung in diesem Lebensabschnitt.

Symptome und Ursachen der Veränderungen

Durch Aussagen von Frauen wie „Das bin gar nicht mehr ich“, wird deutlich,

sorgen für ein tieferes Verständnis des weiblichen Organismus und liefern die Erklärungen für die verschiedenen Symptome.

Diese Symptome erklären sich vordergründig durch den veränderten Hormonspiegel. Aber nicht nur die Fruchtbarkeit der Frau endet durch eine veränderte Hormonproduktion, sondern damit auch die regelmäßige

klimaktose-krank während der Wechseljahre

Die Fähigkeit, Schadstoffe mit der Regelblutung auszuscheiden, hört auf.

Hitzewallungen
Schweißausbrüche
Fett- und Wassereinlagerung

erste Hilfe zur
Säurepufferung und -ausscheidung

Krampfadern
Haarverlust
Osteoporose
Hautalterung

Mineralstoffabbau zwecks
Säureneutralisierung

Übergewicht
Gicht
Rheuma

Schlackenablagerung

Mehrere Probleme? Nein, nur eines! Säurestau mit bösen Folgen!

Die drei Phasen der Veränderung

Die Frau kommt zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr in die Prämenopause. In dieser Phase sind die Eierstöcke nicht mehr so aktiv wie früher. Die Regulation der Hormone gerät durcheinander. Dies äußert sich in Veränderungen des Zyklus. Mal ist die Regelblutung stärker, aber meistens ist sie schwächer. Mal dauert sie länger, aber insgesamt wird sie kürzer. Mal beginnt sie eher, mal später. Zunehmend häufiger bleibt sie einfach aus. Hat die Frau ein Jahr lang keine Regelblutung mehr, so befindet sie sich in der Menopause. Zwölf Monate nach der Menopause tritt die Postmenopause ein.

wie einschneidend und vielfältig die Veränderungen in den Wechseljahren sein können. Dr. h.c. Peter Jentschura und sein Team erforschen unter Berücksichtigung des Säure-Basen-Haushaltes seit Jahren die Probleme der Frau rund um die Wechseljahre. Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen

Schadstoffausscheidung über die monatliche Menstruation. Gemäß Hildegard von Bingen können die „schlechten Säfte“ jetzt nicht mehr ausgeschieden werden. Damit entfällt für die Frau diese wichtige monatliche Reinigungsmöglichkeit.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche

Erste Anzeichen einer Übersäuerung in den Wechseljahren sind oft Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Diese sind meist sehr unangenehm und belastend. Eigentlich sollten diese Phänomene aber als kluge Schachzüge des weiblichen Organismus verstanden werden. Denn auf diesem Wege wird das Übermaß an Säuren und anderen Schadstoffen „abgebrannt“ und „ausgeschwitzt“. Das ist ein Mechanismus, den wir vom Fieber her kennen.

Auch die zunehmende Versalzung des Körpers führt zur Ansammlung von Wasser. Ein Übermaß an Säuren und Schadstoffen muss mit Hilfe von Mineralstoffen neutralisiert werden, damit die lebenswichtigen basischen pH-Werte des Organismus erhalten bleiben. Es entstehen Neutralsalze, welche Wasser binden.

Zusätzlich lagert der Organismus Schadstoffe, gebunden an Fett, im Speichergewebe der Frau ab. Die Problemzonen wachsen. Die Frau nimmt an Umfang zu und fühlt sich nicht mehr wohl in ihrer Haut.

verstärkt zu Problemen wie Haarergrauen und Haarausfall.

Zusätzlich ist bei unserer modernen säurelastigen Lebens- und Ernährungsweise zu bedenken, dass unsere Mineralstoffspeicher ohnehin nur unzureichend gefüllt sind. Sie werden schnell geleert, insbesondere die Haut und der Haarboden. Die Haare, die nicht mehr mit Vitalstoffen versorgt werden, ergrauen zunehmend und fallen schließlich aus.

Lebt die Frau weiterhin besonders säurelastig, so erfolgt in dieser Lebensphase auch verstärkt Mineralstoffraub zwecks Säureneutralisierung aus weiteren körpereigenen Mineralstoffdepots wie Zähnen, Nägeln, Haut, Knorpeln, Knochen usw. Osteoporose als „Entkalkinierung“ der Knochen zur Neutralisierung der Säuren kann eine Folge davon sein.

Natürliche Hilfe bei Hitzewallungen

- Versuchen Sie, den Hitzewallungen etwas Positives abzugewinnen und kämpfen Sie nicht dagegen. Sie können Ausdruck Ihrer starken Energie sein. Erleichterung bringt ein angenehm erfrischendes basisches Bad zur gezielten Entsäuerung und Entspannung.
- Wenn es einmal schnell gehen soll, haben sich kalt-warme Wechselduschen bewährt. Nach einer warmen Dusche erfolgt ein basisches Ganzkörperpeeling. Danach wird kalt abgeduscht.
- Das Tragen der Kleidung nach dem Zwiebelsystem bringt die Möglichkeit, sich je nach Wärmeempfinden Kleidungsstücke an- oder auszuziehen. Generell sollte Kleidung aus Naturmaterial wie Baumwolle o.ä. getragen werden. Bewährt haben sich angenehm zu tragende Textilien aus Mullstoff, die aufgrund der hautverträglichen und hypoallergenen Eigenschaften auch gern von Allergikern verwendet werden. Diese haben, z.B. basisch getränkt, einen kühlenden und gleichzeitig entlastenden Effekt.
- Körperliche Erschöpfung, Stress, Ärger, Angst, schweißtreibende Tees, starke Gewürze, Kaffee und Alkohol können das Auftreten von Hitzewallungen verstärken. Daher sollten diese Dinge möglichst gemieden werden.
- Regelmäßige moderate Bewegung ist empfehlenswert. Studien belegen, dass sportlich aktive Frauen weniger an Hitzewallungen leiden. Der aktivere Stoffwechsel kann Säuren und andere Schadstoffe besser verstoffwechseln und über das vermehrte Schwitzen während des Sports auch gleich ausscheiden.

Gewichtszunahme

Häufig beklagt die Frau in den Wechseljahren, dass sie an Gewicht zunimmt. Doch dies muss nicht ausschließlich Fett sein. Es treten verstärkt Wassereinlagerungen im Bindegewebe, insbesondere in der Unterhaut, sowie an Händen und Füßen auf. Der Körper versucht mit diesen intelligenten Maßnahmen, belastende Säuren und andere Schadstoffe mit Wasser zu verdünnen und abzupuffern, die er vorher mit Schutzfett umhüllt hat.

Haarausfall und Haarergrauen

In ihren fruchtbaren Jahren hatte die Frau gegenüber dem Mann den Vorteil der regelmäßigen monatlichen Reinigung mit der Regelblutung. Mit den Wechseljahren fehlt der Frau diese Möglichkeit der Säureausscheidung. Sie ist nun gezwungen, Schadstoffe direkt zu neutralisieren. Dazu schiebt der Organismus ein Übermaß an Säuren und anderen Schadstoffen in das Organ Haarboden, den am schnellsten verfügbaren Mineralstofflieferanten. So kommt es in dieser Zeit

Unsere Mineralstoffdepots

- Haare und Haarboden
- Nägel
- Zähne
- Haut
- Gefäße und Adern
- Knochen, Knorpel, Kapseln und Sehnen
- Blut

Dünne Haut und Falten

Weitere Symptome für eine Entmineralisierung sind eine immer schlechter durchblutete und dünner werdende Haut. Falten bilden sich viel zu früh.

Andere Fasern der Haut bzw. Gewebe wiederum verlieren aufgrund einer Übersäuerung ihre Fähigkeit, Wasser zu speichern, welches die Säuren verdrängen. Das ist ein wichtiger Grund dafür, dass die Haut immer trockener und „welker“ wird. Auch die Bandscheiben oder die Knorpel in den Gelenken verlieren ihre mechanische Pufferfunktion, d.h. ihre Möglichkeit Stöße abzufedern. Bandscheiben, Knorpel, Kapseln, Sehnen und auch die Knochen werden weich, brüchig und rissig.



In einem mit Vitalstoffen unterversorgten Organismus können sich generell alle Gewebe, Organe und deren Funktionen zunehmend schlechter regenerieren.

Schlafprobleme



Im Klimakterium treten häufig Schlafprobleme auf, insbesondere während der Säurefluten der Nacht. Trotz großer Müdigkeit kommt die geplagte Frau nur mühsam in den Schlaf. Wenn sie dann erschöpft eingeschlafen ist, wacht sie oft schweißgebadet schon früh morgens wieder auf.

Betroffene Frauen sollten vorsorglich abends vitalstoffreich und möglichst früh essen sowie ein entspannendes und entsäuernendes basisches Voll- oder Fußbad nehmen. Am besten gehen sie zusätzlich mit den basischen Strümpfen ins Bett.

Dadurch wird der Körper vorsorglich entsäuert und kommt nicht in die Notlage, über unangenehmes Schwitzen entsäuern zu müssen. Auch ein basischer Bauchwickel, evtl. in Kom-

bination mit ein paar Tropfen Lavendelöl und einer Wärmflasche, sind entspannende und wohltuende Maßnahmen zum erholsamen Ein- und Durchschlafen.

Zu beachten ist außerdem bei Schlafstörungen, dass eine unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel und seelische Gründe dahinter stecken können. Zu spätes Essen, schwer verdauliche Speisen, gepaart mit Alkohol, Süßem, Salzigen usw. belasten den Stoffwechsel unnötig und hindern am Ein- bzw. Durchschlafen. Empfehlenswert ist es, abends nicht zu spät zu essen. Leicht verdauliche

Speisen wie Gemüsesuppen oder gedünstetes Gemüse sollten bevorzugt werden.

Rheuma, Gicht und andere Ablagerungen

Regelrechte Ablagerungen aufgrund einer Übersäuerung können sich an den Gelenken in Form von Rheuma und Gicht oder als Steine in der Gallenblase, in den Nieren, der Harnblase etc. bilden.

Das ist der Fall, wenn die aus Säuren und Mineralstoffen gebildeten Neutralsalze nicht ausgeschieden, sondern dort als feste Schlacken abgelagert werden.

Der Tee aus den folgenden Kräutern hilft abends zur Ruhe zu kommen:

Schlaftee nach Treben*

- 50 g Schlüsselblumen
- 25 g Lavendelblüten
- 10 g Johanniskraut
- 15 g Hopfenblüten
- 5 g Baldrianwurzeln

1 gehäuften Teelöffel Kräuter für eine große Tasse heiß überbrühen. 3 Minuten ziehen lassen, abseihen und vor dem Schlafengehen trinken.

* Maria Treben (1907-1991) war eine österreichische Kräuterkundige und Autorin. Ihr Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ wurde in mehr als 20 Sprachen herausgegeben.



Künstliche Hormonersatztherapie – Ausweg oder Sackgasse?

Die Women's Health Initiative Studie in den USA sollte die Auswirkungen kombinierter Hormonpräparate bei 16.600 Frauen nach den Wechseljahren untersuchen. Nach fünf Jahren wurde diese Studie vorzeitig abgebrochen. Der Grund war, dass die Risiken von Herzerkrankungen (+29 %), Schlaganfall (+41 %) und von Brustkrebs (+26 %) bei den hormontherapierten Frauen extrem anstiegen.

Quelle: Schrot & Korn, 09/ 2002

Durch die Hormoneinnahme wird dem Organismus vorgetäuscht, dass eine Ausscheidung von Säuren und anderen Schadstoffen über die Menstruation wieder möglich ist. Folglich transportiert der weibliche Organismus wieder gezielt Schadstoffe in den Uterus. Aber nur bei wenigen Frauen setzt die Periode kurzzeitig wieder ein und meist nur minimal. Diese Frauen erfahren etwas Erleichterung.

Bei den meisten bleibt die Periode jedoch weiterhin aus, die Säuren stauen sich im Unterleib zurück und lagern sich ab. Das bedeutet auf der einen Seite zwar die Entlastung des übrigen Stoffwechsels, aber dafür eine Belastung des Uterus, später auch der Brüste.



Bei zunehmenden Ablagerungen der verlagerten Schadstoffe kann es anfangs zu Bauchschmerzen, später zu Wucherungen, Myomen, Zysten o.ä. im Unterleib kommen. Auch im Brustbereich können Schmerzen, Knoten, Krebs u.a. auftreten.

Wenn Hormontherapie, dann verbinden mit:

- basischer Körperpflege
- basenüberschüssiger, vollwertiger Ernährung

Gesund und natürlich durch die Wechseljahre

Entscheidet sich die Frau für eine künstliche Hormontherapie, sollte Folgendes beachtet werden: Präventiv empfiehlt sich statt einer säure- unbedingt eine basenüberschüssige, vitalstoffreiche Ernährungs- und Lebensweise sowie die basische Körperpflege als Ersatz für die fehlende Menstruation.

Vorteile der basischen Körperpflege

Verringert sich die Periode der Frau, oder bleibt die Regel komplett aus, so fehlt der Frau die monatliche Ausscheidungsmöglichkeit. Unsere Haut ist ein großes Organ und kann hervorragend zur Säureausscheidung genutzt werden, wann immer die Frau basische Fuß- und Vollbäder, basische Strümpfe oder Wickel einsetzt.

Weitere Inhaltsstoffe eines basischen Badesalzes können wichtige Vorteile bringen. Es lohnt sich ein Blick auf das Etikett. Enthält das basische Badesalz natürliche Mineralien, so unterstützen diese die natürliche Selbstfettung der Haut. Das ist gerade bei trockener Haut und Schleimhaut besonders hilfreich. Eine ausgesuchte Edelsteinmischung im basischen Badesalz kann sich bei Stimmungsschwankungen positiv auswirken.

Bei Wechseljahresbeschwerden sollte die individuelle Betrachtung jeder

einzelnen Frau berücksichtigt werden. Durch einen Speicheltest kann z.B. festgestellt werden, ob noch eine gewisse Hormonproduktion vorhanden ist oder nicht. Ein naturheilkundlich orientierter Frauenarzt kann ganz individuell, auf die jeweilige Frau ausgerichtet mit Heilpflanzen unterstützend auf die Wechseljahresprobleme einwirken.

Auch eine homöopathische Behandlung ist empfehlenswert. In Bezug auf die Ernährung ist in dieser Lebensphase wichtig, den abnehmenden Energiebedarf zu berücksichtigen, gleichzeitig jedoch den erhöhten Vitalstoffbedarf zu decken.

Der Schlüssel des Erfolges ist die Kombination der Maßnahmen. Eine gesunde, basenüberschüssige Ernährung, die basische Körperpflege als Ersatz für die fehlende Menstruation, moderate Bewegung, Entspannung und regelmäßige intensive Entschlackungskuren haben sich bestens bewährt.

Fit und gesund durch die Wechseljahre

- Schadstoffe und Säurebildner meiden
- vitalstoffreich essen und trinken
- fehlende Menstruation durch basische Körperpflege ersetzen
- moderate und regelmäßige Bewegung am besten an der frischen Luft
- Entspannung, z.B. Yoga und Tai Chi
- kurmäßig den „Dreisprung der Entschlackung“ durchführen



Frau sein – zu jeder Zeit schön und gesund

Frauen wollen in jedem Alter schön und gesund sein. Um dies zu erreichen, ist es sehr hilfreich, den weiblichen Organismus und die auftretenden Körpersignale aus der Jentschura Perspektive zu verstehen.

Wir haben uns viel zu weit von der Natur entfernt und leben lieber nach modernen oder „wissenschaftlich anerkannten“ Prinzipien. Unser Organismus zeigt uns jedoch anhand von vielen verschiedenen Symptomen, z.B. durch Kopfschmerzen oder Ödeme, dass in unserem Organismus bzw. Stoffwechsel etwas nicht mehr stimmt. Wir sollten uns fragen: „Warum habe ich jetzt Kopfschmerzen?“ und nicht einfach das „Symptom Kopfschmerz“ mit einer Tablette oder das „Symptom Ödem“ mit einem Diuretikum unterdrücken.

Lernen wir wieder, unseren Körper zu verstehen und die Ursachen für die verschiedenen Symptome zu erkennen. Auf dieser Basis werden wir in Zukunft ganz anders handeln, entscheiden und leben als bisher.

Basenüberschüssige Ernährung

Eine vollwertig-vegetarische und vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salat, Sprossen, getreideähnlichen Pflanzen, kaltgepressten Ölen, in Maßen Obst usw. stärkt den Organismus und das Immunsystem. Sie

regeneriert die körpereigenen Mineralstoffdepots wie die Haut, den Haarboden und die Haare, Zähne, Nägel,

Was sind getreideähnliche Pflanzen?

Zu den getreideähnlichen Pflanzen zählen Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen, Reis und Mais. Diese sind glutenfrei, sehr mineralstoffreich und enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Hirse und Buchweizen enthalten u.a. reichlich Silizium, das für Haut, Haare und Nägel wichtig ist.

Knorpel, Knochen usw. – die Säulen unserer Schönheit und Gesundheit.

Ist Milch gesund? Milch bei Osteoporose?

Oftmals wird gerade Milch bei Mineralstoffmangelkrankheiten wie Osteoporose zur Kalziumversorgung empfohlen. Inzwischen weiß man aber, dass die Ursache dieser Krankheit nicht in einer zu geringen Kalziumaufnahme und schon gar nicht in einem zu geringen Milchkonsum liegt, sondern hauptsächlich in einer stark säureüberschüssigen Ernährungs- und Lebensweise. Denn diese raubt dem Organismus Mineralstoffe und schädigt insbesondere die Knochen.

Wäre Milch tatsächlich so unentbehrlich für unsere Knochengesundheit,



Ernährungskreis nach Jentschura

würden genau die Länder mit dem niedrigsten Milchkonsum, z.B. Länder in Asien und Afrika, die höchsten Osteoporoseraten haben. Das ist aber nicht der Fall. Menschen aus Naturvölkern, die keine oder kaum Milch verzehren, haben in der Regel eine hervorragende Knochendichte.

Speziell die großen Mengen an Milcheiweiß, die heute verzehrt werden, sind problematisch für unseren Organismus. Das „körperfremde“ Milcheiweiß wird zwar vom Darm ins Blut resorbiert, aber es wird oft nicht von der Zelle aufgenommen. Somit wird das Blut mit Milcheiweiß überfrachtet. Das wird in Blutbildern unter dem Dunkelfeldmikroskop sichtbar. Zudem verstopft und verschleimt es unser wichtiges Reinigungssystem, die Lymphe.

Osteoporose – ein Hormonproblem?

Mit Beginn der „fruchtbaren Jahre“, also mit der Pubertät, ist der weibliche Organismus bestrebt, verstärkt Kalzium in die Knochen einzubauen. Gesteuert wird dieser Vorgang über das weibliche Hormon „Östrogen“ und das mit gutem Grund. Für mögliche Schwangerschaften wird ein Kalziumdepot angelegt, welches Mutter und Kind mit diesem wichtigen Mineralstoff versorgen soll.

Mit den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel. Die „fruchtbaren Jahre“ sind vorüber. Die Reserve an Kalzium in den Knochen für eine mögliche Schwangerschaft wird nun nicht mehr benötigt. Das Kalziumdepot in den Knochen wird aufgelöst. Die Knochendichte nimmt ab. Dies ist ein ganz natürlicher Vorgang und kein Grund zur Besorgnis.

Problematisch wird es erst, wenn die Frau in den Wechseljahren, die keine monatliche Periode mehr hat, sich stark säureüberschüssig ernährt und lebt. Dadurch sammeln sich große Mengen an Säuren und anderen Schadstoffen im Organismus an. Gleichzeitig fehlen mit dieser schlechten Ernährung aber die Mineralstoffe zur Säureneutralisierung. Der Organismus greift auf seine körpereigenen Mineralstoffdepots, z.B. die Knochen, zurück. Es kommt zu einem starken Abbau von Kalzium aus den Knochen, aber auch zu Haarergrauen und Haarverlust.

Ernährt sich die Frau in den Wechseljahren basenüberschüssig und entsäuert regelmäßig über basische Anwendungen, kann sie viel für ihre Knochengesundheit erreichen.

Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls von besonderer Bedeutung für die Knochengesundheit. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der Knochenstabilität und der Muskelmasse. Bewegung fördert den Einbau von Kalzium in die Knochen. Bis ins hohe Alter sollten wir uns regelmäßig sportlich betätigen. Bewährt hat sich ein Ausdauertraining an der frischen Luft und im Sonnenschein in Kombination mit einem gezielten Gerätetraining mit möglichst komplexen Bewegungsabläufen, z.B. in

Auch die Qualität der Milch hat sich stark verändert. Wird überhaupt Kuhmilch getrunken, empfiehlt es sich auf Milch zurückzugreifen, die nur wenig industriell verarbeitet wurde.

In Naturkostläden wird noch „natürliche“ Vorzugsmilch oder ausschließlich pasteurisierte, nicht homogenisierte, Milch angeboten. In den herkömmlichen Supermärkten gibt es fast nur noch „stark verarbeitete“ pasteurisierte, homogenisierte und sogar ultrahocherhitzte Milch. Eine lange Haltbarkeit und nicht die Qualität der Milch wird zurzeit als das wichtigste Kriterium beim Verkauf angesehen, zum Schaden für unsere Gesundheit.

Dr. Renate Collier* schreibt dazu, dass der menschliche Darm überhaupt nicht in der Lage ist, dieses stark verarbeitete, denaturierte Milcheiweiß zu verwerten zu können. Darmstörungen sind vorprogrammiert.

Anstelle von Milch- und Milchprodukten können auch **hochwertige pflanzliche Kalziumquellen**, die unser Körper gut resorbieren kann, wie grüne Gemüse, Beerenfrüchte, Amarant, Hirse, Nüsse, Sesam und Trockenfrüchte, verzehrt werden.

Wertvolle pflanzliche Eiweißlieferanten sind Nüsse, Süße Mandeln, Amarant, Hirse, Quinoa, Buchweizen,

Grün- und Rosenkohl oder auch getrocknete Algen und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen. Bei einer Unverträglichkeit auf Kuhmilch kann z.B. Reis-, Mandel- oder Hafermilch verwendet werden.

Empfehlenswerte Getränke

Über den Tag verteilt, empfiehlt sich zur Deckung des Flüssigkeitshaushaltes das Trinken von 1,5–2 Litern Stillestem Wasser. Besonders lecker ist es durch die Zugabe von einigen Tropfen eines hochwertigen ätherischen Öles. Schorlen im Verhältnis 1:3 mit einem 100%igen Gemüse- oder Obstsaft bringen Abwechslung in die Getränkeauswahl.

Hilfreiche basische Körperpflege

Arbeiten die Ausscheidungsorgane der Frau, die Nieren, der Darm, die Lunge und in jüngeren Jahren der Uterus auf Hochtouren, so können die Haut und die Schleimhäute als weitere wichtige Ausscheidungshilfen genutzt werden. Diese bieten eine sehr große und effektive Ausscheidungsfläche für Schadstoffe. Jeder weiß es: Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan! Und bei ihrer Funktion, Säuren und andere Schadstoffe auszuscheiden, wird sie mit basischer Körperpflege optimal unterstützt.

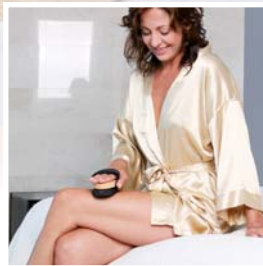
Ein basisch-mineralisches Badesalz mit einem pH-Wert von 8–8,5 ist dem gesunden basischen Fruchtwasser abgeschaut, in welchem jeder von uns als Fötus für neun Monate ein Vollbad genommen hat. Die basische Körperpflege ist von großartiger Wirkung. Die Haut wird von bereits ausgeschiedenen Säuren befreit und angeregt, weitere Schadstoffe auszuscheiden. Der gesamte Organismus erhält die Chance, sich zu entsäuern und zu reinigen. Die Haut wird samtweich, und die Selbstfettung der Haut wird durch die Anregung der Talgdrüsen optimiert.

Wurde die Haut ein Leben lang viel eingecremt, haben die Talgdrüsen der Haut unter Umständen ihre Funktion, selbst Fett zu produzieren, eingestellt.

* Dr. Renate Collier (1919 – 2001) hat die praktische Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts erforscht und in eine Therapie umgesetzt. Die von ihr entwickelte Azidose-Massage hat dabei einen hohen Stellenwert. Die Hände des Therapeuten sind die wichtigsten Werkzeuge sowohl für eine sichere Diagnose als auch für eine gute Therapie.



Im basischen Bad lernt die Haut auf natürliche Art und Weise wieder, sich selbst zu fetten und fühlt sich wunderbar weich an.



In seltenen Fällen tritt nach dem basischen Bad eine Hautreaktion, etwa ein Nachschwitzen oder ein Hautjucken, auf. Verstehen Sie dies als dankbare Reaktion des Organismus, endlich gezielt einen Rückstau an Säuren und anderen Schadstoffen ausscheiden zu können. Zur Abmilderung dieser intelligenten, in einigen Fällen jedoch unangenehmen, Ausscheidung empfiehlt sich eine „saure Schlusspülung“ aus einem Liter Wasser mit einem Schuss Kanne Brottrunk oder Obstessig durchzuführen. Nun werden für einige Zeit nur basische Fußbäder und Wickel genutzt. Danach werden dann auch wieder die basischen Vollbäder durchgeführt.



Die basische Körperpflege bietet uns vielfältige wirkungsvolle und wohltuende Möglichkeiten. Basische Voll- und Fußbäder dauern mindestens eine halbe Stunde, gerne aber 90 Minuten und länger. Zwischendurch wird regelmäßig in Ausscheidungsrichtung gebürstet.

Basische Salzpeelings regen die Durchblutung an und wecken besonders am Morgen die Lebensgeister. Diese Peelings werden zudem vorbeugend gegen Cellulite oder auch als Heimbehandlung, begleitend zu einer professionellen Cellulitebehandlung, empfohlen.

Treten Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen, z.B. in der Schwangerschaft, auf, so können Salz-Öl-Massagen hilfreich sein.

Zusätzlich zu den basischen Anwendungen haben sich Bürstenmassagen bewährt. Führen Sie regelmäßig Trockenbürstungen und im basischen Bad Nassbürstungen durch. Massieren Sie auf dem kürzesten Wege zu den Finger- und Zehenspitzen, zu den Achselhöhlen und zu den Leisten hin, also immer in Ausscheidungsrichtung.

Basische Wickel

Gerade für Menschen, die wenig Zeit haben, keine Badewanne besitzen oder die gezielt an bestimmten Stellen des Körpers die Ausscheidung unterstützen wollen, lohnen sich basische Wickel. Ein vielschichtiges Wickelsortiment hilft effektiv bei der Schadstoffausscheidung.

Bereits Sebastian Kneipp* behandelte seine Patienten mit den bekannten „Nassen Strümpfen“. Früher allein in Wasser getränkt und von Dr. h.c. Peter Jentschura um die Alkalität erweitert, können solche Strümpfe aus Naturmaterialien über Nacht ganz ohne zusätzlichen Zeitaufwand getragen werden. Bei allen Aktivitäten am Tag und gerade auch beim Sport bieten rutschfeste basische Stulpen einen angenehmen Tragekomfort. Sie kommen zur richtigen Zeit und am richtigen Ort zum Einsatz, direkt wenn und wo die Säuren entstehen.

Bei Bauch- und Rückenschmerzen sowie auch bei Nieren- oder Leberproblemen gibt es spezielle Wickeltücher, die basisch getränkt werden können. Baumwollmull ist ein hochwertiges und gut verträgliches Material für Wickel. Zur Linderung des Achselweißes sind basische Achselkissen eine gesunde und einfache Lösung. Rundum gut gewickelt ist man je nach Belieben mit einem basischen Mantel oder mit einem speziellen Körperwickeltuch.

* Sebastian Anton Kneipp (1821- 1897) war ein bayerischer Priester und Hydrotherapeut. Er ist der Namensgeber der Kneipp Medizin und der Wasserkur mit Wasser-treten usw., die schon früher angewandt, aber durch ihn bekannt wurden.



Was hilft dem Darm?

- basenüberschüssige und ballaststoffreiche Ernährung
- Fasten- oder Kraftkur
- basischer Einlauf
- Colon-Hydro-Therapie
- Darmsanierung, Schleimhautregeneration, ggf. Pilzbehandlung

Die wichtige Rolle des Darmes

Der Darm ist die „Wurzel der Pflanze Mensch“. Hier sollen die lebenswichtigen Bestandteile aus der Nahrung aufgenommen werden. Damit eine gute Ernährung auch im Stoffwechsel ankommt, müssen die Darmfunktionen und die Darmflora intakt sein.

70-80 % des Immunsystems befinden sich im Darm. Ist der Darm gestört, so kommt es zur Belastung und nachfolgenden Schwächung des für unsere Abwehr wichtigen Immunsystems.

Ist die Darmflora gesund, können Verdauung und Resorption der Nährstoffe optimal funktionieren. Zudem schützt sie die Darmwand und den Stoffwechsel vor schädlichen Substanzen. Ist die Darmflora jedoch z.B. durch ungesunde Ernährung oder durch Antibiotika gestört, so kommt es zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen. Beispielhaft werden hier die Folgen einer Überernährung mit Kohlenhydraten, insbesondere mit Zucker und Eiweißen beschrieben.

Eine Überernährung mit Kohlenhydraten bzw. Zucker fördert Gärungsprozesse und Blähungen im Darm.



Durch die Vergärung von Kohlenhydraten bilden sich Stoffe, welche die Darmschleimhaut belasten, und auch Alkohole, welche die Leber belasten. Außerdem können sich durch ein Überangebot von Zucker die davon lebenden Pilze, wie der schädliche *Candida albicans*, schlagartig vermehren und die gesunde Darmflora überwuchern. Da die Pilze weiterhin Zucker als Futter benötigen, beginnt ein Teufelskreis, denn die gegessenen Kohlenhydrate werden von den Pilzen nahezu komplett aufgebraucht. Im Blut kommt kaum noch etwas an, und der Blutzuckerspiegel sinkt. Da insbesondere das Gehirn auf Blutzucker als Energielieferant angewiesen ist, signalisiert es jetzt dringenden Heißhunger, dem man nachgeben muss. Eine vorhandene Pilzbelastung äußert sich deshalb unter anderem durch extremen Heißhunger auf Süßes.

Ein erhöhtes Eiweißangebot aus Fleisch, Fisch, Eiern, Wurst usw. führt zu belastenden Fäulnisprozessen im Darm. Gleichzeitig kann sich durch den Abbau der Eiweiße der pH-Wert

Störungen der Darmflora z.B. durch:

- Fehlbesiedlung der Darmflora der Mutter, die bei der Geburt auf den Säugling übertragen wird
- Antibiotika u.a. Medikamente wie Psychopharmaka, Cortison u.a.
- Fehlernährung, z.B. eiweiß- und kohlenhydratreiche Kost
- zu wenig Verdauungssäfte bzw. Enzymmangel aus Galle und Bauchspeicheldrüse
- Magen-Darm-Infekte
- Schleimhautentzündungen
- Chlor, Blei, Quecksilber usw.
- Chemotherapie und Bestrahlung
- Stress

der Dickdarmschleimhaut unvorteilhaft erhöhen. In diesem Milieu können sich die Keime der Fäulnisflora optimal vermehren und ein Teufelskreis beginnt. Die Darmschleimhaut wird zunehmend geschädigt. Es können sogar richtige Löcher in der Schleimhaut des Darmes entstehen, so dass sich die Durchlässigkeit für Schadstoffe erhöht. Die Leber und das Immunsystem werden enorm belastet. Die Entstehung von Entzündungen und Allergien wird gefördert.



Wird eine Darmproblematik nicht behandelt, so können Symptome von Gasbildung, Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle bis hin zu Infektanfälligkeit, Schleimhautentzündungen, Allergien, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen, Rückenschmerzen u.v.m. auftreten.

Ein voller Darm bzw. Verstopfung kann Regelprobleme verstärken. Bei irritierter Vaginalschleimhaut kommen dann auch noch Beschwerden wie Jucken, Brennen und Ausfluss der Vagina hinzu. Hilfreich sind in jedem Fall basische Einläufe.

Allgemein stellt sich die Frage, welcher Therapeut bei seinen Patienten überhaupt Darmprobleme erkennt und behandelt. Bisher wird die ganzheitliche Behandlung von Darm- und Vaginalstörungen leider überwiegend von naturheilkundlich orientierten Therapeuten durchgeführt. Bei Verdacht auf Störungen der Darm- und Vaginalflora können diese in darauf spezialisierten Laboren genau untersucht werden. Daraufhin kann eine geeignete Therapie der Darm- bzw. Vaginalflora erfolgen.

Viel zu wenig bekannt ist, dass eine Störung der Vaginalflora eine Ursache dafür sein kann, dass eine Schwangerschaft erst gar nicht entsteht. Auch Fehl- und Frühgeburten können durch ein gestörtes Milieu ausgelöst werden. Liegt eine Störung der Darmflora vor, so überträgt sich diese sehr leicht auf die vaginale Flora, denn

Anus und Vagina liegen anatomisch gesehen nahe beieinander. So ist eine gegenseitige Ansteckung dieser beiden Organe leicht möglich. Um das zu verhindern, sollte die Frau generell eine ganz einfache Regel beachten: Nach dem Toilettengang immer von vorn nach hinten abzuwischen und nicht umgekehrt.

Der Dreisprung der Entschlackung

Es empfiehlt sich, zu einem geeigneten Zeitpunkt, z.B. in einer Ruhephase, vor oder nach Schwangerschaft und Stillzeit, eine intensive Entschlackungskur durchzuführen. So werden belastende Ablagerungen und Altlasten gelöst, verstoffwechselt und ausgeschieden.



Der „Dreisprung der Entschlackung“ nach Dr. h. c. Peter Jentschura besteht im ersten Schritt aus der Lösung abgelagerter Schlacken durch einen schlackenlösenden Kräutertee.

Die frei werdenden Säuren werden im zweiten Schritt mit den basenbildenden

Vitalstoffen eines Pflanzengranulates neutralisiert und zu den Ausscheidungsorganen abtransportiert.

Im dritten Schritt werden mit Hilfe basischer Körperpflege die Säuren und Schadstoffe über Haut und Schleimhäute ausgeschieden.

Damit Schlacken problemlos gelöst werden können, müssen deren Neutralisierung und Abtransport sowie deren Ausscheidung sichergestellt sein. Deshalb wird der Dreisprung der Entschlackung für 1–2 Wochen mit zwei wichtigen Maßnahmen vorbereitet:

1. Basenüberschüssige Ernährung, ergänzt mit einem hochwertigen Pflanzengranulat und ausreichend Stille Wasser
2. Basische Körperpflege, beginnend mit basischen Fußbädern, Wickeln, Strümpfen und Stulpen und nach ein paar Tagen um basische Vollbäder erweitert

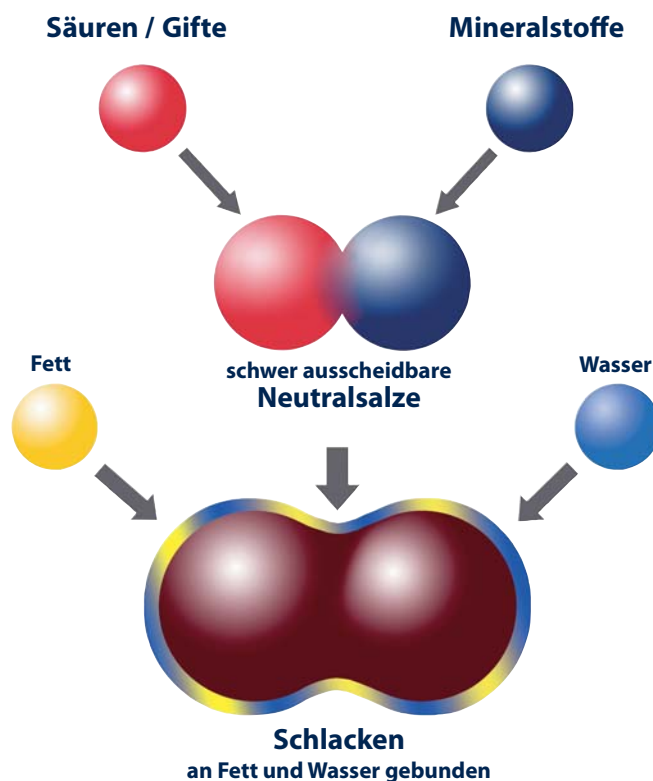
Durch die Kombination dieser beiden Maßnahmen mit dem Schritt der Schlackenlösung beginnt der Dreisprung der Entschlackung.

Nutzen Sie auch weitere effektive Naturheilverfahren wie Homöopathie, Phytotherapie, Osteopathie, Bioresonanztherapie, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Auf natürliche Art und Weise können Sie viel Gutes erreichen – ganz ohne Nebenwirkungen.

Verschlackung

Basisches Blut (pH 7,35 – 7,45) ist unsere Lebensgrundlage. Deshalb neutralisiert unser Organismus Säuren und Gifte, die nicht über Nieren, Darm und Lunge und auch nicht über Haut und Schleimhäute ausgeschieden werden können, mit Mineralstoffen zu neutralen Salzen.

Da er diese auch nur begrenzt ausscheiden kann, lagert er überschüssige Neutralsalze, gebunden an Fett und Wasser, als Schlacken ab.



Entschlackung

Der „Dreisprung der Entschlackung“: Dr. h. c. Peter Jentschura hat erstmalig erforscht, daß der Organismus eine erfolgreiche Entschlackung in drei Stoffwechselschritten vollzieht:

1. Schlackenlösung

Gezielte Spaltung der Schlacken* in ihre ursprünglichen Bestandteile und dadurch Reaktivierung der bislang neutralisierten Säuren und Gifte durch Schlackenlöser.

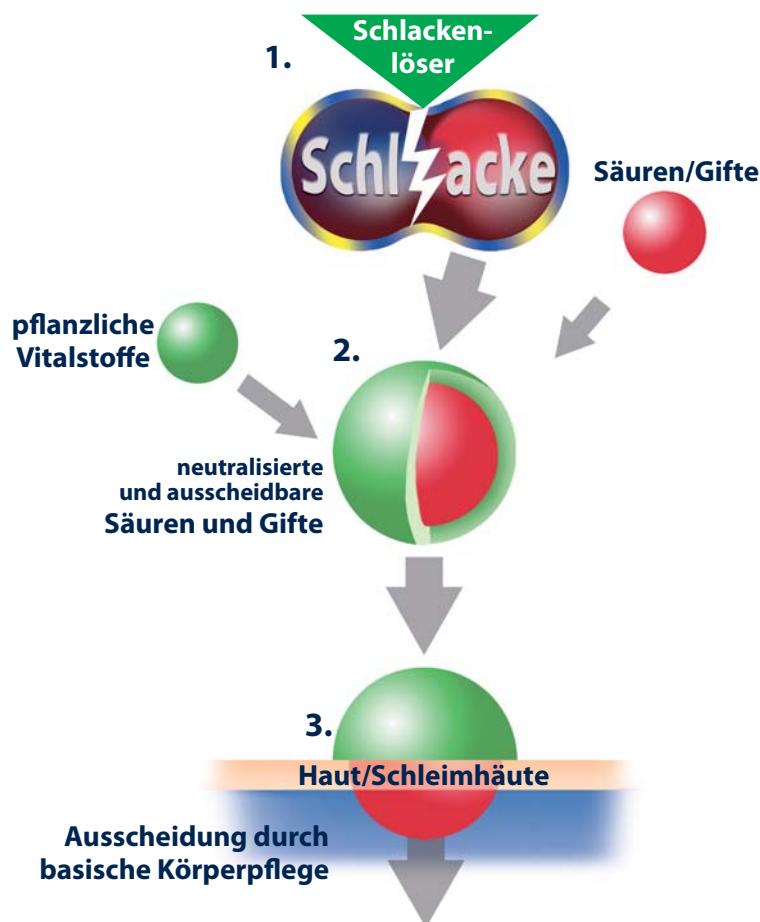
2. Neutralisierung

Gezielte Neutralisierung und sicherer Abtransport der Säuren und Gifte erfolgen durch basenbildende Vital- und Mineralstoffe aus basenüberschüssiger Ernährung!

3. Ausscheidung

Gezielte Ausscheidung der Säuren und Gifte über Nieren, Darm, Lunge und insbesondere über Haut und Schleimhäute mit Hilfe basischer Körperpflege.

Der Dreisprung der Entschlackung nach Dr. h. c. Peter Jentschura



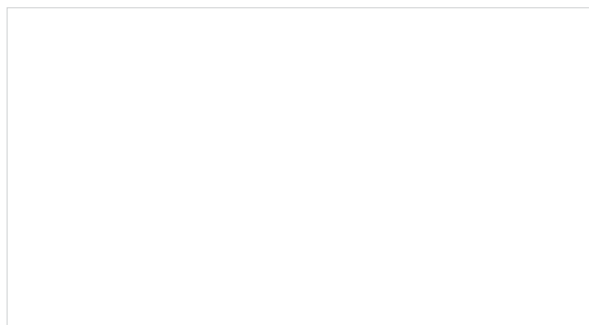
Literaturverzeichnis

- Buchner Elisabeth: Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen. Familienverlag Buchner. 2007.
- Fischer Heide: Sanfte Hilfe bei Scheideninfektionen. In: 03/2008
- Gätjen Edith: UGB-Seminar Gesunde Basis von Anfang an: Ernährung der stillenden Frau, 08/2009
- Germann Peter: Allergie und Entgiftung. In: Die Naturheilkunde 1/2008
- Hengstler Andrea: Die Weichmacherbehörde. In: Raum & Zeit, Ausgabe 2/2009
- Hüning Dr. Angelika: Was ist Osteopathie? <http://www.dr-huening.com/praxis/osteopathie.com>
- Jentschura Peter und Lohkämper Josef: Gesundheit durch Entschlackung, Verlag Peter Jentschura, 16. Auflage
- Laue Brigitte: Heilpflanzen für Frauen. In: Rowohlt Verlag, April 2005
- www.medizininfo.de: Wechseljahre der Frau: Geschlechtshormone
- Milz Dr. med. Claudia: Der Frau geben, was ihr fehlt? In: Naturarzt 06/2009
- Peter Kristina: Natürliche Verhütung und pflanzliche Hormon-Therapie, www.naturepower.ch
- Peter Mayr, Dr. med. Harald Stossier: Gesund leben durch die Eiweiß-Abbau-Diät, Haug Verlag
- Rüffer Andreas, Beckmann Balles und Gero:
Allergie – Störfall an der Darmbarriere. In: Naturheilpraxis mit Naturmedizin, Sonderdruck aus 11/2001, S. 1660-1664
- Rupprecht, Maria: Osteopathie für Säuglinge und Kinder, www.naturheilpraxis-rupprecht.de
- Schiessl et al.: Knochenmineralgehalt im Zusammenhang mit fettfreier Körpermasse, Bone; 1998
- Schlimpen, Michael: Vaginaldysbiosen. In: COMED01/10, S. 28
- Schirmer Dr. med. Sorin: Pilze behandelt: Kinderwunsch erfüllt. In: Naturarzt 08/98
- Schrot & Korn: Hormonstudie abgebrochen, 09/2002
- Sulprizio Marion: Sport während der Schwangerschaft. In Baby & Gesundheit, Ausgabe 02/2009
- Wallus Ute: Die Fehlbesiedlung des Darms hat Folgen für den gesamten Organismus. In: Die Naturheilkunde 2/2007, S. 17-19

Besuchen Sie uns im Internet, und nutzen Sie die folgenden Online-Vorteile:

- Lese- und Hörproben
- Wissenswertes
- Kontaktaufnahme
- Buchbestellung online

www.verlag-jentschura.de



Verlag Peter Jentschura



Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster
Fon: +49 (0) 25 36 - 34 29 90
Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99

E-Mail: info@verlag-jentschura.de
Internet: www.verlag-jentschura.de