

Vieva-Analyse von [REDACTED]

Zeitpunkt der Messung: 25.5.2021, 12:56:20

Basisdaten

Dauer	500 Intervalle
Geschlecht	Männlich
Alter	57
Gewicht	● kg
Körpergröße	184 cm

Zusätzliche Daten

Leiden Sie unter Hypertonie/Bluthochdruck?	Ja
Haben Sie Schlafstörungen?	Ja
Wie beschreiben Sie Ihre sportliche Aktivität?	Untrainiert
Leiden Sie unter COPD?	Ja
Trinken Sie Alkohol?	Gelegentlich
Verbringen Sie Ihren Alltag vorwiegend im Sitzen?	Ja
Haben Sie Schmerzen?	Ja
Trinken Sie weniger als 1,5 Liter Wasser pro Tag?	Ja
Haben Sie einen erhöhten Zuckerkonsum (mehr als 6 Teelöffel/Tag)?	Ja

Praxisinfo

Stoffwechseltyp

Klasse 5

Dieser Stoffwechsel-Misch-Typ legt aufgrund der langsamen und effizienten Stoffwechselaktivität in Phasen mit unausgewogener Ernährung schnell Fettdepots an. Baut aber auch schnell Muskulatur auf, die allerdings erst dann sichtbar wird, wenn diszipliniert trainiert wird. Die Fettverbrennung sollte daher ständig angekurbelt werden.

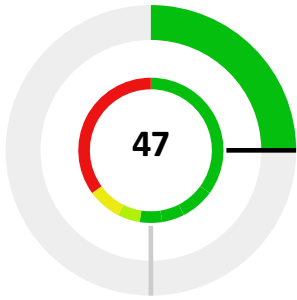
Ernährung:

Diesem Stoffwechsel-Misch-Typ reicht oft eine geringere Nahrungsmenge um satt zu werden. Auf den ersten Blick ein Vorteil. Da der Körper aber wenig Energie zugeführt bekommt, geht er in den Hungermodus und speichert alles was nur geht. Insbesondere wenn der Speiseplan hauptsächlich aus einfachen Kohlenhydraten und zuckerhaltigen Speisen besteht ergeben sich starke Blutzuckerschwankungen und es wird schnell Fett aufgebaut. Es sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig aber komplexen Kohlenhydraten geachtet werden. Für die Grundversorgung ideal sind Vollkornprodukte aber auch Hülsenfrüchte zur Proteinversorgung und möglichst wenig industriell verarbeitete Nahrungsmittel.

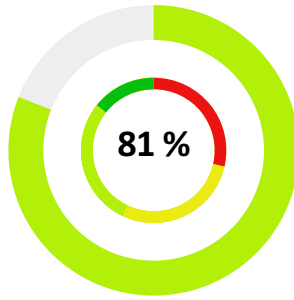
Trainingsempfehlung:

Mit dem richtigen Training kann im Vergleich zu anderen Typen schneller Muskelmasse aufgebaut werden. Dieser Stoffwechsel-Typ zeichnet sich zudem durch eine gute Regenerationsfähigkeit und Belastungstoleranz aus. Der Trainingsfokus sollte auf Fettabbau liegen, denn von Natur aus ist eine stabile Muskulatur vorhanden, die allerdings weniger Definition zeigt. Ausdauertraining im aeroben Bereich mit hohem Energieaufwand ist ideal. Je mehr Bewegung in den Tagesablauf eingebaut wird, desto besser kommt der Stoffwechsel in Schwung – und das lässt Muskeln wachsen, die im Vergleich zu Fett auch im Ruhezustand arbeiten und Kalorien verbrennen.

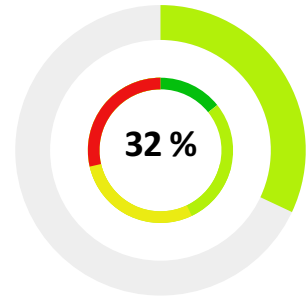
Biologisches Alter



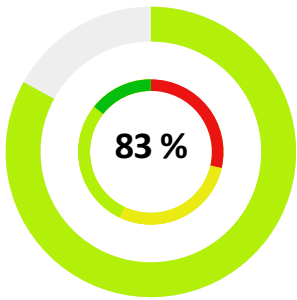
Verdauungssystem



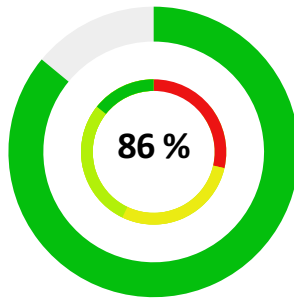
Umweltbelastungen



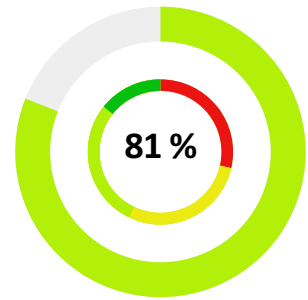
Spurenelemente & Mineralien



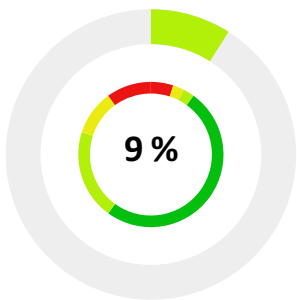
Vitamine



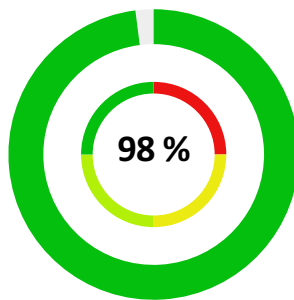
Proteine



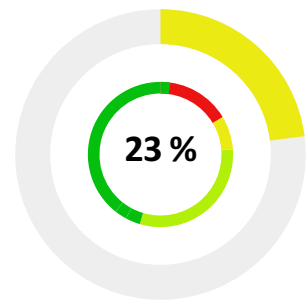
Stress-Index



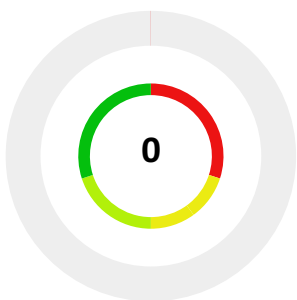
Erholungsfähigkeit



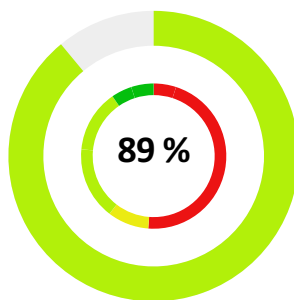
Relax-Faktor



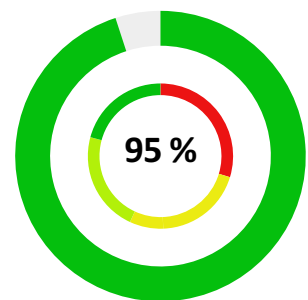
Antiviral Status



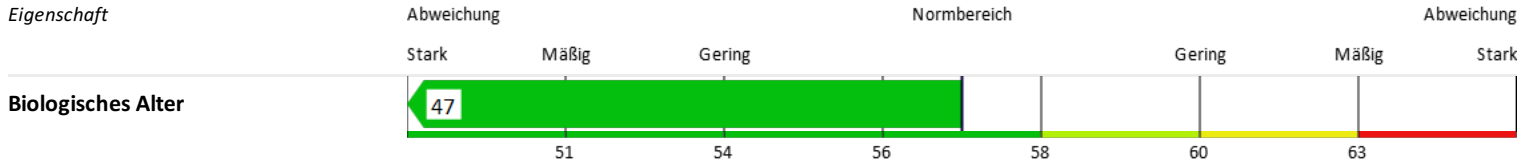
Gesamtenergie



Gesundheits-Index



Allgemeine Daten

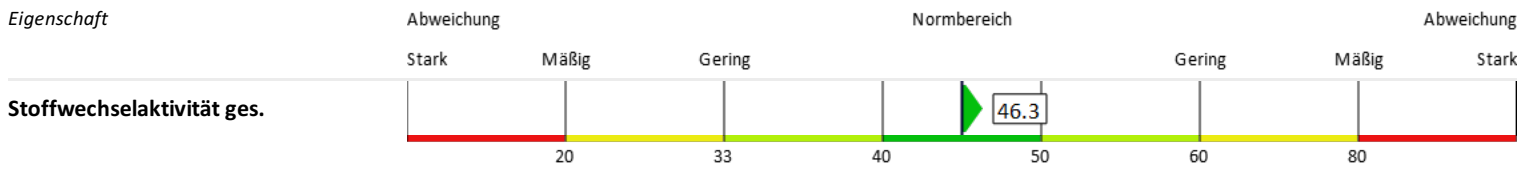


Beschreibung

Die Summe aus kalendarischem Alter und körperlichen wie seelischen Einflüssen wird als biologisches Alter bezeichnet. Dieser Unterschied zwischen Geburtsdatum und dem biologischen Alter kann in extremen Fällen bis zu 20 Prozent betragen. Es lässt sich durch den Lebensstil beeinflussen.

Lösungsempfehlungen

Faktoren, die das biologische Alter positiv beeinflussen, sind ausgewogene gesunde Ernährungsgewohnheiten, regelmäßige Bewegungseinheiten, genügend Regenerationsphasen durch guten Schlaf und Entspannung, ein stabiles soziales Umfeld und eine positive Lebenseinstellung. Zusätzlich trägt die Vermeidung von Schadstoffbelastungen z.B. Nikotin und Strahlungseinflüssen, sowie die Vermeidung von langfristigen Stresssituationen unmittelbar zur Verbesserung des biologischen Alters bei.



Beschreibung

Das vegetative Nervensystem (autonomes Nervensystem) steuert viele lebenswichtige Körperfunktionen. Ein wichtiger Teil ist auch der Stoffwechsel. Bei einer guten Balance pendelt das vegetative Nervensystem in harmonischer Weise zwischen Sympathikus und Parasympathikus hin und her, ohne in Extreme zu verfallen. Das ergibt ein gutes Gefühl von Gesundheit, Energie und Lebensfreude.

Der Wert Stoffwechselaktivität gesamt zeigt dabei die aktuelle Regulationsfähigkeit bzw. die generelle Fähigkeit des Körpers zur Regulation des Stoffwechsels. Niedrige Werte unter 35 stellen eine Reduktion des Regulationsvermögens dar, Werte über 50 zeigen eine hohe Aktivität auf.

Nikotin, Umweltbelastungen und Alkohol reduzieren die Regulation des Stoffwechsels.

Eine große Stoffwechselaktivität kann auch durch die energieaufwendigen Umbauprozesse in den Zentralorganen wie der Leber auftreten und sind ohne Anzeichen einer Überlastung positiv zu sehen.

Eine stark überwiegende Aktivität des Parasympathikus kann jedoch auch zu verminderten Stoffwechselaktivität führen, einhergehend mit eher trockener Haut, Müdigkeit und Schlafbedürfnis sowie einer Verkrampfung der Atemwege und des Darmes.

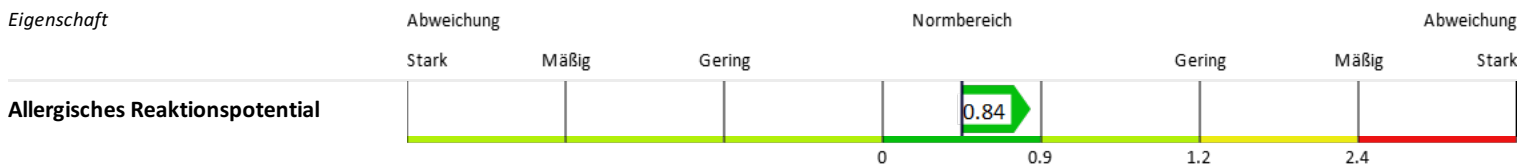
Lösungsempfehlungen

Der Stoffwechselaktivität förderlich ist eine gesunde ausgewogene Ernährung mit hohem Anteil an Gemüse und Obst, sowie Lebensmittel mit hochwertigem Eiweißanteil und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Gerade wenn Gewicht reduziert werden soll, ist die Aufnahme von Vitaminen, Nährstoffen, Mineralien und Spurenelementen wichtig damit der Stoffwechsel aktiv bleibt.

Regelmäßige Sporteinheiten und im Alltag Bewegung, z.B. durch Treppen gehen, steigert den Grundumsatz und die Stoffwechseltätigkeit. Ausreichend reines Wasser und Grünen Tee trinken kann zusätzlich für die Anregung des Stoffwechsels sorgen.

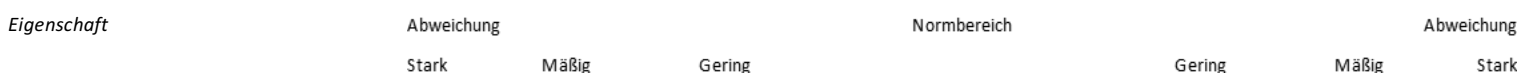
Studien zeigen, dass High - Intensity - Intervall - Training dem Stoffwechsel besonders gut tut, da der Nachbrenneffekt hier besonders intensiv ist.

Auch kleine Veränderungen können schon einen Effekt ausmachen. Eine vorwiegend sitzende Tätigkeit sollte durch regelmäßiges Aufstehen, Laufen oder im Stehen arbeiten, unterbrochen werden.



Beschreibung

Stellt einen Marker für immunologische Reaktionen dar.



Stoffwechseltyp



Beschreibung

#Dieser Stoffwechsel-Typ besitzt einen zierlichen, schmalen Körperbau mit wenig Neigung zum Muskelaufbau und ist oft überdurchschnittlich groß. Charakteristisch ist ein schneller aber wenig effizienter Stoffwechsel und eine eher langsame Regeneration. Der Focus sollte auf die regelmäßige Deckung des Energiebedarfs und auf konsequentes Training ausgerichtet sein.

Ernährung:

Durch den überdurchschnittlich aktiven Stoffwechsel sollten 5-6 Mahlzeiten pro Tag eingenommen werden um den Energie- und Proteinbedarf zu decken. Die aufgenommenen Kalorien werden nicht optimal verwertet, gerade deshalb ist es wichtig auf hochwertige Lebensmittel zu achten. Dieser Stoffwechsel-Typ hat in der Regel eine hohe Kohlenhydrattoleranz. Der Anteil an Kohlenhydraten sollte bei ca. 55%, der Proteinanteil bei ca. 25-30% und der Fettanteil bei 15-20% liegen. Für Sportler gilt, bei weniger Mahlzeiten muss eventuell über das Hungergefühl hinaus gegessen werden um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Muskeln aufzubauen. Minderwertige Nahrungsquellen (Junkfood) sind allerdings keine Option, sondern eine zusätzliche Belastung, da dieser Stoffwechsel-Typ ohnehin eine schlechte Regeneration aufweist.

Trainingsempfehlung:

Ideal sind 2-3 Trainingseinheiten pro Woche. Dieser Stoffwechsel-Typ ist einerseits von der Statur her ein typischer Ausdauer- und Langstreckensportler, aber Cardio-Training mehr als 1-2 mal pro Woche zehrt durch die wenig effiziente Energieverwertung stark aus. Der Focus sollte auf regelmäßigem intensiven Krafttraining liegen wobei für Freizeitsportler maximal 4 Einheiten à 60 Minuten nicht überschritten werden sollten. Bei intensiven Trainingseinheiten sollte immer die Deckung des Energiebedarfs im Auge behalten werden, vorzugsweise aus hochwertigen Proteinen und komplexen Kohlenhydraten, sonst droht schnell ein Übertraining und Verletzungsgefahr. Mit der richtigen auf die Trainings- und Bewegungsgewohnheiten abgestimmten Ernährungsweise kann der weniger effizienten Energieverwertung entgegengewirkt werden und die Regeneration unterstützt werden. #Dieser Stoffwechsel-Typ besitzt einen athletischen Körperbau, baut tendenziell leicht Muskeln auf und kann einen niedrigen Körperfettanteil und hohen Muskelanteil leicht beibehalten. Charakteristisch ist eine schnelle Regeneration nach Belastungen, sowie ein relativ niedriger Ruhepuls.

Ernährung:

In der Regel kommt dieser Stoffwechsel-Typ mit einem ausgewogenen Nährstoffprofil in der Ernährung gut zurecht. Das bedeutet: Frische Zutaten mit hoher Nährstoffdichte, überwiegend ungesättigte Fettsäuren, komplexe Kohlenhydrate und hochwertiges Protein stehen auf dem Plan, aufgeteilt auf vier bis sechs Mahlzeiten am Tag. Kurzkettige Kohlenhydrate und Einfachzucker führen zu Blutzuckerschwankungen und können auch bei diesem Stoffwechseltyp zu Heißhungerattacken und Depotfett in der Körpermitte führen. Insbesondere bei einer reduzierten Kohlenhydratzufuhr (Low Carb Diät) ist auf die Qualität der Nährstoffversorgung zu achten, da tendenziell schnell Gewicht und auch Muskulatur abgebaut wird. Während intensiver Sporteinheiten sollte der Eiweißanteil der Ernährung erhöht werden.

Trainingsempfehlung:

Um Fitness und Muskulatur zu erhalten reichen theoretisch schon 1-2 Workouts pro Woche. Die stabile Grundmuskulatur, die gute Regenerationsfähigkeit, sowie ein schneller Fettab- und Muskelaufbau, bieten eine ideale Basis für erfolgreiches Training. Durch den vergleichsweise schnellen Muskelaufbau, neigt der Stoffwechsel-Typ 2 allerdings zu ungleichmäßiger Entwicklung der Muskelpartien. Der Fokus sollte daher beim Training unbedingt auf Balance liegen, d.h. alle Muskelgruppen mit der gleichen Intensität zu trainieren, um Unförmigkeit zu vermeiden. #Dieser Stoffwechsel-Typ arbeitet ursächlich sehr langsam aber effizient und verwertet jedes Gramm aufgenommene Nahrung optimal. Evolutionstechnisch ein Vorteil, der bei Nahrungsknappheit das Überleben sicherte. In der heutigen Zeit, gerade wenn das Ziel abnehmen ist ein Nachteil, da jeder geringfügige Kalorienüberschuss als Depotfett gespeichert wird. Muskulatur wird erst dann sichtbar, wenn gleichzeitig viel Fett verbrannt wird und der Stoffwechsel ständig angekurbelt wird.

Ernährung:

Der Grundumsatz dieses Stoffwechsel-Typs liegt relativ niedrig, wenn Gewicht gehalten oder reduziert werden soll. Eine zu hohe Kalorienzufuhr speziell mit hohem Anteil an Kohlenhydraten wird extrem schnell als Depotfett eingelagert. Die Energieaufnahme sollte maximal zu 25-30% aus Kohlenhydraten mit einem niedrigen glykämischen Index bestehen. Die Herausforderung besteht darin den Stoffwechsel auf Trapp zu halten und den Fettzuwachs zu kontrollieren. Unnötige Heißhunger-Attacken können durch 4-5 kleinere Mahlzeiten mit hohem Proteinanteil und ausreichend Flüssigkeitszufuhr (stilles Wasser) vermieden werden. Vorzugsweise sollte auf Omega 3 und 6 Fettsäuren zurückgegriffen, Fette aber nicht eingeschränkt werden, da sie für lebensnotwendige Stoffwechselprozesse benötigt werden.

Trainingsempfehlung:

Dieser Stoffwechsel-Typ zeichnet durch eine sehr schnelle Regenerationsfähigkeit und eine hohe Belastungstoleranz aus. Der Trainingsfokus sollte auf Fettabbau liegen, denn von Natur aus besitzt dieser Stoffwechsel-Typ Muskeln die nur wenig Definition zeigen. Ausdauertraining im aeroben Bereich mit hohem Energieaufwand ist ideal und reinem Krafttraining vorzuziehen. Das heißt: Öfter lange und langsam als kurz und intensiv trainieren. Mindestens dreimal die Woche mehr als 30 Minuten sollten es schon sein. Auch Alltagsbewegung ist wichtig, jeder Schritt und jede Treppe zählt. Übungen, die viele Muskeln auf einmal trainieren, wie Liegestütz- und Plank-Variationen sind ideal. #Dieser Stoffwechsel-Misch-Typ ist relativ schlank besitzt aber trotzdem eine stabile Muskulatur sowie einen aktiven Stoffwechsel. Der Focus sollte auf die Deckung des Energiebedarfs und konsequentes Training mit festen Regenerationseinheiten ausgerichtet sein.

Ernährung:

Dieser Stoffwechsel-Typ zeichnet sich durch einen eher schnellen aber weniger effizienten Stoffwechsel aus. Daher ist es wichtig, den Energiebedarf regelmäßig zu decken. Kohlenhydrate werden in der Regel gut vertragen und dürfen durchaus einen guten Anteil (45-50%) der Ernährung ausmachen. Hochwertige Proteine (ca. 30%) helfen dabei, Muskeln zu erhalten oder aufzubauen. Es sollte generell auf nährstoffreiche hochwertige Lebensmittel geachtet werden um den Körper gerade in intensiven Trainingsphasen nicht zu belasten und die Regeneration zu unterstützen.

Trainingsempfehlung:

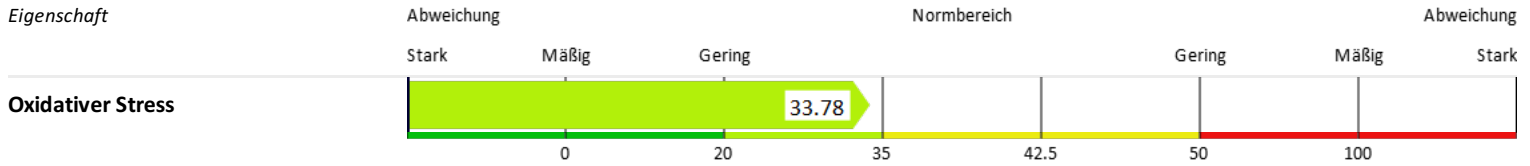
Dieser Stoffwechsel-Typ ist von der Statur her für Ausdauersportarten geeignet. Um eine definierte Muskulatur aufrecht zu erhalten sollte der Focus aber eher auf regelmäßigem intensiven Krafttraining liegen. Bei intensiven Trainingseinheiten sollte die Deckung des Energiebedarfs im Auge behalten werden. Mit der richtigen auf die Trainings- und Bewegungsgewohnheiten abgestimmten Ernährungsweise kann der weniger effizienten Energieverwertung entgegengewirkt werden. Ideal sind 2-4 Trainingseinheiten pro Woche und regelmäßige Regenerationseinheiten. #Dieser Stoffwechsel-Misch-Typ legt aufgrund der langsamen und effizienten Stoffwechselaktivität in Phasen mit unausgewogener Ernährung schnell Fettdepots an. Baut aber auch schnell Muskulatur auf, die allerdings erst dann sichtbar wird, wenn diszipliniert trainiert wird. Die Fettverbrennung sollte daher ständig angekurbelt werden.

Ernährung:

Diesem Stoffwechsel-Misch-Typ reicht oft eine geringere Nahrungsmenge um satt zu werden. Auf den ersten Blick ein Vorteil. Da der Körper aber wenig Energie zugeführt bekommt, geht er in den Hungermodus und speichert alles was nur geht. Insbesondere wenn der Speiseplan hauptsächlich aus einfachen Kohlenhydraten und zuckerhaltigen Speisen besteht ergeben sich starke Blutzuckerschwankungen und es wird schnell Fett aufgebaut. Es sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig aber komplexen Kohlenhydraten geachtet werden. Für die Grundversorgung ideal sind Vollkornprodukte aber auch Hülsenfrüchte zur Proteinversorgung und möglichst wenig industriell verarbeitete Nahrungsmittel.

Trainingsempfehlung:

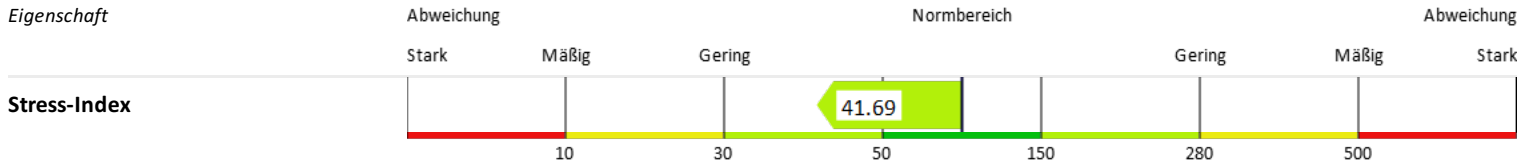
Mit dem richtigen Training kann im Vergleich zu anderen Typen schneller Muskelmasse aufgebaut werden. Dieser Stoffwechsel-Typ zeichnet sich zudem durch eine gute Regenerationsfähigkeit und Belastungstoleranz aus. Der Trainingsfokus sollte auf Fettabbau liegen, denn von Natur aus ist eine stabile Muskulatur vorhanden, die allerdings weniger Definition zeigt. Ausdauertraining im aeroben Bereich mit hohem Energieaufwand ist ideal. Je mehr Bewegung in den Tagesablauf eingebaut wird, desto besser kommt der Stoffwechsel in Schwung – und das lässt Muskeln wachsen, die im Vergleich zu Fett auch im Ruhezustand arbeiten und Kalorien verbrennen. #



Beschreibung

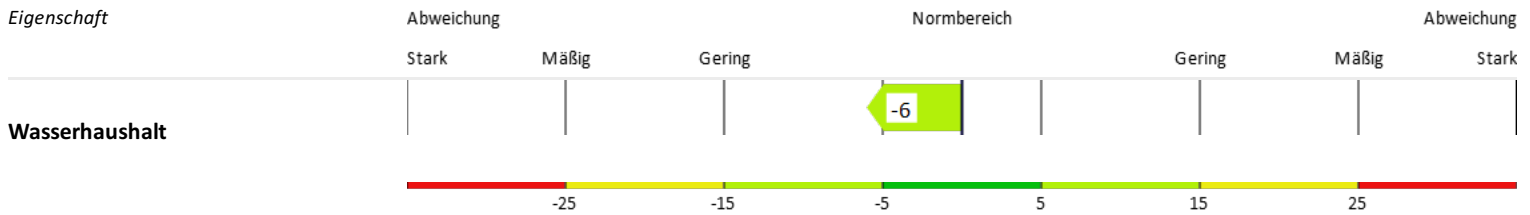
Unser funktionelles Mikronährstoffprofil besteht aus einer Kombination von Biomarkern, die eine Einsicht in die wichtigen übergeordneten Stoffwechselabläufe bieten, die bei der Entstehung von Krankheiten eine Rolle spielen.

Risiken: Degenerative Gelenkprobleme, Arthrosen, Makuladegeneration, Zell-, DNA- und Mitochondrienschädigung, Krebs



Beschreibung

Er zeigt sehr effektiv die aktuelle Anspannung und die Höhe des Stresses auf den Organismus an. Hohe Werte über 500 ohne körperliche Anstrengungen sind als bedenklich zu bewerten.



Beschreibung

Der menschliche Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Bei einem Erwachsenen ist der Wasseranteil etwa 60 Prozent. Frauen besitzen durch den höheren Anteil an wasserarmen Fettgewebe etwa 10 Prozent weniger. Rund 2/3 des Wassers befindet sich dabei in den Körperzellen (ICR) und 1/3 extrazellulär.

Der Körper "verbraucht" täglich ca. 2,5 l Wasser, das durch Trinken und Essen wieder zugeführt werden muss. Sport, Schwitzen sowie Störungen der Nieren und des Darms können diesen Bedarf jedoch noch erhöhen. Als praktischer Ratschlag gilt der Hinweis: wenn der Urin hellgelb bis farblos ist, ist die Aufnahme von Flüssigkeit in Ordnung.

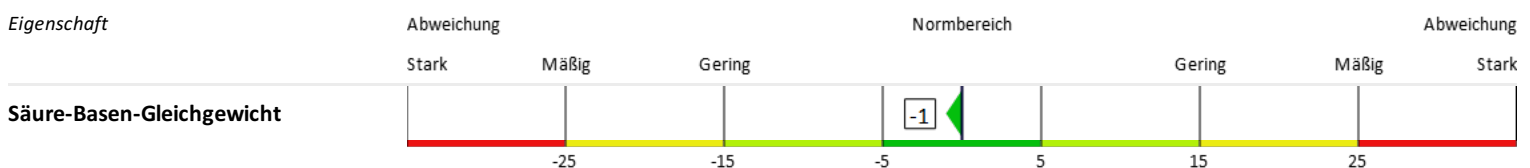
Langfristiger Wassermangel macht die Haut in der Regel trocken und fördert die Alterung. Folgen von Wassermangel können sein: Kopfschmerzen und Migräne, Rücken- und Nackenschmerzen, Gelenkentzündungen und Arthrose, Magenschleimhautentzündung, Sodbrennen, Verstopfung, Bluthochdruck, Allergien und Asthma, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit und Schlafstörungen.

Lösungsempfehlungen

Täglich 1,5 - 2,5 l (mind. 30 ml pro kg Körpergewicht) stilles, gefiltertes, energetisiertes Wasser trinken.

Vor dem Frühstück 1 bis 2 Gläser mit einer halben ausgepressten Zitrone, bis ½ Stunde vor den Mahlzeiten trinken, während der Hauptmahlzeit und 2 ½ Stunden danach nichts bzw. wenig trinken.

Achtung: Wasserzufuhr anpassen bei Herz- und Diabetespatienten.



Beschreibung

Ein ganz wesentlicher Faktor in der Erhaltung der Gesundheit ist das Säure-Basen-Gleichgewicht. Das bedeutet, dass im Blut, der Lymphe und im Gewebe ein Gleichgewicht zwischen den Säuren und Basen herrscht. Übersäuerung ist die Hauptursache für fast alle Krankheiten.

Der Säurewert (pH-Wert) wird im Blut fast immer konstant im Bereich von 7,35-7,45 gehalten, da sonst viele Stoffwechselfvorgänge nicht ablaufen können. Eine Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes kann daher im Blut nicht festgestellt werden.

Ein Zuviel an Säuren muss durch körpereigene Basen - durch Mineralstoffe - neutralisiert werden, damit der menschliche Organismus nicht durch einen Säureüberschuss lahmgelegt wird.

Diese Mineralstoffe werden aus den Knochen, Knorpeln und Bindegewebe herausgelöst. Die Abnahme der Knochenmineraldichte, Knochenentkalkung (Osteoporose), Knorpeldegeneration (Arthrose) und Bindegewebschwäche (Hämorrhoiden und Krampfadern) sind Stoffwechselkrankheiten durch erhöhte Säure/Säurezufuhr und eine zu geringe Basenzufuhr.

Es ist daher besonders wichtig, genügend Basen durch die Ernährung zuzuführen, optimal sind 80% basisch und 20% sauer.

Säurebildende Nahrungsmittel sind:

- > Fleisch, Wurst, Fisch
- > Eiweiß
- > Milchprodukte
- > kohlenensäurehaltige Getränke
- > Kaffee
- > Nikotin
- > Geschmacksverstärker

Basenbildende Nahrungsmittel sind:

- > Obst
- > Gemüse, Kartoffeln
- > Kräuter

Lösungsempfehlungen

Eine gesunde Ernährung soll zu ca. 80 Prozent aus basischen Lebensmitteln bestehen, die dann zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und damit zu mehr Wohlbefinden beitragen kann.

Eine grobe Aufteilung: Früchte und Gemüse sind basisch, während Fleisch- und Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte sowie Milchprodukte sauer sind.

Auch Industriezucker und Getreide gehören zu den sauren Lebensmitteln, ebenso wie Hülsenfrüchte und Nüsse, die aber in geringen Mengen verzehrt zu den guten (20%) Säurebildnern gehören.

Basische Lebensmittel:

Obst - Alle Sorten, auch getrocknetes Obst – allerdings ungeschwefelt und ungesüsst.

Gemüse und Salate.

Pilze, Algen, Wildkräuter und Kräuter.

Brennnessel - Ist besonders reich an Mineralien und Vitamin C und fördert die Entgiftung des Körpers.

Petersilie - Sie ist das kaliumreichste Küchenkraut.

Gräser (z.B. Gerstengras, Weizengras) - Sind sehr mineralienreich mit einem hohen Chlorophyll-Anteil.

Rettich, Grünkohl und Fenchel.

Spinat - Ist besonders reich an B-Vitaminen sowie Vitamin C und Beta-Carotin, einer Vitamin-A-Vorstufe.

Sprossen - Alle gekeimten Sorten.

Mandeln und Kokosnüsse - Als Steinfrüchte gehören sie zu den basischen Lebensmitteln.

Erdmandeln - Die süsslich schmeckende Erdmandel ist eigentlich die Knolle eines Grasgewächses.

Lupinen - ist als einzige pflanzliche Eiweissquelle basisch.

Gute saure Lebensmittel:

Hülsenfrüchte - Sind eine sehr gute pflanzliche Eiweissquelle.

Vollkorngetreide - Alle, ausser Weizen.

Pseudogetreide - Dazu gehören Quinoa (eiweissreich) und Amaranth.

Fleisch aus artgerechter, biologischer Haltung - Nur in geringen Mengen verzehren.

Schlechte saure Lebensmittel:

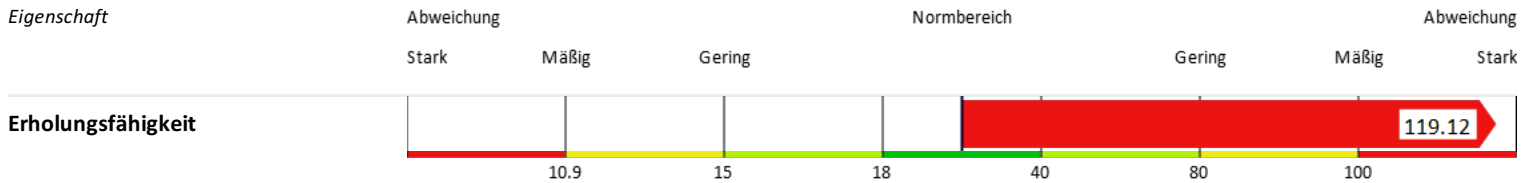
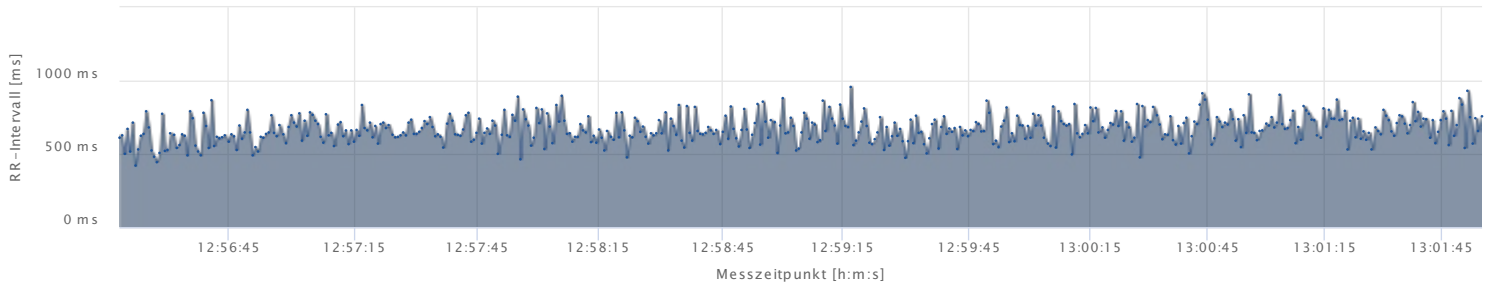
Fisch, Fleisch und Wurstwaren aus konventioneller Haltung.

Milchprodukte - Mit Ausnahme von Sahne, Butter und Ghee.

Auch - Fertigprodukte, Auszugsmehle / weisse Mehle, Industriezucker, Kaffee, Alkohol.

Sehr wichtig ist die Reduktion von Stress. Während der Mahlzeiten ausreichend Zeit nehmen und immer wieder Entspannungsphasen in den Tagesablauf integrieren.

Rhythmogramm



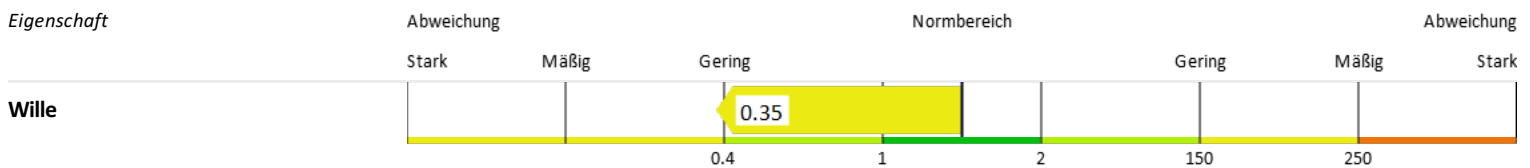
Beschreibung

Bewertung der Entspannungs- und Erholungsfähigkeit des Körpers.

Der Wert zeigt, wie schnell der Körper auf Belastung reagieren kann.

Ein hoher RMSSD-Wert steht für eine gute Bremskraft. Der Körper kann gut mit dem Wechsel von Belastung bzw. Anspannung oder Stress und Entspannung umgehen.

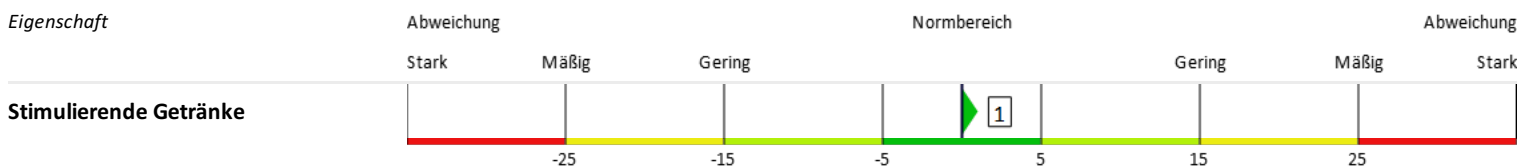
Wichtig: Regenerationsprozesse im Organismus werden unter einer parasympathischen Aktivität, also unter Entspannung ausgeführt.



Beschreibung

Ein Maß für die grundsätzlichen Fähigkeiten für Motivation und Willen. Repräsentiert das limbische System (Thalamus, Hypothalamus, Amygdala, Hippocampus). Entspricht den unbewussten psychischen Aktivitäten (Wille, Motivation, Antrieb).

Umweltbelastungen

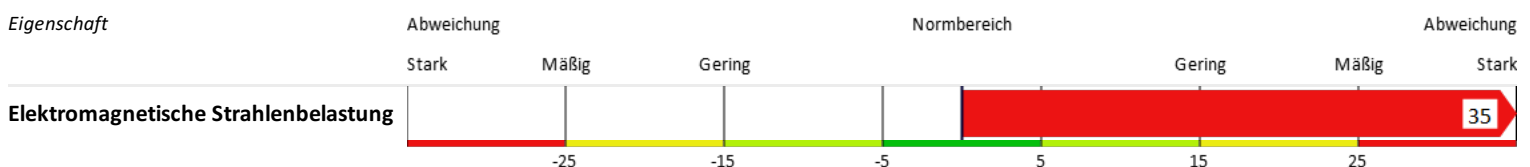


Beschreibung

Stimulierende Getränke sind oft koffein- und zuckerhaltig. Auch Energy Drinks, Tees, Getränke mit synthetischen Aromen, Getränke mit Kohlensäure und Fruchtsäfte fallen in diesen Bereich. Sie verändern oft den Säure-Basenhaushalt, belasten Niere, Leber, Herz und Darm und können zu Störungen des Nervensystems führen. Auch die Gefahr für Diabetes bei Kindern steigt.

Lösungsempfehlungen

Stimulierende Getränke so weit wie möglich vermeiden. Täglich 1,5 - 2,5 Liter stilles, gefiltertes, energetisiertes Wasser trinken.



Beschreibung

Die Belastung durch Elektromagnetische Strahlung und Mobilfunkstrahlung nimmt in unserer Umwelt immer weiter zu. Elektromagnetische Wellen werden drahtlos durch die Luft übertragen.

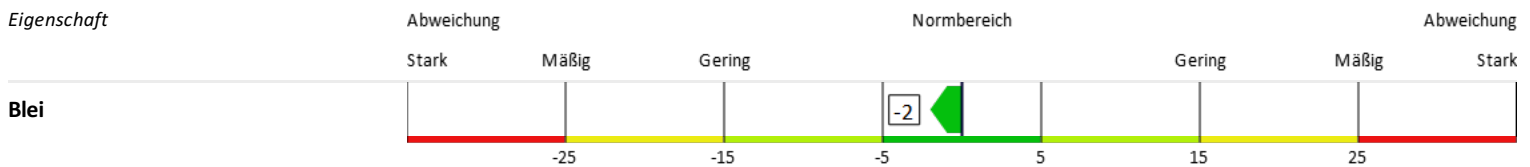
Sie werden benutzt bei Radio- und Fernsehsendern, Mobilfunknetzen, Daten- und Richtfunk, Amateur- und CB-Funk, Feuerwehr, Polizei, Taxi und Industrie, Radar und Militär, Post und Satelliten, Sicherungs- und Alarmanlagen, schnurlosen Telefonen, SmartPhones, PC's, Tablets, Babyphonen, Mikrowellenherden, Alarmanlagen, Verbrauchszählern, Spielzeugen und vielen weiteren Geräten.

Im eigenen Haus oder der Wohnung sollte immer besonderer Wert auf ein strahlungsarmes Umfeld gelegt werden. Viele Strahlungsquellen im Haus sind meist überflüssig und können vermieden werden, insbesondere im Schlafbereich.

Lösungsempfehlungen

Auf Handys und die permanente Erreichbarkeit hin und wieder zu verzichten, ist für die Gesundheit und Lebensqualität ein Gewinn.

Handys, WLAN, Bluetooth und DECT - Telefone sollten auf keinen Fall in der Nähe des Schlafbereiches in Betrieb sein. Auch der Standby - Modus produziert Elektromog. Elektrisch betriebene Geräte besser bei nicht Nutzung vollständig abschalten oder Stecker ziehen, wenn sie nicht in Gebrauch sind. Elektromogreduzierende Technologien in Wohn - und Arbeitsräumen, Kraftfahrzeugen und in Mobiltelefonen können die Strahlenbelastung deutlich minimieren.



Beschreibung

Die Aufnahme von Schwermetallen wie Blei in den Körper geschieht durch die Haut oder über die Schleimhaut des Magen-Darmtraktes oder der Atemwege. Sind die Schwermetalle einmal aufgenommen, werden sie mit der Blutbahn weiter transportiert und entweder direkt über Niere und Leber entgiftet, oder gelangen ins Bindegewebe und in die Zellen der Organe. Dort können Sie Jahrzehnte gespeichert werden.

Zwar ist mit der Einführung bleifreier Benzin eine der großen Quellen für die Belastung der Umwelt weggefallen, jedoch emittieren bleiverarbeitende Industrie und Erzhütten dieses Element weiterhin. Es gelangt hauptsächlich über Abgase in die Luft und schlägt sich als bleihaltiger Staub auf der Oberfläche von Getreiden, Früchten und Blättern nieder. Der Bleigehalt der tierischen Lebensmittel wird auch durch bleihaltige, pflanzliche Futtermittel verursacht.

Blei kann aus bleihaltigen Glasuren von Keramikgefäßen in Lebensmittel übergehen, über Farb- und Lackpigmente, Stabilisatoren in Kunststoffen und auch über Wasser aufgenommen werden.

Blei wird als Bleiphosphat teilweise auch in Zähnen und Knochen eingelagert. Dort beträgt die Halbwertszeit 5 bis 20 Jahre. Im Blutkreislauf kann es auch ohne Bleizufuhr von außen zum Anstieg des Spiegels kommen, wenn in größerem Umfang Knochensubstanz abgebaut wird. Folgende Krankheiten können durch eine Belastung entstehen: Schmerzen, Chronische Erkrankungen, Autismus, Hyperaktivität, Alzheimer, Blutarmut, Muskelschmerzen, Osteoporose, Herzerkrankungen, MS, Entzündungen der Nieren und Leber, Unfruchtbarkeit, Darmkoliken, Müdigkeit, Lähmungen, Nervenleiden, Gehirnschädigungen usw.

Lösungsempfehlungen

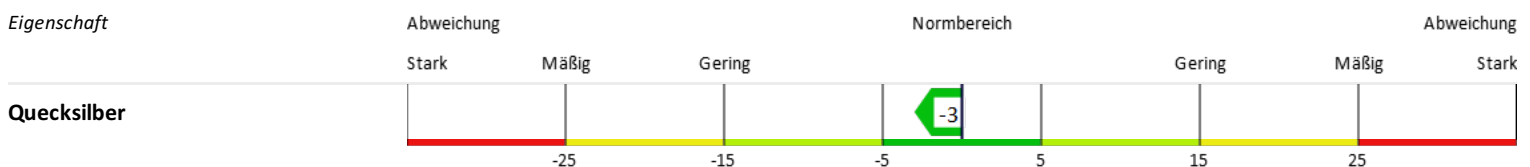
Zur Entgiftung ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung, um einerseits ein Reduktion von Belastungen herbeizuführen und andererseits die Nährstoffe zur Unterstützung der Glutathion-Biosynthese bereitzustellen.

Denaturierte konventionelle (nicht Bio-)Lebensmittel leisten kaum noch einen Beitrag zur Glutathion-Biosynthese.

Die Ernährung muss reich an Bio - Obst und Gemüse und überwiegend basisch sein. Dazu sind ausreichend Wasser (kohlenstofffrei) sowie Kräutertees (Brennnessel-Tee) sinnvoll.

Auch genügend Bewegung, Schlaf und Entspannung sind wichtig.

Eine Ausleitung aus dem Körper ist mit Bärlauch und Koriander in Verbindung mit medizinischen Zeoliten sinnvoll.



Beschreibung

Im Gegensatz zu früheren Jahren, als Quecksilberhaltige Pflanzenschutz- oder Desinfektionsmittel eingesetzt wurden, ist die industrielle Verwendung deutlich zurückgegangen. Über Klärschlamm gelangt Quecksilber auf die Felder oder durch Verbrennungsprozesse in die Atmosphäre. Flüsse und Meere weisen teilweise eine sehr hohe Belastung mit Quecksilber auf. Fische und andere Wassertiere gelten als belastete Lebensmittel, da sie dieses Element anreichern. Weiterhin findet sich Quecksilber in Amalgam Zahnfüllungen und Impfstoffen.

Quecksilber wird mit der Nahrung (Verzehr von Fischen und Meerestieren) ganz überwiegend in Form von organischen Quecksilberverbindungen (z. B. Methyl-Quecksilber) in den Körper aufgenommen. Organische Quecksilberverbindungen werden dabei nahezu vollständig aus dem Magen-Darm-Trakt aufgenommen und anschließend mit dem Blutstrom im Organismus verteilt. Sie passieren leicht die Blut-Hirnschranke sowie die Plazentaschranke und reichern sich in Gehirn und Rückenmark des ungeborenen Kindes an. Hauptzielorgan ist sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen das zentrale Nervensystem. Zeichen einer Schädigung dieses Organs sind bei Kindern, die bereits vor der Geburt einer Quecksilber-Belastung ausgesetzt waren, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen. Beim Erwachsenen treten z. B. Missempfindungen an der Haut wie Kribbeln oder ein pelziges Gefühl, Gangunsicherheit, Sprach- und Hörstörungen sowie Gesichtsfeldeinschränkungen als frühe Zeichen einer Schädigung des zentralen Nervensystems durch organische Quecksilberverbindungen auf.

Anorganische Quecksilberverbindungen werden im Gegensatz zu den organischen Verbindungen mit der Nahrung nur in sehr geringen Mengen zugeführt und auch nur in geringem Maße aus dem Magen-Darmtrakt in den Körper aufgenommen. Anorganisches Quecksilber reichert sich vor allem in den Nieren, in geringeren Mengen auch in der Leber, Schilddrüse, Gehirn und in den Hoden an. Hauptzielorgan sind die Nieren, Schädigungen zeigen sich in Form von Nierenfunktionsstörungen.

Quecksilber kann Spurenelemente wie Selen und Zink von ihren Bindungsstellen in Enzymen verdrängen, die damit ihre Wirksamkeit verlieren. Es entsteht ein Spurenelementmangel. Es hemmt genau wie Aluminium, Blei und Kadmium auch den Transport von Kalzium, Kalium und Natrium in die Zellen, was deren Funktion einschränkt. Und schließlich bildet Quecksilber auch verstärkt freie Radikale, die allen Geweben und Organen Schaden zufügen können. Es ist beteiligt an der Entstehung von Autoimmunkrankheiten, Krebs, Arthrose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer, uvm.

Lösungsempfehlungen

Zur Entgiftung ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung, um einerseits eine Reduktion von Belastungen herbeizuführen und andererseits die Nährstoffe zur Unterstützung der Glutathion-Biosynthese bereitzustellen.

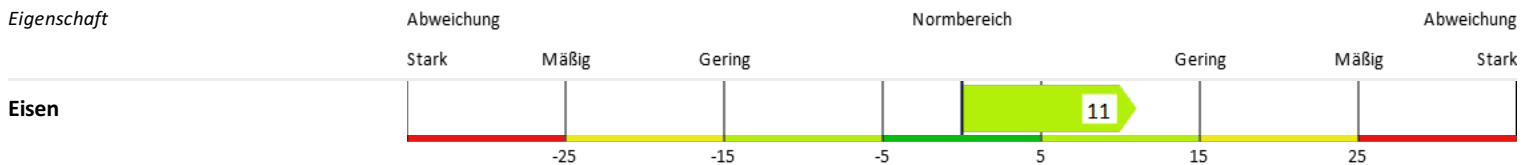
Denaturierte konventionelle (nicht Bio-)Lebensmittel leisten kaum noch einen Beitrag zur Glutathion-Biosynthese.

Die Ernährung muss reich an Bio - Obst und Gemüse und überwiegend basisch sein. Dazu sind ausreichend Wasser (kohlenstofffrei) sowie Kräutertees (Brennnessel-Tee) sinnvoll.

Auch genügend Bewegung, Schlaf und Entspannung sind wichtig.

Eine Ausleitung aus dem Körper ist mit Bärlauch und Koriander in Verbindung mit medizinischen Zeoliten sinnvoll.

Spurenelemente & Mineralien



Beschreibung

Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Körper.

Es ist ein starkes Antioxidans, unterdrückt LDL-Cholesterin, schützt vor Gefäßverkalkung und ist wichtig zur Entgiftung. Eisenmangel fördert die Aufnahme von Giftstoffen.

Wirkt im Nervensystem vor allem bei der Produktion von Hormonen und Botenstoffen.

Fördert die Kollagenbildung und Wachstumsprozesse zur Regeneration von Knochen, Knorpeln und Bindegewebe.

Eisen ist besonders wichtig für Frauen bei Regelblutungen und in der Schwangerschaft.

Es ist wichtig bei chronischen Magen- und Darmerkrankungen. Ebenfalls besteht ein erhöhter Bedarf bei Mangel an Vitamin A, B6, C und Kupfer, bei Dialysepatienten, Menschen mit Entzündungen und Infektionen, chronischer Müdigkeit, Leistungssportlern und Menschen, die häufig Blut spenden.

DGE-Empfehlung:

- Erwachsene nach den Wechseljahren 10 mg
- Jugendliche männlich 12 mg
- Jugendliche weiblich 15 mg
- Frauen vor den Wechseljahren 15 mg
- Schwangere 30 mg
- Stillende 20 mg

Lebensmittel: Topinamburpulver (10 g täglich).

Die zusätzliche Einnahme mit Vitamin C verbessert die Aufnahme um das Fünffache.

Bei alten Menschen werden Konzentrations- und Merkfähigkeiten häufig als senile Demenz angesehen, obwohl es sich oft nur um einen Eisenmangel handelt.

Achtung: erhöhter Bedarf bei Einnahme von: Magensäure neutralisierenden Medikamenten, hochdosierten Mineralien aus Nahrungsergänzungsmitteln wie Kalzium und Magnesium, Lebensmittelzusatzstoffen wie Phosphate im Fleisch.

Wenn man zu den Mahlzeiten viel Kaffee oder Tee trinkt, erhöht dies den Eisenbedarf.

Eisenpräparate sollten unabhängig von den Mahlzeiten, vorzugsweise auf mehrere Einzeldosen über den Tag verteilt eingenommen werden.

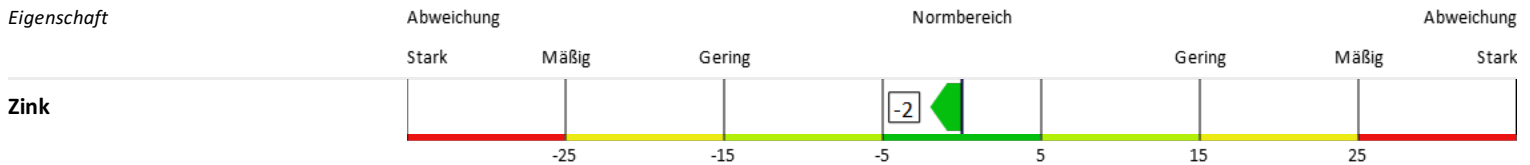
Lösungsempfehlungen

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für eine Versorgung an Mineralien.

Eisenreiche Lebensmittel sind Getreideflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsamen, Gemüse wie Fenchel, Feldsalat, Rucola, Zucchini, grüne Erbsen, Spinat, Schwarzwurzel.

Getrocknete Früchte wie Pflirsich, Dattel und Aprikose enthalten ebenfalls reichlich Eisen.

Achtung: Vitamin C (auch Vitamin C reiches Obst und Gemüse) verbessert die Eisenresorption, Phosphate mindern die Resorption.



Beschreibung

Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement und Antioxidans. Zink kann nur mit der Nahrung zugeführt werden. Es ist wichtig für das Wachstum von Körperzellen, bei der Wundheilung sowie dem Haut- und Leberstoffwechsel.

Weiterhin ist es wichtig für die Entgiftung (Schwermetallausleitung), für unser Immunsystem, bei Problemen mit der Haut, den Haaren und den Nägeln. Wirkt bei Rheuma, Darmerkrankungen, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und anderen entzündlichen Prozessen im Körper, bei Blutarmut und Nierenerkrankungen. Zink hat positive Effekte auf die Sexualhormone, die Hormone der Geschlechtsorgane (Testosteron) und ist ein wichtiger Insulinspeicher zur Regulierung des Blutzuckers.

DGE-Empfehlung:

- Säuglinge 0 - 6 Monate 3 mg
- Kinder 6 - 12 Monate 5 mg
- Kinder 1 - 10 Jahre 7 - 12 mg
- Jugendliche 12 - 15 mg
- Erwachsene 15 - 20 mg
- Schwangere 20 - 30 mg
- Stillende 30 - 40 mg

Zinkmangel über einen längeren Zeitraum kann Vitamin A-Mangel bewirken.

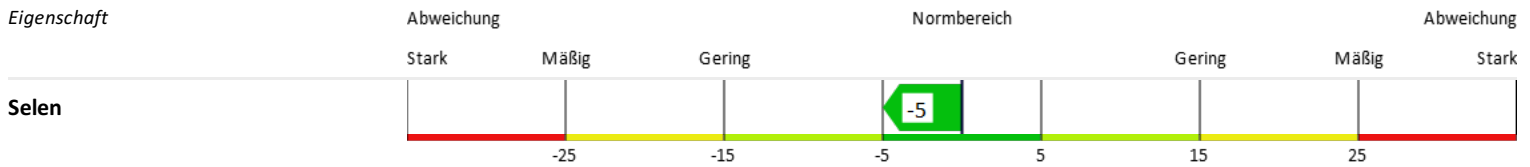
Aminosäuren fördern die Zinkaufnahme. Höhere Dosen an Kupfer, Eisen, Kalzium und Phosphat hemmen die Zinkaufnahme.

Mit einer Überdosierung ist nicht zu rechnen. Erst ab 500 mg pro kg Körpergewicht kann es zu giftigen Reaktionen kommen.

Lösungsempfehlungen

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für eine Versorgung an Mineralien.

Zinkreiche Lebensmittel sind Weizenkeime, Kürbiskerne, Haferflocken, Paranüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Buchweizen, Rosenkohl, Linsen, Karotten und Hühnerei.



Beschreibung

Selen ist lebensnotwendig und ein wesentliches indirektes Antioxidans mit hoher Anti-Krebs-Wirkung.

Es ist ein effektiver Membranschutz (hält die Zellmembranen stabil), senkt das Herzinfarktisiko und hilft bei der Entgiftung, insbesondere bei Blei- und Quecksilber.

Selen sollten Raucher und Veganer einnehmen.

Es wirkt vorbeugend und bei Rheuma sowie bei entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

DGE-Empfehlung:

- Kinder 10 - 40 mg
- Jugendliche und Erwachsene 30 - 70 mg
- Schwangere und Stillende 30 - 70 mg

Achtung: Eine Kombination mit Vitamin E und/oder Vitamin C in natürlicher Form (250 mg pro Tag) erhöht die Aufnahmefähigkeit. Ab 1 g hochdosiertem Vitamin C wird die Aufnahme gehemmt.

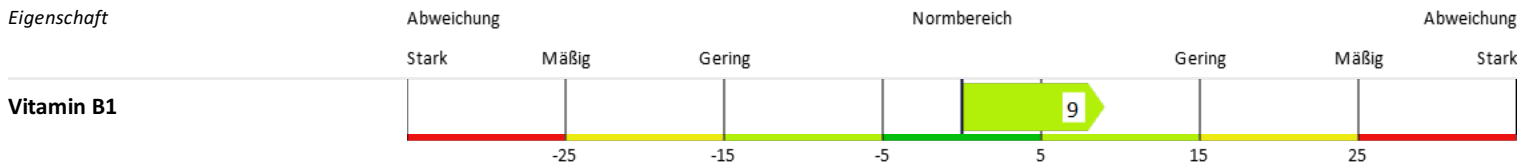
Lösungsempfehlungen

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für eine Versorgung an Mineralien.

Selenhaltige Lebensmittel sind Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Natur-Reis, Haferflocken, Rosenkohl, Hühnerei, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Topinambur und Kokosnuss.

Auch Austern, Garnelen und Thunfisch enthalten viel Selen.

Vitamine



Beschreibung

Der Körper hat nur eine geringe Speicherkapazität für Vitamin B1 (Thiamin) von ca. 30 mg, sodass eine regelmäßige tägliche Zufuhr nötig ist, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. B1 ist wasserlöslich und empfindlich gegen Hitze, Licht und Oxidation. Den Tagesbedarf rein vegetarisch zu decken ist schwierig.

B1 ist in Verbindung mit Magnesium ein lebenswichtiges Coenzym für die Energieproduktion und kann Folgeschäden bei Diabetes hemmen. Vitamin B1 wird empfohlen bei Dialyse, chronischem Müdigkeitssyndrom, Anämien, die nicht auf Eisen, B12 und Folsäure ansprechen, Gewichtsverlust, Verwirrungszustände, Schmerzen, Taubheit, Muskelschwund in Beinen und Armen, hoher Puls, Gedächtnisverlust, Schlafstörungen, Teilnahmslosigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Störungen im Magen-Darmtrakt, Muskelschmerzen und Brustschmerzen bei der Atmung. B1 kann bei allen Erkrankungen des Nervensystems verabreicht werden, wie z.B. Alzheimer, Epilepsie und Depression besonders in Verbindung mit Angstzuständen. Harte körperliche Arbeit und sportliches Training erhöhen den Bedarf an Thiamin, so dass die Einnahme die Leistungsfähigkeit steigern kann.

DGE-Empfehlung:

Frauen 1,1 - 1,2 mg (Pauling: 50 - 100 mg Werbach: 10 - 200 mg)

Schwangere und Stillende 1,5 - 1,7 mg

Männer 1,3 - 1,4 mg (Pauling: 50 - 100 mg Werbach: 10 - 200 mg)

Achtung: Viel Alkohol, Tee und/oder Kaffee senkt die B1 Aufnahme. Langfristige Medikamenteneinnahme kann bei bestimmten Präparaten einen ausgeprägten Mikronährstoffmangel hervorrufen, vor allem bei älteren Menschen.

Lösungsempfehlungen

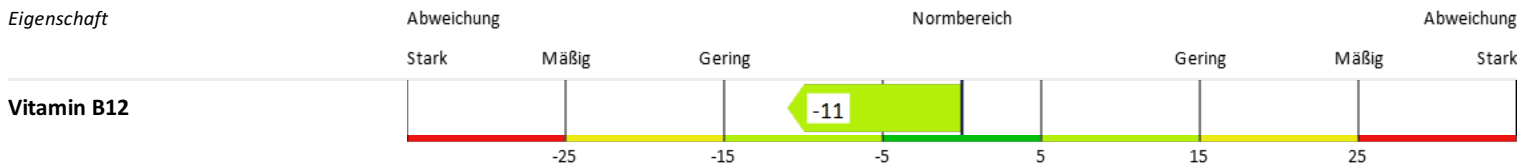
Eine ausgewogene „bunte“ Ernährung ist die Grundlage für eine Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen und Vitaminen.

Für vitaminreiche Lebensmittel gilt nicht nur eine bunte Mischung an Sorten und Farben, es ist wichtig auf die Frische zu achten, denn grünes Blattgemüse verliert schon nach wenigen Tagen viel von seinem Vitamin-C-Gehalt. Alternativ kann auf Tiefkühlkost ausgewichen werden, da hier erntefrisches Gemüse oder Obst in der Regel schockgefroren wird.

Damit die meisten wertvollen Bausteine auch wirklich ankommen können, ist eine schonende Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung der Lebensmittel zu achten. So ist Gemüse und Obst stets kühl und dunkel zu lagern. Gerade vitaminreiche Lebensmittel müssen frisch zuzubereiten werden, da viele Vitamine bereits beim putzen im Wasser verloren gehen. Statt lange mit hohen Temperaturen zu kochen, ist es in vielen Fällen besser zu dünsten oder dämpfen und auf kurze Garzeiten zu achten, so bleiben viele wichtige Nährstoffe erhalten. Am besten ist es allerdings, wenn Gemüse und Obst als Rohkost gegessen wird.

Quellen für Vitamin B1 sind Vollkornprodukte, Brokkoli, Blumenkohl, Kartoffeln, Spargel, Wirsing, Artischocke, Bohnen, Linsen, Erbsen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Thunfisch, Scholle und Lachs.

Achtung: Vitamin B1 ist hitzeempfindlich und wasserlöslich, daher gehen Teile ins Kochwasser über oder werden zerstört.



Beschreibung

Vitamin B12 ist wasserlöslich und lichtempfindlich. Es sollte luftdicht und kühl aufbewahrt werden. B12 kann weder vom menschlichen Organismus noch von Pflanzen hergestellt werden, sondern nur von Mikroorganismen im Darm.

Vitamin B12 wird benötigt für die Bildung von Folsäure und hat mit ihr zusammen eine Anti-Krebs-Wirkung, vor allem auf Krebsarten, die mit dem Rauchen zusammenhängen. Cobalmin wirkt der Gefäßverkalkung entgegen. Weiterhin wird Vitamin B12 verabreicht bei Problemen mit dem Magen-Darm-Trakt (Gastritis, fehlende Magensäurebildung, Morbus Crohn, Bauchspeicheldrüse), dem Nervensystem (Herpes, Multipler Sklerose, Taubheit und Kribbeln in Armen und Beinen, unsicheres Gangbild, Spastik), bei psychischen Störungen (Depressionen, Gedächtnisstörungen, Verwirrtheit) und verminderter Sehkraft.

DGE-Empfehlung:

- Erwachsene 3,0 µg (Pauling: 100 - 200 µg Werbach: 10 - 1000 µg)
- Schwangere 3,5 µg
- Stillende 4,0 µg

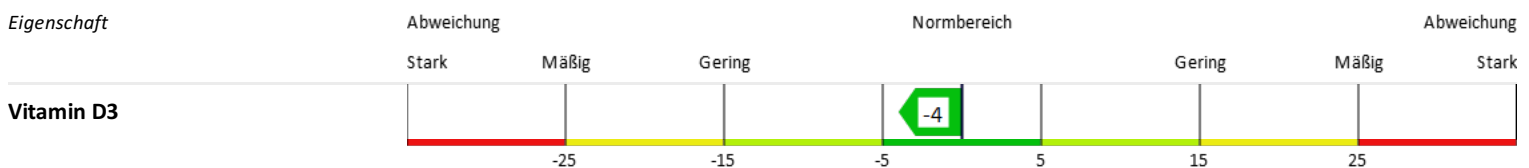
Achtung: Erhöhter Bedarf besteht bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, der Leber, chronischen Magen-Darm-Erkrankungen, Parasitenbefall im Darm sowie der Einnahme von Diabetes-Medikamenten, Magen-Darm-Therapeutika wie z.B. Omeprazol, Cholesterinsenker, Säureblocker, Magenmedikamente, Diuretika und der Dauereinnahme der Antibabypille.

Tipp: Aufgrund seiner wichtigen Funktion sollte B12 ergänzend als B-Komplex eingenommen werden. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die B12 Aufnahme immer mehr ab.

Lösungsempfehlungen

Eine ausgewogene „bunte“ Ernährung ist die Grundlage für eine Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen und Vitaminen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Vitaminen, ist Vitamin B12 nur in wenigen - vor allem tierischen - Nahrungsmitteln in größeren Mengen enthalten.



Beschreibung

Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin, sondern eine Hormonvorstufe. Vor allem ist das Vitamin D3 von Bedeutung. Die Zufuhr über die Nahrung spielt eine untergeordnete Rolle, da unsere Haut aus Cholesterin Vitamin D3 synthetisiert, wenn sie der Sonne ausgesetzt wird. Bei den meisten Menschen genügt die Besonnung von Händen, Gesicht und Armen während 10 - 15 Minuten an mehreren Tagen in der Woche für die Synthese einer ausreichenden Menge (Sommerhalbjahr). Erniedrigt kann der Wert bei Osteoporose sein.

Vitamin D3 hat eine Antikrebswirkung, da es bei verschiedenen Tumorzellen die Ausprägung und die Entstehung von Tumoren hemmt. Trägt besonders zur Vorbeugung von Darm- und Brustkrebs bei. Bei der Behandlung von Osteoporose hat Vitamin D3 bereits schulmedizinische Bestätigung. Vitamin D ist besonders wichtig bei Menschen mit chronischen Darm- oder Nierenerkrankungen. In der Bauchspeicheldrüse wird durch Vitamin D die Insulinausschüttung angeregt und somit einer Entstehung von Diabetes entgegengewirkt bzw. die Therapie unterstützt. Vitamin D kann die Gehirnfunktion, vor allem das Gedächtnis, steigern und fördert die Leistungsfähigkeit von Muskelzellen. Der Schweregrad von Herzschwäche steht in engem Zusammenhang mit Vitamin D-Mangel. Weiterhin wird die Einnahme bei Leberzirrhose, Tinnitus, chronischer Müdigkeit und Immunschwäche empfohlen.

DGE-Empfehlung:

- Säuglinge und Kinder bis 1 Jahr 10 µg
- Erwachsene bis 50 Jahre 5 - 10 µg (Pauling: 20 µg Werbach: 10 - 40 µg)
- Erwachsene 50 - 70 Jahre 10 - 15 µg
- Erwachsene ab 70 Jahre 15 - 20µg

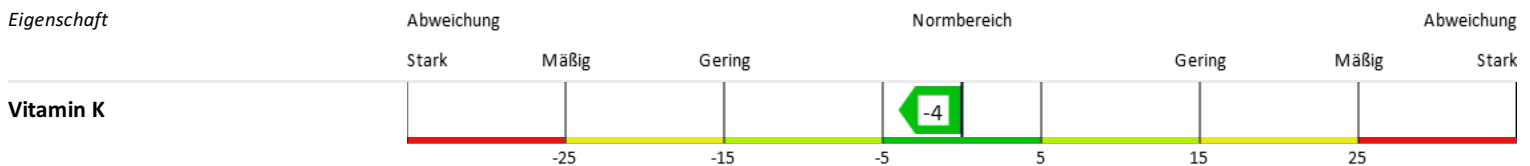
Vitamin D fördert die Kalzium- und Magnesiumaufnahme.

Die toxische Dosierung liegt bei 25 - 75 µg pro kg Körpergewicht pro Tag.

Lösungsempfehlungen

Vitamin D kommt in der Nahrung nur begrenzt vor. Vor allem in Lebertran und in fettreichen Fischarten wie Hering, Sardine oder Lachs ist Vitamin D enthalten. Auch verschiedene Pilzarten wie Steinpilze und Shiitake-Pilze enthalten Vitamin D, allerdings liegt ihr dieser weit unter dem der Fettfische.

Insbesondere im Winter ist es sinnvoll, Vitamin D über entsprechende Supplemente aufzunehmen.



Beschreibung

K1 findet sich in pflanzlichen Nahrungsmitteln. Vitamin K ist ein starkes fettlösliches Antioxidans, das auch Vitamin E regenerieren kann. Vitamin K spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und hält diese im Gleichgewicht. Vitamin K ist unerlässlich für die Gesundheit des Knochengestüts und kann bei Mangel zu Knochenverformungen führen.

Empfehlung:

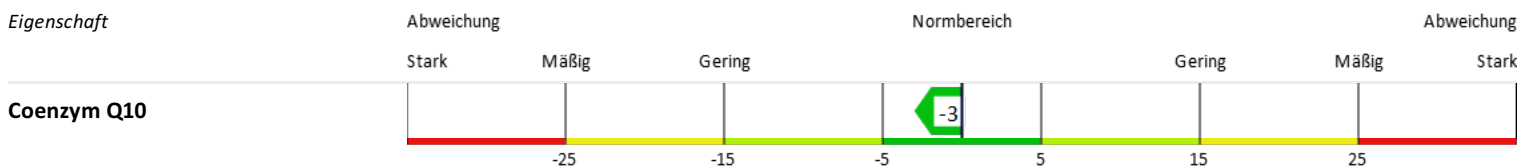
- Männer 70 - 80 µg (Pauling: 60 - 100 µg Werbach: 30 - 100 µg)
- Frauen 60 - 65 µg (Pauling: 60 - 100 µg Werbach: 30 - 100 µg)
- Schwangere 90 µg

Die Versorgungslage in Deutschland ist gut. Mängel können auftreten bei Leberschäden, entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Darmschädigungen durch Antibiotika bei längerer Einnahme sowie länger bestehenden Entzündungen der Bauchspeicheldrüse.

Lösungsempfehlungen

Eine ausgewogene „bunte“ Ernährung ist die Grundlage für eine Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen und Vitaminen.

Lebensmittel mit Vitamin K sollten lichtgeschützt gelagert werden, da sonst Vitaminverluste entstehen. Jedoch gilt Vitamin K als hitzestabil. Vitamin K haltige Lebensmittel sind: Petersilie, Schnittlauch, Spinat, Rosenkohl, Champions, Sauerkraut, Kopfsalat, Tomaten, Bohnen, Erbsen, Linsen, Brokkoli, Grünkohl, Kichererbsen und Rucola.



Beschreibung

Q10 ist ein starkes fettlösliches Antioxidans und hilft zusammen mit Vitamin E Fette im ganzen Körper vor Oxidation zu schützen. Es wird über die Nahrung zugeführt und im Körper gebildet.

Durch Erhitzen, Konservieren und Lagern gehen 15 - 45 % des Coenzym Q10 verloren.

Q10 ist eine unentbehrliche Komponente bei der Energieproduktion in den Zellen. Q10 führt zu einer deutlichen Verbesserung der Herzfunktion, da die Energieversorgung des Herzmuskels aktiviert wird.

Es zeigt sich in Studien, dass 60 - 75 % der mit Ubichinon behandelten Patienten bei Gefäßverengung am Herzen, Herzleistungsschwäche und schwersten Herzmuskelschäden deutliche Besserungen erfahren.

Weiterhin schützt Q10 die Haut vor vorzeitiger Alterung und ist ein natürlicher Hautschutz. Q10 ist beteiligt an der Verminderung von Spätschäden von Zuckerkrankheiten. Q10 ist ein guter Schutz vor Parodontose und wird bei Migräne, Parkinson und bestimmten Formen der Chemotherapie eingesetzt, um toxische Nebenwirkungen (Entgiftung) zu reduzieren. Auch bei den für Krebspatienten typischen Erschöpfungen kann Q10 zum Einsatz kommen.

Mindestzufuhrempfehlung gibt es bisher nicht. Ab dem 40. Lebensjahr sollten 10 - 30 mg täglich ergänzt werden. Herzpatienten und Menschen, die Cholesterinsenker einnehmen, sollten 60 - 120 mg einnehmen.

Selten kann der Bedarf über Nahrungsmittel vor allem ab dem 40. Lebensjahr gedeckt werden, daher empfiehlt sich die Einnahme eines Präparats.

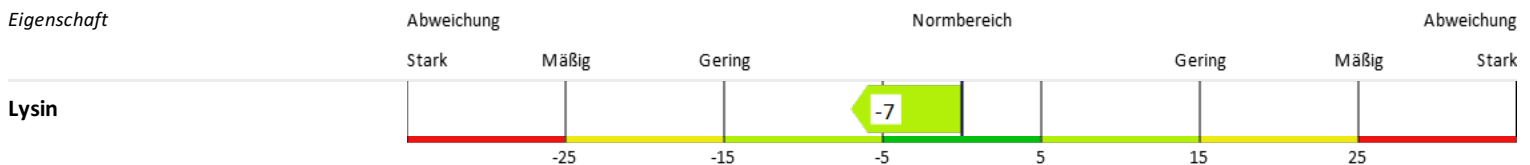
Achtung: Bei der Einnahme von Cumarinen zur Blutverdünnung wie z. B. Marcumar: Q10 kann die Wirkung des Medikaments verstärken.

Die regelmäßige Einnahme von Statinen (Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels) kann zu einem Defizit von bis zu 75 % an Q10 führen.

Lösungsempfehlungen

Lebensmittel: Sardinen, Brokkoli, Spinat, Chinakohl, Aubergine, Nüsse, Olivenöl, grüne Bohnen, Kohl, Sojabohnen, Knoblauch

Proteine



Beschreibung

Aminosäuren werden als Bausteine des Lebens bezeichnet. Es gibt 20 Aminosäuren, davon sind 8 essenziell und müssen über die Nahrung zugeführt werden. Aminosäuren haben besondere Bedeutung für Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung. Leber- und Nierenfunktionsstörungen können zu Mängeln führen.

Lysin unterstützt die Kalzium-Resorption und ist wesentlich am Aufbau der Kollagene, des Knochen-, Knorpel- und Bindegewebes beteiligt. Lysin steigert die Kalzium-Rückresorption in der Niere und hat einen therapeutischen Effekt bei Osteoporose. Lysin wehrt Herpesviren ab. Weiterhin ist es leistungsfördernd für das Herz, indem es an der Trygliceridverbrennung beteiligt ist.

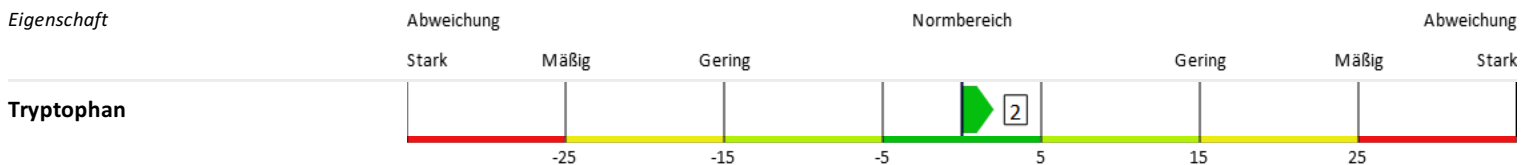
Der tägliche Bedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei 38 mg Lysin/kg Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 70 kg entspricht dies 2,7 g am Tag.

Tipp: In Kombination mit den Vitaminen C, B6 und B12 sowie Zink unterstützt Lysin bei Herpes das Immunsystem.

Lösungsempfehlungen

Aminosäuren gehören zu den wichtigsten Bausteinen der Ernährung. Als sogenannte „essentielle“ Aminosäure muss Lysin über die Nahrung aufgenommen werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Lebensmittel mit hohem Lysin-Gehalt sind: Parmesan, Thunfisch, Lachs, Sojabohnen, Weizenkeime, Linsen, Erbsen, Erdnüsse, Walnüsse, Mais-Vollkornmehl, Vollkornreis, Hühnerei und Buchweizen.



Beschreibung

Aminosäuren werden als Bausteine des Lebens bezeichnet. Es gibt 20 Aminosäuren, davon sind 8 essenziell und müssen über die Nahrung zugeführt werden. Aminosäuren haben besondere Bedeutung für Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung. Leber- und Nierenfunktionsstörungen können zu Mängeln führen.

Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin, Melatonin und B3. Diese regulieren den Biorhythmus des Menschen (Schlaf-Wach-Rhythmus). Serotonin ist wichtig für die physische Befindlichkeit des Menschen. Außerdem ist Serotonin an der Appetit-Regulation, an der hormonellen Steuerung und der Regulierung der Schmerz-Empfindlichkeit beteiligt. Tryptophan ist ein guter Parameter für unsere Stimmungslage und Stresssituation (Burn Out, Depression, Schlafprobleme).

Der tägliche Bedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei 5 mg/kg Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 70 kg entspricht dies 350 mg am Tag.

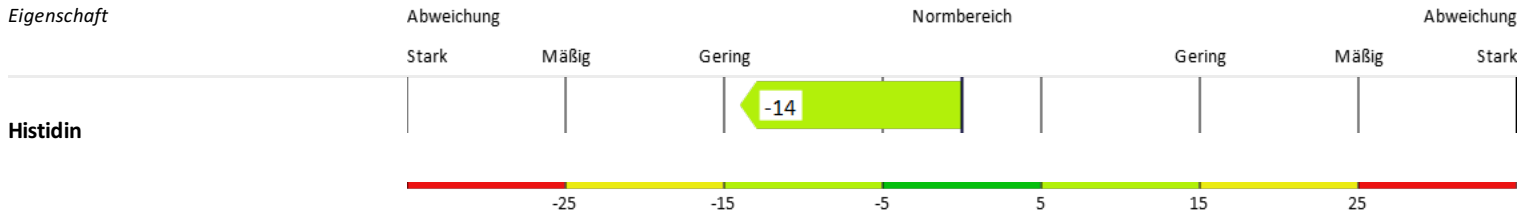
Tryptophan kann blutdrucksteigernd wirken.

Tryptophan steigert die Zinkaufnahme aus Nahrungsmitteln.

Lösungsempfehlungen

Aminosäuren gehören zu den wichtigsten Bausteinen der Ernährung. Als sogenannte „essentielle“ Aminosäure muss Tryptophan über die Nahrung aufgenommen werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Besonders viel Tryptophan enthalten Lachs, Makrele, Thunfisch, Forelle, Edamer, Brie, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen, Amaranth, Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Cashewkerne, Haferflocken, Hühnereier, Spirulina, Buchweizen und Hirse.



Beschreibung

Gemeinsam mit Arginin und Lysin zählt Histidin zu den basischen Aminosäuren. Aminosäuren werden als Bausteine des Lebens bezeichnet. Es gibt 20 Aminosäuren, davon sind 8 essenziell und müssen über die Nahrung zugeführt werden. Aminosäuren haben besondere Bedeutung für Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung. Leber und Nierenfunktionsstörungen können zu Mängeln führen.

Histidin ist besonders wichtig für das Wachstum von Kindern und hat auch eine anti-entzündliche Funktion bei Allergien, Rheuma und Arthritis. Histidin verbessert die Eisen- und Zinkaufnahme und unterstützt die Aktivität der weißen Blutkörperchen im Immunsystem. Histidin stimuliert die Magensäuresekretion. Es reguliert außerdem den Schlaf-Wach-Rhythmus und den Säure-Basen-Haushalt.

Der tägliche Bedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei 16 mg/kg Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 70 kg entspricht dies 1120 mg am Tag.

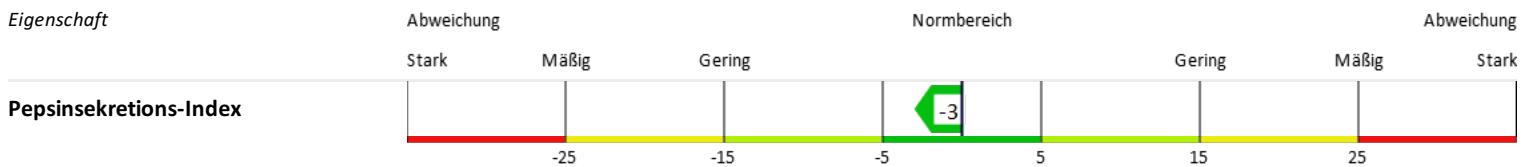
Achtung: Patienten mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen sollten auf Arzneimittel, die Histidin enthalten, verzichten.

Lösungsempfehlungen

Aminosäuren gehören zu den wichtigsten Bausteinen der Ernährung. Als sogenannte „essentielle“ Aminosäure muss Histidin über die Nahrung aufgenommen werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Histidin ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Besondere Vorkommen sind: Dinkelmehl, Hirse, Buchweizen, Linsen, Limabohnen, Bohnen, Sojabohnen, Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Garnele, Scholle, Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Sardine, Bäckerhefe, Gouda, Edamer, Parmesan und Hühnerei.

Verdauungssystem



Beschreibung

Pepsin ist ein Enzym, das für die Spaltung von Eiweiß sorgt, und somit die Aminosäuren für die körpereigene Proteinproduktion freilegt. Wird nicht genug Magensäure und Pepsin gebildet, bleiben Eiweiße unverdaut. Oft können Symptome wie Verdauungsprobleme, Appetitlosigkeit, häufiges Aufstoßen und Übersäuerung damit in Verbindung gebracht werden.

Lösungsempfehlungen

Bei Magenproblemen helfen saftige Speisen wie Gemüsesuppen, Knochenbrühen und Kompotte.

Scharfe Gewürze, Kaffee, Schwarztee, Gewürz-Tees, Alkohol und zu viel Fleisch gelten als ungünstig.

Stress und psychische Belastungen sollten weitgehend vermieden werden, dies kann Magenprobleme hervorrufen und verstärken.

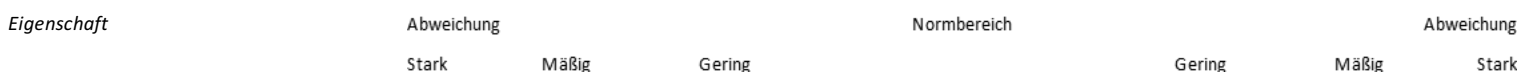
Kräutertee:

Besonders nachmittags und abends helfen folgende Kräutertees mit Honig, um den Magen zu beruhigen: Fenchel, Anis, Kümmel, Pfefferminze, Schafgarbe, Kamille.

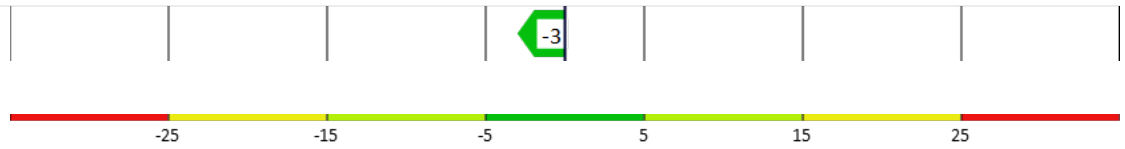
Weitere Lebensmittel:

Ingwer, Apfel, Honig, Kürbis, Leinsamen, Stangensellerie.

Ein Allheilmittel bei Magenproblemen ist Ingwer, daher ist das Kochen und die tägliche Verwendung von Ingwertee sehr beruhigend.



Magenperistaltik



Beschreibung

Die Magenperistaltik sind knetende Bewegungen der Magenmuskulatur.

Sie dienen der Durchmischung des Nahrungsbreis und der mechanischen Zerkleinerung und sorgen für den Weitertransport des Speisebreis in Richtung Magenausgang. Die Verweildauer des Speisebreis liegt bei 0,5 - 6 Stunden.

Indikatoren und Auswirkungen können sein: Druckgefühle, Gastritis, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Magengeschwüre, Herz-Kreislaufprobleme, Psyche, Stress.

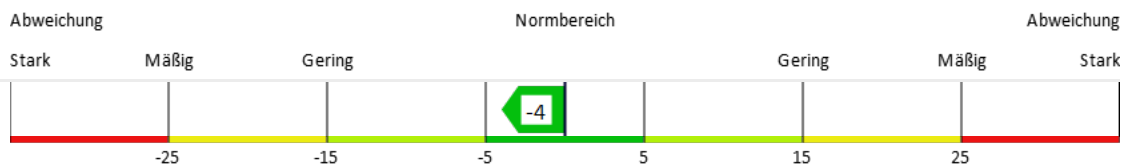
Lösungsempfehlungen

Stressfrei und in Ruhe Essen und lange und ausreichend kauen. Während des Essens und bis 2 Stunden nach dem Essen nichts trinken. Ausnahme: Wein, Zitronensaft. Nach dem Essen 20 - 30 Minuten Pause ohne körperliche oder mentale Anstrengungen halten.

Dem Magen- Darmtrakt 12 Stunden Zeit zum Ausruhen geben, deshalb Abends keine kleinen Mahlzeiten, vor allem wenig Rohkost zu sich nehmen.

Insgesamt auf ausreichende Bewegung achten. Laufen, Radfahren usw.

Eigenschaft



Magen Absorption

Beschreibung

Die Magendrüsen sondern einen farblosen, sauren Magensaft ab; die Magendrüse kann 1,5-2,5 Liter Magensaft pro Tag abgeben. Der Magensaft enthält drei Hauptkomponenten, nämlich:

- * das Pepsin - zerlegt die Nahrung in kleinere Molekülketten
- * die Magensäure - wandelt inaktive Proteasen in aktives Pepsin um und tötet schädigende Bakterien ab, die mit der Nahrung in den Magen gelangen. Magensäure stimuliert die Sekretion/Produktion von Pankreassaft, Galle und Dünndarmflüssigkeit.
- * Der Magenschleim - dient als Schutzschicht der Magenschleimhaut gegenüber Nahrungsmitteln.

Indikatoren und Auswirkungen können sein: Druckgefühle, Gastritis, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Magengeschwüre, Herz-Kreislaufprobleme, Psyche, Stress.

Lösungsempfehlungen

Bei Magenproblemen helfen saftige Speisen wie Gemüsesuppen, Knochenbrühen und Kompotte.

Scharfe Gewürze, Kaffee, Schwarzer Tee, Gewürz-Tees, Alkohol und zu viel Fleisch gelten als ungünstig.

Stress und psychische Belastungen sollten weitgehend vermieden werden, dies kann Magenprobleme hervorrufen und verstärken.

Kräutertee:

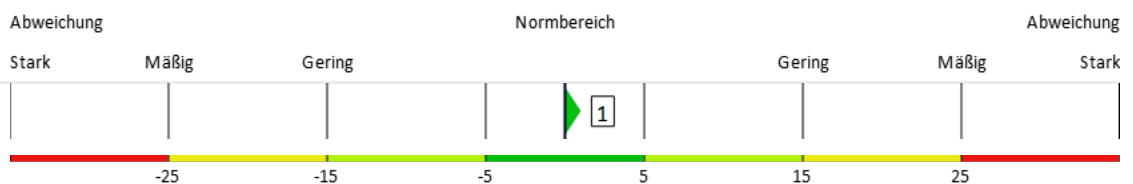
Besonders nachmittags und abends helfen folgende Kräutertees mit Honig, um den Magen zu beruhigen: Fenchel, Anis, Kümmel, Pfefferminze, Schafgarbe, Kamille.

Weitere Lebensmittel:

Ingwer, Apfel, Honig, Kürbis, Leinsamen, Stangensellerie.

Ein Allheilmittel bei Magenproblemen ist Ingwer, daher ist das Kochen und die tägliche Verwendung von Ingwertee sehr beruhigend.

Eigenschaft



Dünndarmperistaltik

Beschreibung

Im Dünndarm erfolgt die Aufspaltung der im Magen vorverdauten Nahrung und die Vermischung mit Verdauungssäften für die chemische Verdauung. Die Peristaltik sorgt für den Ab- und Weitertransport nicht verdauungsfähiger Nahrungsbestandteile in den Dickdarm. Die Verweildauer des Speisebreis liegt bei 7 - 9 Stunden.

Indikatoren und Auswirkungen können sein: Gärung und Fäulnis, Fehlbesiedlung der Mikroorganismen zu Gunsten pathogener Keime und Pilze, entzündliche Darmerkrankungen, Leaky Gut Syndrom, Rheuma, Gastritis usw.

Lösungsempfehlungen

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

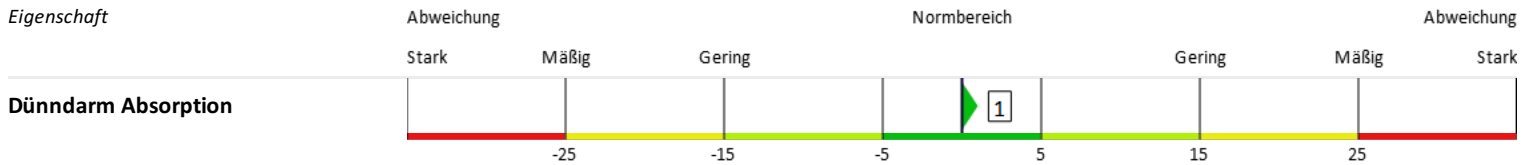
Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik. Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



Beschreibung

Die Hauptfunktion des Dünndarms ist die Weiterverarbeitung des Speisebreis und die Aufnahme der enthaltenen Nährstoffe, Elektrolyte, Vitamine und Flüssigkeiten. Diese werden durch die inneren Wände des Dünndarms in den Blutstrom absorbiert.

Folgen einer gestörten Dünndarmabsorption: Nährstoffmangel und ihre Auswirkungen, Fäulnisbildung, Blähungen, Allergien, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Durchfall, Übelkeit, Allergien, Leberprobleme, Erbrechen, Darmkrämpfe, Schwindel, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Wadenkrämpfe uvm. 80 % aller Krankheiten haben mit einer gestörten Darmflora zu tun.

Lösungsempfehlungen

Achtung: Bei Einnahme von Säureblockern, werde keine Basen gebildet und dadurch die Aufnahmefähigkeit des Dünndarms gestört.

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

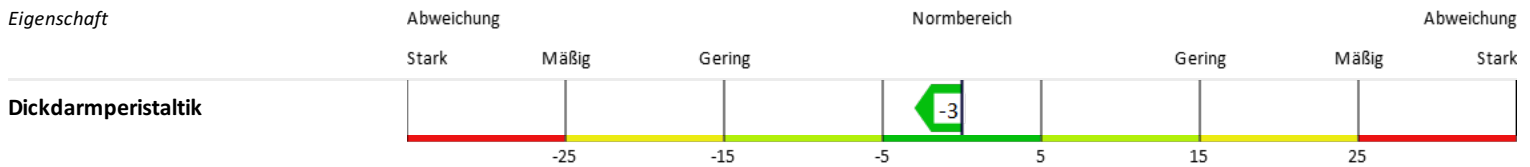
Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik. Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



Beschreibung

Die Muskelkontraktionen in der Dickdarmwand vermischen den Stuhl und drücken ihn bis zum Enddarm, dabei ändern sich Geschwindigkeit, Stärke und die Art der Stuhlbewegung.

Die Bewegungsarten lauten:

> Segementation - ist eine ringartige Kontraktion, die sich in regelmäßigen Abständen vermischen und arbeiten.

> Peristaltik - durch diese Kontraktion gelangt der Stuhl zum Enddarm.

Ist die Darmperistaltik zu träge, wird dem Stuhlgang zu viel Flüssigkeit entzogen und es kann zu Verstopfung führen. Die Verweildauer des Speisebreis liegt bei ca. 24 Std.

Folgen einer gestörten Dickdarmperistaltik können sein: Gasbäuche, Fuselalkoholbildung, Leberbelastung, Gärung und Fäulnis, Fehlbesiedlung der Mikroorganismen zu Gunsten pathogener Keime und Pilze, entzündliche Darmerkrankungen, Leaky Gut Syndrom, Rheuma, Gastritis usw.

Lösungsempfehlungen

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik.

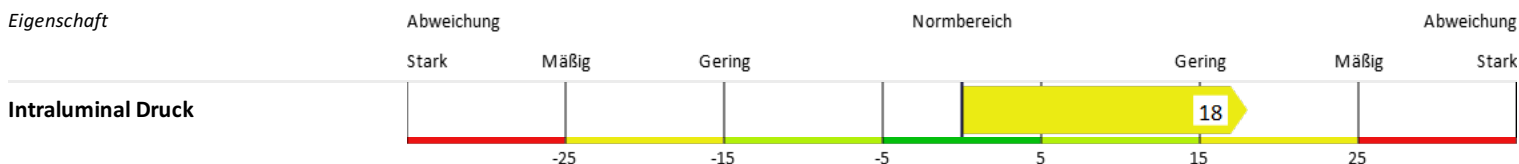
Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthalten Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



Beschreibung

Intraluminal Druck beschreibt den Druck im Darmrohr. Bei Gärungsprozessen steigt dieser Druck.

Folgen können sein: Gasbäuche, Fuselalkoholbildung, Leberbelastung, Gärung und Fäulnis, Fehlbesiedlung der Mikroorganismen zu Gunsten pathogener Keime und Pilze, entzündliche Darmerkrankungen, Leaky Gut Syndrom, Rheuma, Gastritis usw.

Lösungsempfehlungen

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik.

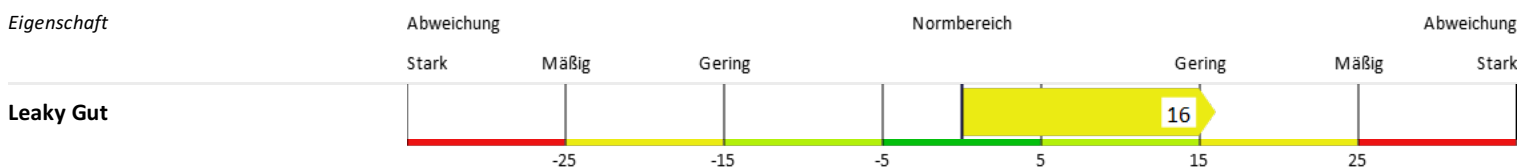
Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthalten Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



Beschreibung

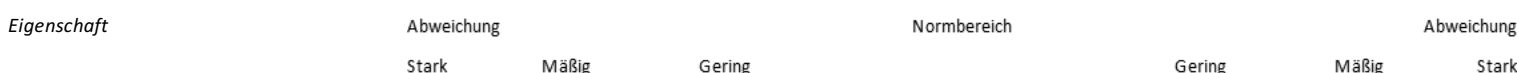
Leaky Gut oder das Leaky Gut Syndrom beschreibt eine geschädigte bis undichte Darmschleimhaut und gilt als Mitursache für zahlreiche chronische Krankheiten.

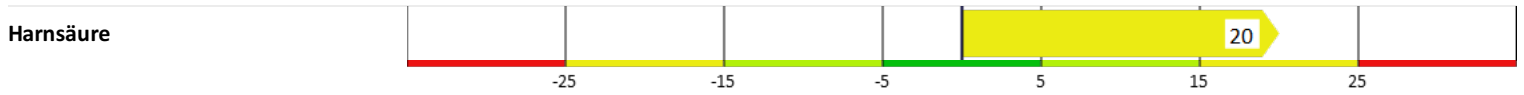
Durch die erhöhte Durchlässigkeit (Permeabilität) der Darmschleimhaut können unter anderem bakterielle Toxine, unzureichend verdaute Nahrungsbestandteile, chemische Schadstoffe, fettunlösliche Stoffe, mikrobielle Polypeptide und Polysaccharide und Allergene aus dem Darmlumen in die Darmwand gelangen, wo es zu Entzündungen, Immunreaktionen, Stoffwechselstörungen und Veränderungen vom Hormonhaushalt kommen kann.

Symptome können vermehrte Infektionen, Leistungsabfall, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Kraftverlust sein. Hinzu kommen Verdauungsstörungen mit Reizmagen, Blähungen, Völlegefühl, Koliken, Übelkeit sowie wechselweise Durchfall und Verstopfung. Ein durch Leaky Gut angeschlagener Körper schwächt auch die Psyche, sodass sich depressive Verstimmungen einstellen.

Darüber hinaus können Mangelerscheinungen durch Leaky Gut auftreten, da aufgrund der fehlerhaften Nahrungsverwertung manche lebensnotwendigen Substanzen nicht mehr oder nur teilweise resorbiert werden.

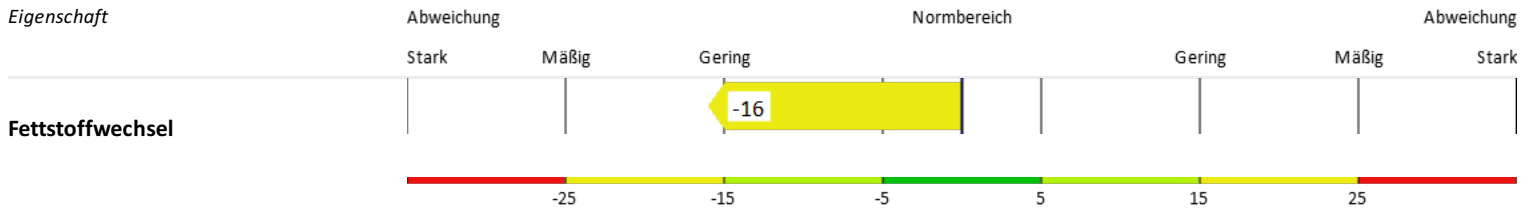
Weitere Erkrankungen mit Leaky Gut Hintergrund: Rheuma, Psoriasis, Neurodermitis, Reizdarm, Diabetes Typ 1, Multiple Sklerose, Migräne, Autismus und Parkinson.





Beschreibung

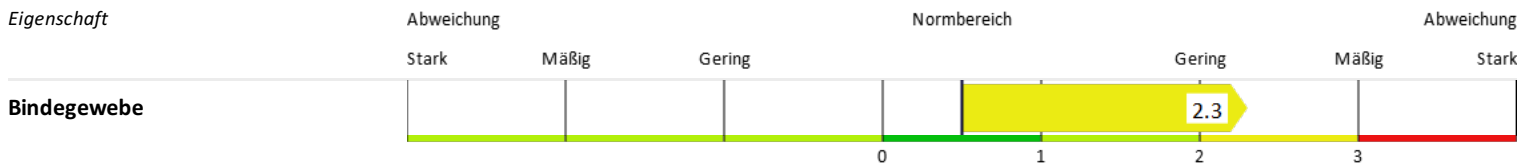
Harnsäure fällt im normalen Stoffwechselgeschehen an, als Endprodukt aus dem Abbau von bestimmten Zellbestandteilen, den so genannten Purinen. Die Harnsäure wird hauptsächlich mit dem Urin aus dem Körper ausgeschieden, jedoch auch über Haut und Darm. Als Folge eines erhöhten Harnsäurespiegels kann sich eine Gicht entwickeln. Überschüssige Harnsäure lagert sich dabei im Gewebe insbesondere in Gelenken und Nieren ab. In den Nieren führt die Harnsäureablagerung zu Entzündungen und zur Bildung von Nierensteinen. Auch aus der Nahrung wird Harnsäure aufgenommen. Werden zu viele purinreiche tierische Lebensmittel gegessen, dann fällt bei deren Verstoffwechslung sehr viel Harnsäure an.



Beschreibung

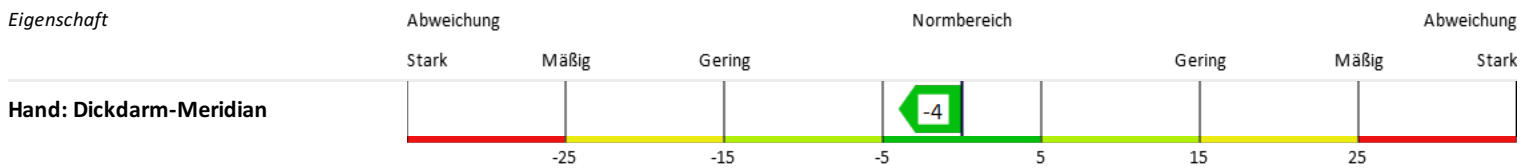
Lympe ist eine Flüssigkeit, die durch meterlange, haarfeine Kanäle durch den gesamten Körper fließt als Transportsystem für unterschiedlichste Stoffe zur Ver- und Entsorgung. Zellen geben selbst Stoffwechselprodukte ab, die sich in den Zellzwischenräumen stauen können. Diese müssen abtransportiert werden. Somit enthält die Lymphe neben Wasser auch Harnstoff, Kohlenhydrate oder Eiweiße.

Gerade der Abbau von im Bindegewebe eingelagerten Fettzellen kommt bei Störungen des lymphatischen Systems sehr stark zum Ausdruck. Der Stoffwechsel wird verlangsamt und Fettansammlung, leichtes Ermüden sowie Anfälligkeit für Diabetes und hoher Blutdruck sind die Folge.

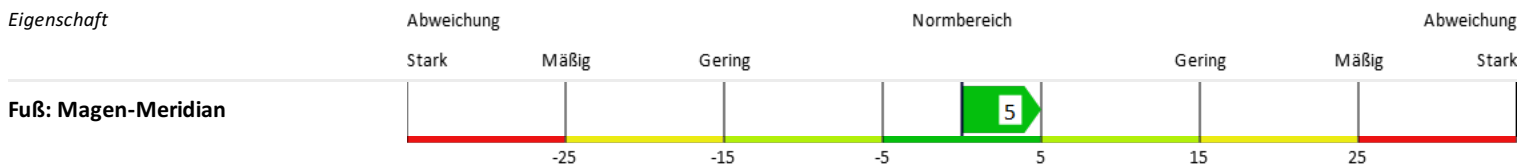


Beschreibung

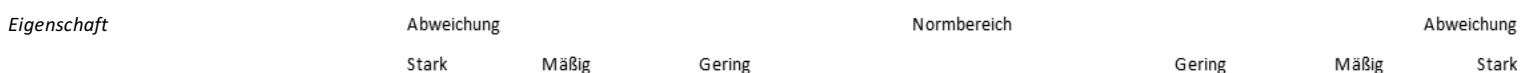
Meridiane und Bezugssysteme



Beschreibung



Beschreibung



Hand: Dünndarm



Beschreibung