

Wenn der Körper übersäuert...

Unser Säure- und Basenhaushalt reguliert den Stoffwechsel.

„Ich bin sauer“ sagen wir, wenn wir etwas richtig übel nehmen und dafür auch einen triftigen Grund haben. Unserem Körper geht es genauso. Der kann ausgesprochen „sauer“ werden, wenn wir uns schlecht ernähren, wenig bewegen oder jede Menge Stress bewältigen müssen. Dann produziert der Stoffwechsel zu viel Säure und das führt auf Dauer zu einer Übersäuerung, die den Körper belastet.

Übersäuerung - Weit verbreitet und oft unterschätzt

Ist Ihr Alltag ganz schön stressig? Fühlen Sie sich häufig müde und ohne Energie? Scheitert jede Diät? Eine weit verbreitete Ursache, die noch immer unterschätzt wird, kann ein übersäuerter Körper sein. Sogar Rücken- und Gelenkschmerzen oder Hautprobleme können dadurch verursacht werden.

Schuld daran ist unser ganz normaler Alltag. Wir stehen ständig unter Druck, hetzen jeden Tag Verpflichtungen und dringenden Terminen hinterher. Dabei vergessen wir oft, auf eine gesunde und basische Ernährung zu achten. Wir essen lieber Fertiggerichte, Fleisch oder süße Backwaren, statt basische Lebensmittel wie Obst und Gemüse. So gerät der Säure-Basen-Haushalt aus den Fugen und verschiebt den normalen pH-Wert im Blut.

Machen wir dann eine Diät, um die überflüssigen Pfunde durch unsere Ernährungssünden wieder los-

zuwerden, kann auch dann unser Körper übersäuern. Denn durch den Abbau der Fettpolster entstehen vermehrt Säuren im Stoffwechsel.

Wenn die Balance fehlt

Wenn das gesunde Verhältnis von Säuren und Basen aus der Balance kommt, funktioniert unser Stoffwechsel nicht mehr optimal. Das spüren wir dann, wenn wir müde und antriebslos sind oder uns schlechter konzentrieren können. Das ist auch typisch für eine Diät-krise beim Abnehmen. Überschüssige Säure lagert sich aber auch in das Bindegewebe ein. Die Festigkeit des Bindegewebes lässt nach, die Haut wird schlaff und Gelenke sind nicht mehr so belastbar.

Entsäuerung - Der Geheimtipp, der die Pfunde purzeln lässt

Ziel einer Diät ist, Gewicht zu verlieren - und zwar durch den Abbau von Fett. Wenn wir weniger essen, muss der Körper seine Fettreserven abbauen um Energie zu gewinnen. Dabei produziert der Stoffwechsel sogenannte Ketosäuren. Je radikaler die Diät ist, desto mehr Ketosäuren werden gebildet. Der Säureüberschuss, der dabei entsteht, macht müde und schlapp und wirkt wie eine Diätbremse. Damit es erst gar nicht dazu kommt, ist es wichtig während einer Diät mit basischen Mineralstoffen die Säuren zu neutralisieren.



Foto + Text: www.gesundheit-aktuell.de

EMS Abnehmen, Formen, Festigen

Bei „Fühlbar fit“ an der Hauptstraße 49 kann man effektiv mit EMS trainieren.

Ortsmitte. „Fühlbar fit“ setzt auf eine innovative Weiterentwicklung des EMS-Trainings, das bereits von führenden Leistungssportlern, Physiotherapeuten und auch in gehobenen Fitness-, Wellness- und Beauty-Einrichtungen angewendet wird. Der Vorteil des EMS-Trainings: „Hier ist maximaler Ertrag mit minimalem Aufwand möglich“, betont Inhaber Sven Steup, und weiter: „EMS steht für Elektro-Muskel-Stimulation und ist nachweislich das effektivste und zeitsparendste Ganzkörpertraining“. Kurze Trainingseinheiten, hoher Wirkungsgrad, keine Gelenkbelastung durch Zusatzgewichte, für jedes Alter geeignet – wer auf der Suche nach einem Ganzkörpertraining ist, der kommt an EMS nicht mehr vorbei.

Beim EMS-Training werden niederfrequente, also schwache elektrische Impulse durch die Muskeln geleitet, die sich dadurch anspannen. Parallel werden dabei auf den Kunden zugeschnittene Übungen absolviert, wodurch über 90 Prozent der gesamten Körpermuskulatur angesprochen und trainiert werden. Speziell bei Rückenproblemen oder bei Haltungsschäden aufgrund einseitiger Belastung durch Sport oder Arbeit hilft EMS sehr schnell, da der Körper wieder neu ausgerichtet wird. Zudem wird die körperliche Fitness gesteigert und die Beweglichkeit sowie das Koordinationsvermögen gestärkt.

Wobei es einen Unterschied zwischen dem Training bei Frauen und bei Männern gibt: Männer bauen Muskeln auf, Frauen straf-

fen ihre Muskulatur und ihr ästhetisches Erscheinungsbild. Studien der Sporthochschule Köln belegen, dass EMS-Training nachweislich das Bindegewebe strafft, den Stoffwechsel anregt, Muskulatur aufbaut und somit bei gezieltem Abnehmen hilft. Positiver Nebeneffekt: Mit Hilfe des Trainings werden auch die tiefen Muskelschichten aktiviert und somit der Beckenboden trainiert. Also gleich ob Prostatabeschwerden oder Inkontinenz – EMS kann hier gezielt helfen.

„Einmal 20 Minuten EMS-Training pro Woche reicht, um seine persönlichen Ziele zu erreichen“, sagt Sven Steup. EMS ist geeignet für Personen, die mit wenig Zeitaufwand viel erreichen wollen. Das erfahrene und kompetente Trainerteam unterstützt alle Kunden durch strukturiertes und individuelles Personal Training zum Erreichen der gesteckten Ziele. Sowohl Einsteiger als auch Leistungssportler profitieren von den persönlich abgestimmten „Fühlbar fit“-Trainingskonzepten. Bei einem kostenlosen Probetraining kann sich jeder von den vielen Vorteilen des EMS-Ganzkörpertrainings überzeugen. Ganz wichtig ist für Sven Steup, dass bei jeder Trainingseinheit die Kunden von einem „Personal Trainer“ betreut und motiviert werden.

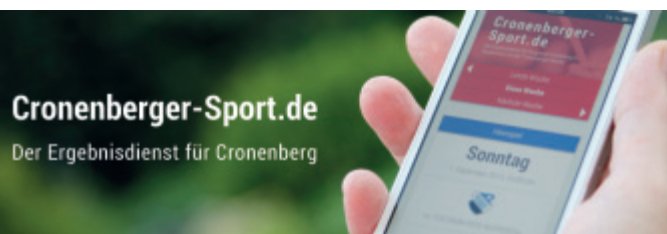
Infos zum EMS-Training bei „Fühlbar fit“ gibt es an der Hauptstraße 49 unter der Telefonnummer 87 05 72 37 sowie natürlich auch im Internet unter der Adresse www.fuehlbarfit.de.

Die Sport-Angebote finden in der TH Cronenfelder Str. und der TH Berghauser Str. statt.

- **Kinder-Turnen**
- **Jugend-Turnen**
- **Gymnastik**
- **Fitness**
- **Breitensport**
- **Volleyball**
- **Sport mit Älteren**
- **Eltern-Kind-Turnen**

Schauen Sie doch einfach mal bei einer Übungsstunde vorbei; Probetraining ist jederzeit kostenlos möglich (außer Kinderturnen).

Informationen unter www.neuenhauser-tv.de oder Tel. 471 471



Cronenberger-Sport.de
Der Ergebnisdienst für Cronenberg

PILATES STUDIO

Rathausstraße 28, 42349 Wuppertal-Cronenberg

PILATES

- für Frauen und Männer in kleinen Gruppen (max. 10 TN)
- für aktive Senioren in kleinen Gruppen (max. 8 TN)
- neue Kurse ab Januar 2016

Tel. 0202/705 34 16 • Petra Meynen-Koerth • www.pilatespur.com

IT'S TIME FOR POLE DANCE

www.danceandpole.de | info@danceandpole.de – 0174 1929037

WÖCHENTLICHE KURSE IN SOLINGEN UND REMSCHEID

JETZT 1 WOCHE KOSTENLOSES GESUNDHEITSTRAINING SICHERN.
TEL. 0 21 91 / 38 80 20

UNSER KUNDENVERSPRECHEN
GANBARU CENTER
TRAINING MIT GARANTIE

omilon

GUTE NACHRICHTEN FÜR REMSCHEID
WIR GARANTIEREN ABNEHMEN UND FITNESSVERBESSERUNG!
Für alle, die keine Lust auf Sport und keine Zeit haben.

Tel. 0 21 91 / 38 80 20

RÜCKEN- und GESUNDHEITZENTRUM
Elberfelder Straße 70 • 42853 Remscheid
www.ganbaru-center.de

RÜCKEN- und GESUNDHEITZENTRUM

Ganbaru-Center Training mit Erfolgsgarantie

Remscheid. Abnehmen und Fitnessverbesserung – das verspricht das Ganbaru-Center in Remscheid. Zwei Trainingseinheiten zu jeweils 35 Minuten genügen innerhalb von zehn Tagen, um die gewünschten Erfolge zu erzielen. „Wir konzentrieren uns auf Rückenprobleme aller Art und Abnehmen für Frauen und Männer“, erklärt Inhaber Charalampos Tsirakidis.

Trainiert wird dabei an besonderen Geräten der Firma milon. Innovative Technologie sorgt dafür, dass ein intelligentes Zirkeltraining für gute Erfolge sorgt – man belastet den Körper nur so viel, wie dieser es benötigt. So kann man mit einer enorm hohen Effektivität trainieren und dadurch Zeit sparen. 30 Prozent mehr Effektivität bei 25 Prozent Zeitersparnis verspricht das Ganbaru-Center.

Mit Hilfe einer Chipkarte und Pulsurten stellen sich die milon-Geräte automatisch auf das individuelle Trainingsziel ein. Kompetente Betreuung durch qualifizierte

Trainer und die vollautomatischen Trainingsgeräte stehen dabei im Mittelpunkt. Letztere sind übrigens so konzipiert, dass sie besonders einfach in der Handhabung sind. Die Fitness- und Trainingswerte werden auf der Chipkarte gespeichert und die Geräte stellen sich selbstständig ein. Dadurch können Trainingserfolge nach einer gemeinsamen Zielsetzung und einem regelmäßigen Training garantiert werden. „Wir bieten RehaSport, Rückentraining, Muskelaufbautraining auch nach OPs und nach Behandlungen beim Physiotherapeuten, Cardiotraining und vieles mehr an“, berichtet Charalampos Tsirakidis. „Für Kinder ab 4 Jahre haben wir auch Karate im Angebot, um die Koordination, Konzentration und Motorik für die Kinder zu fördern.“

Wer eine Woche lang kostenlos trainieren möchte, erhält weitere Informationen beim Ganbaru-Center an der Elberfelder Straße 70 in Remscheid unter der Telefonnummer (02 191) 38 80 20 oder online

Verlassen Sie sich nur auf die Original-easylife-Therapie!

Nutzen Sie den Schwung des neuen Jahres, um die guten Vorsätze anzugehen! Jetzt starten: Kommen Sie gleich vorbei, um alles über erfolgreiches Abnehmen zu erfahren. Bei einem kostenlosen Beratungsgespräch ermitteln wir Ihre individuellen Therapiebedürfnisse und sagen Ihnen, in welcher Zeit auch Sie Ihr Wunschgewicht erreichen können!

www.easylife-wuppertal.de

Nicht bei krankhafter Fettsucht. Für eine langfristige Gewichtsreduzierung bedarf es der dauerhaften Einhaltung der im Programm vermittelten Ernährungsregeln.

Jetzt Vorsätze umsetzen:

Endlich schlank 2016!

easylife
leichter durchs Leben

Ich bin wieder Ich! Danke easylife. In meinem Video-Interview erzähle ich über meine Erfahrungen mit easylife.

Kornelia Petris Erfolgsgeschichte als Video ansehen:
www.easylife-wuppertal.de
Überzeugen Sie sich selbst!

10 Kilo
in nur 5 Wochen abgenommen

easylife-Teilnehmerin: Nese Örs 42549 Velbert

6 Kilo
in nur 5 Wochen abgenommen

easylife-Teilnehmerin: Kornelia Petri 42279 Wuppertal

ARTZLICH BEGLEITET

ORIGINAL FOTOS