



Newsletter

Ausgabe 2018-1

Liebe Leserin, lieber Leser,

Chronisch-entzündliche Krankheiten

(Teil 1)

sind ein großes Thema unserer Zeit. Sie haben den akuten Infektionen an Ausmaß und Bedeutung den Rang abgelaufen. Auf das Thema Körperwärme und Fieber kam ich schon im letzten Newsletter zu sprechen – „wir werden an Leib und Seele kalt“.

Heute sind akute Infektionen bei weitem nicht so bedrohlich, wie sie es noch im 19. Jahrhundert waren. Die Kehrseite dazu ist, dass Entzündungen nicht recht ausheilen wollen, zum Dauerzustand werden und dann gesunde Organe schädigen und zum Nährboden für schwere Folgekrankheiten werden können. Es ist inzwischen bekannt, dass chronische Entzündungen für die Entstehung von Allergien und Autoimmunerkrankungen, von Alzheimer, Arteriosklerose, Arthritis, Colitis ulcerosa, chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen, Demenz, Diabetes, Hypertonie, Krebs, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Neurodermitis, Parkinson, Schlaganfall usw. **mitverantwortlich** sind.

Was genau heißt das und was hat das mit Ihnen zu tun?

In diesem Newsletter möchte ich Ihnen zunächst einen Überblick über das Thema chronisch-entzündliche Krankheiten geben, um Ihnen in einem zweiten Teil praktische Maßnahmen vorzustellen, wie Sie chronischen Entzündungen vorbeugen bzw. was Sie selbst tun können.

Eine chronische Entzündung muss nicht unbedingt Beschwerden verursachen.

Man misst bestimmten Befindlichkeitsstörungen oftmals keine besondere Bedeutung bei.

Wer denkt denn bei Gelenkbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, neu entstandenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien, Ohrgeräuschen, morgendlicher Müdigkeit, Schwindel, Schlaflosigkeit, depressiver Verstimmung oder überhöhter Reizbarkeit an eine chronische Entzündung?



Wir müssen wach werden und bewusst hinschauen.

Beinahe jeder Bereich unseres Körpers und jedes Organ kann sich entzünden. **Die typischen, bekannten Symptome** sind Rötung, Schwellung, Eiterbildung, Hitze/Fieber und Schmerzen. Sind die eigenen Befindlichkeitsstörungen aber anders, nicht eindeutig und wir erkennen sie nicht gleich, dann kann so eine „schwelende Glut“ als potentieller Brandherd **im Körper bleiben oder sich sogar unbemerkt ausbreiten**. So kommt es zu einer gesundheitlichen Dauerbelastung mit möglicherweise fatalen Folgen.

Wer also schon einen **leisen Verdacht** auf eine chronische Entzündung hat, sollte dies überprüfen lassen. Ärzte machen ein Blutbild und ermitteln die Entzündungsmarker. In meiner Praxis schaue ich mir im **Dunkelfeldmikroskop** den Zustand Ihres Blutes an und kann Rückschlüsse ziehen auf Ihr inneres Milieu und was Sie zur Unterstützung brauchen, um die Entzündung auszuheilen.

Wann wird eine Entzündung chronisch?

Akute Entzündungen haben viele Ursachen. Sie können durch äußere Verletzungen oder Reizungen ausgelöst werden, durch Krankheitserreger und ihre Gifte oder durch Allergene, die das Immunsystem herausfordern.

Wird unser Körper ständig mit denselben Reizen oder Giften belastet, essen wir immer wieder das Falsche, bewegen wir uns permanent zu wenig, sind wir häufig Stress und Belastungen der Umwelt ausgesetzt, pflegen wir negative Gefühle und Gedanken, Ängste und Sorgen, schlafen wir zu wenig, oder sind wir tendenziell übersäuert, dann kann unser Organismus mit einer akuten Entzündung überfordert sein. Unser Heilungsprozess kommt ins Stocken, die Entzündung bleibt bestehen, wird aber „subklinisch“, sie geht scheinbar zurück und schwelt im Untergrund.



Ein solcher Vorgang kann unsere Abwehrkraft schwächen. Gleichzeitig ist ein **geschwächtes Immunsystem** oft der Grund dafür, dass Entzündungen nicht ausheilen können und dann chronisch werden.

Allergien können neben ihren typischen allergischen Reaktionen ebenso chronische Entzündungsvorgänge im Körper in Gang bringen oder auf andere Körperbereiche überführen. Man denke hier nur an den Zusammenhang zwischen Haut und Asthma. Hintergrund ist häufig ein völlig überlasteter Darm. Nicht umsonst sagt man: „Die Gesundheit sitzt im Darm!“ 80 % unseres Immunsystems befindet dort. Um allergische Reaktionen einzudämmen ist es wichtig, den Darm zu reinigen und das Immunsystem zu stärken.

Chronische Entzündungen durch Bauchfett? Hier vermutet normalerweise niemand einen Entzündungsherd. Und doch ist es so. Die Fettzellen im Bauch sind bei Menschen mit hohem Bauchfettanteil auffallend groß gegenüber normalen Fettzellen, und sie produzieren u.a. entzündungsfördernde Botenstoffe und Hormone.

Man muss dabei nicht einmal besonders übergewichtig sein. Stoffwechselstörungen, Diabetes und Erkrankungen des Herz-, Kreislaufsystems können die Folge einer Entzündung sein, die man auf übermäßiges Bauchfett zurückführen kann.

Überprüfen Sie Ihr Befinden und Ihren Lebensstil.

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt. Der Winter als Zeit der Innenschau hält noch an, die Fastenzeit steht unmittelbar vor der Tür und bietet uns einen kollektiven Rahmen an, den wir für unseren ganz persönlichen Reinigungsprozess nutzen können.

Denken Sie also jetzt darüber nach, welchen künstlichen Eingriffen und belastenden Stoffen aus der Umwelt Sie ausgesetzt sind. Welche könnten Sie eindämmen oder gar vermeiden durch bewussten Umgang mit Nahrung und den Zusatzstoffen in der Nahrung, Kosmetik, Kleidung, Weichmachern, Aluminium, Nano-Technologie, Mobilfunk-Strahlen, usw.?

Was belastet Sie in Ihrem Alltag und wie belasten Sie sich selbst durch Ihre gewohnten Gedanken, Gefühle und das, was Sie tun oder nicht tun?

Wie ist Ihr Befinden? Regelmäßiges Entgiften und Ausleiten von allem Belastenden macht auch dann Sinn, wenn Sie keine Befindlichkeitsstörungen haben oder krank sind. Es unterstützt immer längerfristig die Gesundheit.

Die Menschen fasten schon immer quer durch alle Zeiten und Kulturen. Dabei gibt es viele Formen und Ausmaße. Mal liegt die Betonung auf dem körperlichen, mal auf dem spirituellen Aspekt.

Sind Sie bereit zum Handeln?



Was kann Fasten denn bedeuten?

- Überprüfen von Gewohnheiten
- Im Verzicht Freiheit gewinnen
- Reinigung von Giften und Ablagerungen
- Entlastung des Körpers
- Stärkung der Organe
- Vermeiden chronischer Krankheiten
- Verbesserung der Gesundheit
- Stärkung des bewussten Wahrnehmens
- Stärkung der Lebensfreude

In Kürze schreibe ich Ihnen mehr über naturheilkundliche Maßnahmen und Kuren zum Vermeiden chronischer Krankheiten sowie über die Vorteile des Heilfastens.

Aktionsangebot „Individuelle Fastenbegleitung“

Unterstützende und begleitende Maßnahmen, beispielsweise durch eine

- Bauchmassage zur Unterstützung der Darmreinigung
- Ultraschallbehandlung zur Behandlung des Bauchfetts
- Rücken-Honigmassage zur Anregung der inneren Organe über die Rückenreflexzonen

In einem unverbindlichen Beratungsgespräch besprechen wir den Rahmen Ihrer individuellen Fastenbegleitung. Während der gesamten Fastenzeit (Aschermittwoch bis Ostern) erhalten Sie auf die besprochenen begleitenden Maßnahmen 20 % Rabatt.

Ich grüße Sie herzlich

Annerose Stremper

Annerose Stremper

Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit

Finkenweg 5, 73095 Albershausen Telefon 07161-389301

hp-a.stremper@arcor.de

www.praxis-annerose-stremper.de

Albershausen, den 11. Februar 2018