

Expertin im Interview: **Mit frischem Elan in den Herbst**

Heilpraktikerin Elke Spreen, mit eigener Praxis in Leverkusen

Frau Spreen, was sind aus Ihrer Sicht die häufigsten Ursachen für körperliches Unwohlsein oder sogar Krankheiten?

Elke Spreen:

Heutzutage ist es häufig so, dass unser Körper an den Folgen von jahrelanger Fehlernährung übersäuert. Das kann beispielsweise durch ein Übermaß an Süßem, tierischem Eiweiß oder fetten Speisen hervorgerufen werden. Die säurebildenden Bestandteile dieser Nahrungsmittel können auf Dauer unseren Organismus schädigen. Das heißt, das Säure-Basen-Gleichgewicht unseres Körpers verschiebt sich mehr und mehr in die saure Richtung. Auch zu viel Stress, Umweltgifte, Zigarettenkonsum, Alkohol etc. können zu einer Übersäuerung in unserem Organismus beitragen.



Was können die Folgen einer solchen Übersäuerung sein?

Elke Spreen:

Die Folgen, die daraus entstehen können, sind uns bestens unter dem Begriff „Wohlstandserkrankungen“ bekannt, wie zum Beispiel Karies, verschiedene Allergien, Akne, Diabetes,, Übergewicht und Adipositas, Gicht, Bluthochdruck oder Herz- und Gefäßkrankheiten. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, wie wir unseren Körper gesund halten und uns auf den Herbst und Winter bestens vorbereiten können. Nämlich mit einer gesunden, vitamin- und basenreichen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und einem rechten Maß an Bewegung und Entspannung.

Wie könnte so eine Vorbereitung genau aussehen?

Elke Spreen:

Nehmen Sie sich einmal 14 Tage Zeit für sich selbst, um Ihren Organismus zu reinigen und zu entlasten. Somit können Sie einen wertvollen Grundstein für mehr Gesundheit und Wohlbefinden legen. Essen Sie in dieser Zeit viel Gemüse - gekocht oder roh Salate, Kräuter, Kartoffeln, Vollkornreis, Getreide - bevorzugt Buchweizen und Dinkelprodukte. Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge in Form von stillem Wasser, heißem Wasser oder Kräutertees. Im Allgemeinen gilt: so natürlich wie möglich kochen, nach Jahreszeit einkaufen, das heißt heimische Produkte bevorzugen. Essen Sie auch nur das, was Ihr Körper gut verträgt. Sie sollten in dieser 14-tägigen Kur kein tierisches Eiweiß zu sich nehmen! Dazu zählen natürlich auch alle Milchprodukte. Bioläden und Reformhäuser bieten eine Vielzahl von Ersatzprodukten an, wie Hafermilch, Hafersahne, Reismilch oder Produkte aus Soja.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Spreen!

Die Heilpraktikerin empfiehlt:
So könnte ein Tag ohne tierisches Eiweiß aussehen

Ein warmes Frühstück nach Hildegard von Bingen
„Der Habermus“

2 Tassen Wasser
1 knappe Tasse Dinkelschrot
1 kleingeschnittener Apfel
je 1 Messerspitze Galgant- und Bertrampulver (aus dem Bioladen oder Reformhaus)
2 Teelöffel Honig
Zimt

Den Dinkelschrot in das kalte Wasser einrühren und unter Umrühren fünf Minuten vorsichtig aufkochen. Apfel, Galgant, Bertram und Honig hinzufügen. Bei kleiner Hitze zehn Minuten quellen lassen und mit Zimt bestreut servieren. Warm genießen!

Zwischendurch

Für den kleinen Hunger zwischendurch, Obst nach Saison und Geschmack genießen. Wer es etwas herzhafter mag, bereitet sich ein Dinkelknäckebrötchen mit Tomaten, Avokado-Mus und frisch gehackten Kräutern zu. Abgeschmeckt wird das Ganze mit einer Prise Vollmeersalz, einer Prise Pfeffer und einem kleinen Schuss Olivenöl.

Hauptmahlzeit

Geben Sie kleingeschnittenes Gemüse Ihrer Wahl in einen vorgeheizten Wok. Zum kurzen Anbraten eignet sich bestens ein kaltgepresstes Bratöl. Geben Sie circa einen viertel Liter Wasser dazu und lassen alles etwa 15 Minuten garen. Würzen Sie mit ein wenig Vollmeersalz, etwas Pfeffer, Curry und einem Gemüsebrühwürfel. Frische, kleingehackte Kräuter kommen zum Schluss zu dem gedünsteten Gemüse hinzu. Sie sind appetitanregend, fördern die Verdauung und schmecken einfach köstlich.

Abendessen

1-2 Scheiben Dinkelbrot mit pflanzlicher Delikatesspaste aus dem Bioladen oder Reformhaus.

Elke Spreen:

Und nicht vergessen: Gut gekaut, ist schon halb verdaut! Als Getränk während der gesamten Kur bieten sich außerdem besonders gut verschiedene Teemischungen an. Sie wirken u.a. stoffwechsellanregend und ausscheidungsfördernd: Zum einen durch die in ihnen enthaltenen wirksamen Heilpflanzen und zum anderen durch die Flüssigkeitszufuhr, die hilft, die gelösten Schadstoffe im Körper über die Nieren besser auszuschwemmen. Die nachstehenden Mischungen aus dem Teebeutel können Sie in guter Qualität in der Apotheke kaufen: Brennnessel, Birke, Pfefferminze, Zitronenmelisse oder Fenchel, Brennnessel, Goldrute, Stiefmütterchen und Schafgarbe. Zubereiten laut Packung und drei Mal täglich eine Tasse davon trinken. Zusätzlich sollten noch zwei Liter Flüssigkeit, zum Beispiel stilles Wasser getrunken werden. Tägliche Fuß- und/oder Wannenbäder mit einem basischen Salz unterstützen den Körper die „Schlackenstoffe“ über die Haut auszuleiten und sind wunderbar entspannend. Wechselduschen und Saunagänge sollten ebenfalls nicht fehlen. Und denken Sie daran: Hautpflege ist Seelenpflege: Eine natürlich duftende und pflegende Körperlotion streichelt die Sinne. Ein täglicher halbstündiger und zügiger Spaziergang der frischen Luft wirkt wahre Wunder. Herz und Kreislauf werden es Ihnen danken!