



## Testheft für Ihre Gesundheit. 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 Symptomen 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 folgende Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

- Können Sie aus dem Gedächtnis 10 Telefonnummern nennen (von Verwandten, Freunden usw)?  ja  nein
- Schlafen Sie nachts mindestens fünf Stunden lang fest durch?  ja  nein
- Fühlen Sie sich in Stress-Situationen (Leistungsdruck, Konflikte usw) nervenstark?  ja  nein
- Beteiligen Sie sich gerne an hartnäckigen Diskussionen?  ja  nein
- Begegnen Sie frühmorgens dem anbrechenden Tag mit Freude und Euphorie?  ja  nein
- Konzentrieren Sie sich gern (z.B. beim Lösen von Kreuzworträtseln, Schachspiel usw)?  ja  nein
- Folgen Sie beim Lesen eines Buches oder beim Betrachten eines Filmes oder Fernsehspiels der Handlung stets konzentriert?  ja  nein
- Sind Sie frei von depressiven Verstimmungen und Angstzuständen?  ja  nein
- Fühlen Sie sich nachmittags genauso wach und frisch wie morgens?  ja  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 (-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?  ja  nein
- Lösen Stressreize manchmal Durchfall aus?  ja  nein
- Fällt es Ihnen morgens schwer zu frühstücken?  ja  nein
- Bekommen Sie nach dem Essen oft Darmkollern?  ja  nein
- Leiden Sie gelegentlich unter Mundgeruch?  ja  nein
- Leiden Sie unter Haarausfall oder brüchigen Fingernägeln?  ja  nein
- Wechseln bei Ihnen Durchfall und Verstopfung?  ja  nein
- Ist Ihr Stuhl übel riechend?  ja  nein
- Haben Sie manchmal Hautausschlag?  ja  nein
- Bevorzugen Sie unbewusst wasserhaltige Speisen (z.B. Soßen, Suppen) oder trinken Sie viel zum Essen?  ja  nein

Bei zweimal Ja sind die Zusammensetzung von Magen- und Darmsäften sowie der Zustand Ihrer Darmflora befriedigend. Wenn Sie dreibis fünfmal mit Ja antworten, wird es Zeit, Ihre Magen- und Darmschleimhäute mit Hilfe von Karotinen 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, Hämoriden, Unterschenkelgeschwüre! Fehlen Ihren Venen Vitamine?

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

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





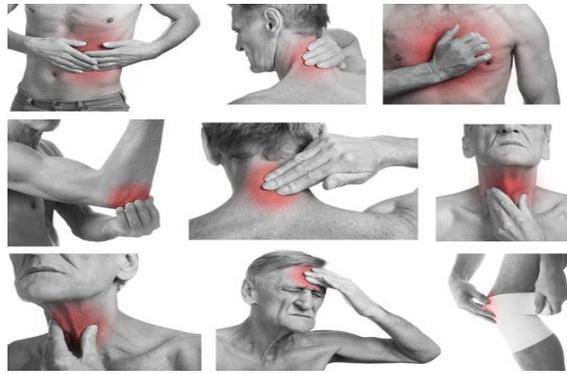
## Erkältungen, Entzündungen! Ist Ihr Immunsystem in Ordnung?

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

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





## Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden! Braucht Ihr Rücken Vitamine?

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

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





## 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?  ja  nein
- Ist die Qualität Ihres Schlafes je nach Wetterlage (Nebel, Vollmond, Föhn, Regen) unterschiedlich?  ja  nein
- Brauchen Sie zum Einschlafen ein Stimulans (ein Buch zum Lesen, Alkohol, Medikamente)?  ja  nein
- Wachen Sie nachts öfter als dreimal auf?  ja  nein
- Haben Sie belastende Träume (Angst, Sorgen, Bedrohung)?  ja  nein
- Können Sie nur im Dunkeln einschlafen?  ja  nein
- Können Sie nur einschlafen, wenn Sie alleine sind?  ja  nein
- Wachen Sie oft frühmorgens (etwa gegen vier Uhr) mit depressiven Verstimmungen auf?  ja  nein
- Werden Sie oft hellwach, nachdem Sie gerade erst hundemüde ins Bett gegangen sind?  ja  nein
- Wechseln Ihre Stimmungen tagsüber?  ja  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?  ja  nein
- Sind Sie (z. B. bei kleinen Wunden oder bei Stößen) schmerzempfindlich?  ja  nein
- Greifen Sie tagsüber häufig zu Süßigkeiten?  ja  nein
- Sind Sie oft unerklärlich müde!  ja  nein
- Fällt es Ihnen schwer, ruhig zu sitzen, sich gedanklich mit irgend etwas zu beschäftigen?  ja  nein
- Leiden Sie zeitweise an Blasenschwäche oder Harnverhaltung?  ja  nein
- Werden Sie schnell aggressiv?  ja  nein
- Sind Sie selbst überrascht darüber, wie gefühllos Sie in gewissen Situationen reagieren?  ja  nein
- Beschäftigen Sie sich mit der Vergangenheit mehr als mit der Gegenwart?  ja  nein
- Fällt es Ihnen schwer, sich zu freuen (z. B. über ein Geschenk, einen bevorstehenden Urlaub)?  ja  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.



### **Es fehlt praktisch alles!**

Der deutsche Normalverbraucher ißt zwar mehr als ihm guttut, aber er bekommt nicht genug von lebensnotwendigen Nährstoffen. Vor allem (offizieller Bericht von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung im Auftrag der Bundesregierung) mangelt es ihm an Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod, Zink, Antioxidantien und den meisten Vitaminen von dem sogenannten Vitamin B-Komplex (*das heißt: es fehlt praktisch alles*).

Ziel der Orthomolekularen Medizin ist es, solche Defizite aufzudecken und für einen Ausgleich der Nährstoffbilanz zu sorgen. Der Mehrbedarf, der aus der Nahrung nicht ausreichend gedeckt werden kann, muß in Form von Vitalstoff-Präparaten ergänzt werden. Es gibt Tabellen von der D.G.E. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) mit Mengenangaben für den täglichen Nährstoffbedarf. Die empfohlenen Dosierungen sind aber aus Mindestmengen errechnet, von Mengen die gerade mal typischen Mangelkrankheiten wie zum Beispiel Skorbut als Folge von Vitamin C Mangel verhindern. Der tatsächliche Bedarf liegt in Wirklichkeit deutlich höher.

Ein gutes Beispiel ist die D.G.E. Empfehlung für Vitamin C. Das ist für Jugendliche und Erwachsene 100 mg. Wenn man bedenkt, dass z.B. eine einzige Zigarette 25 bis 100 mg Vitamin C zersetzt, Stress und anderweitige Belastungen auch beachtliche Mengen dieses Vitamins verbrauchen, ist diese Empfehlung erstaunlich niedrig. In der Orthomolekularen Medizin werden regelmäßig mindestens 1000 mg täglich empfohlen.

Das gleiche gilt auch auf die anderen Empfehlungen von der D.G.E.

### **Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne!**

