

Vieva-Analyse von [REDACTED]

Zeitpunkt der Messung: 7.5.2021, 11:45:20

Basisdaten

Dauer	500 Intervalle
Geschlecht	Weiblich
Alter	44
Gewicht	[REDACTED] kg
Körpergröße	171 cm

Zusätzliche Daten

Rauchen Sie?	Ja
Wie beschreiben Sie Ihre sportliche Aktivität?	Untrainiert
Trinken Sie Alkohol?	Regelmäßig
Verbringen Sie Ihren Alltag vorwiegend im Sitzen?	Ja
Trinken Sie mehr als 1 Glas gesüßte Getränke am Tag?	Ja

Praxisinfo

Stoffwechseltyp

Klasse 2

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.

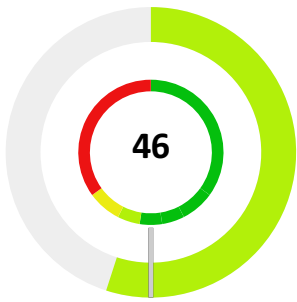
Ernährung:

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.

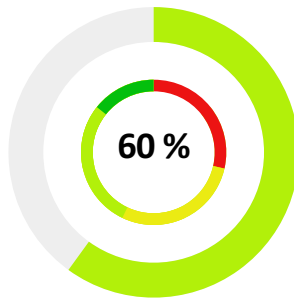
Trainingsempfehlung:

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.

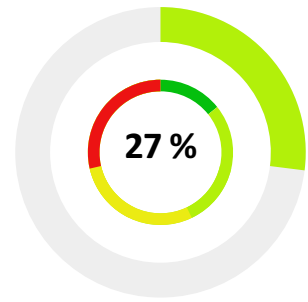
Biologisches Alter



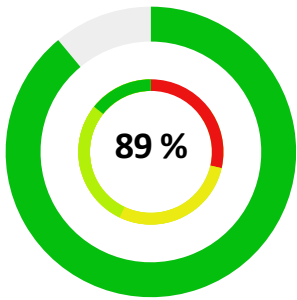
Verdauungssystem



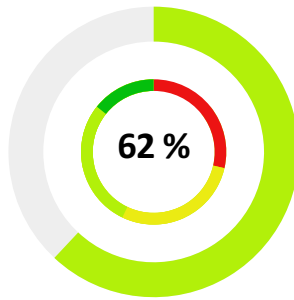
Umweltbelastungen



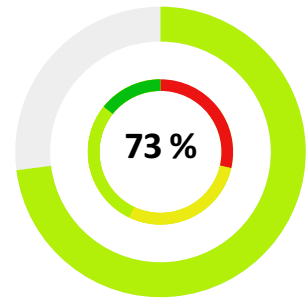
Spurenelemente & Mineralien



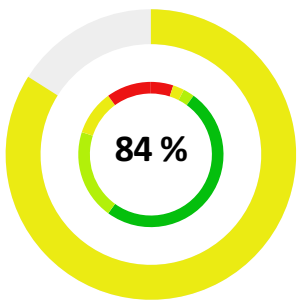
Vitamine



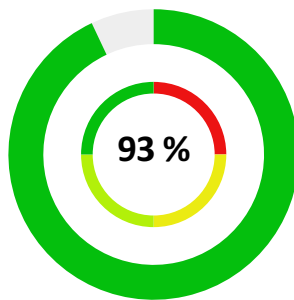
Proteine



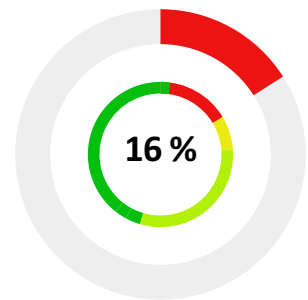
Stress-Index



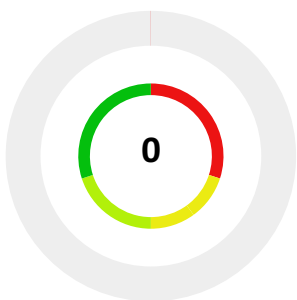
Erholungsfähigkeit



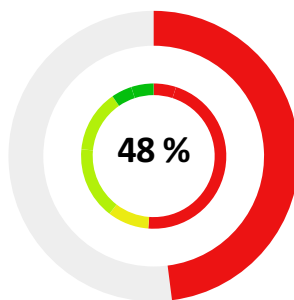
Relax-Faktor



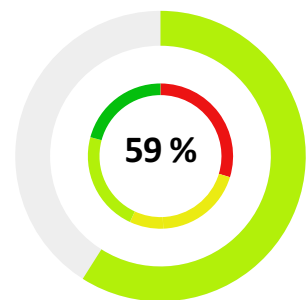
Antiviral Status



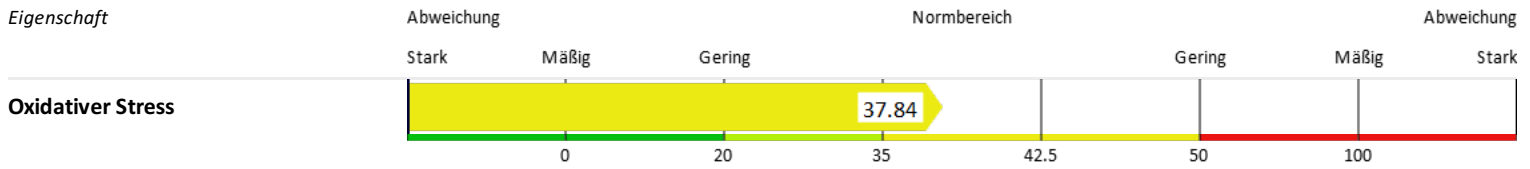
Gesamtenergie



Gesundheits-Index



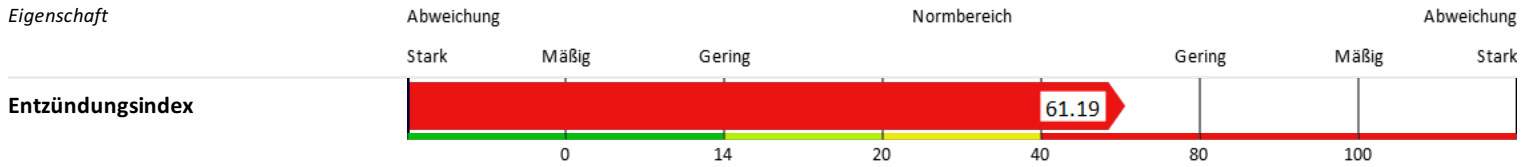
Grunddaten



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

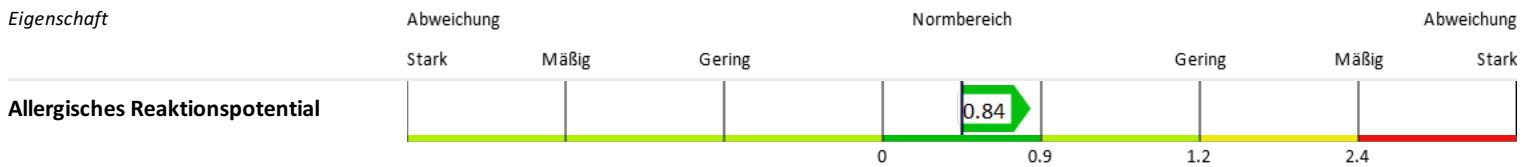


Beschreibung

Der Entzündungs-Index spiegelt die Aktivitäten des parasympathischen Nervensystems in Bezug auf ein mögliches Entzündungsgeschehen dar. Grundlage ist eine Analyse unter entspannten Bedingungen ohne signifikante Bewegungsaktivität (Sport).

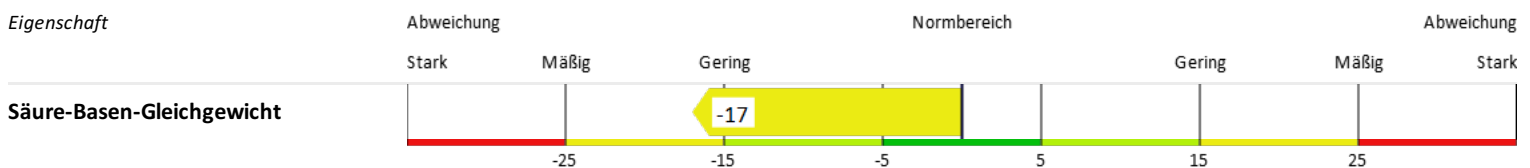
Hintergrund: Der Parasympathikus spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Entzündungen und der Verhinderung von Gewebeschäden durch übermäßige Entzündungsreaktionen. Die parasympathische Aktivität verringert die Produktion von proinflammatorischen Zytokinen (z.B.TNF) und hemmt die Migration von Leukozyten zu Entzündungsherden.

Ergebnisse über 20 zeigen erhöhte Aktivitäten und ein eher erhöhtes Entzündungsgeschehen im Körper. Dies kann vielfältige Ursachen besitzen und bis hin zu einer entzündungsfördernden ungünstigen Ernährung mit mangelnder Versorgung an wichtigen Mikronährstoffen.



Beschreibung

Stellt einen Marker für immunologische Reaktionen dar.



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.





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.

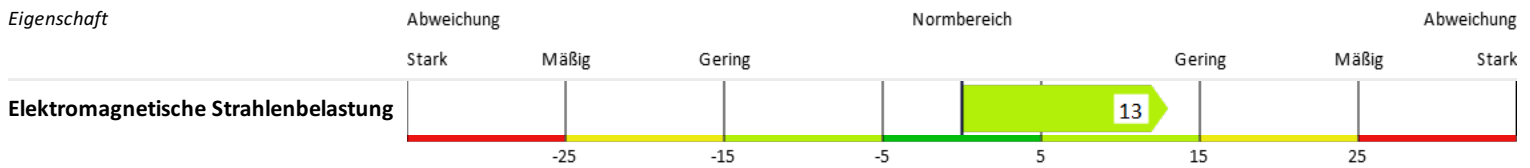
Langfristiger Wassermangel macht die Haut in der Regel trocken und fördert die Alterung. Folgen von Wassermangel können sein: Kopfschmerzen und Migräne, Rücken- und Nackenschmerzen, Gelenkentzündungen und Arthrose, Magenschleimhautentzündung, Sodbrennen, Verstopfung, Bluthochdruck, Allergien und Asthma,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

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

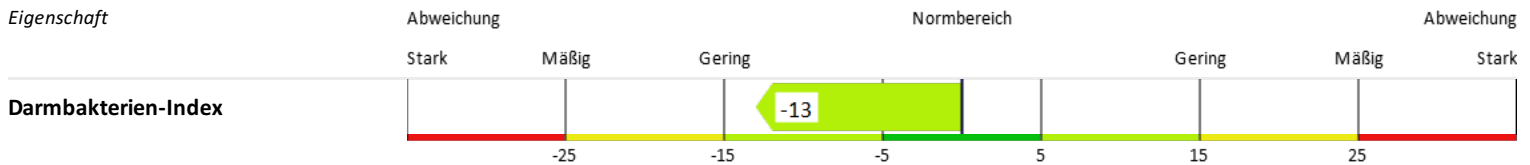
Sie werden benutzt bei Radio- und Fernsehsendern, Mobilfunknetzen, Daten- und Richtfunk, Amateur- und CB-Funk, Feuerwehr, Polizei, Taxi und Industrie, Radar und Militär, Post und Satelliten, Sicherungs- und Alarmanlagen, schnurlosen Telefonen, SmartPhones, PC's, Tablets, Babyphonen, Mikrowellenherden, 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 Elektrosmog. Elektrisch betriebene Geräte besser bei nicht Nutzung vollständig abschalten oder Stecker ziehen, wenn sie nicht in Gebrauch sind. Elektrosmogreduzierende Technologien in Wohn- und Arbeitsräumen, Kraftfahrzeugen und in Mobiltelefonen können die Strahlenbelastung deutlich minimieren.



Beschreibung

Der Dickdarmbakterien Koeffizient zeigt die Menge der Mikroorganismen und evtl. eine Fehlbesiedelung im Dick- und Dünndarm an. Der Mensch besitzt ca. 2,5 kg Darmbakterien. 80 % des Immunsystems steht in Zusammenhang mit den Darmbakterien.

Folgen einer Fehlbesiedelung können sein: Mangelnde Nährstoffverwertung und ihre Auswirkungen, mangelnde Vitaminbildung, gestörte Entgiftung und dadurch Krankheiten wie Ängste, Nervosität, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Depression, Herz-Kreislaufprobleme, entzündliche Darmerkrankungen, Rheuma, Osteoporose, Allergien und Entzündungen bis hin zu Krebs.

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.

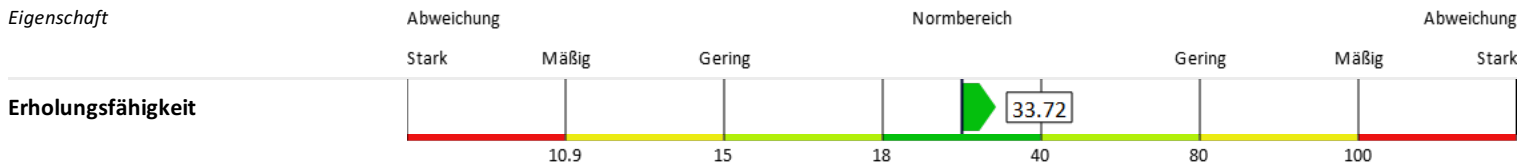
Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

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

Rhythmogramm



Eigenschaft



Beschreibung

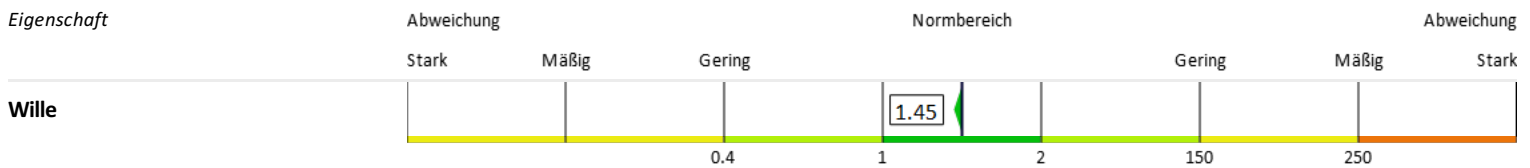
Bewertung der Entspannungs- und Erholungsfähigkeit des Körpers.

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.

Eigenschaft

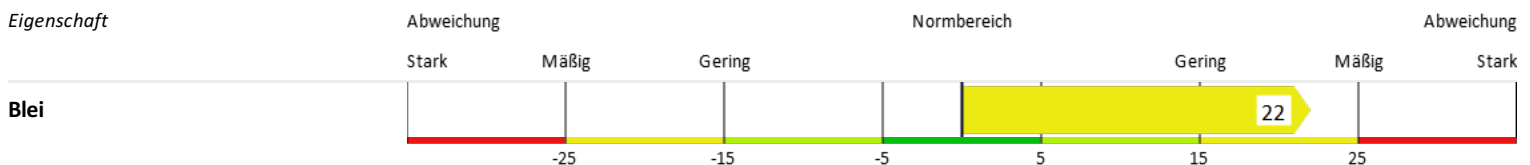


Beschreibung

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

Eigenschaft



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 bleifreien Benzins 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

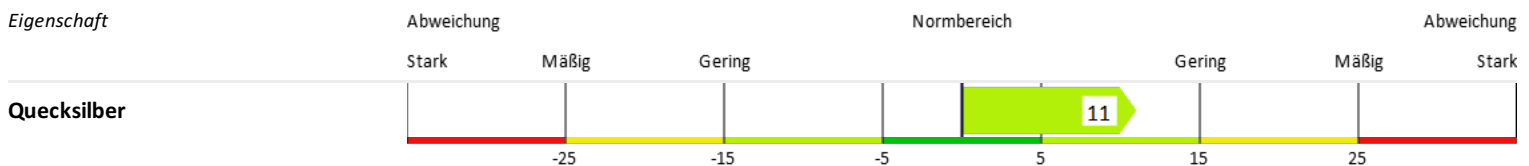
Zur Entgiftung ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung, um einerseits ein Reduktion von Belastungen herbeizuführen und andererseits die Nährstoffe zur Unterstützung der Glutathion-Biosynthese bereitzustellen.

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 Cadmium 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

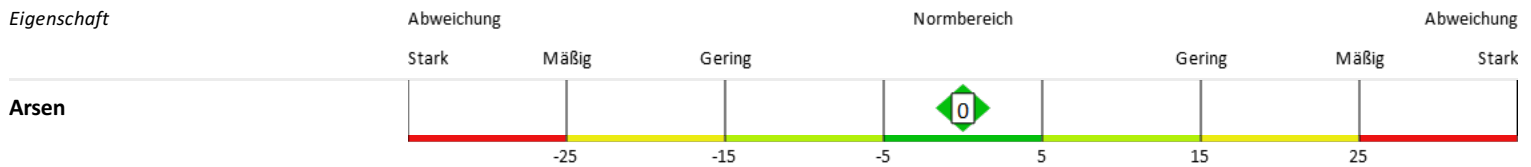
Zur Entgiftung ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung, um einerseits ein Reduktion von Belastungen herbeizuführen und andererseits die Nährstoffe zur Unterstützung der Glutathion-Biosynthese bereitzustellen.

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

Bereits 1997 wurde das Halbmetall als schädlichste Substanz eingestuft. Zu finden in: Impfstoffen, Lebensmitteln, Arzneimitteln (Magensäurehemmer), Kosmetik und Deos. Folgende Krankheiten können durch eine Belastung entstehen: Chronische Erkrankungen, Autismus, Hyperaktivität, Alzheimer, Blutarmut, Muskelschmerzen, Osteoporose, Herzerkrankungen, MS, Entzündungen der Nieren und Leber, Unfruchtbarkeit, Gehirnschädigungen usw.

Lösungsempfehlungen

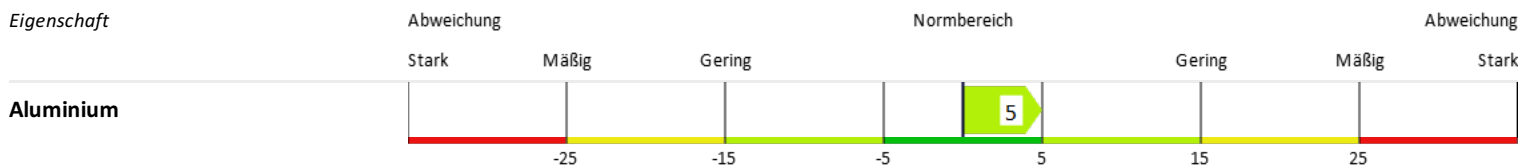
Zur Entgiftung ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung, um einerseits ein Reduktion von Belastungen herbeizuführen und andererseits die Nährstoffe zur Unterstützung der Glutathion-Biosynthese bereitzustellen.

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

Aluminium ist ein sehr leichtes Metall, das oft in der Industrie eingesetzt wird. Es ist giftig und reichert sich im Körper an. Zu finden in: Impfstoffen, Lebensmitteln, Arzneimitteln (Magensäurehemmer), Kosmetik und Deos. Folgende Krankheiten können durch eine Belastung entstehen: Chronische Erkrankungen, Autismus, Hyperaktivität, Alzheimer, Blutarmut, Muskelschmerzen, Osteoporose, Herzerkrankungen, MS, Entzündungen der Nieren und Leber, Unfruchtbarkeit, Gehirnschädigungen usw.

Lösungsempfehlungen

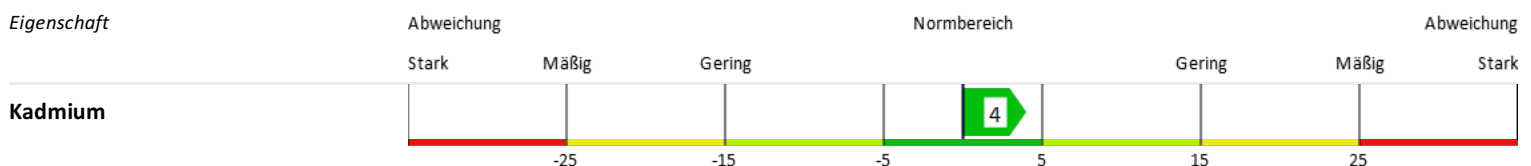
Zur Entgiftung ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung, um einerseits ein Reduktion von Belastungen herbeizuführen und andererseits die Nährstoffe zur Unterstützung der Glutathion-Biosynthese bereitzustellen.

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

Kadmium entsteht überwiegend durch Verbrennung von Kohle, Erdöl und Müll. Kadmium wird im Bergbau, in der Industrie und in der Landwirtschaft verwendet. Kadmium befindet sich auch in Batterien. Die Aufnahme erfolgt über Wasser, Luft, Obst und Getreide. Folgende Krankheiten können durch eine Belastung entstehen: Chronische Erkrankungen, Autismus, Hyperaktivität, Alzheimer, Blutarmut, Muskelschmerzen, Osteoporose, Herzerkrankungen, MS, Entzündungen der Nieren und Leber, Unfruchtbarkeit, Gehirnschädigungen usw.

Lösungsempfehlungen

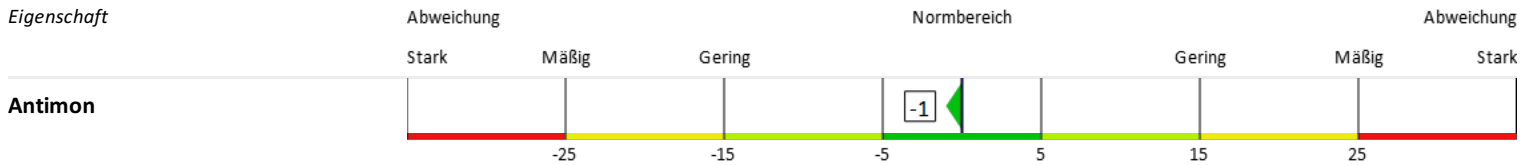
Zur Entgiftung ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung, um einerseits ein Reduktion von Belastungen herbeizuführen und andererseits die Nährstoffe zur Unterstützung der Glutathion-Biosynthese bereitzustellen.

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

Antimon ist ein Metall, das mit Arsen verwandt ist. Häufig zu finden in feuerfesten Textilien, Matratzen und Farben. Folgende Krankheiten können durch eine Belastung entstehen: Chronische Erkrankungen, Autismus, Hyperaktivität, Alzheimer, Blutarmut, Muskelschmerzen, Osteoporose, Herzerkrankungen, MS, Entzündungen der Nieren und Leber, Unfruchtbarkeit, Gehirnschädigungen usw.

Lösungsempfehlungen

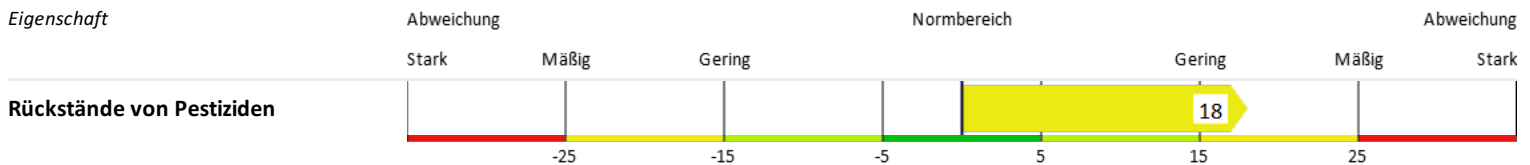
Zur Entgiftung ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung, um einerseits ein Reduktion von Belastungen herbeizuführen und andererseits die Nährstoffe zur Unterstützung der Glutathion-Biosynthese bereitzustellen.

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

Pestizide wie z. B. Glyphosat (Roundup) befinden sich in Mehl, Haferflocken, Backwaren, Mais, Sojabohnen, Obst- und Gemüse, Wasser und in der Luft. Verringert die Produktion von Aminosäuren z.B. Tryptophan. Es entsteht eine Pestiohormonelle Veränderung bei der Frau und eine Spermienreduzierung beim Mann. Weiterhin stehen Pestizide in Verdacht, Krebs zu verursachen und negative Auswirkung auf das Darmsystem und auf die Psyche des Menschen zu haben. Pestizide schwächen das gesamte Immunsystem und können zu Herz-Kreislaufkrankungen führen.

Lösungsempfehlungen

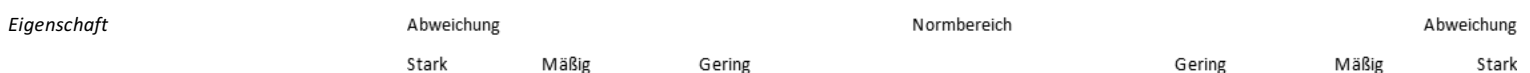
So weit wie möglich Pestizide in Nahrungsmitteln und im Garten vermeiden.

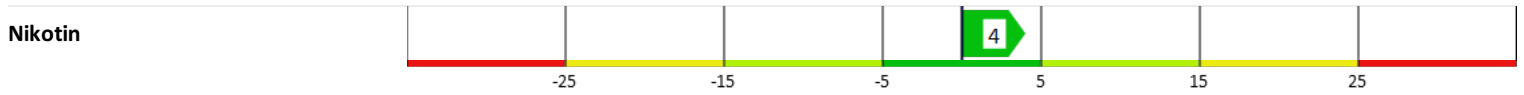
Denaturierte konventionelle (nicht Bio-)Lebensmittel leisten kaum noch einen Beitrag zur Glutathion-Biosynthese, daher ist eine Umstellung auf Bio-Lebensmittel Voraussetzung für ein Reduktion von Belastungen.

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.

Zur Unterstützung einer Reduktion im Körper sind Bärlauch und Koriander in Verbindung mit medizinischen Zeoliten sinnvoll.





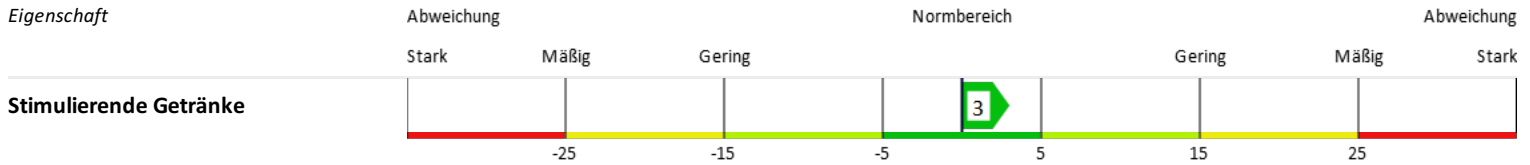
Beschreibung

Nikotin ist die Wirkstoffsubstanz der Tabakpflanze. Das Nikotin dient in den Pflanzenteilen, insbesondere in den Blättern, zur Abwehr von Fressfeinden der Pflanze, sofern der Fressfeind ein Nervensystem mit nicotinischem Acetylcholinrezeptor aufweist. Nikotin und Nikotinoide sind starke Insektizide (Pflanzenschutzmittel) und werden im Pflanzenschutz eingesetzt. Die Blätter der Tabakpflanze werden getrocknet und fermentiert, um daraus Tabak, Zigaretten oder Zigarillos herzustellen. Dann wird Nikotin durch das Verglimmen des Tabaks frei. Raucher nehmen selber jedoch nur ca. 1/4 des Rauches auf, der Rest geht direkt in die Raumluft, also in die Umgebung und belasten Passivraucher. Passivraucher haben daher ein bis zu 40% höheres Krebsrisiko. Tabak und Nikotin entsteht nicht nur durch Aktiv- und Passivrauchen, sondern befindet sich auch in Kleidungsstücken, da Baumwolle oft mit dem Insektizid Nikotin besprüht wird. Die Auswirkungen von Nikotin sind insbesondere Herz-Kreislaufkrankungen, Belastung der Atemwege etc.

Lösungsempfehlungen

Tabak vermeiden. Achtung: Lebensmittel wie Obst und Gemüse werden auch mit Nikotin gespritzt.

Neue Kleidung immer waschen, sinnvoll sind Reinigungsmittel mit EM's.

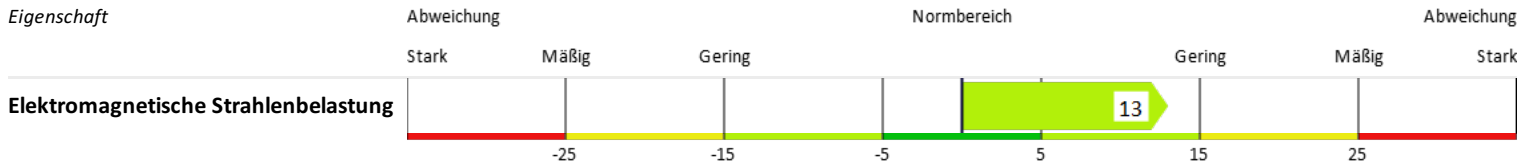


Beschreibung

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, energisiertes 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.

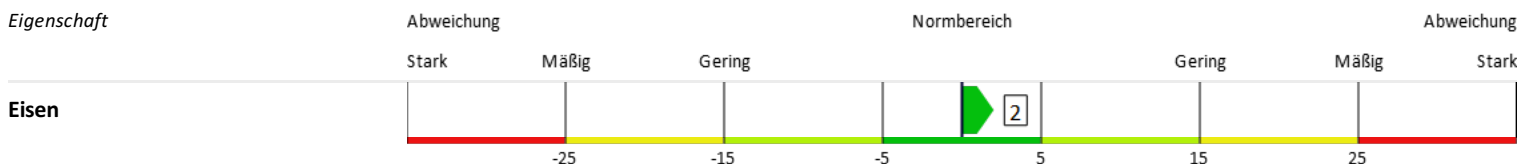
Im eigenen Haus oder der Wohnung sollte immer besonderer Wert auf ein strahlungsarmes Umfeld gelegt werden. Viele Strahlungsquellen im Haus sind meist überflüssig und können vermieden werden, insbesondere im Schlafbereich.

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.

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 Merkstörungen 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.

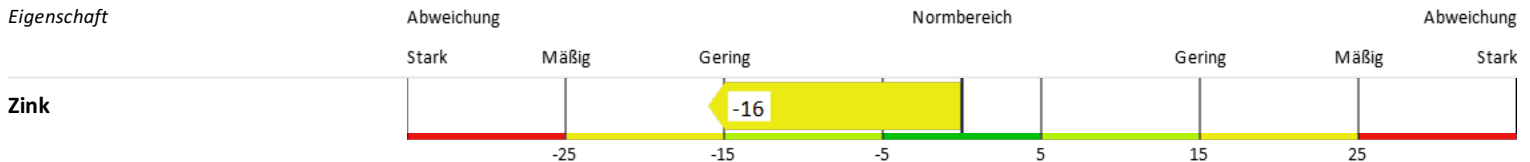
Lösungsempfehlungen

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 Pfirsich, 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.

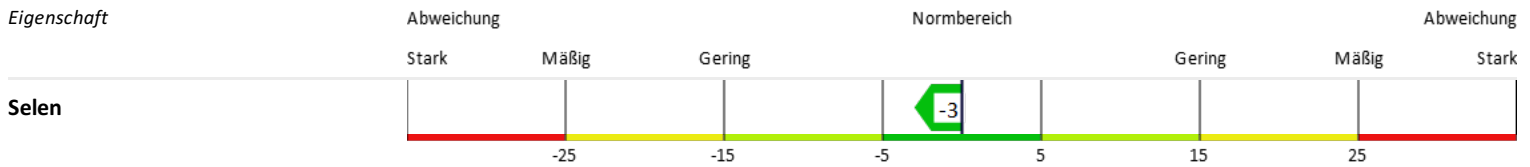
Aminosäuren fördern die Zinkaufnahme. Höhere Dosen an Kupfer, Eisen, Kalzium und Phosphat hemmen die Zinkaufnahme.

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 Herzinfarktrisiko 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

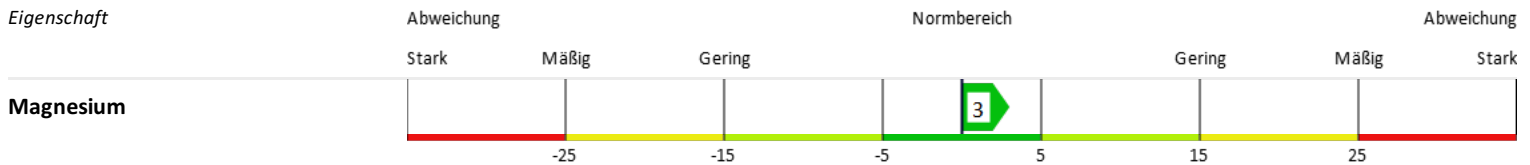
Achtung: Eine Kombination mit Vitamin E und/oder Vitamin C in natürlicher Form (250 mg pro Tag) erhöht die Aufnahmefähigkeit. Ab 1 g hochdosiertem Vitamin C wird die Aufnahme gehemmt.

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.



Beschreibung

Magnesium ist immer dort zu finden, wo auch Kalzium benötigt wird. Es ist der Antistressmineralstoff, deshalb auch gut für die Nerven. Empfohlen wird Magnesium während der Schwangerschaft und Stillzeit, zur Vorbeugung von Schlaganfall, bei Nierensteinen, erhöhten Blutfettwerten, Muskelkrämpfen, Zuckerkrankheiten, Darmerkrankungen, übermäßigem Alkoholkonsum, Leistungssport und einseitiger Ernährung. Positive Wirkung gibt es auch beim Einsatz von Magnesium bei Migräne sowie chronischen Lungen- und allergisch bedingten Erkrankungen.

Magnesium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen, weiterhin wird es verabreicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor allem zur Senkung des Cholesterinspiegels. Magnesium ist an 300 Enzymaktivitäten beteiligt.

DGE-Empfehlung:

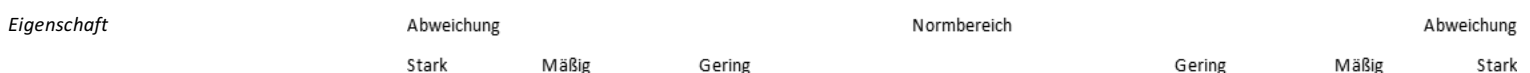
- Kinder 80 - 250 mg
- Jugendliche 310 - 400 mg
- Erwachsene 300 - 400 mg (Werbach: 300 - 1500 mg)
- Schwangere 310 mg
- Stillende 390 mg

Achtung: Die dauerhafte Einnahme von alkoholhaltigen Arzneimitteln, Antazida, Antibiotika, Diuretika, Abführmitteln, Blutfettsenkern sowie die Einnahme von Digitalis, Ortostat, Kortison, Calcitonin und der Antibabypille führen zu einem erhöhten Magnesiumbedarf. Magensäureblocker hemmen zudem die Aufnahme von Magnesium im Körper.

Lösungsempfehlungen

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

Magnesiumreiche Lebensmittel sind Vollkornprodukte, Kleie, Haferflocken, Naturreis, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen, Nüsse und Sonnenblumenkerne.



Kupfer



Beschreibung

Kupfer ist wichtig für Wachstum und Stabilität von Knochen- und Bindegewebe zusammen mit Vitamin C zur Eisenverwertung. Wirkt vorbeugend gegen Osteoporose.

Kupfer stärkt das Immunsystem vor allem bei der Entgiftung freier Radikale, daher ist Kupfer ein wichtiges Antioxidans. Kupfer senkt den Homocysteinspiegel und wirkt positiv im Bindegewebe. Weiterhin ist Kupfer beteiligt an der hormonellen Regelung.

In der orthomolekularen Prävention wird Kupfer eingesetzt bei Herzerkrankungen (Energiegewinnung in der Atmungskette), Gefäßerweiterungen, erhöhten Blutfettwerten und bei Nervenstörungen.

Achtung: Falls im Haus eine Kupferleitung besteht, sollte Säuglingsnahrung ausschließlich mit gefiltertem Wasser zubereitet werden, da eine Gefahr der Überdosierung vorliegen könnte.

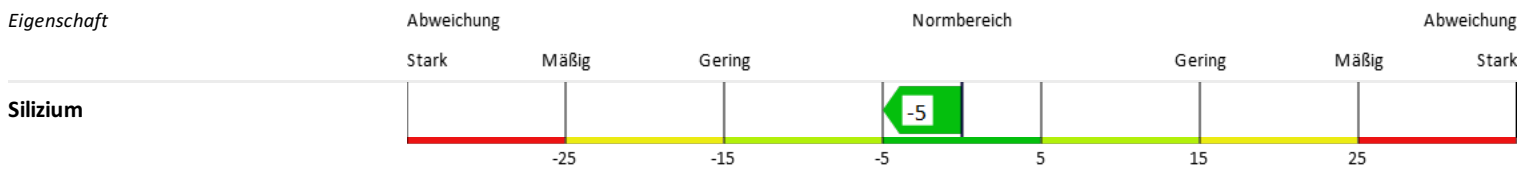
Kupfersupplemente sollten nicht gleichzeitig mit Vitamin B6, Vitamin C, Eisen oder Zink eingenommen werden, da es sonst zu einer verminderten Kupferaufnahme kommt.

Lösungsempfehlungen

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

Lebensmittel, die reichlich Kupfer enthalten, sind Linsen, Erbsen, rote Bohnen, Topinambur, Kartoffel, Pilze, Sonnenblumenkerne, Kakao und Nüsse.

Eigenschaft



Beschreibung

Ist mengenmäßig das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Silizium (Kieselsäure) ist ein wichtiges Strukturelement für Knorpel, Haut und Bindegewebe. Silizium ist ein Hauptelement der knochenbildenden Zellen (Osteoblasten). Siliziummangel führt generell zu einer verminderten Kollagenbildung. Die Elastizität von Haut und Blutgefäßwänden scheint von Silizium abhängig zu sein. Auch bei Neurodermitis sind Veränderungen des Siliziumhaushalts bekannt. Eine ausreichende Versorgung ist durch die industrielle Verarbeitung der Lebensmittel stark gefährdet. Chronische Belastungen mit Aluminium scheinen die Bioverfügbarkeit von Silizium zu beeinträchtigen. Umgekehrt schützt Silizium in Trinkwasser und Nahrung vor dem toxischen Aluminium.

Für Silizium gibt es keine offiziellen Zufuhrempfehlungen. Es werden jedoch bis zu 200 mg/Tag empfohlen.

Lösungsempfehlungen

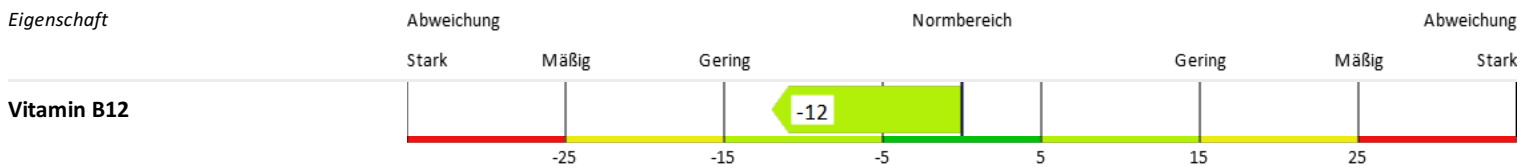
Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für eine Versorgung an Mineralien.

Als Leitfaden gilt: Bei Lebensmitteln mit steigendem Ballaststoffgehalt steigt auch der Siliziumgehalt.

Reich an Silizium sind Hirse, Hafer, Gerste, Kartoffeln, Topinambur, Spargel, Mais, Petersilie, Blumenkohl, rote Rüben und Kürbis.

Vitamine

Eigenschaft



Vitamin B12

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 3,5µg
- Stillende 4,0µg

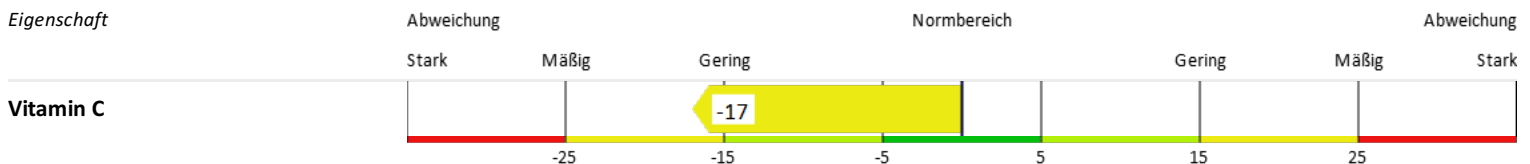
Achtung: Erhöhter Bedarf besteht bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, der Leber, chronischen Magen-Darm-Erkrankungen, Parasitenbefall im Darm sowie der Einnahme von Diabetes-Medikamenten, Magen-Darm-Therapeutika wie z.B. Omeprazol, Cholesterinsenker, Säureblocker, Magenmedikamente, Diuretika und 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 C ist wasserlöslich, lebensnotwendig und wirkt stark antioxidativ, da es freie Radikale neutralisieren kann (krebsvorbeugend). Es wird vom Körper nicht produziert und gespeichert, muss also täglich über die Nahrung zugeführt werden. Eine Überdosierung wird vom Körper ausgeschieden. Durch Kochen und Verarbeiten kann es zu Verlusten von 100 % kommen.

Der erste große Schritt für den Abbau von Cholesterin zu Gallensäuren hängt von Vitamin C ab. Fast jedes Krankheitsbild könnte man an einem Mangel an Vitamin C festmachen. Vitamin C ist wichtig für den Bindegewebeaufbau und die Kontrolle des Histaminspiegels. Vitamin C wird erfolgreich eingesetzt bei Allergien, Arteriosklerose und Asthma und senkt den Blutdruck. Weitere Anwendungsgebiete sind Diabetes Mellitus, Infektionen, im psychischen Bereich und vorbeugend bei Erkrankungen der Magenschleimhaut, bei Osteoporose, Schwermetall-Vergiftungen, Sehstörungen, Spermienqualität, Wundheilung und Zahnfleischschwund.

Unsere Urahren verzehrten 600 mg Vitamin C am Tag. Durch unsere heutige Ernährung erreichen wir im Durchschnitt nur noch 80 mg pro Tag.

DGE-Empfehlung:

- Männer 100 mg (Pauling: 1000 - 18000 mg Werbach: 50 - 10000 mg)
- Frauen 100 mg

Bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sollte der Blutgerinnungsfaktor überwacht werden.

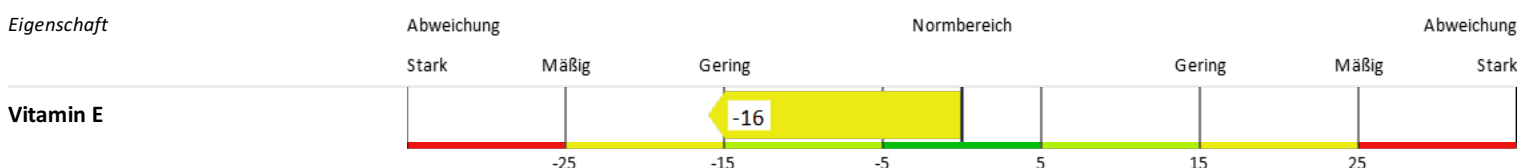
Vitamin C kann die Aufnahme von Eisen um das Fünffache erhöhen.

Achtung: künstlich hergestelltes Vitamin C (L-Ascorbinsäure) verursacht erhebliche Nebenwirkungen. Deshalb auf natürliches Vitamin C achten. Schwermetalle, Schadstoffe im Körper, einige Antidepressiva, Antibabypille und Kortisontherapie führen zu einem hohen Verbrauch an Vitamin C. Aspirin, Barbiturate und das Antibiotikum Tetracyclin erhöhen die Ausscheidung von Ascorbinsäure im Harn. Eine Zigarette verbraucht 30 mg Vitamin C.

Zur Vorbeugung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und eines Schlaganfalls sollte Vitamin C und E eingenommen werden.

Lösungsempfehlungen

Eine ausgewogene „bunte“ Ernährung ist die Grundlage für eine Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen und Vitaminen. Vitamin C (Ascorbinsäure) kommt in nahezu allen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Besonders reich an Vitamin C sind folgende Obst- und Gemüsesorten: Hagebutten, Sanddornbeeren, Paprika, Kohl (z.B. Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl), Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte und Spinat. Auch bestimmte Salatsorten (etwa Rucola, Feldsalat und Radicchio) sind gute Vitamin-C Quellen.



Beschreibung

Vitamin E ist das wichtigste fettlösliche Antioxidans. Nur das natürliche Vitamin E hat eine 100 %ige Wirkung. Alle synthetischen Vitamin E-Formen wirken deutlich reduziert. Zahlreiche Studien belegen, dass Vitamin E eine wichtige Rolle vorbeugend gegen Gefäßverkalkungen einnimmt, z. B. Cholesterinsenker, Angina pectoris und Herzinfarkt. Weiterhin bei chronischen Lebererkrankungen, Thrombose und Entzündungen. Vitamin E sollte jedem Diabetiker zur Risikosenkung gegenüber Spätfolgen (Augenerkrankungen, Gefäßverschluss, Neuropathien) gegeben werden. Der Heilungsprozess bei Verletzungen und Verbrennungen der Haut und die Vernarbung wird bei innerlicher und äußerlicher Gabe verringert. Auch Schwangerschaftsstreifen können so vermieden werden. Vitamin E stärkt das Immunsystem, da es die Produktion von Antikörpern durch die weißen Blutkörperchen anregt. Eine Trübung der Augen durch Oxidation kann verringert werden und dadurch nimmt das Risiko von grauem Star und Alterssehschwäche ab. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin E über die Nahrung verringert das Risiko von Brust-, Lungen- und Prostatakrebs. Weiterhin kann es unerwünschte Nebenwirkungen von Bestrahlungen reduzieren (120 - 240 mg/Tag). Da Vitamin E antioxidative Wirkung hat, kann es dem Verlust von Hirnzellen bei der Parkinson-Krankheit entgegenwirken und die Krankheit verlangsamen. Vitamin E lindert prämenstruelle Beschwerden und hat eine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung bei Rheuma und Arthritis. Vitamin E schützt die Lungen vor Umweltgiften und sollte bei Schwermetall-Belastungen eingesetzt werden. Außerdem kann es vor unerwünschten Nebenwirkung von Schmerz- und Fiebertmitteln schützen.

DGE-Empfehlung:

- Säuglinge 3 - 4 mg
- Kinder 6 - 14 mg
- Erwachsene 12 - 15 mg Pauling 800 mg Werbach 100 - 1000 mg
- Schwangere 13 mg
- Stillende 17 mg

Mangelursachen können sein: Störung der Aufnahme im Dünndarm, Bauchspeichel- und Leberentzündungen, Darmoperationen, chronische entzündliche Darmerkrankungen sowie Gifte.

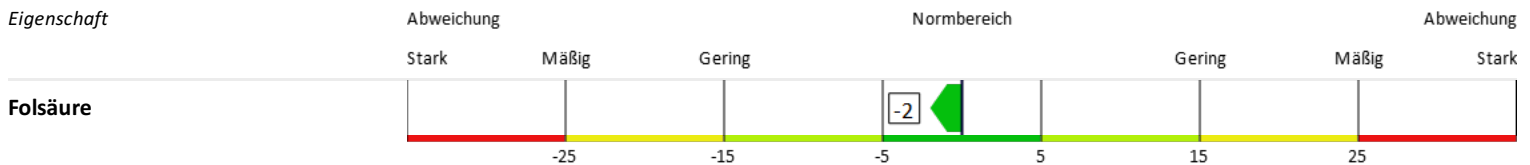
Supplemente aus Vitamin E immer mit Vitamin C, Q 10 und Glutathion zusammen mit der Nahrung einnehmen. Vitamin E-Mangel erhöht den Selenbedarf. Menschen, die blutverdünnende Mittel einnehmen, sollten nicht über 800 mg am Tag einnehmen. Diabetes-Patienten sollten Vitamin E zu Beginn einschleichend dosieren.

Lösungsempfehlungen

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

Für die Versorgung an Vitamin E sind besonders Lebensmittel wie Pflanzenöle oder auch Nüsse sehr wichtig. Jedoch gilt, werden Lebensmittel oder Öle erhitzt, geröstet oder gebraten, so reduziert sich der Gehalt an Vitamin E

Lebensmittel mit Vitamin E sind Weizenkeimöl, Distelöl, Rapsöl, Olivenöl, Aal, Hühnerrei, Avocado, Schwarze Johannisbeeren, Paprika, fetter Seefisch, Süßkartoffeln, Schwarzwurzeln, Leinsamen, Mandeln und Haselnüsse.



Beschreibung

Folsäure ist wasserlöslich, licht- und oxidationsempfindlich. Die Anwesenheit von B12 ist wichtig, da beide Vitamine zusammen besser aufgenommen werden können. B9, zusammen mit B6 und B12 eingenommen, reduziert die Gefahr eines Herzinfarkts oder Gehirnschlags. Folsäure spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung des Fötus. Der Bedarf an Folsäure wird durch viele chronische Krankheiten wie Schuppenflechte, Anämie, Entzündungen des Verdauungstraktes und der Atemwege sowie Krebs drastisch erhöht. Psychische Störungen wie Aggressionen, Depressionen und paranoide Zustände können durch einen B9-Mangel entstehen.

DGE-Empfehlung:

- Erwachsene 400 µg (Pauling: 0,4 - 0,8 mg Werbach: 0,4 - 2,0 mg)
- Schwangere, Stillende 600 µg
- Kinder unter 4 Jahren 200 µg
- Kinder von 4 bis 10 Jahren 300 µg
- Kinder ab 10 Jahren 400 µg

Bei Kindern ist der Bedarf wegen der Zellvermehrung deutlich höher (600). Die zusätzliche Einnahme von Folsäure als Nahrungsergänzung ist immer in Kombination mit anderen Vitalstoffen zu empfehlen.

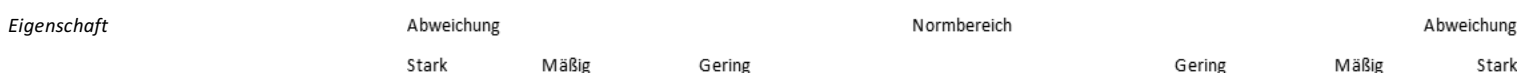
Achtung: Erhöhter Bedarf besteht, wenn längerfristig Aspirin, Antibiotika, Magensäureblocker oder die Antibabypille eingenommen wurde. Sehr sinnvoll ist die Einnahme auch nach Operationen, Verbrennungen oder Verletzungen durch Teilung und Neubildung von Zellen.

Lösungsempfehlungen

Lebensmittel: Topinamburpulver (0,35 mg/10 g), Weizenkeime (304 µg/100g), Walnüsse (54/100g)

Empfehlung: natürlicher Vitamin B-Komplex.

Vitamin-B Präparate sollten möglichst während oder zwischen den Mahlzeiten auf mehrere Einzeldosen über den Tag verteilt genommen werden. Keine Monopräparate nehmen, da die Vitamine nur synergistisch wirken.



Coenzym Q10



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, das 60 - 75 % der mit Ubichinon behandelten Patienten bei Gefäßverengung am Herzen, Herzleistungsschwäche und schwersten Herzmuskelschäden deutliche Besserungen erfuhren.

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.

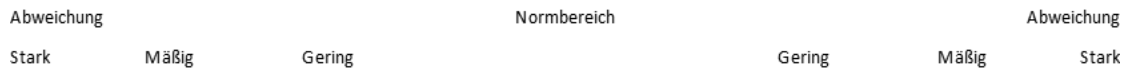
Achtung: Bei der Einnahme von Cumarinen zur Blutverdünnung wie z. B. Marcumar: Q10 kann die Wirkung des Medikaments verstärken.

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

Eigenschaft



Glutathion



Beschreibung

Glutathion besteht aus 3 Aminosäuren und wird in der Regel von den Zellen hergestellt und gehört zu den wichtigsten intrazellulären Antioxidantien im Körper.

Erst durch die Verbindung mit Glutathion werden viele Substanzen wasserlöslich und können so über die Niere ausgeschieden werden (Entgiftung).

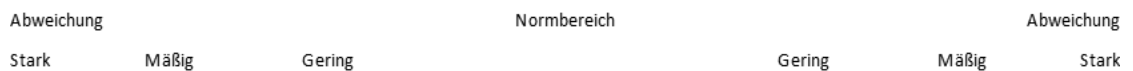
Glutathion fördert die Aktivität verschiedener Immunzellen und ist entzündungshemmend. Weiterhin wird Glutathion empfohlen bei oxidativem Stress, z. B. Diabetes, Arteriosklerose, chronischen Entzündungen, Adipositas, degenerative Nervenerkrankungen und grauem Star.

Lösungsempfehlungen

Lebensmittel: Brokkoli, Petersilie, Spinat, Spargel

Meridiane und Bezugssysteme

Eigenschaft

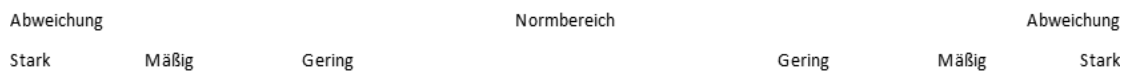


Hand: Dickdarm-Meridian



Beschreibung

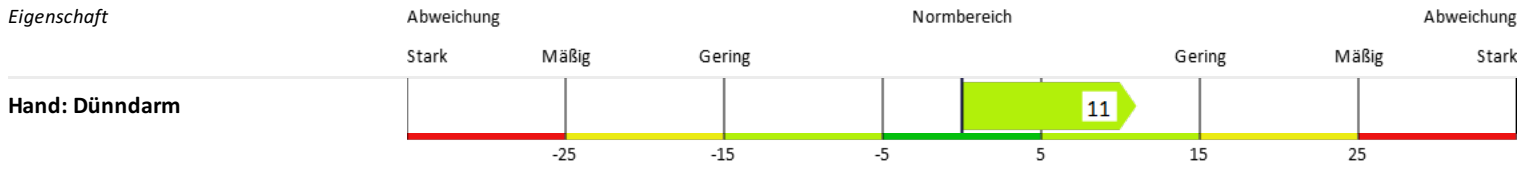
Eigenschaft



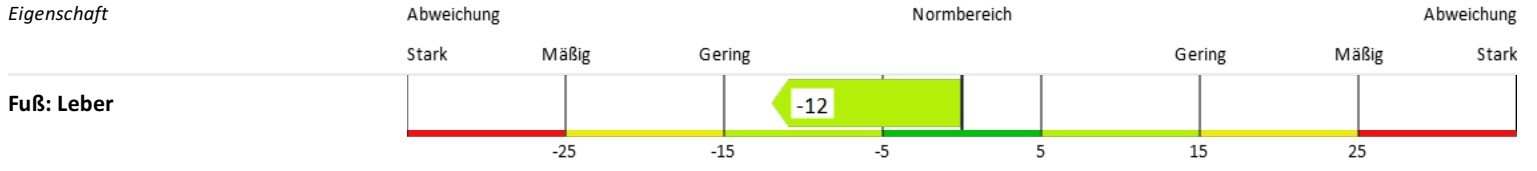
Fuß: Magen-Meridian



Beschreibung



Beschreibung



Beschreibung