

Kurse, Vorträge und Seminare für Sie!



Fachwerk Gesundheit - Akademie für gesundes Leben
Vorträge - Seminare - Kochkurse

PROGRAMM Fachwerk Gesundheit: 1. Halbjahr 2016, Januar – Juni

<p>JANUAR:</p> <p>Di 19.1. 18.30-20.30 Uhr WS01 Workshop Schüßler-Salze 1. Teil Einführung</p> <p>Di 26.1 18.30-20.30 Uhr WS01 Workshop Schüßler-Salze 2. Teil Salze 1-6</p> <p>FEBRUAR:</p> <p>Di 2.2. 18.30-20.30 Uhr WS01 Workshop Schüßler-Salze 3. Teil Salze 7-12</p> <p>Do 11.2. 18.30-20.30 Uhr WS02 Workshop Klassische Homöopathie Teil 1 Einführung</p> <p>Do 18.2. 18.30-20.30 Uhr WS02 Workshop Klassische Homöopathie Teil 2</p> <p>Do 25.2. 18.30-20.30 Uhr WS02 Workshop Klassische Homöopathie Teil 3</p>	<p>MÄRZ:</p> <p>Do 10.3. 19 Uhr VT01 Abnehmen und Entschlacken mit Schüßler-Salzen in Kooperation mit der Staatsbad Schlangenbad GmbH - Ort: Vortragsraum Median-Reha-Zentrum</p> <p>Sa 19.03. 10.00- ca. 13.30 Uhr KK01 Kochkurs: Salat</p> <p>APRIL:</p> <p>Do 14.4. 19 Uhr VT02 Mikronährstoffe - Gesund und Vital durch Vitamine und Co.</p>	<p>Di 19.04. 18.30 -20.00 Uhr WS03 „Red Carpet-Abend Caudalie“ – Schönheit im Zeichen der Weinrebe</p> <p>Fr.-So. 29.4.-1.5. KUR01 Detox-Wochenende mit Michael Dietz und Tanja Sinzig-Huskamp</p> <p>Fr. 20.5. 16-20 Uhr WS04 Wildkräuter-Kochworkshop mit Dorisa Winkenbach „Gesundheit aus der Wiese – lecker auf den Teller gebracht“</p> <p>JUNI:</p> <p>Di 7.6. 19 Uhr VT 03 Curcuma, Pfeffer und Zimt - lecker und gesund! Vortrag im Rahmen der 10. Schlangenbader Kräutertage</p> <p>Sa./So. 11./12. Juni Schlangenbader Kräutertage im unteren Kurpark</p>
--	--	---

Tanja Sinzig-Huskamp
Apothekerin | Heilpraktikerin
Rheingauer Straße 27 (im Hinterhaus)
65388 Schlangenbad
Fon 06129 502353 | info@fachwerk-gesundheit.de
Weitere Informationen unter www.fachwerk-gesundheit.de

Anmeldung dringend erforderlich!

Unser Seminarzentrum im Hinterhaus der Schlangen-Apotheke lädt Sie ein, etwas für Ihre Gesundheit zu tun:

Vorträge und Workshops zu verschiedensten Themen rund um das Thema Gesundheit, sowie Kochkurse zum Thema „gesünder und anders essen“ erwarten Sie.

In kleinen Gruppen mit individueller Betreuung können Sie lernen, wie viel Spass gesundes Leben machen kann.

Das ausführliche Seminarprogramm, sowie die Unterlagen für die Anmeldung erhalten Sie in der Schlangen-Apotheke, oder im Internet unter www.fachwerk-gesundheit.de.

Machen Sie noch heute einen ersten Schritt in Richtung gesundes Leben- wir freuen uns auf Sie!

Impressum:

Verantwortlich i.S.d.P.: Tanja Sinzig-Huskamp, Schlangen-Apotheke, Fon 06129 8808

Mail info@schlangen-apotheke.de Bilder: Sabine Hell Fotografie, Fotolia

Druck: Saxoprint GmbH, Dresden Fon: 0351 20 44 444

//gesund!

Die Zeitung der Schlangen-Apotheke

2 Frühling - April-Juni 2016

Arthrose/Seminare



Wissen Sie, was ich mich frage? Ich frage mich, warum nicht das ganze Jahr Frühling sein kann...

Was gibt es denn schöneres, als endlich wieder das Zwitschern der Vögel zu hören, das Erblühen der Natur zu beobachten und das Erwachen längst verschollen geglaubter Lebensgeister zu spüren?

Herrlich - die ersten Sonnenstrahlen locken uns nach draußen, der Garten ruft und das Fahrrad will nach der langen Winterruhe vom Rost befreit werden.

Na - also dann - nichts wie los! Oder?

Sie sind noch skeptisch? Sie fragen sich, was am Frühling gut sein soll? Sie denken nur an Heuschnupfen, Allergie und Co. und an die schmerzenden Knochen, die sich nach dem Winter genauso verrostet anfühlen wie das Fahrrad?



Ach nein - davon müssen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen lassen, denn gegen fast alles, was am Frühling vielleicht beschwerlich sein könnte, ist doch ein Kraut gewachsen!

Wir verraten Ihnen gerne, wie Sie den Heuschnupfen in die Flucht schlagen und helfen Ihnen, Ihre Knochen und Gelenke wieder auf Vordermann zu bringen!

Und Frühjahrsmüdigkeit? Pah - die hat bei Bewegung an frischer Luft, positiven Gedanken und dem ein oder anderen sinnvoll eingesetzten Vitamin nun wirklich nichts mehr zu melden!

Und wenn Sie dann frohen Mutes zur Top-Form zurückgefunden haben, dann freuen Sie sich auf den Frühling im schönen Schlangenbad, mit Weinfest, Freibad-Eröffnung und Kräutertagen. Herrlich? Sag ich doch!

Herzlich Ihre Tanja Sinzig-Huskamp

Arthrose -

wenn sich der Knorpel aus dem Staub macht!

Arthrose ist neben Krebserkrankungen, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen die häufigste Krankheits - Geißel unserer westlichen Welt. Jährlich müssen die Krankenkassen Millionen und Abermillionen in sogenannten Gelenkersatz investieren:



Hüftgelenke, Kniegelenke, Fingergelenke...die Liste ist lang und das Geschäft damit boomt! Was aber ist denn nun eigentlich die Arthrose und wo findet sie statt?

Von Arthrose spricht man, wenn sich der Knorpel im Spalt zwischen zwei in Korrespondenz stehenden Knochen eines Gelenkes mehr und mehr zurückbildet. Schließlich - wenn dieser Prozess weit fortgeschritten ist - „reiben“ die Knochen buchstäblich aufeinander, was zunächst vor allem Schmerzen zu Beginn der Bewegung,

im Verlauf aber auch die gefürchtete Entzündung = Arthritis im Gelenk verursacht. Angelockt von der Entzündung siedeln sich immer wieder Leukozyten und andere Entzündungsstoffe dort ein und führen schließlich unter Schwellung und fortdauernder Entzündung zur Versteifung des Gelenkes.

Welche Arten von Arthrose gibt es?

Zum Einen entsteht Arthrose durch stetige Fehlbelastung der Gelenke (falsches Schuhwerk, falsche Haltung, zu starke falsche Bewegungen...) und genetische Disposition (z.B. Hüftdysplasie etc.). Eine so entstandene Arthrose ist naturheilkundlich schwer oder nicht zu beheben und es muss, wenn möglich, schnellstens eine Analyse der Fehlbelastung mit anschließendem Gelenkersatz erfolgen, damit die durch den Schmerz getriggerte Fehllhaltung nicht andere Arthroseschäden nach sich zieht. Wenn die Arthrose auf Fehlbelastungen oder genetische Disposition zurückzuführen war und keine Übersäuerung des Körpers vorlag, dann helfen die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten und Nahrungsergänzungsmittel kaum. Ein komplett degeneriertes Gelenk ohne Knorpel kann nicht durch Nahrungsergänzung wiederhergestellt werden! Auch wenn die Werbung uns häufig etwas anderes erklären möchte!

Zum Anderen aber ist die Arthrose tatsächlich oftmals nichts anderes als die Folge unserer jahrelangen westlich-industriell geprägten falschen Lebensweise: Kaffee und schwarzer Tee, Fertiggerichte, zu viel Fleisch, viele Phosphate, künstliche Aromastoffe, raffinierte Lebensmittel wie Weißmehl und Weißzucker, Konservierungsstoffe und natürlich viel zu wenig Obst und Gemüse (am besten in roher Form)..... tragen zu einer Übersäuerung des Körpers bei. Dadurch wird nicht nur der Arthrose, sondern gleichfalls allen anderen Zivilisationskrankheiten Vorschub geleistet. Eine Übersäuerung des Organismus unterhält

nämlich nicht nur jede Entzündung, sondern macht auch insgesamt schlapp, müde, antriebslos und krankheitsanfällig und wirkt somit der effektivsten Arthrosevorbeugung entgegen: der Bewegung!

Hier muss eine Umstellung der falschen Lebensgewohnheiten der erste Schritt sein und nicht etwa ein neues Gelenk! Mineralstoffdefizite (allen voran Magnesium, Kalium, Schwefel und Zink) müssen mittels geeigneter Vollblutanalysen aufgedeckt und ausgeglichen werden. Der Verzicht auf jegliche Formen von Weißmehl und Weißzuckerprodukten ist unumgänglich! Wie aber stellt man erfolgreich einen sauer-entgleisten Organismus auf basische Funktionsunterstützung um? Allein über eine Änderung des Speiseplans ist das kaum zu leisten - müssten doch 80% aller am Tag zugeführten Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs, also sprich OBST und GEMÜSE, sein - was selbst für den ambitionierten Gesundheitsapostel schwer zu bewerkstelligen ist. Hier setzt die SINNVOLLE Nahrungsergänzung an! Ob man nun Basenpräparate mit Magnesium- und Kaliumcitrat oder Naturpräparate mit hohem Siliciumanteil (z.B. Braunerhirse- wirkt außerdem wegen ihrer optimalen Mineralstoffzusammensetzung stark basisch) bevorzugt, bleibt dem Patienten überlassen - häufig aber ist eine Kombination aus beidem sehr sinnvoll!

Silicium hält Bindegewebe, Sehnen und Bänder elastisch und sorgt gemeinsam mit VITAMIN D dafür, dass Calcium besser in die Knochen transportiert und dort eingelagert werden kann. Ein Mangel an Silicium allerdings ist - ebenso wie der Vitamin D -Mangel- weiter verbreitet als lange angenommen und eine gezielte Zufuhr kann bei Osteoporose und Arthrose durchaus sinnvolle Unterstützung leisten. Hyaluronsäure, Glucosamin und Chondroitin - sogenannte Knorpelnährstoffe - sind in frühen Stadien ebenfalls effektiv.

Ist die Arthrose allerdings schon so weit fortgeschritten, dass auf dem Röntgen- oder MRT-Bild sichtbar, bereits kein relevanter Knorpel mehr vorhanden ist, muss auch hier rechtzeitig an einen Gelenkersatz gedacht werden.

Abschließend noch ein Aspekt zum Thema Knorpel an sich: Ernährt wird der Gelenkknorpel nämlich nicht über den Blutweg. Knorpelgewebe ist - wie Sehnen und Bänder ebenfalls - gefäßfrei. Sie alle gehören zu den sog. bradytrophen also nicht durchbluteten Geweben. Seine Versorgung geschieht über die Gelenkschmiere = Synovialflüssigkeit. Damit diese gut verteilt wird und den Knorpel umfließt, ist physiologische Belastung und Bewegung unerlässlich, auch wenn der Anlaufschmerz weh tut!!!!

TSH

