

Die Praxis für Schmerztherapie in Wiesbaden rät:

Auch in der Fastenzeit sind Schmerzen eine sinnvolle Reaktion unseres Körpers – Wasserhaushalt überprüfen!

Laut Statistik leiden ca. 75% aller Bundesbürger über einen längeren Zeitraum unter Schmerzen. An der Spitze stehen Kopf- und Rückenschmerzen. In der akuten Form haben sie eine wichtige Funktion als Warn- und Schutzsystem des Körpers.

Unserem Bewegungsapparat kommt hierbei eine grosse Bedeutung zu – der Körper besteht zu insgesamt 66% aus Muskulatur, Sehnen, Bindegewebe, Knochen, Gelenke und Faszien. Herrscht dort ein Gleichgewicht, fühlt sich der Mensch gesund und wird wenig anfällig für Schmerzattacken sein.

Alles, was wir über unsere Nahrung und die Getränke zu uns nehmen, hat direkten Einfluss auf unser Körpergewebe und unsere Zellen. Je einseitiger die tägliche Ernährung, desto mehr entgleist der Säure-Basen-Haushalt und physiologische Stoffwechselprozesse laufen unter Einbussen ab. Eine davon ist, dass der Körper schneller und mehr Schmerzen entwickelt als im Normalfall.

Wer eine ursächliche Behandlung anstrebt, tut gut daran, sein Ess- und Trinkverhalten auf den Prüfstand zu stellen. Meist wird das Falsche gegessen und getrunken und Medikamente sollen dieses Defizit wieder ausgleichen. Da die meisten Medikamente, sofern sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, ebenfalls Neben-Wirkungen haben, wird dadurch meist ein Teufelskreis in Gang gesetzt.

Wer gesund, vital und leistungsfähig werden oder bleiben möchte, sollte sich einer naturnahen, vitalstoffreichen Ernährung zuwenden und den Wasserhaushalt (ca. 60% Wasser enthält der Körper) optimieren. Die konkrete Empfehlung lautet: ca. 35 ml pro kg Körpergewicht pro Tag im Normalfall. Am günstigsten ist ein schadstoff- und mineralarmes Wasser ohne Kohlensäure, wie z.B. PIRIN-Quellwasser. Andere Getränke, wie Tee, Kaffee, Fruchtsäfte, Bier, Wein, etc. erfüllen leider nicht die Funktion, die reines Wasser für den physiologischen Ablauf sämtlicher Stoffwechselprozesse im Körper hat.

Gerade die bevorstehende Fastenzeit bietet eine gute Gelegenheit, wieder etwas bewusst für Körper, Seele und Geist zu tun. Apropos: das Gehirn besteht zu ca. 85% aus Wasser und profitiert von den geänderten Trinkgewohnheiten ebenfalls. Sofern kein Herz- u./o. Nierenleiden vorliegt, sollte auch beim Saft-Fasten in jedem Fall diese Wassermenge zusätzlich zu Säften oder auch Tees getrunken werden.

Unser Körper wird es uns in vielfältiger Weise danken. Je nach Harnsäurespiegel im Blut kann es zu Ablagerungen von Harnsäure im Gewebe kommen. Unter dem Fasten kann es zu plötzlicher Ausfällung von Harnsäurekristallen in Gelenknähe kommen, die äusserst schmerzhaft sein können. Je mehr Wasser zur Verdünnung zur Verfügung steht, desto besser. In besonders schwerwiegenden Fällen helfen auch naturheilkundliche Präparate zusätzlich.

Ernährung, Atmung und Bewegung sind die Grundbausteine unserer Gesundheit und sollten der jeweiligen Lebenssituation angemessen sein und regelmässig beachtet werden. Sie erhalten nicht nur die Vitalität, sondern sind auch in der Lage, Spannungen im Gewebe abzubauen und schützen uns so vor unliebsamen Beschwerden – für ein Leben voller Freude und Lebensqualität!

Ulrike Metzler

Dipl.Ing.(FH) für Ernährung

Heilpraktikerin

Wasserrolle 2

65201 Wiesbaden

Tel. 06 11 – 2 04 68 84

Fax 06 11 – 2 04 68 83

Ulrike-Metzler@web.de

www.schmerztherapie-rhein-main.de