

# Arthrose-Selbsthilfe-Gruppe im Bürgerhaus



Über das Thema „Arthrose“ – Ursachen des Knorpelrückgangs, Prävention und Selbstheilung – referierte die Initiatorin der Arthrose-Selbsthilfe-Gruppe Angelika Wolzen vor 250 interessierten Zuhörern im Bürgerhaus.

Angelika Wolzen, IHK geprüfte ganzheitliche Gesundheitsberaterin und selbst ehemalige Arthrose-Betroffene, berichtete, dass die Ursache der Arthrose nicht ursächlich im Knorpel und in den Gelenken zu finden ist, sondern durch Übersäuerung aufgrund jahrzehntelanger falscher Ernährung entsteht. Deshalb ihr Motto: anders ernähren statt operieren! Mit der GGT ganzheitl. Gesundheitstherapie wurde sie wieder schmerzfrei und gesund. Schwerpunkt dieser Therapie ist eine konsequente Ernährungsumstellung auf eine basenreiche, vollwertige und vor allem tierweißfreie

Kost. Der Vortrag wurde anschaulich ergänzt durch eine PowerPoint-Präsentation.

Anschließend referierte Hartwig Stedefeder zum Thema über „Knorpelgewebe, Belastbarkeit und Regeneration“. Er erklärte die Möglichkeit Abbauprozesse auch umzukehren. Jeder Betroffene könne durch richtige Ernährung und ein ausgewogenes Maß an Bewegung positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen. Die Veranstaltung fand im Rahmen der Vortragsreihe „Natürlich gesund“ der Apotheke Rusche statt.

Das nächste Selbsthilfetreffen findet statt am 11. Juni um 19 Uhr in der Ehrenamtszentrale an der Overbergstraße 4 (Souterrain der Pestalozzistraße). Auskunft gibt Angelika Wolzen 02522/960438 oder [www.arthrose-selbsthilfe-oelde.de](http://www.arthrose-selbsthilfe-oelde.de)