

Wenn der Stoffwechsel krank macht - oder gesund?

„Erstaunliche Erkenntnisse“ über die heilende Wirkung richtiger Ernährung

Chronische Krankheiten allerorten, Allergien, Diabetes, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Depressionen, ... Gibt es überhaupt noch gesunde Menschen?

Ein Blick auf den Stoffwechsel zeigt es genauer - jeder ist irgendwo gesund, jeder hat seine Krankheiten. Der Mensch ist ein lebendiger Organismus voller heilender Wirkkräfte, die nur dann zu Krankheiten führen, wenn sie nicht beachtet werden. Krankheit ist kein Zufall! Das Auto, einmal ohne Öl gefahren, geht kaputt – der menschliche Stoffwechsel genial wie er ist, verzeiht erstmal gefährlich viel!



Bernhard Röhl arbeitet im betrieblichen Gesundheitsmanagement und in eigener Praxis, vorwiegend für chronisch Kranke und Kinder

Wie erklären Sie Stoffwechsel?

Der Stoffwechsel beschreibt unsere Zellfunktionen insbesondere im Hinblick auf die Ernährung. Viele bisherige Ernährungstheorien sprechen von Ernährungspyramiden: bestimmte Anteile Kohlehydrate, Eiweiß und Fett. Das ist eine falsche Vorstellung (oder fahren Sie mit Ihrem Auto an die Tankstelle und tanken ein wenig Super, ein wenig Benzin und ein wenig Diesel?) Jeder Mensch, vor allem der Kranke, soll sich gemäß seinem metabolischen Profil, d.h. typengerecht ernähren. Ernährung ist so individuell wie Kleidergrößen!

Was passiert, wenn ich mich nicht gemäß meinem Stoffwechseltyp ernähre? Wie finde ich die für mich passende gesunde Ernährung?

Ohne den richtigen „Sprit“ geht die Energie verloren, Erschöpfung, Schmerzen und Übersäuerung, der Anfang unzähliger Krankheiten, treten ein. Es gilt dem ehrlichen Gespür zu trauen, wie bestimmte Lebensmittel bei mir wirken. Wer schon mit Krankheiten „kämpft“, dem ist eine CRS Analyse zu empfehlen. Hier wird per Lichtmessung ein Blick auf die wichtigsten Stoffwechselfunktionen, wie Regulation entzündlicher Prozesse, Übersäuerung, allergische Aktivierungen und Bindegewebe geworfen.

Was kann das Ergebnis einer solchen CRS Analyse sein?

Es stellt sich heraus, dass ich ein Eiweißtyp bin. Ich müsste mediterran essen, d.h. Fisch und Salat, Ente mit Blaukraut, Käse ohne Brot, auf keinen Fall Zucker, Weißmehl und Co. Übrigens

gehören eine ganze Reihe entzündlicher Erkrankungen zu diesem Formenkreis: Darmerkrankungen, Rheuma, Allergien, Asthma, Diabetes, Bluthochdruck, usw... Meine Praxiserfahrung zeigt, dass Betroffene hier wesentliche Verbesserungen erzielen können, indem sie Kohlehydrate reduzieren oder weglassen!

Welche Krankheitsbilder gehören dann zum sog. Mischtyp?

Der Mischkosttyp verträgt eigentlich alle Lebensmittel gut (Zucker nehme ich da mal aus, weil es jeden Menschen übersäuert). Problematisch wird es, wenn Verhärtungen und Einlagerungen auftreten (stressbedingt): Bänderriss, Fersensporn, Karpaltunnelsyndrom, Gicht, aber auch bestimmte Formen von Gastritis und Migräne gehören hierzu. Der Mischkosttyp merkt lang nichts, dann aber schlägt die Säure zu! Ernährungsumstellung ist nicht wirklich hilfreich, da braucht es basische Mineralien, sinnvolle Bewegung und natürlich die Medizin Nr. 1: „gutes Wasser“.



CRS med - „TÜV Gesundheit“

Die sinnvolle Vorsorge bevor der Stoffwechsel entgleist und zu Erkrankungen führt. Es hilft die Ursachen hinter den Symptomen zu erkennen

Was kann die CRS Analyse außer Ernährungstypisierung leisten?

Es hilft mir detektivisch den Dingen auf den Grund zu gehen: Hinweise auf Säureblockaden und toxische Belastungen, psychischer Stress,... Sportlern hilft es zur Leistungsoptimierung, Übergewicht gesund und dauerhaft loszuwerden. Besonders vorteilhaft ist die CRS Analyse -weil sekundenschnell und schmerzlos für Kinder; ein Ergebnis am PC ist bisweilen wirkungsvoller als mütterliche „Rat-Schläge“.

Welche Unterstützung zusätzlich zur richtigen Ernährung ist sinnvoll?

Gezielte Nahrungsergänzung. Nicht einfach irgendwelche Vitamine nehmen! Der Eiweißtyp braucht vorwiegend hochwertige Enzyme, die Entzündungsprozesse nicht unterdrücken, sondern ausheilen helfen – der schon übersäuerte Mischkosttyp kann durch basische Mineralien (z.B. Energeticum Base Balance) Säure loslassen. Gute Mittel erkennt man daran, dass der pH-Wert im Morgenurin nicht basisch wird, sondern noch saurer, ein Hinweis, dass der Körper jetzt mehr Säure ausscheiden kann. Passendes Indikatorpapier gibt es z.B. bei Energeticum in Landshut (0871 974 990).

Sie nennen Wasser die Medizin Nr.1?

Ja. Gutes Wasser reguliert alle Stoffwechselfunktionen! Wasser ist Entsäuerungsmittel, Transportmittel für alle Stoffe, Energiespender, fast schon geistige Ernährung ... und hilft manchmal, dass wir nicht soviel essen.



Lebendiges Wasser und gutes naturbelassenes Salz gehören zu unseren Grundlebensmitteln

Was bringen Diäten, Fasten?

Diäten sind gesundheitsfördernd, wenn sie typengerecht durchgeführt werden, in der Regel durch die

Einnahme guter Stoffwechselfunktionen begleitet, weil der Körper dabei Entgiftungsarbeit leisten muss. Fasten ist vorwiegend für den Mischkosttyp geeignet und eher eine geistige Übung, es gilt sich in dieser Zeit entsprechend geistig zu nähren: gute Bücher, Meditation, Rituale, Dankbarkeitsübungen...

Wie schätzen Sie die Wirkung der Psyche auf die Gesundheit ein?

Therapie ist das Zusammenschauen des äußerlich körperlichen mit dem inneren Prozess. Wenn wir den Patienten zum Bewusstsein begleiten können, was er zu tun hat, auf Leib, Seele und Geist schauend, geschieht Heilung ganzheitlich. Der gute Stoffwechsel ist „nur“ die saubere Windschutzscheibe für den „Durchblick“, die „Ermöglichung des Geistesblitzes“.

Erstaunlich und erfreulich, wie Menschen mit psychischen Problemen über den Stoffwechsel zu helfen ist - und umgekehrt! Das ist Heilkunst.

Gibt es noch andere „Säulen der Gesundheit“?

„Baustellen“ im Zahnbereich, Mischmetalle z.B. können Stoffwechselblockaden auslösen, ebenso wie Schlafprobleme. Na ja, und dann gibt es noch den Extremfall, dessen Bewegung sich auf Daumenakrobatik bei der Bedienung des Handys während einer Nahrungsaufnahme im Fastfood Restaurant beschränkt.

Was nichts anderes heißt als „hinschauen“. Der Patient von heute muss nicht nur auf „Herz und Nieren“ geprüft werden. Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Zähne, Bewegung und psychische Zusammenhänge machen krank oder eben gesund, so verstehe ich Stoffwechsel und ganzheitliche Heilkunst. Da wird viel Verantwortung in die Hände des Patienten zurückgelegt. Manche freuen sich darüber.

Direkt - Kontakt
Bernhard Röhl
Ganzheitlicher Heilpraktiker
(08063) 808 101
www.sollumen.de