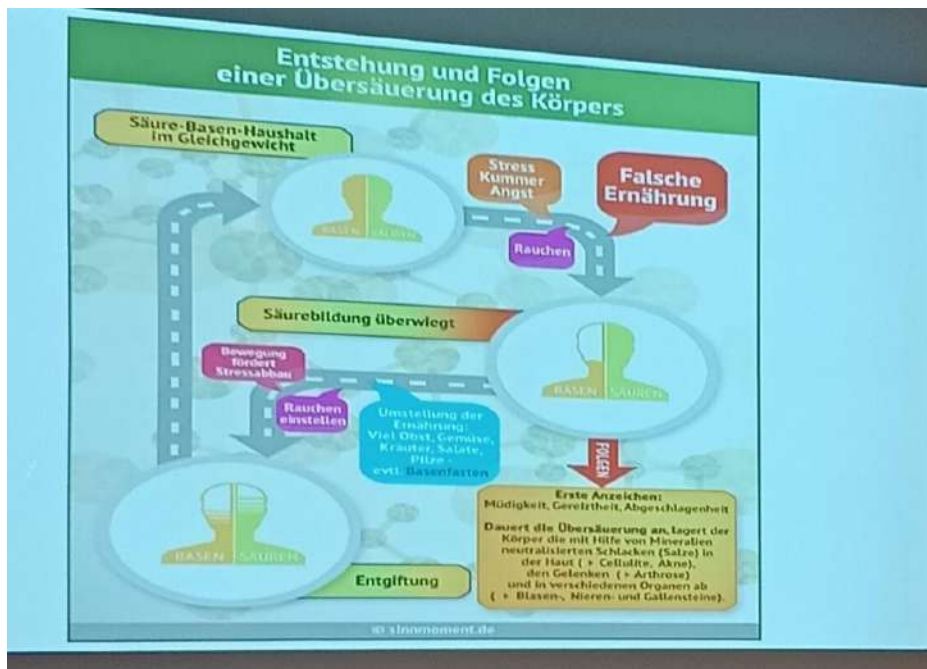


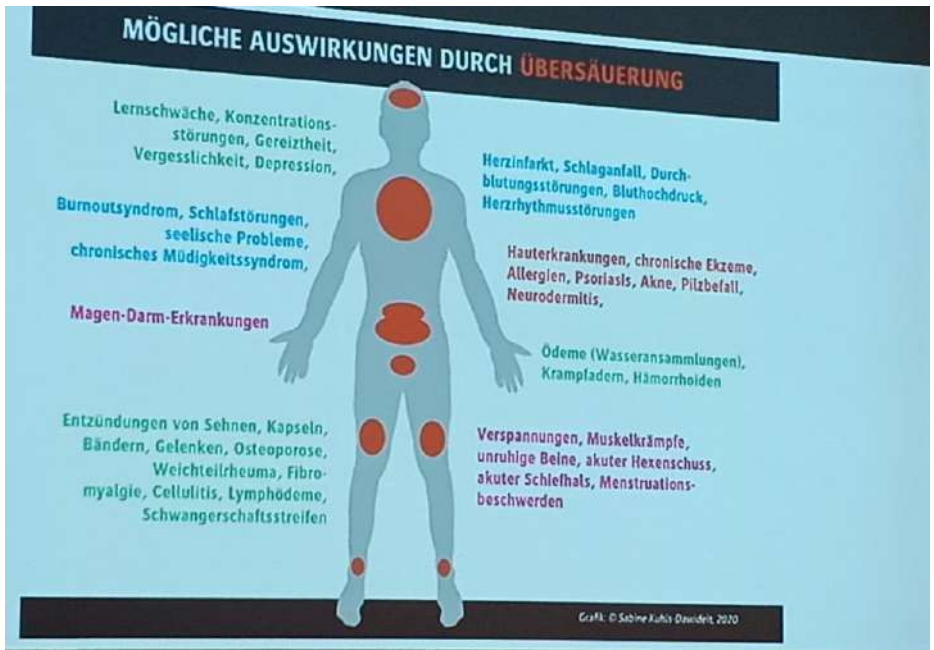


### Bericht vom 2.GK in Zwickau

Am 16.05.2024 trafen wir uns zum 2.Gesprächskreis in den Räumen der KISS Zwickau Scheffelstrasse 42. Das Thema lautete „**Übersäuerung des Körpers bei Polyneuropathie**“



Zu Beginn begrüßte Herr Brosam eine junge Mutter, sie hat 2 Kinder, die an einer seltenen Form der Polyneuropathie erkrankt sind. Sie stellte sich kurz vor und berichtete über den bisherigen Krankheitsverlauf und ihre Erfahrungen, die sie mit Kliniken und Ärzten gemacht hat und wie schwierig es ist einen Kinderneurologen zu bekommen.



Im Anschluss daran erklärte Herr Hartmann nochmals den e.chi Energie Chip. Dazu fand noch ein kurzer Erfahrungsaustausch statt. Nun konnte Frau Kerstin Schönherr von der Deutschen Krebsgesellschaft mit ihrem Vortrag zum Thema „Übersäuerung des Körpers bei Polyneuropathie“ beginnen. Zu diesem Thema bestand großes Interesse, deshalb war unser Raum auch gut gefüllt. Übersäuerung ist ein Ungleichgewicht im Säure Basenhaushalt und begünstigt die Entstehung von Krankheiten. Bei ungesundem Lebensstil sinkt der pH Wert auf ein saures Milieu. Die Atmung, Verdauung und Hormonproduktion sorgen für einen konstanten pH-Wert. Ein Wert von 7 ist neutral, 0-6 sauer, 7-14 basisch. Mit einer Urinprobe und einem Teststreifen aus der Apotheke kann man den Wert zu Hause selbst bestimmen. Der Urin pH-Wert verändert sich im Laufe des Tages. Faktoren wie Rauchen, Kummer, Stress und falsche

## Sachsen PEPO



Ernährung begünstigen eine Übersäuerung. Gute Säurebildner sind Quinoa, Amaranth, Nüsse, Ölsaaten, tierische Produkte in BIO-Qualität. Schlechte Säurebildner sind Fertigprodukte, Zucker, Weißmehl, Kohlensäure, Stress, Produkte aus konventioneller Landwirtschaft. Einige Symptome sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Haarausfall, brüchige Nägel, Mundgeruch, Infektanfälligkeit, Muskelverspannung, Sehnenentzündung, Muskelkrämpfe, Ödeme, Schlafprobleme, Magen-Darmerkrankungen, unspezifische Rückenschmerzen, Arthrose in den Gelenken, Akne, Sodbrennen. Folgen einer ständigen Übersäuerung sind Cellulite, Gicht, Gallen-Nierensteine, Infektionen, Osteoporose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall.

## Sachsen PEPO



Therapien kann man die Übersäuerung mit Basenfasten, Nikotin-Zucker und Kaffeeverzicht, Bewegung an frischer Luft, Atemübungen, stressfreie Lebensweise, 80% basische Ernährung mit Gemüse z.B. Spinat, Blumenkohl, Sellerie, Möhren, Kartoffeln, Obst z. B. Kiwi, Birnen, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Nüsse, basischer Kräutertee, Wasser mit viel Hydrogencarbonat trinken. Unterstützend kann man noch Basenbäder als Voll-Arm oder Fußbad nutzen- maximal 20 Minuten Badedauer. Luftbefeuchter in Wohnungen, Öl Ziehen, Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralien, morgens Ingwer oder Zitronenwasser trinken, ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, Einnahme von Vitamin E und B Vitaminen. Zum Schluss berichtete Frau Schönherr vom Aufenthalt ihrer Fastenwoche. Sie war sehr begeistert und würde es jedem empfehlen.

Alle Anwesenden fanden den Vortrag sehr interessant. Am Ende wurden dann noch einige Fragen beantwortet. Es war wieder ein gelungener Nachmittag. Vielen Dank an die Referentin und an alle Helfer bei der Ausgestaltung des Nachmittages.

## Sachsen PEPO



**Text: Kerstin Brand, Bilder Inge Hartmann  
Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.  
GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen**

## Sachsen PEPO

**Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.**  
**PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen**  
**GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen**  
Altchemnitzer Straße 27  
09120 Chemnitz  
Telefon: 0371 / 4445893  
[www.pnp-gbs-sachsen.de](http://www.pnp-gbs-sachsen.de)

PNP-Hauptverwaltung / Zentrale  
Carl-Diem-Str. 108  
41065 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 480499  
[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)

PNP Geschäftsstelle Bundesverband  
Im AWO ECK  
Brandenberger Str. 3 – 5  
41065 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 8277990  
[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)

PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW  
(Nordrhein - Westfalen)  
Speicker Str. 2  
41061 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 8207042  
[www.selbsthilfe-pnp.de](http://www.selbsthilfe-pnp.de)



**Kribbeline**