



Nr. 1 | März 2014

Mental Zentrum Ingolstadt Newsletter

Inhalt

Säure-Basen-Gleichgewicht	1
Wellness	3
Fastenzeit / Buchtipp	4
Gesund abnehmen	5
Entgiften-Reinigen-Loslassen	6
Fit in den Frühling	7
Ölwechsel für den Körper	8
Ernährung vs. Burnout	9
Frühjahrskur & Unser Team	10
Hormone haben Hochsaison	11
Termine / Workshops	12
Impressum	13



Der Frühling kann kommen!

Säure-Basen-Gleichgewicht

Übersäuerung – dieser Ausdruck ist heute fast jedem ein Begriff, man hat zumindest schon mal davon gehört. Aber was bedeutet das? Ist das wieder so eine „Panikmache“?

Wüsste der Mensch, dass der Säure-Basen-Ausgleich den gleichen Stellenwert hat wie Herzschlag, Körpertemperatur, Atem, Schlaf, Blutdruck, würde er sich wohl intensiver darum kümmern und sich anders verhalten.

Unser Organismus versucht ständig mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln, die Ordnung in unserem Körper aufrecht zu erhalten. Leider wird er dabei vom Menschen in der heutigen Zeit nicht unbedingt unterstützt.

Das Gegenteil ist häufig der Fall: Zuviel säurebildende Lebensmittel werden verzehrt, viel zuwenig basische, Alkohol, Medikamente, Kosmetika, Zigaretten, Kaffee, überhöhter Zuckerkonsum usw. Dazu kommt Dauerstress und Bewegungsarmut.

Der Körper kann sehr lange Zeit kompensieren, je nach Alter, Konstitution und Geschlecht. Irgendwann beginnt das „Gefäß Körper“ langsam vollzulaufen, bis dann irgendwann das Überlaufen nicht mehr aufzuhalten ist.

Und jetzt beginnt die erste kleine Katastrophe, z.B. der erste Gichtanfall nach der allzu üppigen Mahlzeit, die Allergie aus heiterem Himmel usw., die Infektanfälligkeit und und und.....

Herzinfarkt, Rheuma, Gicht, Osteoporose, Allergien, Hauterkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Schlaganfall, alle diese Krankheiten und natürlich noch viele weitere sind, mehr oder weniger, eine Folge von Übersäuerung.

Ein paar Daten aus dem Wunderwerk „menschlicher Körper“

Bereits mit dem Kauen und Einspeichern der Nahrung im Mund beginnt der Verdauungsvorgang, wo bei einem optimalen pH-Wert von 6,4 bis 6,8 und unter 30maligen Kauen jedes Bissens die Nahrung für den Magen vorbereitet werden sollte. Im Speichel werden Kohlenhydrate mit alpha-Amylase in Einfachzucker aufgespalten. Speichelmenge: 1 bis 2 Liter täglich.

Über die Speiseröhre mit ihrem Beförderungsmechanismus gelangt der Speisebrei in den Magen (Schlucken gelingt übrigens auch im Kopfstand!)

Der Magen braucht ein saures Milieu. Die dort bebildete Salzsäure zerstört mit der Nahrung eingedrungene Bakterien und hält dieses saure Milieu von 1,0 – 2,0 aufrecht. Viele weitere Magendrüsen produzieren zusammen den „Magensaft“, ca. 2 Liter täglich.

Nach der Verdauung im Magen wird der jetzt saure Nahrungsbrei portionsweise in den Zwölffingerdarm weitergeschleust.

Dort wird die aufbereitete Nahrung durch basische Sekrete der Bauchspeicheldrüse (pH-Wert 7,6 bis 8,2) und der Gallenblase (pH-Wert 7,0 bis 7,5), sowie anderen alkalischen Säften neutralisiert, so dass Eiweiß, Fette und Kohlehydrate verdaut werden können.

Im weiteren Verlauf des Dünndarms werden über dessen Schleimhaut die Nahrungsbestandteile absorbiert und in den Blutkreislauf gebracht. Der Dickdarm entzieht dem restlichen Speisebrei das Wasser und die Elektrolyte.

Der pH-Wert im Dickdarm kann Schwankungen unterliegen. Bei Durchfall und wässrigem Stuhl pH-Wert ca. 6 – 6,7, bei Verstopfung pH-Wert ca. 7,7 – 8,5.

Sie sehen also, wie wichtig der richtige pH-Wert ist. Jede Stelle im Körper braucht „ihren idealen Wert“.

Das Blut hat übrigens einen pH-Wert von 7,35 bis 7,45 Hier ist also nur ein minimaler Spielraum möglich. Stärkere Schwankungen wären hier tödlich.

pH-Wert von unter 6 = saurer Bereich 7 = neutral 8 und höher = basisch

Was passiert im Körper, wenn zu viel an Säuren zugeführt werden

Bindegewebe, Blutkreislauf, Lungen und Nieren sind unermüdlich damit beschäftigt, den Körper von schädlichen Säuren zu befreien.

Was tut der Körper, wenn es über die Ausscheidungsorgane nicht mehr gelingt, genügend Säuren loszuwerden? Zuerst wird der Körper versuchen die Säuren zu neutralisieren. Wenn das nicht gelingt, muss „zwischengelagert“ werden, um bei passender Gelegenheit den „Müll“ wieder loszuwerden.

Also wird zwischen- oder auch endgelagert z.B. im Bindegewebe (besonders um die Hüften, Bauch, Oberschenkel).

Mit allen Mitteln muss versucht werden, die Säuren irgendwo hinzuzu-

bringen, wo sie keinen Schaden anrichten können!



Gesund durch Basen

Mit Ballaststoffen, Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen, kann man seinen Organismus gut in die Säure-Basen-Balance bringen.

Insbesondere die Mineralstoffe neutralisieren die Säuren, sie sind die Garanten unserer Gesundheit, unserer Vitalität und nicht zuletzt unserer Schönheit.

Sorgen Sie dafür, dass die Mineralstoffdepots der Haut, der Haare, Nägel, Zähne, Knochen, Knorpel, der Sehnen und Kapseln und die des Blutes stets in ausreichendem Maß vorhanden und die Speicher aufgefüllt sind.

Dass diese Mineralstoffdepots möglichst lange unangetastet bleiben, sollten Sie sich ausgewogen ernähren und Zeiten der Entspannung und Ruhe einplanen.

Aber auch regelmäßige körperliche Aktivität hilft bei der Entsäuerung durch das Schwitzen und das Abatmen der Säuren über die Lungen.

Essen Sie täglich Obst (reif), das bringt die Sonne auf den Tisch, ist süß, saftig und voller Genuss. Verwöhnen Sie sich mit Salaten, frischen Gemüsen aus heimischem Anbau.

Trinken Sie ausreichend basische oder neutrale Getränke: Wasser, frische Obstsafte, Schorle ohne Zuckerzusatz, Kräuter- und Blütentees. (keine Früchtetees, das sind Säurelieferanten).

„Was kann ich denn überhaupt noch essen? Soll ich mich ernähren wie ein Kaninchen, immer nur Grünzeug?“ werden Sie sich jetzt fragen.

Nein, so ist es nicht. Das Verhältnis soll stimmen! Essen Sie viermal soviel Basenspender wie Säurebildner!

Ergänzen Sie das Stück Fleisch stets mit Gemüse und/oder Salaten, ein Stück Obst zum Nachtisch, perfekt.

Eine weitere Möglichkeit, dem Körper Basen zuzuführen, ist über die Körperpflege, z.B. Basenbäder, Hautpflegeprodukte mit einem höheren pH-Wert als 7.

Was uns so sauer macht

- Fleisch , Wurst
- Weißmehlprodukte
- Süßigkeiten
- Cola, Limonaden, Fruchtsaft (ist Zucker drin)
- Kaffee, manche Tees
- Alkohol
- Zigaretten
- Medikamente
- Knabberereien, Chips & Co.
- Kosmetika
- Dauerstress
- starke körperliche Belastung
- starke seelische Belastung usw.



Gönnen Sie sich ein bis zweimal pro Woche ein basisches Vollbad.

Basisches Vollbad

5-6 Esslöffel Natron ins Badewasser (Vollbad) geben. Mindestens 20 Minuten (bis 2 Std. möglich) in der Wanne bleiben, alle 10 Min. mit einem Waschlappen oder Badebürste die Haut abreiben. Bei Bedarf warmes Wasser nachlaufen lassen. Anschließend nicht abtrocknen, sondern nur das Wasser abstreifen und an der Luft trocknen lassen, nachrufen. 2 bis 3 x wöchentlich.

Die Haut mit ihren 2 qm ist eine „Hilfsniere“ des Körpers und scheidet kräftig aus. Machen Sie sich diese Ausscheidungsfunktion zu Nutze! Auch ein Meersalzbad wirkt ähnlich.

Basisches Fußbad

5-6 Teelöffel Natron in die Fußwanne zum Wasser geben. 30 bis 60 Min. oder länger Füße drin lassen. Immer wieder warmes Wasser nachfüllen (lassen).

Besonders für Leute geeignet, die nicht in die Badewanne steigen können und sich trotzdem Basen zuführen wollen. Empfehlenswert bei Fuß- und Nagelpilz, schweren Beinen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen uvm. Nicht abtrocknen.

Trockenbürstungen

Im Unterhautfettgewebe eingelagerte Schlacken lassen sich durch regelmäßige Trockenbürstungen leichter lösen, denn überall, wo mehr Durchblutung angeregt wird, kann der Organismus besser entsorgen.

Solebad

1 kg Totes Meersalz für ein Vollbad (hat ähnlichen Effekt wie ein Basenbad)

Schröpfmassage

Ähnlich wie bei Trockenbürstungen wird hier die Durchblutung des Unterhautfettgewebes intensiv angeregt. In Verbindungen mit speziellen Ölen eine sehr wirksame Möglichkeit der Entschlackung, dazu kommt der Entspannungseffekt!



Inzwischen gibt es gute basische Produkte für die Körperpflege.

Selbstverständlich kann man auch



mit Nahrungsergänzung Basen zu führen.

Die Ausscheidungsorgane stärken ist ebenso wichtig und sollte bei einer Entsäuerungskur unbedingt berücksichtigt werden.

Wer sich mehr in das große und hochinteressante Thema einlesen möchte, für den gibt es ein Auswahl an guter Literatur.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie mich auch gerne kontaktieren.

Oder wenden Sie sich vertraulich an Ihre/n Heilpraktiker/in.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Frühling,

Ihre Ingrid Weber

Wellness-Anwendung



Russische Honigmassage

Die russische Honigmassage ist eine sehr wirkungsvolle Bindegewebsmassage, fördert die Durchblutung, regt intensiv den Stoffwechsel an und kann das Immunsystem stärken.

Diese Massage ist sehr intensiv, Schlacken- und Giftstoffe werden vermehrt zur Ausscheidung gebracht durch das Ein- und wieder Herausarbeiten des Honigs.

Der zuerst goldgelbe, klare Honig kann sich farblich verändern, milchig werden oder eine trübe Verfärbung annehmen, je nach Zustand des Bindegewebes.

Durch die Klebewirkung des Honigs und die spezielle Art der Einarbeitung entsteht eine Sogwirkung, die diese starke Entgiftung anregt.

Anschließend, nach Entfernung des Honigs mit heißen Tüchern, wird die Haut mit beruhigenden, wertvollen Ölen nachmassiert, die hochwirksamen, vitaminreichen Öle dringen jetzt besonders schnell und tief in die Haut ein und entfalten dort ihre Wirkung. Der Honig, selbstverständlich ein Bioprodukt, ist voll mit Enzymen,

Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Ebenso hat Honig eine antibiotische Wirkung. Die natürlichen Aromastoffe, die für den köstlichen Duft verantwortlich sind, wirken angenehm auf die Atemwege.

Schon der griechische Arzt Hippokrates verordnete Honig bei vielen Krankheiten. Die Honigmassage ist sehr intensiv und wird deshalb individuell an den Klienten angepasst. Die Dauer der Honigearbeitung variiert und kann 20 bis max. 45 Minuten dauern plus Entspannungsmassage.

Eine Spezial-Entgiftungsmassage, die besonders geeignet ist bei Stress, Verspannungen, chron. Antriebslosigkeit, Müdigkeit uvm.

Nicht geeignet ist die Honigmassage bei Bienen- und Pollenallergie, wenn gerinnungsfördernde Medikamente eingenommen werden (z.B. Marcumar) und bei allen akuten Erkrankungen.

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren.

Ihre Ingrid Weber

Guten Tag

liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder soweit, man kommt nicht umhin sie zu bemerken oder sich gar Gedanken zu machen, ob man vielleicht dieses Jahr nicht doch mitmachen soll.

„Die Fastenzeit“

Den Körper in diesen Wochen mehr beachten, ihn entlasten, entschlacken trägt mit Sicherheit zu Ihrem Wohlbefinden bei. Wir haben in unserem Newsletter viel Informatives zu diesem Thema für Sie zusammengetragen, ich wünsche Ihnen die Zeit und Muße, einiges davon umzusetzen.

Fastenzeit - was verbinden die meisten von Ihnen mit diesem Begriff? Verzicht! Verzicht auf Süßes oder auf Fleisch und Wurst oder irgendeine andere Art von Enthaltsamkeit.

Sie ist aber auch eine wunderbare Gelegenheit, nicht nur Ihren Körper zu entschlacken, auch Ihrem Alltag tut es gut, wenn Sie unnötigen Ballast abwerfen. Wir sind ständig und überall umgeben von Einflüssen, die uns mal in die eine, mal in die andere Richtung drängen. Wertmaßstäbe, Verhaltenserwartungen dabei verliert man leicht den Überblick und vor allem - sich selbst.

Jetzt kommt er wieder, dieser Satz, in vielen Artikeln geschrieben, oft zitiert: **Lassen Sie los...**

Die meisten von uns stellen die Frage: „Was soll ich loslassen?!“

Unser Unterbewusstsein weiß sehr genau, was wir zum Glück brauchen. Oft eröffnet es sich nur im Traum. Aber auch in Tagträumen und in intensiven Fantasien finden wir Zugang zu unserer inneren Weisheit.

Machen Sie eine kleine Übung: *Setzen Sie sich in einen ruhigen Raum. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden können. Kein Telefon, keine Klingel. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief und ruhig und entspannen Sie sich.*

Stellen Sie sich vor, Sie sind plötzlich reich. Würden Sie sofort aufhören zu arbeiten? Oder würde Sie bald die Langeweile einholen?

Oder Sie geben ein großes Fest, wen würden Sie dazu einladen? Danach wissen Sie besser, welche Menschen Ihnen wirklich am Herzen liegen.

Es sind viele Konsequenzen die Sie aus Ihren Fantasiereisen ziehen können. Bauen Sie nach und nach Ihr Leben so um, als hätten Sie die Fantasie-Situation bereits erreicht. Denn jetzt spüren Sie viel deutlicher, was Ihnen wichtig und was nur Ballast ist.

Nutzen Sie diese Zeit der Enthaltsamkeit, der Entschleunigung, um Ihre ganz persönlichen Erwartungen und Wünsche zu ergründen und um diese zu Ihrem eigenen Maßstab werden zu lassen.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit.

Ihre Elisabeth Vomberg
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Frühling lässt sein blaues Band

Wieder flattern durch die Lüfte

Süße, wohlbekannte Düfte

Streifen ahnungsvoll das Land

Veilchen träumen schon,

Wollen balde kommen

Horch, von fern ein leiser

Harfenton!

Frühling, ja du bist's!

Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike

Buchempfehlung

Ellen Ertner / Traudel Nastansky

Ayurvedisches Heilfasten

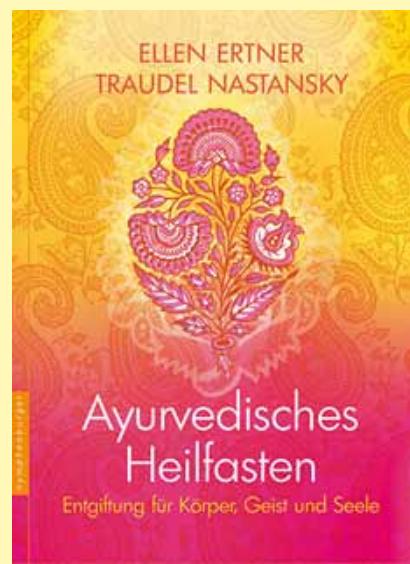
Entgiftung für Körper, Geist und Seele

Neue Energie und ein starkes Immunsystem

Heilfasten ist eine effektive Methode, um Körper, Geist und Seele neue Kraft zu verleihen. - Basis für einen gesunden Körper ist ein funktionierender Stoffwechsel. Anhand spezieller Fastenrezepte, ausgewählter Gewürze, unterstützender Yogaübungen, Massagen sowie Pflege- und Verwöhnmaßnahmen werden die Körperfrequenzen ausgeglichen, das Verdauungsfeuer angeregt, Gifte abgebaut und seelische und geistige Ausgeglichenheit erreicht.

Mit einem praktischen Leitfaden und vielen Tipps für die Entlastungs-, Fasten- und Aufbautage ist dieses Programm alltagsbegleitend konzipiert und einfach umzusetzen.

**134 Seiten, Broschur; Verlag: Nymphenburger,
ISBN: ISBN 978-3-485-01342-0, 17,99 €**





Rezept **Avocado Powerkick:**

- 1 reife Avocado und 1 Ananas mit einem halben Teelöffel gemahlenem Koriander
- im Blender kurz mixen. (nicht zu lange)

Je nach eigenem Geschmack kann auch eine kleine Prise Chilli-pulver darunter gerührt werden.

Die Avocado ist sehr nährstoffreich. Unter anderem ist sie reich an ungesättigten Fettsäuren und enthält Kalium, Magnesium, Calcium und Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K1.

Gesund abnehmen ohne Diät



Professionell angeleitete Selbsthilfegruppe zur Gewichtsabnahme in Ingolstadt:

www.schwerelos-ingolstadt.de

Das Ziel der Gruppe ist eine dauerhafte, stimmige Gewichtsabnahme ohne Qual, bei der auch die Psyche mit dem Körper mithalten kann.

Es steht hier nicht eine Diät im Vordergrund, sondern der liebevolle und achtsame Umgang mit sich selber.

Die Gruppe kommt einmal pro Woche für 1 ½ Stunden zusammen. Der Abend ist bunt gestaltet mit Austausch der Gruppenteilnehmer, interessanten und vielfältigen Vorträgen zu den Themen rund um die Funktionsweise des Körpers und der Ernährung, sowie ein angeleiteter Praxisteil mit energetischen Heilmethoden, Entspannungsverfahren und Selbsterfahrung.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich ohne feste Laufzeit. Der Theorieteil wird im halbjährlichen Turnus wiederholt.

Der Focus liegt hierbei nicht darauf, wie und mit was man sich richtig ernährt, sondern wie man dieses Wissen effektiv für sich selbst nutzen und erfolgreich umsetzen kann. Und schließlich auch dauerhaft leben kann.

Die Gruppe wird angeleitet von Beate Berghoff, Heilpraktikerin und Dozentin in Ingolstadt und Doris Brummet-Wittmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Ingolstadt.

Mehr dazu finden sie im Internet auf der Schwerelos-Ingolstadt Homepage.

Doris Brummet-Wittmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ingolstadt



Entgiften – Reinigen - Loslassen

Wenn im Frühling die Natur erwacht, entwickeln auch wir eine Aufbruchsstimmung. Vor uns liegt die Zeit, in der wir unseren Körper von Altlasten, Schadstoffen und Umweltgiften befreien und neue Lebensgeister wecken wollen.

„Entschlackung“ lautet deshalb jetzt die Devise. Aber was sind eigentlich diese mysteriösen Schläcken und wie können sie beseitigt werden?

Unser Körper ist täglich Belastungen, Stress und Umweltgiften ausgesetzt, die die Funktion des Stoffwechsels beeinträchtigen oder auch schädigen. Eine ungesunde Ernährung, Alkohol und Nikotin oder zu wenig Bewegung sorgen für Ablagerungen und Säurelast im Bindegewebe. Schlacken sind also Stoffwechselendprodukte und alle nicht wasserlöslichen Abfallstoffe, die der Körper im Bindegewebe zwischenlagern muss.

Besonders im Winter, wenn der Stoffwechsel auf Sparflamme läuft, sammeln sich Abbauprodukt an. Die Folge davon sind nicht nur Müdigkeit, Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche, sondern auf Dauer auch gesundheitliche Probleme wie Gelenkbeschwerden, Rheuma, Allergien, chronische Erkrankungen und nicht zuletzt eine allgemeine Krankheitsbereitschaft und Infektanfälligkeit.

Der Sinn einer Frühjahrskur basiert auf dem Grundgedanken einer ganzheitlichen Regeneration, der Anregung des Stoffwechsels und der Entgiftungsfunktion.

Auf die Frage nach den wichtigsten Therapieverfahren soll schon Kräuterfarrer Sebastian Kneipp geantwortet haben: „Erstens Entgiften, zweitens Entgiften und drittens Entgiften!“

Pflanzenhelfer vor der Haustür

Eine alte Weisheit lautet: „Wo das Übel, da ist auch das Heilmittel.“ So gesehen müssen wir nicht sehr weit Ausschau halten, um die wertvollen Helfer in unserer unmittelbaren Umgebung zu finden.

Gerade jetzt im Frühling liefert uns die Natur zahlreiche Wildkräuter, die den Reinigungsprozess im Körper in Gang bringen. Sie beinhalten eine Vielzahl von Wirkstoffen, die sich anregend auf den Stoffwechsel auswirken, entwässern und dem Körper wertvolle Mineralien und Vitamine zur Verfügung stellen.

Eine wichtige Heilpflanze ist die **Brennnessel**, die den gesamten Stoffwechsel anregt, Nieren und die Blase gut „durchspült“ und die Harnsäureausscheidung fördert. Außerdem ist sie eine gute Eisenlieferantin, regt die Blutbildung an und füllt den Eisenspiegel auf.

Auch die **Birkenblätter** entwässern mild, wobei die Harnmenge auf das Fünffache gesteigert werden



kann.

Die zarten jungen Blätter des **Löwenzahn**, der im Frühling die Wiesen in goldene Teppiche verwandelt, aber auch in jeder Mauerritze überleben kann, ergeben einen leckeren Salat. Darüber hinaus ist er eine anerkannte Heilpflanze, die mit ihrer blutreinigenden Kraft Niere und Leber aktiviert und damit einen günstigen Einfluss auf das Bindegewebe hat. Seine Bitterstoffe regen die Bildung von Verdauungssäften an, wirken allgemein kräftigend und tragen zur Blutbildung bei.

Als blutreinigendes Wildkraut kann auch der **Bärlauch** bezeichnet werden, der uns in den Frühjahrsmonaten Kraft spendet.

Der Bärlauch wächst früh im Jahr ab ca. März und steht für Vitalität und unnatürliche Lebenskraft.

Von alters her ist bekannt, welche enormen Wirkungen der Bärlauch auf das Wohlbefinden von Mensch und Tier hat. Denn der Bär machte

seit Urzeiten seine Entschlackung und Frühjahrskur mit Bärlauch, so dass er gereinigt und gestärkt nach dem langen Winterschlaf in das Frühjahr und den Sommer durchstarten konnte. Daher hat der Bärlauch seinen Namen. Vorsicht ist allerdings geboten, um die Bärlauchblätter nicht mit dem ähnlich aussehenden, giftigen Maiglöckchen zu verwechseln!

Bärlauchpesto selbst gemacht

Zutaten:

- 200 g Bärlauchblätter (gewaschen, getrocknet, zerkleinert)
- 200 g Pinienkerne (leicht angeröstet)
- 200 ml Olivenöl
- 100 g geriebener Käse (Parmesan oder Pecorino)
- Salz und Pfeffer

Alles mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten, in Gläser abfüllen und zum baldigen Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Teekur

Dreimal täglich eine Tasse Tee trinken, zum Beispiel:

zwei Wochen lang Brennnesseltee
zwei Wochen Birkenblättertee und
zwei Wochen Löwenzahntee,



oder eine Teemischung aus gleichen Teilen Brennnessel, Birke, Löwenzahn – mit Pfefferminze und Zitronenmelisse zur besseren Verträglichkeit und geschmacklichen Verbesserung.

1 Teelöffel davon mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Entgiften und Ausleiten

Beim Entgiften werden im Körper angesammelte Schadstoffe gelöst und über die ausscheidungsrelevanten Organe – Haut, Niere, Leber, Lymph- und Darm – ausgeleitet.

Wer effektiv seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte 6-8 Wochen entgiften. Doch Tee alleine ist nicht genug – eine vollwertige, ausgewogene und basenbetonte Ernährung und natürlich ausreichend gutes Wasser trinken (30ml pro Kilogramm Körpergewicht) ist unbedingt erforderlich. Zur Entgiftung können weiterhin ausreichender Schlaf und Bewegung, vor allem in der frischen Luft, Wechselduschen und Saunagänge beitragen.

Unterstützung in der Naturheilpraxis

Entgiften und Entsäubern sind überhaupt die Basis ganzheitlicher Therapiemethoden. Dies geschieht in der Naturheilpraxis mit homöopathischen oder spagyrischen Rezepturen, auch mithilfe von Heilkräutern, um die Körperentgiftung wirkungsvoll zu unterstützen.

Diese Maßnahmen helfen, Schadstoffe zu mobilisieren und zu den Entgiftungsorganen wie zum Beispiel Leber und Nieren zu transportieren, wo sie abgebaut und ausgeschieden werden.

Verschiedene „Warnsignale“ können ein Hinweis darauf sein, dass der Körper mit Schadstoffen belastet ist, besonders wenn die Beschwerden schon über einen längeren Zeitraum bestehen:

- Allergien**
- Asthma**
- Erschöpfung**
- Hautprobleme**
- Infektanfälligkeit**
- Verdauungsbeschwerden u.a.**

Es ist wichtig, keine Entgiftungskuren während akuter Erkrankungen oder Schwangerschaft und Stillzeit zu machen!

Ihre Naturheilpraxis
Gabriele Brosig-Molz

Fit in den Frühling

Grüne Power-Drinks vertreiben Winterspeck und Frühjahrsmüdigkeit

Frisch gemixte Blattgemüse, Salat, Obst und Wasser werden mit Moringa-Pulver vermischt – fertig ist der gesunde Power-Smoothie.

Inzwischen gibt es viele Arten von Moringa. Die bekannteste Pflanzenart ist Moringa oleifera, sie enthält viele Mineralstoffe, Proteine, Aminosäuren und Vitamine. Das regelmäßige Trinken von grünen Smoothies mit Moringa-Pulver kann zur Gewichtsreduzierung und Fettverbrennung beitragen.

Jeden Morgen oder als Zwischenmahlzeit einen grünen Smoothie zu verzehren macht Spaß und ein gutes Gefühl, wenn man weiß, dass der Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Während die Pfunde purzeln, können Sie nach Lust und Laune leckere grüne Smoothies trinken, die Sie abwechslungsreich komponieren können.

Der Anteil an grünen Blättern im Smoothie soll möglichst hoch sein, mindestens 50 Prozent. Pflanzen speichern Biophotonen, sie wurden 1975 von dem Physiker Fritz-Albert Popp entdeckt. Also je frischer das Blattgemüse, der Salat oder das Obst, desto mehr Energie bekommen unsere Zellen. Victoria Boutenko, die Erfinderin der grünen Smoothies bezeichnet diese Drinks als „flüssiges Sonnenlicht“.

Wenn Sie täglich über mehrere Wochen mindestens einen grünen Smoothie zu sich nehmen, werden Sie sich leichter, vitaler und gesünder fühlen. Ihr Energiehaushalt ist in Balance und Sie spüren mehr Ausgeglichenheit.

Genießen Sie die kraftvollen Energiegetränke, sie kommen nicht nur Ihrem Körper zu Gute, sondern sie beleben auch Ihren Geist und tun Ihrer Seele gut.



Petra Mirlach

Gesundheitsberatung und Entspannung
Weiherstraße 12, 85107 Baar-Ebenhausen, Telefon 08453-2069

Rezept für einen leckeren Power-Drink

„Genug essen in flüssiger Form und trotzdem abnehmen“

- 1 mittelgroße Ananas
- ½ Mango
- ½ Avocado
- 1 Stück frischer Ingwer
(etwa daumengroß)
- 1 Teelöffel Moringa-Pulver
- ½ Bund Petersilie
- 500 g Feldsalat oder
1 Kopf Romanasalat
- 3 Mangoblätter (ohne Stiel)
- ½ Ltr. Wasser



Rezept zur Blutreinigung und für neue Energie

- 4 Karotten
 - ½ Apfel geschält und entkernt
 - ¼ Stück Ingwerwurzel
 - 2 kleine Rote Beete
- Gemüse waschen, schälen, kleinschneiden, in den Entsafter geben.
Morgens und abends ein Glas trinken.

Gönnen Sie auch Ihrem Körper einen Ölwechsel!



Unser Körper braucht Fette und Öle für die Zellen. Das Gehirn, die Nerven, auch für die Hormonproduktion und für unseren Energiestoffwechsel benötigen wir Fette. Unsere Gelenke brauchen fetthaltige Gelenkschmiere und unsere Haut braucht Fett um die Feuchtigkeit zu speichern.

Doch Achtung! Fett ist nicht gleich Fett – auf die richtigen Öle kommt es an.

Es gibt gesättigte und ungesättigte Fette, unser Körper braucht beide. Die gesättigten Fette eignen sich zum Erhitzen von Speisen, z.B. Erdnussöl, Kokosöl, Butter. Wenn ungesättigte Fette direkt erhitzt werden, können gefährliche Transfettsäuren entstehen, die Krankheiten verursachen können. Frau Dr. Budwig sieht sogar in den falschen Fetten die Hauptursachen für Krebs.

Ungesättigte Fette sind z.B. Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, sie sollten lieber kalt zu den Speisen gegeben werden, z.B. zum Salat, über den Quark oder das Müsli.

Zwei Arten von Fettsäuren, Omega-3 und Omega-6, die essentiellen Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen, die können wir mit unserer Nahrung zuführen. Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren im richtigen Verhältnis kann Verbesserungen in unserem Wohlbefinden bewirken, z.B. besseres Sehvermögen, kann auch bei der Fettverbrennung helfen.

Im Allgemeinen werden zu viele „falsche“ Fette konsumiert, so dass das Risiko für Krankheiten steigen kann.

Gönnen Sie sich also selbst auch einen Ölwechsel, bei Ihrem Auto ist es eine Selbstverständlichkeit – Seien Sie sich dies wert!

Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren im richtigen Verhältnis kann Ihnen sogar beim Abnehmen helfen und kann einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit haben.

Petra Mirlach

Gesundheitsberatung und Entspannung
Weiherstraße 12, 85107 Baar-Ebenhausen, Telefon 08453-2069

Power-Salat

- | | | |
|-------------|----------------------------|------------|
| 2 Karotten | 1 Zitrone | 2 EL Sahne |
| 2 Kiwi | 1 EL Honig | |
| 2 Äpfel | 1 EL Olivenöl | |
| 10 Walnüsse | ½ EL Apfel- oder Obstessig | |

Karotten und Äpfel raspeln, Kiwi kleinschneiden, Walnüsse hacken. Zitrone auspressen, Honig, Olivenöl, Apfelessig u. Sahne vermischen und dazu geben. Alles vorsichtig miteinander vermengen und frisch servieren.

Eine Vitamin- und Mineralienbombe, die lange satthält!

Ernährung vs. Burnout?

Besteht ein Zusammenhang zwischen Ernährung und Erschöpfung bzw. Burnout?

Immer mehr Menschen in Deutschland fühlen sich betroffen von Überforderung, sind gestresst, fühlen sich ausgebrannt. Und nicht nur das!

Typische Anzeichen, die sich äußern können sind zudem: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen, zunehmende Gereiztheit, Lustlosigkeit, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, innere Unruhe, Antriebslosigkeit, Panikattacken, erhöhte Infektanfälligkeit und noch einiges mehr.



Und spätestens hier wird klar, diese Symptome stören ganz massiv die Lebensqualität der Betroffenen!

Man fühlt sich nicht nur überfordert oder gestresst, sondern gleichzeitig oft auch zu schwach um etwas an diesem Zustand zu ändern. Hier registriert man den Teufelskreislauf und es kann bei manchen die Angst entstehen, dem nicht mehr zu entkommen. Zumindest nicht durch die eigene Kraft. Es gibt viele Ursachen und Möglichkeiten, die dazu beigetragen haben, in diese Situation oder Zustand zu geraten, aber wo liegen die Chancen wieder heraus zu finden!?

In meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie fallen mir bei Stress und Erschöpfungsthema-

tiken immer wieder Übereinstimmungen auf. Ganz egal, aus welcher Richtung der Stress kam, oder welche Probleme sich über längere Zeit zeigten.

Ein ganz wesentlicher Faktor um den es sich dreht, ist die ZEIT! Denn Zeit fehlt den Betroffenen an allen Ecken und Kanten!

Die Zeit ist absolute Mangelware, wenn es darum geht, das gesetzte Pensum zu erledigen. Oder die Zeit für sich selber; Frei-Zeit gibt es kaum bis gar nicht. Selbst die Zeit um wieder zu sich zu finden und zurück „in die Spur“ zu kommen, fehlt manchmal.

Und es gibt noch eine Sache, für die Zeit fehlt oder zu knapp ist:

Die Zeit sich gesund und ausgewo-

Unser Körper ist sogar noch eine Zeitlang bereit, vieles zu kompensieren, doch irgendwann sind selbst hier die Warenlager aufgebraucht!

Luft, Wasser und eine vitalstofffreie Ernährung ermöglichen unseren Organismus zu existieren, unsere Bewegungs- und Gedächtnisfunktionen aufrecht zu erhalten, sowie mit einem intakten Immunsystem auf Angriffe von außen zu reagieren. Innerhalb unseres Körpers laufen die meisten Vorgänge über chemische Botenstoffe ab, die im Körper hergestellt werden. Zur Herstellung benötigt unser Körper quasi „Rohstoffe“, die wir ihm durch das Essen zuführen können.

Falls im Essen Vitamine, Mineralien, etc. fehlen, funktioniert er nicht richtig und gerät aus dem Gleichgewicht. Folgen machen sich dann schnell bemerkbar: Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Gereiztheit, Antriebslosigkeit!

Es kann also sinnvoll sein, eine gesunde, ausgewogene Ernährung als einen Mosaikstein zu sehen auf dem Weg hin zu alt bekannter Kraft und Energie! In Kombination mit Entspannung, Achtsamkeit und Geduld ein lohnenswerter Weg zu sich selbst!

Doris Brummet-Wittmann,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Ingolstadt

*Unsere Nahrungsmittel
sollten Heil-
unsere Heilmittel
Nahrungsmittel sein.*

Hippokrates

Das MZI ist ein Netzwerk aus Therapeuten, Heilpraktikerinnen und Beratern

Das ist unser Team:

Doris Brummet-Wittmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin, Rückführungs-therapeutin, Entspannungspädagogin, Mental-Coach

Elisabeth Vomberg

Heilpraktikerin f. Psychotherapie Hypnotiseurin, Mentaltrainerin, Dozentin im Bereich „Stressmanagement - Burnout Prävention“ Dozentin des Bayerischen Volks-hochschulverbands

Ingrid Weber

Wellness- und Energiemassagen, bioenergetische Regulation, Orientalisch tanzen, Ernährungs-beratung

Gabriele Brosig-Molz

Heilpraktikerin für natürliche Frauenheilkunde; Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Anthroposophische Heilkunde, Natürliche Hormonregulierung, Kinder-wunschbegleitung, Wechseljahre-Beratung

Petra Mirlach

Pädagogin, Entspannungstrainerin, Entspannungstherapie und -kurse für Kinder und Erwachsene, Kinder-Mentaltraining, Gesund-heitsberatung und Energie-harmonisierung

Anita Käßer

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Klangmaster, Klangschalenmas-sagen, Ziel-, Phantasie- und Meditationsreisen
Dozentin des Bayerischen Volks-hochschulverbands

Karl Schmid

Master of Arts Musiktherapie, Dipl. Sozialpädagoge; aktive Musiktherapie, musiktherapeutisches Kompetenztraining, spirituelle Lieder, musiktherapeuti-sche Gruppenimprovisation.

Weitere Informationen unter:

www.mental-zentrum-in.de

Frühjahrskur

Entgiften und Abnehmen mit Schüssler-Salzen

Durch den Winterspeck und die überschüssigen Stoffe (Schlacken) im Gewebe und in den Zellen kann es zur Frühjahrsmüdigkeit kommen. Die Speicherung neuer Energiereserven kann dadurch erschwert sein. Um wieder neue Energie tanken zu können, müssen das Gewebe und die Zellen gereinigt werden. Schüssler-Salze können dabei unterstützend helfen.

Kalium sulfuricum D6 (Nr. 6) – das Salz der Entgiftung

Dieses Salz regt die Entgiftung an und stärkt die Leberfunktion

Natrium phosphoricum D6 (Nr. 9) – das Salz bei Übersäuerungskrankheiten,

Natrium phosph. dient zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichge-wichts im Körper und regt den Stoffwechsel an. Dieses Salz reguliert den Fettstoffwechsel und entsäuerert das Blut

Natrium sulfuricum D6 (Nr. 10) – das Salz der Ausscheidung

Natrium sulf. wird auch als Ausleitungsmittel bezeichnet. Es wirkt auf die Ausscheidungsorgane (Leber, Galle, Niere) und hilft dem Körper überschüssiges Wasser auszuscheiden. Dieses Salz erhöht sowohl die Nieren- als auch die Blasentätigkeit.

Bewegung, Ernährung, gutes Wasser, tiefer Schlaf sind weitere Fak-toren, die Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ha-ben. Aber nicht nur die physischen Stoffe (Schlacken), die wir über eine längere Zeit im Körper angesammelt haben, sondern auch die geisti-gen „Schlacken“, welche durch aufgestaute und nicht verarbeitete Emotionen entstehen; können unser seelisches Gleichgewicht stören.

Deshalb ist eine ganzheitliche Betrachtung sinnvoll. Falls Sie eine Beratung oder eine Schüssler-Salz-Gesichtsanalyse in Erwägung zie-hen – berate ich Sie gerne!

Petra Mirlach

Gesundheitsberatung und Entspannung

***Nicht weil es schwer ist,
wagen wir es nicht,
sondern,
weil wir es nicht wagen,
ist es schwer.***

Seneca

Da es sehr
förderlich für die
Gesundheit ist, habe
ich beschlossen,
glücklich zu sein.

Voltaire

Wir denken selten
an das,
was wir haben,
aber häufig an das,
was uns fehlt

Artur Schopenhauer

Frühlingsgefühle

Hormone haben Hochsaison

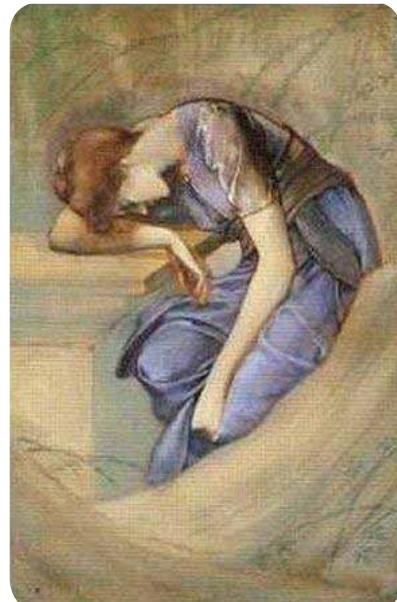
Aber sind Ihre Hormone in Balance?

Das Hormonsystem spielt bei Frauen und Männern, und zwar unabhängig vom Alter, eine sehr wichtige Rolle. Hormone sind unsere Botenstoffe, die auf komplexe Weise und in einem sensiblen Gleichgewicht zahlreiche Abläufe in unserem Körper steuern. Sie werden vom Körper nicht nur in den Eierstöcken/Hoden und in der Schilddrüse, sondern auch in den Nebennieren, der Bauchspeicheldrüse und im Gehirn produziert.

Störungen im Hormonsystem können weitreichende Folgen haben, nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Ob wir uns müde und erschöpft oder wach und geistig fit fühlen, gereizt, traurig, depressiv sind oder eine innere Unruhe empfinden, das und vieles mehr wird durch Hormone übermittelt.

Von der Pubertät mit Zyklusstörungen, Menstruationskrämpfen, Akne und Gewichtsproblemen bis über die Wechseljahre hinaus können sich Unausgewogenheiten im Hormonsystem auswirken.

- Angstgefühle, Nervosität, Konzentrationsprobleme
- Erschöpfung, Leistungsabfall
- Gewichtsprobleme
- Haarausfall, Hautprobleme
- Schilddrüsenstörungen
- Libidostörungen
- Migräne
- Schlafstörungen
- Wechseljahresbeschwerden
- Hitzewallungen und Nachtschweiß
- Schleimhautprobleme
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Myome, Zysten, Endometriose
- Zyklusbeschwerden, PMS



Natürlich ins Gleichgewicht bringen

In der Naturheilpraxis biete ich Ihnen die Möglichkeit, ein hormonelles Ungleichgewicht mittels Speichelhormontest aufzudecken. Folgende Hormone können getestet werden: Estradiol, Estriol, Progesteron, Testosteron, Cortisol, DHEA und Melatonin.

Durch eine Hormonberatung und Unterstützung des Hormonsystems mit natürlichen Hormonhilfen wie

- Natürliche Hormone in homöopathischen D4-Potenzen
- Spagyrik und homöopathische Komplexmittel
- Pflanzentinkturen und Heilkräutertees
- Aromatherapie
- Ernährung und Nahrungsergänzungen

soll ein Gleichgewicht wiederhergestellt und die Lebenskräfte schonend gestärkt werden.

Ihre Naturheilpraxis Gabriele Brosig-Molz

Termine Kurse und Workshops

Beckenbodentraining „Orient Style“

Ein Beckenboden- und Ganzkörpertraining zu orientalischen Klängen mit hohem Spaßfaktor!
Kommen Sie in Bewegung und fühlen Sie sich ein wie bei „Tausend und einer Nacht“.

Ein Frauentreffen zum Trainieren, Tanzen, Reden, Tee trinken und einfach wieder zu sich selbst finden.

Kursbeginn: 6 x dienstags ab 11. März 2014 von 9.30 bis 11.00 Uhr oder

6 x mittwochs ab 6. Mai 2014 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Sondertermine möglich, bitte einfach nachfragen

Kursort: Tee-Licht, Griesmühlstr. 2 (neben der Hohen Schule), IN

Kosten: 59 € (Die 1. Stunde kann unverbindlich zur Probe besucht werden, Kosten 10 €)

Kursleitung: Ingrid Weber, Wellnesstherapeutin/Tainerin für orient. Tanz

Bitte rechtzeitig anmelden, Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 10 Teilnehmerinnen)

Massage – Treffen „Zarte Hände“

Massieren und massiert werden. Ein Treffen für Frauen, die einfach mal abschalten wollen.

Zum Genießen, Träumen, Reden, Teetrinken. Einfach anmelden, kommen und genießen!

Treffen am: Mittwoch, 26. März 2014 10.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr oder

Mittwoch, 2. April 2014 18.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr oder

Mittwoch, 25. Juni 2014 10.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr

Veranstaltungsort: Tee-Licht, Griesmühlstr. 2 (neben der Hohen Schule), IN ; Kosten: 24 €

Leitung: Ingrid Weber, Wellnesstherapeutin

Bitte rechtzeitig anmelden, Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 6 Teilnehmerinnen)

Fußrelax-Massage für „Mamas und Papas“

Ihr Kind hat Einschlafprobleme, kann sich schlecht konzentrieren, kann nicht lange stillsitzen?

Regelmäßige Fußmassagen können helfen, die Lage zu verbessern.

Erlernen Sie die wichtigsten Fußrelaxzonen. Nicht nur für Kinder eine Wohltat!

Mittwoch, 19. März 2014 von 10.30 bis ca. 12.00 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort: Tee-Licht, Griesmühlstr. 2 (neben der Hohen Schule), Kosten: 20 €

Leitung: Ingrid Weber, Wellnesstherapeutin

Bitte rechtzeitig anmelden, Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 6 Teilnehmer)

„Total Relaxed“

Druckpunkt-Massage-Workshop für die totale Entspannung.

Ein Massage-Treffen zum Genießen und Erlernen. Es werden Akupressurpunkte am Kopf und im Gesicht aktiviert, danach fühlen Sie sich total entspannt und gleichzeitig erfrischt!

Dienstag, 8. April 2014 von 9.30 bis ca. 12.30 Uhr

20. Mai 2014 von 9.30 bis ca. 12.30 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort: Naturheilpraxis Andrea Müller, Karlshuld, Hauptstr. 6; Kosten: 40 € (incl. Skript)

Leitung: Ingrid Weber, Wellnesstherapeutin

Bitte rechtzeitig anmelden, Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 6 TN)

Infos und Anmeldung für alle Kurse: Tel. 08450 9251461 oder E-Mail: is-weber@web.de

Weitere Termine, Kurse, Seminare, Workshops und anderes Aktuelles finden Sie unter

www.mental-zentrum-in.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Mental-Zentrum Ingolstadt

Lenbachstr. 13a

85053 Ingolstadt

Doris Brummet-Wittmann

und Elisabeth Vomberg

Für den Inhalt der Artikel ist jeder Autor selbst verantwortlich.

Telefon: +49 841 9318473

Fax: +49 841 3706779

<http://www.mental-zentrum-in.de>

Mail: info@mental-zentrum-in.de

GESTALTUNG:

Molz-Mediateam Ingolstadt

WWW.MOLZ-ONLINE.DE

FOTOS: © FOTOLIA & EIGENE



Molz Mediateam Ihr Partner für

Newsletter, Broschüren,
Flyer, Biografien, etc.

Johannes Hermann Molz

Schneiderbauerstraße 6 a

85051 Ingolstadt

Tel. 0841-99 39 25 65

Handy: 0170-48 28 627

mail@molz-online.de

www.molz-online.de

Termine Kurse und Workshops

Flugangst-Seminar um sorgenfrei in den Urlaub durchstarten zu können!



3-teiliges Seminar / jeweils 90 Minuten

Das Seminar vor den Pfingstferien findet am 13., 15. und 16. Mai um 18:00 Uhr statt

Das Seminar vor den Sommerferien findet am 22., 24. und 26. Juli um 18:00 Uhr statt

Seminarkosten: 185,-€

Gerne berate ich Sie auch telefonisch unter ☎ 08453 / 4429144

Mit Hilfe einer Kombination aus mentalem Training und Elementen der klinischen Hypnose ist ein Konzept entstanden, das einen erfolgreichen Weg zum angstfreien Fliegen bietet!

Wenn Sie eines der angebotenen Seminare besuchen möchten, senden Sie uns bitte eine Nachricht über unser Kontaktformular. Sie können auch gerne anrufen oder eine Email schicken.

Die entsprechenden Unterlagen für Ihre Anmeldung senden wir Ihnen dann umgehend zu.

Kursleiterin: Elisabeth Vomberg – Heilpraktikerin für Psychotherapie

Besser schlafen - leicht gemacht

Schlafen - ein Thema, das viele beschäftigt: Einschlafen, Durchschlafen oder Wiedereinschlafen ist für viele Menschen nicht selbstverständlich. Jeder sehnt sich danach, nach einem turbulenten Tag die nötige Ruhe zu finden.



Die Frage „was kann ich tun?“

wird in diesem Vortrag aufgegriffen, Anregungen und Tipps für einen erholsamen Schlaf aufgezeigt.

Vortrag: 02. April 2014 Zeit: 18:30 Uhr

Ort: vhs Ingolstadt

Preis: entnehmen Sie bitte dem vhs-Katalog Frühjahr 2014

Dozentin: Elisabeth Vomberg – Heilpraktikerin für Psychotherapie