

# Stoffwechsel auf Trab bringen

**Westerland.** Was bedeutet gesunde Ernährung? Und wofür wird sie konkret benötigt? Die Antwort der Naturheilpraktikerin Birgit Mennekes: „Wir ernähren unsere Körperzellen. Die essen aber keine Currywurst, sondern benötigen Aminosäuren, Fettsäuren, Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamine. Damit diese Stoffe aus der Nahrung hergestellt werden, benötigen wir den Stoffwechsel. Weil wir genetisch bedingt eine unterschiedliche Stoffwechselverbrennung haben, ist es wichtig, dem Stoffwechsel diejenigen Nahrungsmittel anzubieten, die er auch verarbeiten kann.“

Ist das Zusammenspiel von Stoffwechsel und Nahrungsmittel optimal, fühlt man sich fit und rundherum wohl – und ist auch mit seinem Körpergewicht zufrieden. Wenn Stoffwechsel und Nahrungsmittel jedoch nicht harmonisieren, stellt sich das Gegenteil ein: Man fühlt sich unwohl, ist nach dem Essen häufig müde und kämpft ständig gegen sein Übergewicht. Wie man mit den richtigen Nahrungsmitteln den Stoffwechsel erfolgreich ankurbelt, erfahren alle Interessierten durch das *gesund & aktiv Stoffwechselprogramm* der Naturheilpraxis Birgit Mennekes, Kampener Weg 2a, 25996 Wenningstedt/Sylt, Telefon 449881, Internet [www.nhp-mennekes.de](http://www.nhp-mennekes.de).