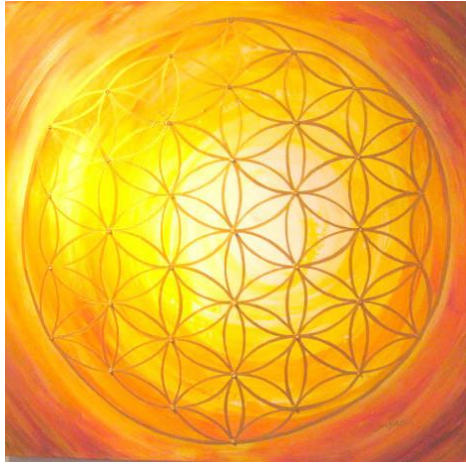


Healing & Balance



Fehlen Ihnen Vitamine?

Testen Sie sich selbst



Jeder Mangel an Vitaminen führt unverzüglich zu ersten Warnsymptomen - ehe es irgendwann später zu Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden oder gar ersten Krankheiten kommt. So haben die Warnsymptome auch ihr Gutes: Sie ermöglichen Selbsttests, die über Nährstoff- und ganz speziell über Vitaminmangel Aufschluss geben. Man braucht also nicht immer umfangreiche Untersuchungen beim Arzt über sich ergehen zu lassen, um herauszufinden, ob und welche Vitamine einem fehlen.

Die Selbsttests geben Ihnen Aufschluss über Ihren persönlichen Vitaminstatus. Anhand von oft ganz geringfügigen Warnsymptomen können Sie zuverlässig herausfinden, ob Sie sich bereits im Grenzbereich ernstzunehmender Beschwerden oder gar Krankheiten befinden.



Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel

Ist Ihr Gehirn ausreichend versorgt?

Beantworten Sie die folgende Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- Können Sie aus dem Gedächtnis 10 Telefonnummern nennen (von Verwandten, Freunden usw.)? 0 ja 0 nein
- Schlafen Sie nachts mindestens fünf Stunden lang fest durch? 0 ja 0 nein
- Fühlen Sie sich in Stresssituationen (Leistungsdruck, Konflikte usw.) nervenstark? 0 ja 0 nein
- Beteiligen Sie sich gerne an hartnäckigen Diskussionen? 0 ja 0 nein
- Begegnen Sie frühmorgens dem anbrechenden Tag mit Freude und Euphorie? 0 ja 0 nein
- Konzentrieren Sie sich gern (z.B. beim Lösen von Kreuzwörträtseln, Schachspiel usw.) ? 0 ja 0 nein
- Folgen Sie beim Lesen eines Buches oder beim Betrachten eines Filmes oder Fernsehspiels der Handlung stets konzentriert? 0 ja 0 nein
- Sind Sie frei von depressiven Verstimmungen und Angstzuständen? 0 ja 0 nein
- Fühlen Sie sich nachmittags genauso wach und frisch wie morgens? 0 ja 0 nein

Nur wenn Sie alle Fragen mit Ja beantworten, sind die rund 20 Milliarden Zellen Ihres Gehirns ausreichend mit Vitaminen versorgt. Bei dreimal Nein fehlt Ihnen der Nervenbiostoff Cholin, der Hauptbestandteil der schützenden Myelinschicht Ihrer Gehirn- und Nervenzellen. Wenn Sie fünfmal mit Nein antworten, ist Ihr Gehirn außerdem nicht ausreichend vor Freien Radikalen geschützt. Sorgen Sie deshalb auch für mehr Radikalfänger (β -Carotin; Selen; Vitamin E und C) in Ihrer täglichen Nahrung. Bei achtmal Nein ist Ihr mentaler Zustand besorgniserregend. Ihren Gehirn- und Nervenzellen fehlen mit Sicherheit auch Eiweiß sowie Vitamin B6 (Pyridoxin), das für den Eiweißstoffwechsel in Gehirnzellen absolut unerlässlich ist. Ohne dieses Vitamin kommt es im Gehirn zu einem dramatischen Abbau von Zelleiweiß. Wenn Sie noch öfter als achtmal mit Nein antworten, müssen Sie mit Ihrer bisherigen Kost sofort Schluss machen und Ihren täglichen Essensplan auf Vollwertkost mit hoher Nährstoffdichte umstellen.



Durchfall, Blähungen, Verstopfung
Brauchen Magen und Darm Hilfe?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- | | |
|---|-------------|
| - Spüren Sie (z. B. nach dem Genuss von Saurem oder Kaffee) Ihren Magen? | O ja 0 nein |
| - Lösen Stressreize manchmal Durchfall aus? | O ja 0 nein |
| - Fällt es Ihnen morgens schwer zu frühstücken? | 0 ja 0 nein |
| - Bekommen Sie nach dem Essen oft Darmkollern? | O ja 0 nein |
| - Leiden Sie gelegentlich unter Mundgeruch? | O ja 0 nein |
| - Leiden Sie unter Haarausfall oder brüchigen Fingernägeln ? | O ja 0 nein |
| - Wechseln bei Ihnen Durchfall und Verstopfung? | O ja 0 nein |
| - Ist Ihr Stuhl übelriechend? | O ja 0 nein |
| - Haben Sie manchmal Hautausschlag? | O ja 0 nein |
| - Bevorzugen Sie unbewusst wasserhaltige Speisen (z.B. Soßen, Suppen), oder Trinken Sie viel zum Essen? | O ja 0 nein |

Bei zweimal Ja sind die Zusammensetzung von Magen- und Darmsäften sowie der Zustand Ihrer Darmflora befriedigend. Wenn Sie drei- bis fünfmal mit Ja antworten, wird es Zeit, Ihre Magen- und Darmschleimhäute mit Hilfe von Karotenen und Vitamin A neu aufzubauen. Eine solche Kur wirkt ziemlich rasch, da Schleimhautzellen kurzlebig sind und sich schnell erneuern. Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, sollten Sie Vitamin B-Komplex einnehmen. Sie enthalten alle B-Vitamine für den Kohlenhydratstoffwechsel. Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Kerne sind reich an hochwertigen Fettsäuren, die das Schutzvitamin A in seiner Wirkung unterstützen.



Krampfadern, Hämorrhoiden, Unterschenkelgeschwüre
Fehlen Ihnen Venen Vitamine?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- Spüren Sie abends oder nachts im Bett Ihre Beine? O ja 0 nein
- Sind Sie oft unerklärlich müde? 0 ja 0 nein
- Haben Sie Übergewicht? O ja 0 nein
- Leidet oder litt Ihre Mutter unter Krampfadern? O ja 0 nein
- Haben Sie manchmal Zahnfleischbluten? O ja 0 nein
- Haben Sie manchmal Krämpfe in den Waden? O ja 0 nein
- Wirkt Ihr Gewebe (Gesicht, Hals, Brust)
morgens fester, straffer als abends? 0 ja 0 nein
- Sind Ihre Augen oft gerötet, entzündet? O ja 0 nein
- Haben Sie mitunter erhöhte Temperatur? O ja 0 nein
- Leiden Sie unter Juckreiz? O ja 0 nein

Wenn Sie nur zweimal mit Ja antworten, ist der Zustand Ihrer Gefäßwände noch in Ordnung. Bei drei- bis fünfmal Ja sind die Venenwände bereits schwach und porös. Es besteht die Gefahr von Krampfadern oder Blut- und Wasseraustritten in angrenzendes Gewebe. Wenn Sie sechsmal oder öfter mit Ja antworten, ist der Bindegewebsstoffwechsel Ihrer Venen erkrankt. Die Folge: Durchblutungsstörungen und Verdickungen durch körpereigene Blutgerinnungssstoffe und Ablagerungen von Fett und Cholesterin. Ihre Venen brauchen jetzt vor allem Vitamin C und Flavonoide. Das sind pflanzliche Schutzstoffe (z. B. im Fruchtfleisch), die die Wirkung von Vitamin C beim Neuaufbau von Gefäß-Kollagen vervielfachen.





Erkältungen, Entzündungen
Ist Ihr Immunsystem in Ordnung?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- | | |
|---|-------------|
| - Haben Sie Altersflecken? | O ja 0 nein |
| - Sind Ihre Schleimhäute oft entzündet? | 0 ja 0 nein |
| - Reagieren Sie auf bestimmte Lebensmittel allergisch? | O ja 0 nein |
| - Leiden Sie unter Haarausfall? | O ja 0 nein |
| - Ist Ihre Haut manchmal trocken und/oder rissig? | 0 ja 0 nein |
| - Sehen Sie manchmal schlecht oder unscharf? | 0 ja 0 nein |
| - Heilen bei Ihnen kleine Schnitt-, Stich- oder Risswunden nur langsam? | 0 ja 0 nein |
| - Haben Sie manchmal Hautausschlag? | O ja 0 nein |
| - Haben Sie kleine weiße Flecken unter den Fingernägeln? | O ja 0 nein |
| - Sind Sie oft müde? | 0 ja 0 nein |

Wenn Sie nicht mehr als zweimal mit Ja antworten, können Sie mit Ihrem Immunsystem noch zufrieden sein. Bei drei- bis fünfmal Ja fehlen Ihnen mit Sicherheit die wichtigsten Immunvitamine β - Carotin, Vitamin C und E. Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, sollten Sie zusätzlich zu einer gesunden Kost kurweise Antioxidantien aus der Apotheke einnehmen. Diese Komplexe enthalten außer den erwähnten Vitaminen noch z.B. das wichtige Schutzmineral Selen. Der Vitamin-B Komplex trägt zusätzlich zu einer gesunden, immungesicherten Schutzschicht aller Körperzellen bei.





Zahnfleischbluten, Zahnfleischschwund, Löcher in den Zähnen
Wie gesund ist Ihr Gebiss?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- | | |
|---|-------------|
| - Kauen Sie harte Brocken nur auf einer Gebissseite? | O ja 0 nein |
| - Ist Ihr Zahnfleisch häufig gerötet oder geschwollen? | 0 ja 0 nein |
| - Ist Ihr Zahnfleisch druck- oder schmerzempfindlich? | 0 ja 0 nein |
| - Weisen manche Ihrer Zähne helle oder dunkle Flecken auf? | 0 ja 0 nein |
| - Haben Sie manchmal Zahnfleischbluten? | O ja 0 nein |
| - Wackeln einer oder mehrere Ihrer Zähne? | O ja 0 nein |
| - Juckt Ihr Zahnfleisch manchmal? | 0 ja 0 nein |
| - Empfinden Sie manchmal einen unangenehmen Mundgeschmack? | O ja 0 nein |
| - Meiden Sie instinktiv festes Zubeißen mit den Schneidezähnen? | O ja 0 nein |
| - Haben Sie manchmal ein störendes Druckgefühl im Gebiss? | O ja 0 nein |

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, ist Ihr Gebiss noch relativ fest und gesund. Bei drei- bis fünfmal Ja sind die rund 35 Milliarden Zellen Ihres Periodontiums, der feinen Zahnwurzelhaut, bereits unterversorgt. Hier findet ständig so etwas wie eine Dauerschlacht zwischen Krankheitserregern (z. B. Freie Radikale) und Neutrophilen (weiße Blutkörperchen) statt, wobei Immunglobuline und andere Substanzen als Mediatoren auftreten. Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, ist das Bindegewebe im Zahnfleisch teilweise zerstört und das weitverästelte Kapillarsystem feinsten Blutgefäße geschwächt. Sowohl Bindegewebe wie Gefäße und Zähne brauchen dringend große Mengen Vitamin C und Bioflavonoide für den Neuaufbau von Kollagen, den Einbau von Calcium und für die »Bewaffnung« Ihrer Neutrophilen.



Juckreiz, Hautausschlag, Entzündungen
Braucht Ihre Haut mehr Nährstoffe?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- | | |
|---|-------------|
| - Haben Sie oft blaue Flecken oder geplatzte Äderchen unter der Haut? | O ja 0 nein |
| - Haben Sie fettiges Haar? | O ja 0 nein |
| - Ist Ihre Haut an Gesicht und Hals abends welker als morgens? | 0 ja 0 nein |
| - Haben Sie winzige Fältchen über der Oberlippe? | O ja 0 nein |
| - Ist die Haut an der Innenseite Ihrer Oberarme glatter und weicher als Ihre Gesichtshaut ? | O ja 0 nein |
| - Entstehen Falten, wenn Sie Ihre Haut zwicken? | 0 ja 0 nein |
| - Haben Sie öfter Juckreiz an verschiedenen Körperstellen? | O ja 0 nein |
| - Bekommen Sie leicht einen Sonnenbrand? | O ja 0 nein |
| - Glänzt Ihre Haut an Stirn und Nase? | O ja 0 nein |
| - Wird Ihre Haut ohne Feuchtigkeitscreme trocken und rissig? | 0 ja 0 nein |

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, können Sie mit dem Zustand Ihrer Haut noch zufrieden sein. Bei drei- bis fünfmal Ja fehlen Ihnen Vitamine, insbesondere Vitamin C - Bioflavonoiden - Komplex für den ständigen Neuaufbau von Kollagen aus Eiweiß und Cholin für die Viskosität (die ölig-feuchte Schutzschicht) Ihrer Hautzellen. Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, braucht Ihre Haut zusätzlichen Schutz durch Zink und Antioxydantien wie β - Carotin, Vitamin C und E.



Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden
Braucht Ihr Rücken Vitamine ?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- | | |
|--|-------------|
| - Schlafen Sie nachts in gekrümmter Haltung? | O ja 0 nein |
| - Knirschen Ihre Nackenwirbel, wenn Sie Ihren Kopf bewegen? | 0 ja 0 nein |
| - Haben Sie starkes Übergewicht? | 0 ja 0 nein |
| - Fällt es Ihnen schwer, über längere Zeit kerzen-gerade zu stehen? | 0 ja 0 nein |
| - Ist Ihre Haltung morgens gerader, aufrechter als abends? | 0 ja 0 nein |
| - Leiden Sie öfter unter Hexenschuss und/oder Ischias, oder tut Ihnen Ihre Bandscheibe manchmal weh? | 0 ja 0 nein |
| - Arbeiten Sie am Schreib- oder Küchentisch vorübergebeugt? | 0 ja 0 nein |
| - Schlafen Sie auf sehr weicher Unterlage? | 0 ja 0 nein |
| - Haben Sie häufig Entzündungen an unterschiedlichen Körperstellen? | 0 ja 0 nein |
| - Sind Sie beim Aufstehen nach längerem Sitzen steif? | 0 ja 0 nein |

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, sind Ihre Rückenmuskulatur und Wirbelkörper noch nicht angegriffen. Bei drei- bis fünfmal Ja ist der Zellstoffwechsel Ihrer Muskeln gestört; was meist fehlt, sind die Eiweißaminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin, die ohne Vitamin B6 (Pyridoxin) nicht in Muskelgewebe eingebaut werden können. Vitamin B6 braucht für diesen Einbau die Unterstützung von Vitamin B2 (Riboflavin). Menschen mit Rückenproblemen leiden häufig unter einem Mangel an diesen Vitaminen. Für die Elastizität und Spannkraft der Rückenmuskulatur wird Vitamin B5 (Pantothensäure) benötigt, Hauptbestandteil des Energiestoffes Coenzym A. Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, tragen womöglich auch entzündete Nerven oder beschädigte Wirbelkörper zu Ihren Rückenproblemen bei. Das B-Vitamin Cholin baut Neuralgien ab, Vitamin E wirkt entzündungshemmend auf die Synthese von Leukotrienen und Prostaglandinen, Vitamin C senkt Histamin Konzentrationen und baut auf diese Weise ebenfalls entzündliche Erscheinungen im Rückenbereich ab. Kurmäßige Anwendung von einem Vitamin B-Komplex, Vitamin E, Vitamin C-Komplex und ausgewählten Eiweißbausteinen kann sehr hilfreich sein.



Heuschnupfen, Asthma, Entzündungen
Den Allergien auf der Spur

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- | | |
|--|-------------|
| - Haben Sie manchmal unerklärliche rote Hautflecken, meist im Gesicht? | O ja 0 nein |
| - Kommen Sie schwer von Ihrem Übergewicht runter? | 0 ja 0 nein |
| - Sind die Lippen manchmal geschwollen? | 0 ja 0 nein |
| - Müssen Sie häufig niesen? | 0 ja 0 nein |
| - Leiden Sie manchmal unter Blasenbeschwerden (z. B. starker, häufiger Harndrang)? | 0 ja 0 nein |
| - Sind Sie oft müde und schlapp? | 0 ja 0 nein |
| - Leiden Sie häufig unter Durchfall? | 0 ja 0 nein |
| - Haben Sie oft Hautjucken an unterschiedlichen Körperpartien? | 0 ja 0 nein |
| - Leiden Sie manchmal nach Mahlzeiten unter Übelkeit? | 0 ja 0 nein |
| - Haben Sie Haarausfall? | 0 ja 0 nein |

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, sind Sie bereits allergiegefährdet. Bei drei- bis fünfmal Ja sind Sie ein Allergietyp. Viel Vitamin C im Komplexform hilft Ihnen dabei, Allergene und damit verbundene Allergiesymptome wie Hautveränderungen, Magen-Darm-Störungen, Juckreiz oder auch Kopfschmerzen auszuschalten. Bei sechsmal Ja sollten Sie den Allergien mit Hilfe von Vitaminen den Kampf ansagen. Wichtig zum Schutz der Schleimhäute ist (neben Vitamin C) vor allem Vitamin A bzw. dessen Vorstufen, die Karotene. Vitamin E hemmt Allergien, die durch Freie Radikale verursacht werden.



Ein- und Durchschlafstörungen Vitamine für den Traum

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- Brauchen Sie zum Einschlafen länger als 15 Minuten? 0 ja 0 nein
- Ist die »Qualität« Ihres Schlafes je nach Wetterlage (Nebel, Vollmond, Föhn, Regen) unterschiedlich? 0 ja 0 nein
- Brauchen Sie zum Einschlafen ein Stimulans (ein Buch zum Lesen, Alkohol, Medikamente) ? 0 ja 0 nein
- Wachen Sie nachts öfter als dreimal auf? 0 ja 0 nein
- Haben Sie belastende Träume (Angst, Sorgen, Bedrohung)? 0 ja 0 nein
- Können Sie nur im Dunkeln einschlafen? 0 ja 0 nein
- Können Sie nur einschlafen, wenn Sie alleine sind? 0 ja 0 nein
- Wachen Sie oft frühmorgens (etwa gegen vier Uhr) mit depressiven Verstimmungen auf ? 0 ja 0 nein
- Werden Sie oft hellwach, nachdem Sie gerade erst hundemüde ins Bett gegangen sind? 0 ja 0 nein
- Wechseln Ihre Stimmungen tagsüber? 0 ja 0 nein

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, ist Ihr Wach-Schlaf-Rhythmus noch in Ordnung. Bei drei- bis fünfmal Ja ist die Biosynthese des Schlafhormons Melatonin aus dem Eiweißrohstoff Tryptophan gestört. Was fehlt, ist Vitamin C, das aus Tryptophan tagsüber höhere Serotonin-Reserven in den Raphekernen des Gehirns aufbaut. (Aus Serotonin entsteht in der Zirbeldrüse Melatonin.) Auch der Vitamin B-Komplex, vor allem Vitamin B6 (Pyridoxin) ist für diesen Mechanismus wichtig. Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, sollten Sie sich besser mit Vitamin B3 (Niacin) versorgen. Diese Substanz wird aus dem Schlafrohstoff Tryptophan gebildet. Bei Niacin-Mangel wird den Raphekernen deshalb zuviel Tryptophan vorenthalten.



Nervosität, Gereiztheit, Angst
Ist Ihr Hormonsystem gesund?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- | | | |
|---|------|--------|
| - Sind Sie häufig depressiv? | O ja | 0 nein |
| - Sind Sie (z. B. bei kleinen Wunden oder bei Stößen) schmerzempfindlich? | 0 ja | 0 nein |
| - Greifen Sie tagsüber häufig zu Süßigkeiten? | O ja | 0 nein |
| - Sind Sie oft unerklärlich müde'! | 0 ja | 0 nein |
| - Fällt es Ihnen schwer, ruhig zu sitzen, sich gedanklich mit irgend etwas zu beschäftigen? | O ja | 0 nein |
| - Leiden Sie zeitweise an Blasenschwäche oder Harnverhaltung? | O ja | 0 nein |
| - Werden Sie schnell aggressiv? | O ja | 0 nein |
| - Sind Sie selbst überrascht darüber, wie gefühllos Sie in gewissen Situationen reagieren? | O ja | 0 nein |
| - Beschäftigen Sie sich mit der Vergangenheit mehr als mit der Gegenwart? | O ja | 0 nein |
| - Fällt es Ihnen schwer, sich zu freuen (z. B. über ein Geschenk, einen bevorstehenden Urlaub)? | O ja | 0 nein |

Bei zweimal Ja können Sie mit Ihrem Hormongerüst zufrieden sein. Wenn Sie drei- bis fünfmal mit Ja antworten, stimmt etwas in der Vernetzung von Hormonen und Neuropeptiden in Ihrem Gehirn- und Nervensystem nicht. Vitamin C und der Vitamin B-Komplex helfen beim Bau von Hormonen und hormonähnlichen Substanzen in Hypothalamus, Hirnanhangsdrüse, Nebennieren und Nervengewebe. Wenn Sie sechsmal oder noch häufiger mit Ja antworten, sind hormonelle Regelkreise zwischen Gehirn und Schilddrüse, Geschlechtsdrüsen, Nebennieren usw. gestört. Der Vitamin-B-Komplex, das fettähnliche B-Vitamin Cholin und Vitamin E können eine solche Entgleisung mittelfristig korrigieren.



