

HÖRT AUF HIPPOKRATES!

„Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein.“ Was der griechische Mediziner vor 2500 Jahren schon wusste, ist in der Zeit der Moderne, auf die wir so stolz sein wollen, fast gänzlich in Vergessenheit geraten.

Dass wir nahezu wahllos „Nahrung“ in uns stopfen, bei der sich selbst ein hungriges Tier mit Grausen abwendet, ist u.A. ein entscheidender Grund für all die so genannten „Wohlstands-Krankheiten, die uns erst seit wenigen Jahrzehnten scheinbar fest im Griff haben. Aber was genau ist eigentlich gesunde Ernährung?“

Welche Kost für uns die Richtige ist, darüber herrscht nachwievor keine verbindliche Aussage und eines wird dabei auch immer außer Acht gelassen: Der Nahrungsbedarf ist von Mensch zu Mensch sehr individuell. Das eine Lebensmittel, das für den einen als gesund gilt, muss für den anderen nicht optimal sein. Stellen Sie sich einfach vor: Sie schütten in Ihren Benziner Diesel oder umgekehrt. Man muss nicht einmal einem Laien die Folgen erklären.

Merke: Stoffwechsel ist nicht dasselbe wie Verdauung. Verdauen kann der Körper Vieles - auch das, was völlig unbrauchbar und sogar schädlich für uns ist. Der Stoffwechsel allerdings ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers. Er sorgt für die Umwandlung und den Transport aller Nährstoffe, die unsere Körperzellen zum Leben und zur Energiegewinnung benötigen.

Diesen Stoffwechsel gilt es demnach also in einer ausgewogenen Balance zu halten damit die erforderlichen Hormone, die für das einwandfreie Funktionieren unseres katabolen und anabolen Stoffwechsels notwendig sind, ihre Arbeit ohne Störungen verrichten können.

Dieses Gleichgewicht kann jeder von uns aktiv beeinflussen und korrigieren, falls notwendig. Mit relativ einfachen Mitteln kann das Gleichgewicht zwischen katabolem Stoffwechsel (in aktiven Phasen des Tages) und anabolem Stoffwechsel (in Ruhephasen. z.B. in der Nacht) von jedem selbst regulieren. Dauerstress vermeiden, kohlenhydratreiche Ernährung vermeiden, sich ausreichend bewegen und sich natürlich von schädlichen Schadstoffbelastungen fern halten sind schon fast alles, was dazu nötig ist, einer katabolen Stoffwechselentgleisung vorzubeugen.

Mit einer solchen Störung gehen Krankheiten einher wie: Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht,

Diabetes Mellitus, Tumore, Infarktgeschehen, Chronische Entzündungen, Arthrose, aber auch Vergesslichkeit, innere Unruhe und Infektanfälligkeit. Die anabole Stoffwechselentgleisung ist die



„Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, dann kann dir nicht geholfen werden.“

- Hippokrates

Folge einer überlasteten katabolen Stoffwechsellage. Die Nebenniere wird schwach und kann nicht mehr ausreichend Cortisol herstellen. Die Folge sind akut auftretende Erkrankungen. Das kann eine Erkältung, Herpes, ein akuter Allergieschub oder auch eine aufflammende Autoimmunerkrankung, Entzündung oder ein Rheumaschub sein.

Fazit: Nicht Ihre Nahrungsmittel, sondern Ihre Genetik und Ihr Stoffwechsel entscheidet, welche Nahrungsmittel für Sie persönlich gesund sind.

Aber nicht nur eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben und die Optimierung Ihres Stoffwechsels, sondern auch eine ausreichende Bewegung. Setzen Sie sich Ihr eigenes Ziel, was wollen Sie erreichen. Ein individuelles Ernährungs- und Trainingsprogramm sollten Sie in einem gemeinsamen Gespräch mit einem Heilpraktiker und einem Personal-Trainer erstellen lassen.

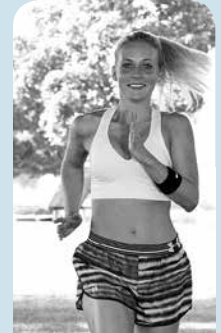
Das Ziel eines solchen Programms ist, so einfach es erst einmal klingt, eine gesunde Ernährung mit ausreichender Bewegung.

Stress abzubauen muss das kurzfristige Ziel sein, um die resultierenden Faktoren zu beschleunigen: Zellatmung aktivieren, Entzündungen reduzieren,

Hormonhaushalt regulieren, ggf. Gewicht reduzieren, Immunsystem aktivieren, Stimmung aufbessern, Erschöpfungssymptome beseitigen.

Tobias Obermeier, Heilpraktiker in Bad Griesbach kann genau diese Anleitung für Ihre Genesung und nachhaltige Gesundheit in Kooperation mit der Bewegungs-Expertin **Caroline Steiger** erstellen und Sie über die gesamte Zeit Ihrer Therapie begleiten und unterstützen.

Information von:
Tobias Obermeier
Heilpraktiker
Naturheilpraxis in der Wohlfühl-Therme
Thermalbadstraße 4 | Bad Griesbach
08532 961557 | info@tobiasobermeier.de
www.tobiasobermeier.de



Tobias Obermeier ist als Heilpraktiker spezialisiert auf Regulationsstörungen und die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Dabei steht nicht die Erkrankung, sondern die Regulationsstörung, die im Hintergrund für die Entgleisung sorgt, im Vordergrund.

Caroline Steiger ist Personal-Trainerin und bietet funktionelles Training in freier Natur mit eigenem Körpergewicht und ohne komplizierte Gerätschaften an. Alle Informationen über Ihre Trainingsmethoden finden Sie unter www.caro-steiger.de und training@caro-steiger.de