

# Union Deutscher Heilpraktiker Bundesverband

Waldstr. 14 61137 Schöneck Tel 06187/990603 Fax 06187/9928075  
e-mail: [kontakt@udh-bundesverband.de](mailto:kontakt@udh-bundesverband.de) home: [www.udh-bundesverband.de](http://www.udh-bundesverband.de)

## Presseinformation

Mai 2007

### **Mit Brennnessel, Löwenzahn oder Holunder fit und gesund durch den Sommer**

Es ist schon eine Regel: Spätestens mit den ersten Sonnenstrahlen wird in deutschen Haushalten der große Frühjahrsputz in Angriff genommen. Das erschöpft sich meistens nicht nur mit Lüften und Gardinenwaschen, nein, wenn schon, dann wird die ganze Wohnung regelrecht auf den Kopf gestellt, um den Winter und seinen Muff auszutreiben und Platz zu schaffen für die neue Frühlingsfrische.

Würden wir das auch einmal in dieser Konsequenz unserem Körper und Organismus gönnen, fordert jetzt die Union Deutscher Heilpraktiker. Denn was nützt die sauberste Wohnung, wenn man sich in seiner eigenen Haut einfach nicht wohlfühlen kann.

Die Naturheilkunde, die auf tradierten Methoden und Anwendungen fußt, kennt ein probates Mittel zur inneren Reinigung unseres Körpers, die Entschlackung. Darunter versteht man das Ausscheiden von im Bindegewebe abgelagerten Rückständen, die sich vor allem im Laufe der kalten Jahreszeit in unserem Körper ansammeln. Diese gilt es „aufzustöbern“ und aus dem Körper zu schaffen.

Nötig ist dazu nur eine begleitende Umstellung der Ernährung und anderer Gewohnheiten. Denn man kann nicht erwarten, dass der Körper sich selbst reinigt, wenn er ständig mit weiter belastender Nahrung überfordert wird. Die Ernährung sollte deshalb in erster Linie aus viel Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln bestehen.

Auf tierisches Eiweiß wie auch auf Milchprodukte (oft bestehen dagegen versteckte Allergien oder Unverträglichkeiten) und Zucker sollte während der Kur ebenfalls verzichtet werden.

# Union Deutscher Heilpraktiker

## Bundesverband

Waldstr. 14 61137 Schöneck Tel 06187/990603 Fax 06187/9928075  
e-mail: [kontakt@udh-bundesverband.de](mailto:kontakt@udh-bundesverband.de) home: [www.udh-bundesverband.de](http://www.udh-bundesverband.de)

Die Ausscheidungsorgane (Darm, Niere, Leber und Haut) müssen besonders angeregt werden. Wichtig ist es also, diese Organe zu unterstützen. Zum Beispiel fördern Brenn-Nessel, Löwenzahn, Orthosiphon und Schachtelhalm die Ausscheidung über die Nieren. Löwenzahn, Gelbwurz und Mariendistel wirken positiv auf Leber, Galle und Darm. Linden- und Holunderblüten wirken schweißtreibend über die Haut.

Es empfiehlt sich täglich einen halben Liter Tee aus einer Auswahl dieser Pflanzen zu sich zu nehmen. Selbstverständlich können auch fertige Teemischungen wie z.B. Stoffwechsel-, Entgiftungs-, Nieren-Blasentee oder Leber-Galletee aus der Apotheke verwendet werden. Wichtig ist es, dazu noch mindestens einen Liter stilles Wasser pro Tag zu trinken. Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol und Nikotin sind zu vermeiden oder mindestens stark einzuschränken.

Da viele Menschen aufgrund ihrer jahrelangen säurelastigen Ernährung übersäuert sind, ist die zusätzliche Einnahme eines guten, mineralienreichen Basenmittels zur Entsäuerung empfehlenswert. Günstig sind auch Basenbäder mit Natriumbikarbonat (250 Gramm, ½ Stunde, 2 mal wöchentlich). Die Kur sollte über einen Zeitraum von rund vier Wochen dauern, um dem Körper genügend Zeit zur Reaktion zu lassen. Sehr wahrscheinlich wird dabei auch das Gewicht reduziert und im einen oder anderen Fall lassen Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und andere Beschwerden nach.

In der naturheilkundlichen Praxis gibt es natürlich noch viel wirksamere Methoden um die Entschlackung und Entgiftung des Körpers zu unterstützen, die von kompetenter Hand ausgeführt, noch zu deutlich besseren Ergebnissen führen. Eventuelle Nahrungsmittel-unverträglichkeiten können so auch vorab abgeklärt werden. Machen Sie sich also fit für den Sommer, fragen Sie Ihren Heilpraktiker.

Pressekontakt:

Monika Gerhardus, Präsidentin der Union Deutscher Heilpraktiker e.V. (UDH)