

## **„Das Skelett isst mit oder wie sich eine gesunde Ernährung positiv auf meinen Rücken auswirkt“**

Viele von Ihnen haben sich diesen Vortrag live angehört – machte doch der Titel richtig neugierig. Mir ging es jedenfalls so. Enttäuscht war sicher niemand. Frau Mandy Lehmann brachte uns auf brillante Weise die „Geheimnisse“ einer gesunden Ernährung und deren Auswirkungen auf unseren Rücken näher.

Was bedeutet es nun aber wirklich – das Skelett isst mit?

Glauben wir der Statistik, geht es mit den Menschen ab Mitte 50 rapide abwärts. Das will natürlich niemand hören und noch viel weniger spüren. Was kann/muss man also dagegen tun?

### **Laut Mandy Lehmann basiert unsere Gesundheit auf drei Pfeilern:**

1. Ernährung
2. Bewegung
3. Stress- Management

Hinzu kommt die mentale Einstellung, dass die Möglichkeit, Wahrnehmung zu verändern im Blick behalten wird.

Ein großes Problem in unserer heutigen Gesellschaft ist, dass wir (fast) alle im Überfluss leben und trotzdem Mangelerscheinungen aufweisen. Begründet ist dies sowohl in übermäßiger als auch in einseitiger Zufuhr bestimmter Nährstoffe. Auf der Strecke bleiben dabei wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Das Ergebnis davon ist zu hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck, Arteriosklerose – sprich der Kollaps für unser Herz. Aber auch unser Rücken ist damit leidgeprüft, denn jedes Kilo zu viel belastet die Wirbelsäule.



Aus diesem Grund sollten Zucker und Süßstoff, Weißmehl, Alkohol und Fast Food gemieden werden. Den Vorrang haben hochwertige Lebensmittel (Vollkorn und naturbelassene Lebensmittel), saisonales Obst und Gemüse aus der Region und es sollte über den Tag ausreichend Wasser getrunken und dreimal richtig gegessen werden. Das Abendessen muss dabei nicht ausfallen, denn die Ernährungspyramide sieht auch diese Mahlzeit vor.

Wichtig ist hierbei auch der Abstand zwischen den Mahlzeiten, der zwischen vier bis sechs Stunden liegen sollte.

### **Schönheit & Gesundheit sind basisch, sagt Mandy Lehmann.**

Unser Blut ist basisch. Woher aber kommen die Säuren und Schadstoffe?

- aus den Fertigprodukten mit Konservierungsmitteln, künstlichen Aromen, Geschmacksverstärkern
- aus den Fleisch- und Wurstwaren mit Antibiotika, Hormonen, Harn-, Schwefel- und Salpetersäure
- aus Fisch, Käse, Eiern ebenfalls mit Harn- und Schwefelsäure und zudem Phosphorsäure
- aus Zucker und Weißmehlprodukten mit Essigsäure
- Stress, Ärger, denn Angst produzieren Milch-, Harn- und Salzsäure und Bewegungsmangel Kohlendioxid
- Schmerzmittel, Medikamente, Umweltgifte belasten unseren Körper zusätzlich

Da das Ziel unseres Säure-Basen-Haushaltes ist, unser Blut basisch zu halten. Daher versucht der Organismus, Säuren und Schadstoffe auszuscheiden (über Niere, Darm, Lunge, Haut, Schleimhäute).

Symptome für eine Übersäuerung sind bspw. Hautjucken, Neurodermitis, Gürtelrose, Sodbrennen, Pickel, Akne, Schuppenflechten, Bluthochdruck, Parodontose, Haarverlust, welke Haut, brüchige Fingernägel, Bandscheibenleiden u. v. a. m.

Bereits Paracelsus sagte: „Die Übersäuerung des Körpers ist das Grundübel aller Krankheiten“. Cortison, Botox und bestimmte Drogen verschlimmern die Übersäuerung. Das alles bedeutet Schwerstarbeit für unseren Körper. Unser Organismus muss Säuren und Gifte neutralisieren und die sich bildenden Schlacken auflösen.

Wir können mit Wasser, Gemüsesäften, Kräutertees und Vitalstoffen (Obst- und Gemüsekonzentrate) unserem Körper dabei helfen.

Der im Vortrag aufgezeigte Beispieltag für eine basenreiche Ernährung ist für „Brotliebhaber“ und sicher nicht für jeden der Weg zum Ziel.

Mit fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag können Sie aber trotzdem viel zu Ihrer gesunden Ernährung beitragen. Mit Nüssen und Olivenöl verbessern Sie Ihre Konzentration. Viel frische Luft, Musik, Zimt und Vanille bessert Ihre gute Laune auf.

Die Frage, welche Ernährung richtig ist, kann sich jeder nur selber beantworten. Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, wie die Vollwertkost, Trennkost, der Wechsel zum Vegetarier, die Max-Planck-Diät, Kohlsuppendiät, Brigitte-Diät sowie die Glyx-Diät. Aber jeder Mensch hat einen individuellen Stoffwechsel und somit einen individuellen Bedarf an Lebensmitteln und benötigt eine unterschiedliche Zusammenstellung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett.

Eins haben allerdings alle Ernährungsweisen/Diäten gemeinsam: Viel trinken, und zwar stilles Mineralwasser.

Und so gesellt sich zu meiner Kanne Kräutertee, die mich seit vielen Berufsjahren täglich begleitet, seit den Gesundheitstagen eine Flasche Mineralwasser dazu.

Und was haben Sie für sich mitgenommen? Wir freuen uns auf Ihre Meinung.

Kathrin Schütte