

Kilos weg, Allergie weg, neues Lebensgefühl da

Matthias Kirchner dankt Naturheilpraxis im Salinenpark

Werne/Unna. „Ich habe kontinuierlich zugenommen, egal was ich für eine Diät versucht habe“, erzählt Matthias Kirchner aus. Der 52-Jährige aus Unna wagte sich dann an etwas Neues – mit Erfolg. Von November 2016 bis Mitte Februar reduzierte er sein Gewicht von 108 auf 90 Kilogramm. Blutwerte top, Freunde staunen, der Hausarzt zeigt sich begeistert und Kirchner selbst entdeckt ein ganz neues Lebensgefühl.

18 Kilos in drei Monaten

Großen Anteil am Abnehmerfolg hat Heilpraktikerin Edith Hildebrand, die in ihrer Praxis im Salinenpark in Werne seit Jahren erfolgreich Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation anbietet. Sie stand Matthias Kirchner, nachdem er ihren Rat gesucht hatte, von Anfang an zur Seite. Die Kilos purzelten. Und das, ohne zu hungern, denn bei der Ernährungsumstellung handelt es sich nicht um eine Diät.

Auf Weizenprodukte, Schweinefleisch und Tomaten verzichtete Kirchner, die Aufnahme von Kohlenhydrate schränkte er ein. Der 52-

Jährige merkte stattdessen, dass auch Schafs- und Ziegenkäse schmecken und nicht so ein Völlegefühl verursachen wie Kuhmilch. Auf dem Speiseplan steht dann Geflügel. „Selbst ein Döner, natürlich ohne die Saucen, ist so erlaubt“, berichtet Matthias Kirchner. Aufgrund seiner Heuschnupfenallergie waren Äpfel lange tabu. „Die kann ich jetzt wieder essen“, freut er sich.

„Entscheidend ist, was man isst. Die Ernährung muss zum Stoffwechsel passen. Allergien können so positiv beeinflusst werden“, erklärt Edith Hildebrand das Konzept. Erst kommt die Blutanalyse von insgesamt 40 Werten, dann wird der individuell auf die Patienten zugeschnittene Ernährungsplan aufgestellt. „Darin sind die Nahrungsmittel enthalten, die vom Stoffwechsel gut umgesetzt und verarbeitet werden können“, sagt die Heilpraktikerin.

Wichtig ist gute Information

„Ein wichtiges Prinzip unserer Arbeit ist die gute Information. So nehmen wir uns viel Zeit, das umfassende Blutergebnis mit unseren Pa-

tientinnen und Patienten auf anschauliche Weise zu erklären“, so Edith Hildebrand: „Wir setzen nicht auf Schnelligkeit. Das Ziel ist eine Abnahme ohne Stress und Druck, auch der Genuss beim Essen soll nicht verloren gehen.“

Bei der Ernährungsumstellung kommt nie Heißhunger auf. Matthias Kirchner sagt: „Meine Frau konnte neben mir sitzen, Chips oder Schokolade essen. Ich hatte nie das Bedürfnis, zuzugreifen.“

Traumgewicht: 80 Kilo

Hin und wieder „sündigte“ Matthias Kirchner auch mal, um sich am nächsten Tag aber wieder an seinen Ernährungsplan zu halten. Ein großes Ziel hat er noch: „Ich möchte wieder 85 Kilogramm auf die Waage bringen. Auch gegen 80 würde ich mich nicht wehren“, schmunzelt Kirchner. Edith Hildebrand wird ihn auf diesem Weg weiter begleiten.

 Naturheilpraxis im Salinenpark, Steinstraße 42 in 59368 Werne, Tel. 0 23 89 / 92 39 39, E-Mail: info@naturheilpraxis-salinenpark.de