

# Reset für die Gesundheit

Die Nährstoffversorgung verbessern – für ein starkes Immunsystem

-djd- Da ernährt man sich ausgewogen, legt Wert auf Bioqualität und Abwechslung auf dem Teller – und trotzdem scheint das Immunsystem nicht ganz auf der Höhe zu sein. Infekte häufen sich, der Energielevel sinkt. Woran könnte das liegen?

könne vor allem die Übersäuerung des Gewebes die mangelnde Nährstoffaufnahme begünstigen. „Durch verarbeitete Lebensmittel, Medikamente aber auch Stress bilden sich saure Schlacken und blockieren den gesunden Zellstoffwechsel“, so der Fachmann.

## Ein Neustart fürs Immunsystem

Häufig sind also genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente vorhanden, sie landen jedoch nicht in den Organen, in denen sie benötigt werden. Der erfahrene Gesundheitsexperte rät Betroffenen dann zu einem basischen „Reset“ für die Gesundheit. Dabei werden Säuren aus dem



Gesunde Ernährung allein genügt manchmal nicht – der Körper braucht einen „Neustart“, um Vitalstoffe wieder richtig verwerten zu können.

Foto: djd/Verlag Peter Jentschura

„Manchmal ist der Körper einfach nicht in der Lage, ausreichend Nährstoffe aufzunehmen und dorthin zu schleusen, wo sie gebraucht werden“, erklärt Bestsellerautor Dr. h. c. Peter Jentschura aus Münster. Malabsorption heißt dieses Phänomen, dem er auch in seinem Ratgeber „Gesundheit durch Entschlackung“ auf den Grund geht. Aus naturheilkundlicher Sicht

Gewebe gelöst und der Weg wieder freigemacht für den Nährstoffaustausch.

Jentschura empfiehlt, im ersten Schritt die tägliche Trinkmenge langsam auf

ein bis anderthalb Liter basischen Kräutertee (Reformhaus) und die gleiche Menge stilles Wasser zu erhöhen. Damit die gelösten Säuren, darunter Harnsäure, keinen Schaden anrichten, werden sie durch eine mineralstoffreiche, vegetarische Kost neutralisiert. Wer jetzt noch reichlich Wasser trinkt, kurbelt die Ausscheidung über die Nieren zusätzlich an. „Die Entschlackung über die Haut lässt sich außerdem durch Bäder, Fußbäder und Wickel mit basischen Körperpflegesalzen anregen.“ Weitere Tipps zur Entsauerung sowie eine Leseprobe von „Gesundheit durch Entschlackung“ finden Interessierte auch unter [www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de).

## Die Milch macht's – manchmal

Außerdem rät Dr. h. c. Peter Jentschura, bei erhöhter Infektanfälligkeit Milchprodukte probeweise wegzulassen. „Milch kann Teile des Dünndarms verschleimen. Dadurch wird die Aufnahme von Nährstoffen über die Darmwand behindert.“ Und was für die körpereigene Abwehr jetzt besonders wichtig ist: „Täglich ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft bei Wind und Wetter“, sagt der Fachmann. Sauerstoff wirke nachweislich wie ein Turbo aufs Immunsystem. „Leichter und günstiger kann man sich nicht fit für die kalte Jahreszeit machen.“

## Ran an die Corona-Kilos

-djd- Wenn von Corona-Kilos die Rede ist, weiß jeder, was gemeint ist. Viele haben in den vergangenen Monaten deutlich mehr gegessen als sonst. Hinzu kam laut aktuellen Umfragen ein dickes Minus an sportlicher Aktivität. Wer die Pfunde endlich loswerden möchte, sollte zum Start bei seiner Krankenkasse nachhaken. Denn einige bieten professionelle Unterstützung. „Ein unkomplizierter und für Versicherte oft kostenfreier Weg sind mehrwöchige Online-Kurse“, weiß Maren Soehring von der IKK classic. Das Konzept funktioniert, weil die Ernährungsumstellung schrittweise in den Alltag integriert wird. Eine weitere Möglichkeit abzunehmen ist „intuitives Essen“. Hierbei übt man, wieder auf die Signale des Körpers zu hören. Eine Anleitung und weitere Tipps gibt es auf [www.ikk-classic.de/intuitives-essen](http://www.ikk-classic.de/intuitives-essen).

## THERAPIEZENTRUM AM FLÜßCHEN

### Neurologisch-Psychiatrische Privatpraxis

#### Ihr Wohlergehen ist unser Anliegen und unsere Aufgabe

Wir behandeln seit Jahren in unserer Praxis (vormals am Siegerlandflughafen) mit Empathie, Herz und vollem persönlichen Einsatz sowohl

#### Neurologische Erkrankungen

- Kopfschmerzen, Migräne, Bandscheibenvorfälle und Schmerzen der Wirbelsäule
- Multiple Sklerose, Morbus Parkinson
- Schwindel, Epilepsie, Schlaganfall und auch

#### Psychische Erkrankungen

- Depression, Burn-out-Syndrom, Menschen in Lebenskrisen, Angsterkrankungen, chronische Schmerzen
- Schlafstörungen
- Gedächtnisstörungen, Demenz
- Morbus Alzheimer

Wir verfügen über alle modernen diagnostischen Verfahren der Neurologie und Psychiatrie.



Dr. Schulz



Dr. Lindemuth



Georg Hübner

Seit Januar 2020 finden Sie uns in neuen Räumlichkeiten:

**Therapiezentrum am Fließchen**  
Am Fließchen 12  
57299 Burbach  
Telefon 02736 - 42899 10



**Amts Apotheke**

**Jetzt bequem per App bestellen und Punkte sammeln.**

Direkter Kontakt und Beratung im Chat. Medikamente bequem von zu Hause vorbestellen und liefern lassen oder in der Apotheke abholen.

Kostenlose Lieferung

Offizieller Partner

PAYBACK

Jetzt downloaden

deine Apotheke

Apothekerin Dr. Inna Biela e.K.  
Wilhelmstraße 2 • 57627 Hachenburg  
Tel. 02662 - 6458

Laden im App Store

GET IT ON Google Play

## Naschen mit Augenmaß

-djd- Das Naschen sollte bei Kindern nicht überhandnehmen. Auch bei den Zwischenmahlzeiten müssen Eltern ein passendes Maß finden, um den Geschmack der Kleinen zu treffen und gleichzeitig gesunde Kost auf den Teller zu bringen. „Eine ausgewogene und sättigende Zwischenmahlzeit besteht im besten Fall aus Obst oder Gemüse, dazu Brot oder Getreidefloccen, gerne auch mal Milch oder Joghurt“, sagt etwa Hipp-Ernährungsexpertin Brigitte Kaltfofen-Sinzig. Auf [www.hipp.de](http://www.hipp.de) finden Mütter und Väter weitere Ideen für



Zu einem vergnügten Nachmittag gehören auch Snackpausen. Andauerndes Naschen dagegen ist keine gute Idee.

Foto: djd/HIPP/Shutterstock/Liderina

einen abwechslungsreichen und gesunden Speiseplan. Für unterwegs gibt es spezielle Zwischenmahlzeiten für Kids, zum Beispiel Hipp

Bio für Kinder mit Frucht- oder Müsliriegeln, herzhaften Snacks wie Minipizzen oder auch Bio-Fruchtpürees im Quetschbeutel.

### So bestellen Sie:

- Coupon ausschneiden und einsenden an:  
**Mittelrhein-Verlag GmbH, Leser-Service, 56055 Koblenz**
- Telefon: **0800/2022200** (kostenfrei), Fax: **0261/9836-2222**

Ich bin der Vermittler und erhalte als Prämie den KRUPS Standmixer und Entsafter.

Die Prämie erhalte ich circa acht Wochen nach Begleichen des ersten Abopreises durch den neuen Abonnenten. Die Neuwerbung steht in keinem Zusammenhang mit einer Abbestellung oder Umschreibung. A\_LWL\_HERBST2020\_003\_E

Vorname, Name\*

Straße, Hausnummer\*

PLZ, Wohnort\*

Telefonnummer (für Rückfragen)

E-Mail\* Pflichtfelder

Ich bin der neue Abonnent und möchte meine Zeitung ab dem \_\_\_\_\_ für mindestens 12 Monate zum derzeit gültigen monatlichen Abo-Preis (Lieferung frei Haus) beziehen.

Vorname, Name\*

Straße, Hausnummer\*

PLZ, Wohnort\*

Telefonnummer (für Rückfragen zur Belieferung)

E-Mail\* Pflichtfelder

### Bitte ankreuzen:

Ja, ich möchte von weiteren Vorteilen profitieren. Ich bin damit einverstanden, dass mich die Rhein-Zeitung und ihre Heimatausgaben  per Telefon und/oder  per E-Mail über interessante Medien-Angebote und kostenlose Veranstaltungen informieren.

Meine Einwilligung kann ich jederzeit und ohne Angabe von Gründen schriftlich bei Mittelrhein-Verlag GmbH, August-Horch-Str. 28, 56070 Koblenz oder per E-Mail an [aboservice@rhein-zeitung.net](mailto:aboservice@rhein-zeitung.net) widerrufen. Sie sind jederzeit berechtigt, eine umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten bei unserem Verlag anzufordern. Zusätzlich können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Wir versichern Ihnen, dass Ihre personenbezogenen Daten nur für die Auftragsbearbeitung und für die Zwecke, für die Sie eine Einwilligung erteilt haben, genutzt werden. Eine Weitergabe dieser Daten an Dritte zu anderen Zwecken erfolgt nicht.

Datum, Unterschrift

### Ich zahle (bitte ankreuzen):

per SEPA-Lastschriftverfahren  per Rechnung

DE IBAN

Kontoinhaber (falls abweichend vom Besteller)

Ich ermächtige die Mittelrhein-Verlag GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschriftverfahren einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Mittelrhein-Verlag GmbH auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

Das Aktionsangebot kann nicht mit bestehenden Abonnements verrechnet werden und darf nicht mit einer Abbestellung in Zusammenhang stehen. Das Abo ist nach der Mindestlaufzeit von 12 Monaten 6 Wochen zum Quartalsende kündbar. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Abonnementsverträge und die Datenschutzbestimmungen der Mittelrhein-Verlag GmbH sowie das gesetzliche Widerrufsrecht. Auf Wunsch senden wir Ihnen alle Informationen schriftlich zu. Zusätzlich sind die Informationen bei Rhein-Zeitung.de/Abo zu finden. Kontakt Datenschutzbeauftragter: [datenschutz@rhein-zeitung.net](mailto:datenschutz@rhein-zeitung.net)

## Leser werben und gesund in den Herbst starten!



Zeitung empfehlen und Top-Prämie sichern!

Als Dankeschön erhalten Sie den

### + Standmixer und Entsafter Blendforce KB42Q1, 2-in-1

- 2 L Kunststoffbehälter
- 1,25 L Entsafterbehälter inkl. Filter
- 800 ml Saftbehälter
- 6 Messer mit POWELIX-Technologie [30% schneller]
- Einfache Reinigung

Eine Auswahl an weiteren attraktiven Prämien finden Sie online.



[Rhein-Zeitung.de/lwl-herbst](http://Rhein-Zeitung.de/lwl-herbst)

**Rhein-Zeitung**  
und ihre Heimatausgaben