

Sieper / Eisenmann

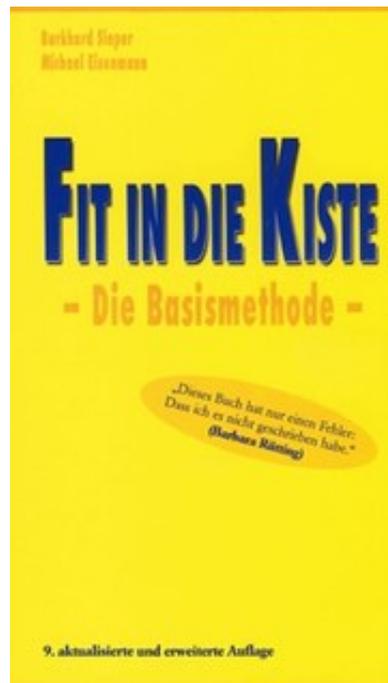
Fit in die Kiste

Reading excerpt

[Fit in die Kiste](#)

of [Sieper / Eisenmann](#)

Publisher: Sieper Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b2835>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



F Vom müden Dreißiger zum **A** topfitten Vierziger

Burkhard Sieper, Apotheker

L Mit 28 Jahren machte ich mich in Lörrach als Apo-
L theker selbstständig, arbeitete viel und hatte dennoch
2 Spaß an meiner neuen Tätigkeit. 1993 heiratete ich
meine Frau Annette. Unsere drei Kinder kamen im
Abstand von jeweils zwei Jahren zur Welt. Drei Um-
bauten, ein neuer Bioladen und viele andere Aktivitäten

ließen ganz allmählich meinen Akku leer laufen. Trotz
wöchentlichem Fußballspiel und Waldläufen nahm ich in zehn
Jahren zehn Kilo zu. Da sich das neue Gewicht gleichmäßig
verteilte, störte mich dies wenig, zumal fast alle Väter, die ich
jeden morgen im Kindergarten traf, viel dicker und schlapper
aussahen. Doch auch meine Energie schwand immer mehr und
irgendwann musste ich erkennen, dass es so nicht mehr weiter
ging-

Ich war weder krank noch gesund, kein Patient und doch Pati-
ent. Also konsultierte ich den einen oder anderen Natur-
heiltherapeuten, die mir alle gute Tipps gaben: Ich sei zu sau-
er, mehr Basen brauchte mein Körper. Sofort besorgte ich mir
ein gutes Basenpulver, testete meinen Urin, der dann natürlich
auch basisch wurde. Dann fing ich an mich zu entgiften,
sanierte meinen Darm, nahm homöopathische Einzel- und
Komplexmittel, Enzympräparate und Vitalstoffe ein. Alles was
ich meinen Kunden empfahl, nahm ich selbst ein. Nebenwir-
kungen konnte ich nicht feststellen, leider merkte ich auch
nicht viel von positiven Wirkungen. Kurze Zeit schien es mir
besser zu gehen, dann aber war das unguete Gesamtgefühl schon
wieder da. Neben der früher nicht gekannten Müdigkeit, zeigte
sich schon seit längerer Zeit ein Hautausschlag unter dem rech-
ten Arm, der nie weggehen wollte. Viele andere Beschwerden
kamen dazu.

Von der Bummelbahn zum IGE

Nachdem ich im Urlaub in Italien endlich den Verzehr von
Obst und Gemüse in Bioqualität drastisch erhöht hatte, ver-

2 Fallbeispiele

schwanden alle Beschwerden auf einmal. Als Apotheker war ich geschockt. Mein ganzes Berufsverständnis hat sich seitdem verändert: 80 Prozent Gesundheit kaufen Sie im Bioladen, 20 Prozent in der Apotheke. Früher war ich der Meinung, dies sei genau umgekehrt.

Fazit

Zunächst muss die Basis stimmen — in meinem Fall war es die Ernährung, die die Basis bereinigte. Die bloße Anwendung von Turbos (Homöopathie, Enzympräparate, Vitalstoffe) hat dauerhaft weniger Erfolg, sie kann aber als Beschleuniger dienen.

F Zu neuen Bestzeiten

A Rudi H., 48 Jahre, Blutgruppe 0, Vertriebsmanager einer Internetfirma

L Rudi H. lernten wir bei unserem wöchentlich stattfindenden Lauftreff kennen. Er hat bereits einen Marathon absolviert und lief regelmäßig drei- bis viermal die Woche. Dennoch hatte Rudi H. zehn Kilo zu viel auf den Rippen.

3 Nach Aufnahme aller persönlichen Daten rieten wir ihm, viel langsamer, möglichst immer im aeroben Bereich zu laufen. Und zwar in einem Tempo, bei dem das Sprechen einem immer noch leicht fällt. Zweitens empfahlen wir ihm, weniger Brot und Weizenprodukte zu essen. Last but not least sollte er mehr Wasser — natürlich mineralarmes Quellwasser — und frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte in Bioqualität trinken. Selbstverständlich sollte auch viel mehr Obst und Gemüse verzehrt werden. Über unseren individuellen Vitalcheck stellten wir ihm zusätzlich ein persönliches Vitalstoffpräparat zusammen. Heute ist Rudi zehn Kilo leichter und fühlt sich viel fitter. Dazu hat er neue Bestzeiten auf der Zehnkilometer-Strecke und auf der Halbmarathonstrecke aufgestellt. Das Allerwichtigste jedoch: Die durchschnittliche Blutzuckerkonzentration der letzten zwei bis drei Monate (HbA1c-Wert)

verringerte sich deutlich, und zwar von 6,0 auf 5,2 Prozent. Diabetes - und Tschüss.

Fazit

Rudi läuft heute langsamer, er trinkt bedeutend mehr Wasser und isst weniger Weizenprodukte. Wenige Basics optimiert, maximal dazu gewonnen.

F Wer zu spät kommt.. .

A

Alberto H. 40 Jahre, arbeitslos

L

Alberto kennen wir seit fünf Jahren. Familienvater, drei Kinder, seit drei Jahren arbeitslos, Aushilfstätigkeit als Pizzausfahrer und andere Botendienste. Der typische Italiener: immer modisch gekleidet, gepflegtes Äußeres, hilfsbereit und zuvorkommend. Doch leider

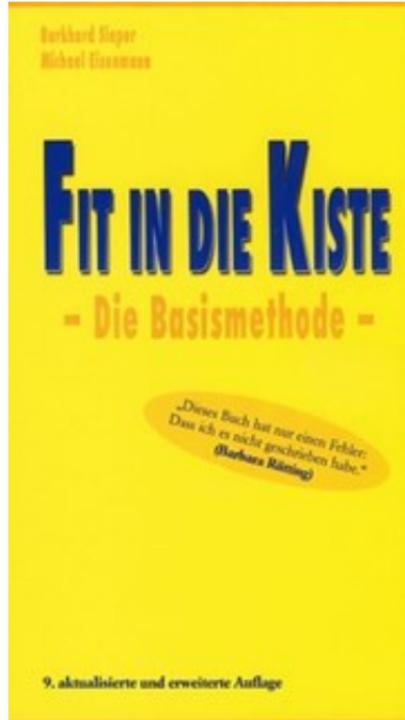
L

4

zwanzig Kilo Übergewicht. Zu viel Pizza und Pasta, dazu die zauberhaften italienischen Naschereien ließen den Bauchumfang wachsen. Mehrmals rieten wir ihm, sich mehr zu bewegen. Der Vorschlag, ab und an eine Pizza mit dem Fahrrad auszuliefern, wurde kategorisch abgelehnt. Die Sonnenbrille könnte ja verrutschen, ein echter Italiener fährt zudem lieber Auto. Einmal liefen wir sogar sechs Kilometer langsam durch den Wald, doch dabei blieb es. Die Arbeitslosigkeit sei Schuld, dass er nicht mit dem Laufen anfangen könne. Kaum hatte er dann jedoch Arbeit, war diese daran schuld. Nach einem anstrengenden Tag sei er einfach zu müde, um noch zu laufen. Heute hat er Diabetes und muss, laut Meinung seines Arztes, entsprechende Medikamente einnehmen, dazu noch ein Bluthochdruckmittel.

Fazit

Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.



Sieper / Eisenmann

[Fit in die Kiste](#)

Die Basismethode

240 pages, pb

publication 2010



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com