



Herzlich willkommen zu meinen Gesundheitsnachrichten

Die Themen heute

- Lebenskraft – Getränke
- die Freuden und Leiden des Reisens
- Juice Plus Pastillen
- Bern, Meilen, Fribourg

**Die Natur ist der Lehrer, der Mensch der Schüler,
Die Naturgesetze sind allen Menschen übergeordnet,
Ideale bleiben, die Vorstellungen ändern sich,
Das Gesetz ist der Meister, die Erfahrung ist sein Sklave.**

Dr. B.K. Bose, 1879 – 1977

Lebenskraft

Sehr viele Menschen verschenken Lebenskraft – ohne es zu wissen. Ein Thema in diesem Zusammenhang strotzt vor Halbwissen. Ich spreche vom Trinken. Für die Einen kann es nie genug sein, andere kümmern sich kaum darum.

„Ein Liter Flüssigkeit pro 20 Kg Körpergewicht“ – so lautet eine viel beachtete Regel. Doch ist sie auch richtig?

Nun, fest steht, dass Früchte und Gemüse viel Wasser enthalten – und somit einen Teil des Wasserbedarfes decken können. Stärkehaltige Produkte (Teigwaren, Brot, Reis, Mais usw.) dagegen sind wahre Wasservernichter, da muss tüchtig getrunken werden.

Unbekannt schient auch zu sein, dass es Getränke gibt, die den Körper richtig entwässern. Sie tragen nichts bei zum Wasserhaushalt, ganz im Gegenteil. Das beste Beispiel dafür ist Bier. Bier reizt zum Weitertrinken, weil es den Durst nie löscht. Das Gleiche gilt für Kaffee und – in einem abgeschwächten Ausmass – auch für Schwarztee und Grüntee.

Ueberhaupt scheint unklar zu sein, welche Getränke dem Organismus Kraft spenden und welche ihm Kraft rauben.

Bier, Weisswein und Rotwein rauben Kraft, das ist bekannt. Doch Süssgetränke (Cola, Limonade, Sprite usw.) rauben ihm noch viel mehr

Kraft. Bevor Sie also ein Cola bestellen, bestellen Sie viel lieber einen Schluck Wein. Er kostet Ihren Organismus weniger Kraft.

Unbekannt scheint auch zu sein, dass Fruchtsäfte (Most, Orangensaft, Traubensaft usw.) für die meisten Menschen genau so problematisch sind wie Süßgetränke. Sie sind ein Zuckerschok und können nur sehr schlecht abgebaut werden. Da helfen auch die vielen Vitamine nicht. Säfte, auch frisch gepresste, sind Stress pur für den Organismus.

Gemüsesäfte (frisch gepresst) dagegen sind wahre Aufbau- und Vitalstoffe. Sie stärken den Organismus.

Unter energetischen Gesichtspunkten lassen sich die Getränke wie folgt einteilen:

Getränke, die den Organismus stärken:

Leitungswasser (noch besser: Aquion Wasser)

Frisch gepresste Gemüsesäfte

Aufbau- bzw. Medizinaltees, basierend auf natürlichen, frisch geernteten Kräutern (z.B. Leber-Galle, Niere-Blase, Magen usw.)

Neutrale Getränke

Kräuter- und Früchtetees (auch – sofern angezeigt – z.B. Eisenkraut, Fenchel usw.)

Getränke, die den Organismus schwächen

Bier, Wein, Kaffee, Schwarztee, Grüntee, stilles Mineralwasser, Design-Tees

Getränke, die den Organismus stark schwächen

Schnäpse, Süßgetränke aller Art, Fruchtsäfte (Most, Orangensaft, Traubensaft), kohlen säurehaltiges Mineralwasser

Getränke, die den Organismus extrem stark schwächen

Alkopops, künstlich gesüsste Getränke wie z.B. Cola Light, Energy-Drinks wie z.B. RedBull

Genau wie die Nahrungsmittel tragen die Getränke viel zu unserem Wohlbefinden oder zu unseren Krankheiten bei.

Dazu eine kleine Geschichte

Einem älteren Herrn, sehr zuvorkommend, musste ich sagen, dass er deutlich zu wenig essen und trinke. Er fand, es gehe ihm schon viel besser und er wisse sich schon zu helfen.

Einige Tage später rief mich seine Frau an. Ganz aufgebracht erzählte sie, dass ihr Mann einen Zusammenbruch erlitten hatte und ins Spital eingeliefert worden war.

Als ich fragte was passiert war, erzählte sie ausführlich von all den Untersuchungen im Spital, vom Verdacht auf Gehirntumor, Epilepsie, Alzheimer usw. Sie drückte all ihre Angst, ihren Kummer über den Untersuchungsstress, die Ungewissheit und die hohen Kosten aus.

Ich wollte jedoch mehr über die Ursache erfahren. So begann sie zu erzählen: „Mein Mann war auf einer Ausstellung und hat sich da offenbar ganz vergessen. Er kam nicht, wie abgemacht, zu Mittag nach Hause sondern erst spät abends. Da waren wir auf einer Vernissage eingeladen und ich war ganz besorgt darüber, dass er nicht gekommen war und so ging ich allein hin. Er wusste ja, wo ich war. Ich begann ihn zu entschuldigen und war in tiefer Sorge. Endlich kam auch er zur Vernissage. Er wurde mit Orangensaft begrüßt und trank tüchtig, hatte er ja den ganzen Tag nichts gegessen und nichts getrunken. Etwas später, wir hatten uns hingesezt, war er seltsam ruhig, sass zusammengekauert im Sessel. Voller Schreck bemerkte ich, dass er nicht mehr ansprechbar war und nicht mehr reagierte. Wir alarmierten die Ambulanz und er wurde ins Spital eingeliefert.“

Was war wirklich passiert? Sein Organismus, geschwächt durch einen ganzen Tag voller Aufregung und Anspannung, zusätzlich gestresst durch den unverträglichen Orangensaft, produzierte einen Schwächeanfall. Ein unverträgliches Getränk auf einen ausgehungerten, leeren Magen – das war einfach zu viel. Der Organismus klappte zusammen.

Das Spital hat ihn nach Tagen entlassen, ohne Befund.

Wie sagte Dr. Bose (siehe Leitspruch): „Die Naturgesetze sind dem Menschen übergeordnet.“ Wir Menschen mögen Ansichten und Meinungen haben, doch sie ändern die Naturgesetze nicht. Sie bleiben übergeordnet.

Wir können Sie ignorieren, dann tragen wir die Folgen.

Wir können Sie aber auch nutzen – dann reagiert unser Organismus mit Wohlbefinden.

Ich bin nach wie vor dankbar, wenn Sie mich weiter empfehlen und ich zeige mich dafür gerne erkenntlich.

Die Freuden und Leiden des Reisens

Reisen bildet. Nur leider macht die Verdauung nicht immer mit. Oft kommt es zu Bauchweh, Reizdarm, Durchfall, Erbrechen.

Erste Hilfe bieten da Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille. Oder ein geriebener Apfel, etwas ungesalzener Reis, eine zerquetschte Banane.

Ich selbst nehme meistens Olivenblatt-Konzentrat mit Camu Camu mit mir. Es benötigt relativ wenig Platz und es wirkt stark antiseptisch,

antimykotisch, antibakteriell. So hilft es, unliebsame Reise-Begleiterscheinungen rasch zu verabschieden.
Möchten Sie es probieren? Mit diesem Text kostet es nur Fr. 39.00 (plus Porto) statt Fr. 45.00. Bitte bestellen sie per Mail.

Seminar in Wengen 26. – 31. Juli 2010

Eine Woche ganzheitliche Fitness und Entspannung. **Es hat nur noch einige wenige Plätze frei.** Bitte melden sie sich **jetzt an**. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Bitte empfehlen Sie meine Gesundheitsnachrichten weiter. Danke.

Juice Plus Pastillen

Gelegentlich höre ich: „Juice Plus ist gut, aber ich mag keine Kapseln.“
Neu wird Juice Plus in Pastillen-Form geliefert. Sie sind hygienisch verpackt, absolut natürlich und schmecken sehr gut. Möchten Sie die neuen Pastillen versuchen? Mit diesem Text kosten sie, Früchte und Gemüse zusammen, nur Fr. 98.00 statt Fr. 110.00. (plus Porto).

Bern

Meine nächsten Tage in Bern (Alters-Wohnheim **Résidence**, Hochhaus, Niesenweg 1, 3012 Bern, Sitzungszimmer, erstes UG):

- 20. und 21. Mai 2010. Es hat noch wenige Plätze am Donnerstag.

Die Résidence Anlage hat eine eigene Parkgarage (Stadtbach-Parking).
Ausserdem ist im Quartier blaue Zone.

Der Niesenweg 1 ist mit dem Bus Nr. 12 (Haltestelle Insel-Spital) erreichbar. Oder zu Fuss ab Bahnhof „Welle“ über den Stadtbach (zirka 10 Minuten).

Bitte rufen Sie an um einen Termin zu vereinbaren. 078 683 29 44 und 026 481 39 00.

Meilen:

Die nächsten Praxistage in Meilen:

27. bis 29. Mai 2010 (Do bis Sa). Es hat noch wenige Plätze am Freitag und am Samstag.

Parkresidenz Tertianum, Dorfstrasse 16, 8706 Meilen.

Ab Bahnhof in ca. 5 Minuten zu Fuss.

Die Parkresidenz hat eine eigene öffentliche Tiefgarage.

Weitere Daten sind in meiner Homepage publiziert.

Freiburg

Wenn ich nicht gerade in Meilen oder Bern bin, praktiziere ich in Freiburg.
Freiburg ist nur 20 Minuten von Bern entfernt.

Ich freue mich auf Rückmeldungen und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Arnold Lanz

Gesundheitspraxis

Klein Schoenberg 127, 1700 Freiburg FR

026 481 39 00 und 078 683 29 44

info@lanz-heilpraxis.ch

www.lanz-heilpraxis.ch

Für die Bestellung oder Abbestellung Ihres Abonnements auf den Lanz-
Newsletter benützen Sie bitte diesen Link: www.lanz-heilpraxis.ch