



# Sauer macht lustig oder krank?

## 1 Tages-Seminar

**„Sauer macht lustig“, diesen Spruch kennt wohl jeder.**

**Bei diesem Spruch handelt es sich wohl um eine „alte Volksweisheit**

Ein Grossteil der Bevölkerung ist übersäuert. Von Übersäuerung spricht man, wenn der Säure-Basen-Haushalt des Körpers ins Ungleichgewicht geraten ist. Neuere medizinische Studien zeigen eindeutig, dass Übersäuerung die Hauptursache aller Zivilisationskrankheiten ist. Das Problematische an der Übersäuerung ist, dass sie sich über Jahre hinweg schleichend aufbaut, ohne grosse Beschwerden zu verursachen. Wenn die ersten Symptome auftauchen, werden sie meist nicht damit in Zusammenhang gebracht.

Übersäuerung beeinträchtigt sämtliche Lebensfunktionen und führt zu chronischen Beschwerden und Krankheiten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen übersäuerten Körper wieder in den gesunden basischen Bereich zu bringen. An erster Stelle steht eine Ernährung mit überwiegend basenbildenden Lebensmitteln wie Gemüse, ausgereiftes Obst, Kartoffeln, Pilze, Kräuter.

Was tun Sie täglich dafür, um ihren Körper auf Sie **„sauer“** zu machen? Und was tun Sie täglich dafür, um ihren Körper wieder ins **„Gleichgewicht“** zu bringen?

---

<b>Daten:</b>	<b>Samstag , den 23. Januar 2016</b> von 09:00—18:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Jutta Hofer, Dipl. Ernährung- und Diättherapeutin
<b>Kosten:</b>	170.- CHF
<b>Kursort:</b>	Naturheilzentrum Eschen

### **Weitere Infos erhalten Sie unter:**

www.naturheilzentrum.li  
email: info@naturheilzentrum.li  
Tel. 00423 377 10 10

### **Anmeldung**

Naturheilzentrum AG, St. Luzistr. 16, FL 9492 Eschen