

# Gesund durch den Winter



**Wenningstedt.** „Karotten sind gut für die Augen.“ Diese Empfehlung kennt so mancher noch aus seiner Kindheit. „Dabei sollte man insbesondere im Alter die Rübe häufiger auf den Speiseplan setzen“, rät Birgit Mennekes, Betreiberin der *Naturheilpraxis Mennekes* in Wenningstedt, die sich seit vielen Jahren auch mit den positiven Ergebnissen einer gesunden Ernährung beschäftigt. Die Karotte enthält - wie auch Spinat, Grünkohl, Paprika und Tomate - Lutein und Betakarotin.

Beide Stoffe können das Auge, und vor allem die Netzhaut, bei älteren Menschen unterstützen.

Auch in den grünblättrigen Gemüsesorten stecken die gesunden Inhaltsstoffe, zum Teil sogar mehr als in der viel gerühmten Karotte. Unabhängig von der Gemüsesorte gilt: um den besten Effekt zu erzielen, sollte das Gemüse schonend gegart werden.

„Wichtiger als alles andere für eine ausgewogene Ernährung ist, auf den Insulinspiegel zu achten“, erklärt Birgit Mennekes. Dessen Anstieg führt zur Erhöhung der Blutfette (Cholesterin und Triglyceride), zum verstärkten Fetteinbau und zur Verminderung von stoffwech-

selaktiven Hormonen. Zwar spielen auch Fett und Mangel an Bewegung bei Übergewicht eine Rolle, aber noch problematischer ist ein falsch gesteuerter Stoffwechsel, mit erhöhtem Insulin durch zu viele Kohlenhydrate in der Nahrung.

Die Heilpraktikerin mit vielen Zusatzausbildungen empfiehlt daher eine Analyse des Stoffwechsels. Dabei werden die wichtigsten Vital- und Stoffwechselwerte untersucht (40 Einzelwerte). Außerdem wird die Blutgruppe und die Stoffwechselverbrennungsart berücksichtigt. Birgit Mennekes erstellt auf die jeweilige Stoffwechsellaage abgestimmt ein individuelles Ernährungsprogramm. Dieses beinhaltet, welche Nahrungsmittel wann und in welcher Form verzehrt werden können. „Die Menschen essen zu wenig von den Lebensmitteln, die ihre Drüsen brauchen, um die entscheidenden Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Die Folge ist ein träger Stoffwechsel mit Gewichtszunahme“, sagt die erfahrene Heilpraktikerin. Nähere Informationen zu diesem Thema gibt es auch in dem Buch *Das Stoffwechselprogramm* von Lothar Ursinus.

„Das Buch klärt über die grundlegenden Prozesse innerhalb unseres Körpers auf. Ein Basiswissen über die Abläufe ist Voraussetzung, um sich gesund und ausgewogen ernähren zu können und dadurch zu einem gesteigerten Wohlbefinden zu gelangen.“

Informationen zum Stoffwechselprogramm und zu weiteren Therapien gibt Birgit Mennekes unter 04651 449881 und [www.sylt-naturheilpraxis.de](http://www.sylt-naturheilpraxis.de).