

Danke für Ihr Interesse an unserem kleinen E-Book, zuerst eine kleine Einleitung

Eigenartige Symptome, Unwohlsein, Kopfweg, Migräne, Kreuzschmerzen, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwächen, nicht richtig Schlafen können? Das Gefühl, immer unter Stress zu sein, keine Lebensfreude mehr zu haben, uvm. Das Gefühl, immer eine Belastung zu fühlen oder zu Glauben vom Pech verfolgt zu sein? Gibt es immer Spannungen im Umfeld. Sei es Familie, Alltagsleben oder Beruf. Oder dass Sie etwas hindert, glücklich zufrieden und gesund zu sein? Waren Sie auch schon bei vielen Ärzten und keiner hat was gefunden?

Guten Tag, mein Name ist Klaus Semper, ich bin Dipl. Hypnose Couch war 20 Jahre in der Pharmabranche tätig und befasse mich mit Einflüssen auf Körper, – Geist, – Seele.

Mehr dazu finden Sie auf unserer Home Page

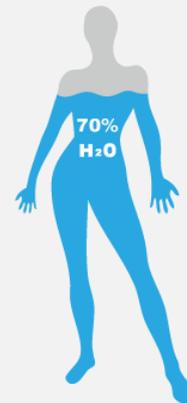
www.healing-balance.com

Das Thema, zu erkennen wie man auf einfache Weise festgefahrene Umstände in Bewegung setzt, um eine Besserung der Lebensqualität und Lebensfreude sowie körperliche Symptome und Stress behebt und mehr Leichtigkeit erlangt.

Um den Grund einer Disharmonie zu erkennen, sollte man feststellen, ob äußere Einflüsse Grund dafür sind. Wie Belastung durch Umwelteinflüsse: zum Beispiel: Herbizide, – Pestizide - Blei, – Quecksilber oder auch Belastung wie Elektro Smog in jeglicher Form. Auch Erdstrahlen, Wasseradern spielen eine wesentliche Rolle.



Der menschliche Körper besteht aus circa 70 % aus Wasser. Wasser ist ein sehr starker Informationsträger, das wissenschaftlich ausreichend belegt ist. Dr. Masaru Emoto hat in seinen Studien ausreichend belegt, dass unsere Körper, unsere Zellen, Sender und Empfänger gleichzeitig sind.



Unser Körper reagiert auf äußere und innere Reize. Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Co Enzyme sind für einen körperlichen ausgeglichenen Ablauf notwendig! Hingegen häufiger Meinungen vieler Ärzte, die mit der Begründung Argumentieren, dass der Bedarf mit der Nahrung vollkommen ausreichend ist. Der Nobelpreisträger Dr. Linus Pauling hat mit seinen Forschungsergebnissen genau das Gegenteil durch seine vielen Studien belegt. In der heutigen Zeit, wo unser Großteil der Nahrung aus Monokulturen und mit aufwendigen Verarbeitungsprozessen hergestellt wird, noch dazu teilweise genmanipuliertes Saatgut verwendet wird, ist es sehr fraglich, ob es nur mehr Füllstoffe sind oder nicht! Dazu sollte man beachten, dass in den Supermärkten von allen Ländern der Welt das Obst und Gemüse in den Verkauf kommt und der Verbraucherschutz sehr vernachlässigt wird. Gift Cocktails werden gesprüht, was das Zeug hält. Nur schöne Ware kommt in den Handel! Außen Hui, innen Pfui!



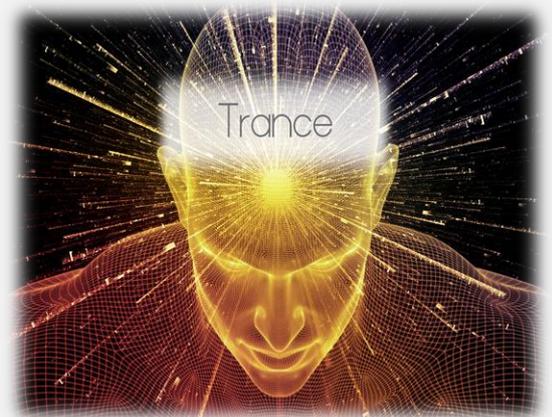
Nicht jeder Mensch ist gleich, Allergien, – Unverträglichkeiten – Vergiftungserscheinungen sind keine Seltenheit mehr! Der übermäßige Fleischkonsum tut zusätzlich nichts Gutes. Da mittlerweile der Großteil des produzierten Fleischbedarfes aus der Massentierhaltung kommt. Aufgezogen mit Hormonen, mit Steroiden zu gepumpt, mit Antibiotika resistent gemacht und unmenschlich gehalten. Qualen bei den Transporten und zum Schluss durch die Erzeugten Stresshormonen wird es ein belastetes Fleisch. Der Mensch übernimmt alle Informationen in sein Körpersystem und der Mensch wundert sich, warum es ihm nicht gut geht!



Zusätzlich ist der Konsum von Softdrinks und zuckerfrei Getränke als Verstärker zu sehen und es wird vergessen, dass wir Großteiles aus Wasser bestehen und Wasser brauchen. Auch auf die Wasserqualität sollte geachtet werden. Viele Menschen sind durch diesen Umstand nicht mehr basisch, sondern Sauer und gibt auch hier eine größere Wahrscheinlichkeit, um krank zu werden.



Geistige Ausrichtung, – Muster, – Sichtweisen, – Gewohnheiten und Einstellungen können eine Resonanz verursachen, die im Körper verschiedenste Symptome auslösen können. Hierbei geht es um eine Neujustierung, womit viele negative Umstände, Sichtweisen, Gewohnheiten suchte uvm. im Unterbewusstsein gelöst oder auch neu beurteilt und integriert werden. Der Großteil liegt in unserer Beurteilung und durch Veränderung der Sichtweise stehen wir nicht mehr in Resonanz mit jeweiligen Problemen, die in Wirklichkeit keine Probleme sind. Der Effekt ist, der Körper übernimmt die neuen Informationen und Beschwerden können sich lösen. Jedes Organ hat auch einen Bezugspunkt zur Psyche. Wir haben hier unsere Hauptthemen angesprochen, die wir Vordergründigen sehen. Dass war ein kurzer Einblick bei Healing & Balance, wir hoffen, es war informativ und hat Ihnen gefallen.



Mehr Infos gibt es auf der Homepage www.healing-balance.com

in diesem Sinne, Ihren Jahren mehr Leben und Ihren Leben mehr Jahre!



Healing & Balance Info & E - Book zum Thema Gesundheit

- 1) **Frequenzen – Bioresonanz, Altes Wissen im neuen Kleid**
 - 1.1) **Möglichkeiten und Funktionsweise**
 - 1.2) **Cure Base & Cure Watch (Lieferbar ab Sommer 2021)**
 - 1.3) **Programme erstellen und Bearbeiten**
 - 1.4) **Wirkprinzip**
 - 1.5) **Programm Beispiele**
 - 1.6) **Sonstige Informationen**
 - 1.7) **Anwendung / Dauer**

- 2) **Bioresonanz – Body Scan ca.230 Werte**
 - 2.1 **Analyse der Körperfunktionen, Vitamine, Mineralien, Belastungen....**
 - 2.2 **Auswertungen**

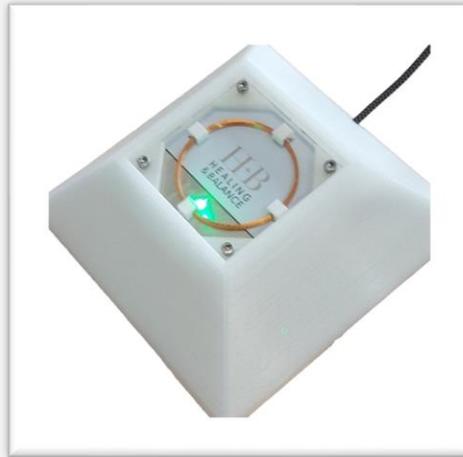
- 3) **Wissenswertes über Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren.....**
- 4) **Belastungen – Umweltgifte.....**
- 5) **Wasserstoff Generator**
- 6) **Schnell Testung für Jedermann**
- 7) **Alle wichtigen Nahrungs-Ergänzungen von H&B**
- 8) **Kolloidale Elemente**
- 9) **Monoatomische Elemente**
- 10) **Schutz vor Strahlen, Wasseradern, Strom, Sendeanlagen, Geopathische Störfelder.....**
- 11) **Ratgeber-E Book „von Dick nach Dünn“**
- 12) **Gutschein 15 €**





Freuenzen – Bioresonanz

Die H&B Frequenz – Cure Base & Cure Watch

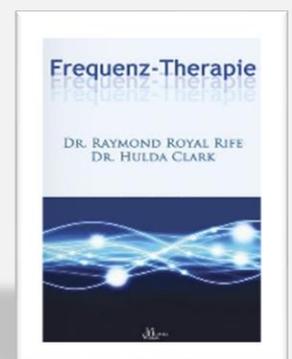


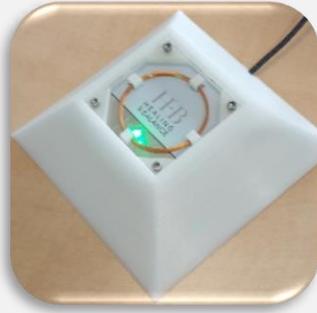
Möglichkeiten mit H&B Cure Base & Cure Watch - Funktionsweise

Mit Elektromagnetischen Schwingungen geringer Intensität, die vom Gerät erzeugt werden, wird eine Resonanzreaktion im Organismus erzeugt. So finden im Körper folgende Vorgänge statt: Aktivierung physiologischer Schwingungen, die gesunden Zellen und Organen entsprechen. Die Neutralisierung pathologischer Schwingungen, die durch kranke Zellen und Gewebe, Viren, Bakterien und Pilze verursacht werden können. Durch die Anwendung von Frequenzen werden die natürlichen Selbstregulationsmechanismen des Körpers angesteuert.

- Es gibt eine riesige Datenbank mit Behandlungsprogrammen, die in bestimmten Kategorien unterteilt sind.
- Es besteht die Möglichkeit, Pausenzeiten zwischen den Programmen oder Programm- Komplexe festzulegen.
- Sie können Frequenzeinheiten überprüfen, aus denen Programme bestehen.
 - Es besteht die Möglichkeit, die Frequenzzeit im Programm jedes Komplexes separat einzustellen.
- Der Impact-Parameter jedes Programmes wird einzeln festgelegt und bis zur nächsten Änderung gespeichert.
 - Sie können während der Therapie Arbeiten, Bücher lesen, im Internet surfen, also den normalen Ablauf des Tage ohne Einschränkung zu gewährleisten.

Buchempfehlung von Healing & Balance / Frequenztherapie





Die H&B Frequenz Produkte sind am neusten Stand der Technik und es sind über 3000 Frequenzen - Programme erhältlich. Sie sind für eine unterstützende Behandlung mit elektromagnetischen Schwingungen konzipiert. Es stehen die Strukturen des Körpers in Resonanz durch das jeweilige Frequenz-Spektrum. Ein positiver Effekt kann sowohl auf zellulärer Ebene als auch auf der Ebene eines Organs, eines Organsystems und auf der Ebene des gesamten Körpers erreicht werden.

Es werden verschiedene Ebenen durch verschiedene Frequenzwellenparameter charakterisiert und gesteuert. Hier ein kleiner Ausschnitt, wofür die H&B Frequenz Produkte zur Unterstützung vorteilhaft sind. Die Frequenzen hat der Entdecker, Dr.R.Reif (bekannt unter Reif Frequenzen) schon in den 1930 Jahren erfolgreich erforscht. Frequenzen können unterstützend sein bei:

▷ Erkrankungen der Zentralorgane, des Zentralnervensystems und der Sinnesorgane;

▷ Krankheiten des vegetativen Nervensystems;

▷ Verschiedene Schmerzen, Schmerzsyndrome verschiedener Lokalisationen und Genese;

▷ Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems;

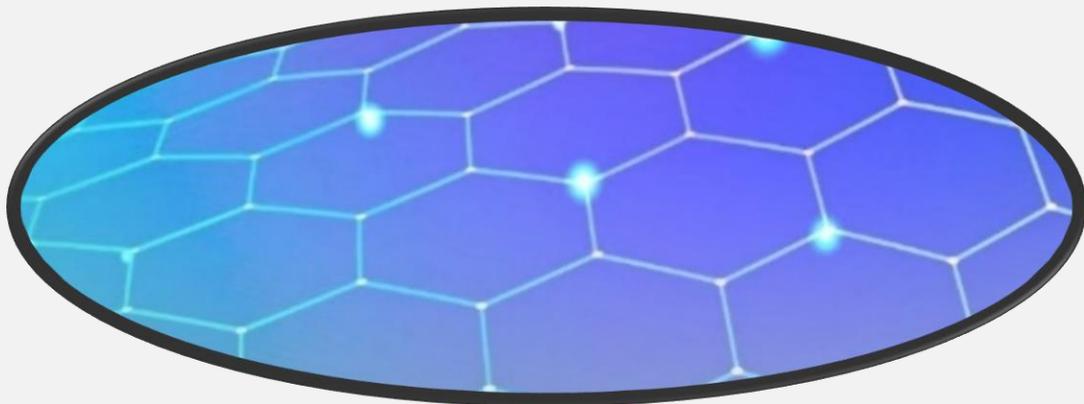
▷ Erkrankungen der Atemwege;

▷ Krankheiten des Verdauungssystems;

▷ Krankheiten der Haut und der Unterhaut;

▷ Erkrankungen des Bewegungsapparates;

▷ Erkrankungen des Harnsystems und der Fortpflanzung; und alle Arten von kranken Wunden, Verletzungen und Geschwüren uvm.

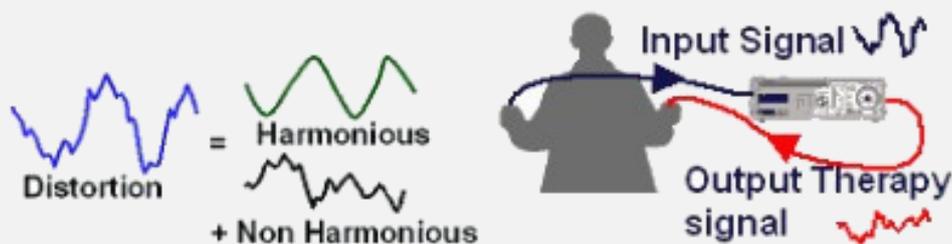


Programme erstellen und bearbeiten.

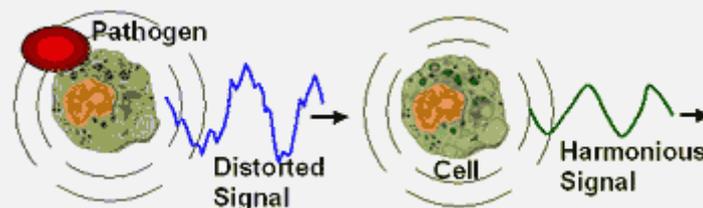
Es können viele Profile über ein App erstellt werden, darum werden die Geräte auch gerne bei Energetikern, in Praxen und bei Ärzten usw. eingesetzt. Es besteht die Möglichkeit, eine gewünschte Zeit für die Programme einzustellen und die Programme entsprechend den Anforderungen anzupassen. Man hat die Möglichkeit, die Zeit für gewählte Frequenzen separat einzustellen. Die Frequenzeinheiten können überprüft werden, die Programme können leicht erstellt werden.

Es wird die Auswahl für jedes Programm / Frequenz- Komplex individuell festgelegt und bleiben bis zur nächsten Änderung gespeichert. Über Kontraindikationen, die mit der Verwendung des in der Gebrauchsanweisung angegebenen Geräts zusammenhängen, können Sie bei Ihrem Arzt einen Rat einholen!

Mehr Informationen sind unter: Tel.0043 (0) 660 6506900 oder
www.healing-balance.com



Das Ungleichgewicht und die Zerstörung der Harmonie der Frequenzwellenhomöostase treten während der Entwicklung pathologischer und pathogener Prozesse auf. So entstehen neue Schwingungen und Resonanzen der Erreger, die Krankheiten unterstützen und verhindern die schnelle Genesung. Infolgedessen stürzt das von der Natur gegebene Programm der Selbstwiederherstellung und Selbstheilung ab.



Die H&B Frequenzprodukte basieren auf der Bioresonanz Methode, es werden keine Heilversprechen abgegeben und ersetzt auch keine Schulmedizinisch anerkannte Therapiemethode. Dennoch sind wir der Ansicht, dass die Bioresonanz eine wertvolle Unterstützung im Bereich für einen Ausgewogenen energetischen Zustand ist. Es ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt, Therapie und eine Labordiagnostik!

Auszug von ca. 3.000 verfügbare Programme

Beispiel Programm – Blöcke

Brustdrüse (Mammary Glands)

- Veränderungen im Brustbereich (Mastopathy) 1-6

Harnsteinbildung (Urolithiasis)

- Nierensteine 1-5 (Kidney Stones 1-5)

Übergewicht (Obesity)

- Übergewicht 1-5 (Obesity 1-5)

Akute Atemwegsinfektion (Acute Respiratory Viral Infection)

- Akute Atemwegsinfektion 1-5 Acute Respiratory Viral Infection

Ohrenentzündung 1-6 (Otitis)

- Ohrenentzündung 1-6 (Otitis 1-6)

Körperreinigung (Body Cleansing)

- Reinigung 1-5 (Body Cleansing 1-5)

Nierenbeckenentzündung 1-5 (Pyelonephritis)

- Nierenbeckenentzündung 1-5 (Pyelonephritis 1-5)

Wirbelsäulenerkrankungen (Spinal Disorders)

- Wirbelsäule 1-6 (Spinal Disorders 1-6)

Sichterkrankungen (Vision Disorders)

- Stabsichtigkeit (Astigmatism)
- Kurzsichtigkeit (Myopia)
- Glaukomerkrankung (Glaucoma)
- Weitsichtigkeit (Hyperopia)
- Linsentrübung/Grauer Star (Cataract)
- Bindehautentzündung (Conjunctivitis)
- Schielen (Squint)
- Augenermüdung (Eye Fatigue)
- Erholung der Netzhaut (Retina Recovery)
- Sicht 1-4 (Vision 1-4)

Prostataentzündung (Prostatitis)

- Prostataentzündung 1-6

Diabetes Type 2 Mellitus (Type 2 Diabetes Mellitus)

- Diabetes 1-6 (Type 2 Diabetes Mellitus)

Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

- Nasennebenhöhlenentzündung 1-6 (Sinusitis 1-6)

Harnblasentzündung 1-6 (Cystitis 1-6)

Harnblasentzündung 1-6 (Cystitis)

Magengeschwür (Gastric Ulcer)

- Magengeschwür 1-6 (Gastric Ulcer 1-6)

Elektromagnetprogramme (Set of Electromagnet)

- proaktive Verteidigung (Proactive Defence)
- GIT Regulierung (GIT Regulation)
- Herzregulierung (Heart Regulation)
- Blutkreislauf/Zirkulation-1 (Blood Circulation-1)
- Nierenmuster (Kidney Pattern)
- männliches Urogenitalsystem (Male Genitourinary System)
- weibliches Urogenitalsystem (Female Genitourinary System)
- Rückenermüdung (Back Fatigue)
- Antistress (Antistress)
- Tiefenreinigung (Deep Cleansing)
- Cholesterin-2 (Cholesterol-2)
- Disbakteriose (Disbacteriosis)
- Anti-Schmerz (Anti-Pain)

Diabetes Mellitus (Diabetes Mellitus)

- Diabetes Mellitus
- Zirkulationsverlust-1 (Circulation Loss-1)
- Gürtelrose 1 (Herpes Zoster 1)
- Chlamydien Pneumoniae (Chlamydia Pneumoniae)
- Helicobacter Plyori-2 (Helicobacter Pylori-2)
- Zytomegalievirus (CytomegaloVirus)
- Nanobakterien (Nanobacteria)
- Gelenksteiffheit (Joint Stiffness)
- Ekzeme (Eczema-2)
- Kandidose-1 (Candida Albicans-1)

Komplikationen nach Influenza (Post-Influenza Complications)

- Streptokokken Lungenentzündung (Streptococcus Pneumonia)
- Methicillin-resistent (Methiciliin-Resistan)
- Mycoplasma (Mycoplasma)

Gelenkentzündungsbehandlung (Arthritis Treatment)

- Schmerz (Pain)
- Entzündung (Inflammation)
- Verursacher/Krankheitserreger (Causative Agent)

Diabetes Mellitus (Diabetes Mellitus)

- Diabetes Mellitus
- Zirkulationsverlust-1 (Circulation Loss-1)
- Gürtelrose 1 (Herpes Zoster 1)
- Chlamydien Pneumoniae (Chlamydia Pneumoniae)
- Helicobacter Plyori-2 (Helicobacter Pylori-2)
- Zytomegalievirus (CytomegaloVirus)
- Nanobakterien (Nanobacteria)
- Gelenksteiffheit (Joint Stiffness)
- Ekzeme (Eczema-2)
- Kandidose-1 (Candida Albicans-1)



Die Geräte sind für den Therapeuten und Heimgebrauch vorgesehen

FAQ

1. wie lange ist die Garantie? 1 Jahr Garantie auf die H&B Frequenz Produkt – Funktion

2. Die Leistung beträgt ca. 50 mw.

3. Hat jemand diese Geräte bereits ausprobiert, ob es funktioniert? Ja, Sie können das Frequenzverhalten am Oszilloskop und seine Muster sehen. Umso genauer das Programm definiert wird umso besser der Erfolg.

4. Was sind mögliche Risiken und Reaktionen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Geräts?
Es besteht kein Risiko und keine Reaktion auf die Verwendung dieser Geräte.

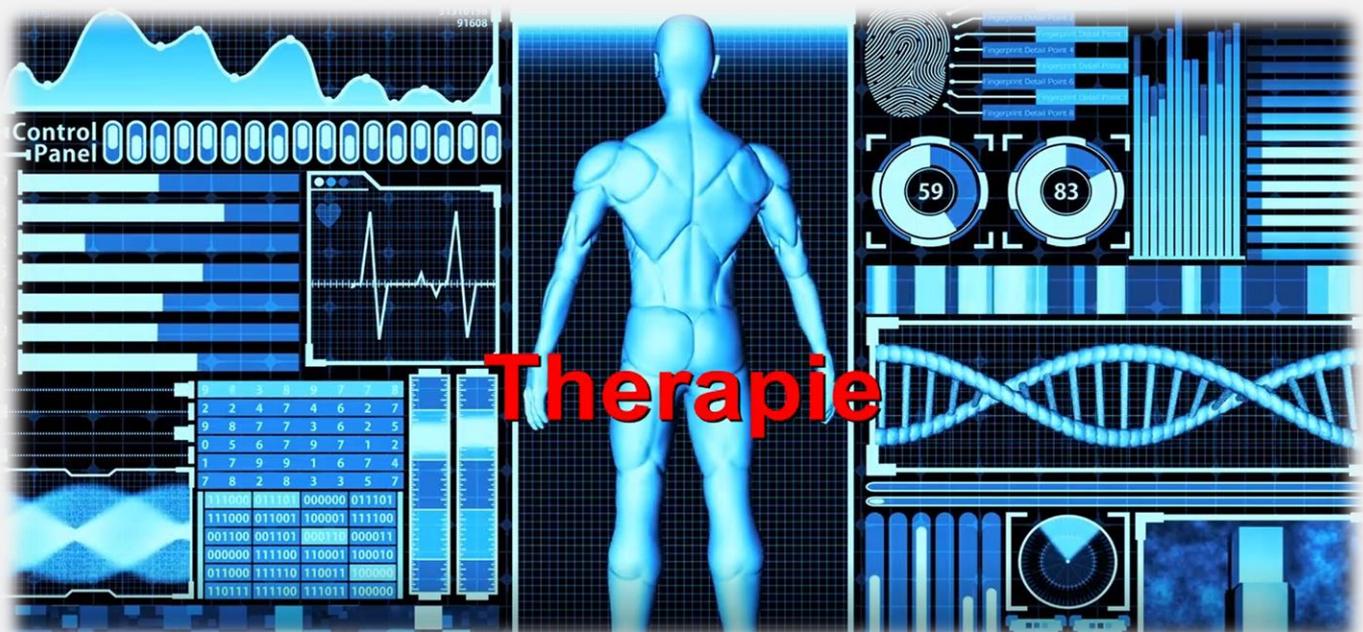
5. Gibt es Richtlinien, wie oft oder wie lange ein Programm ausgeführt werden soll?

Die Richtlinien sind in der Bedienungsanleitung beschrieben, bei Zweifel raten wir mit Ihrem Arzt des Vertrauens zu besprechen, wie lange Sie ein Programm verwenden oder ausführen.

6. Benötigt man eine Internetverbindung?

Eine Internetverbindung wird nur benötigt, um die Anwendung im Google Play Store zu downloaden zu aktualisieren und zu installieren.

7. Es gibt viele Testimonials von Menschen, die sich schnell erholen und sich nach der Verwendung unsere Geräte besser fühlen.





Anwendung der Programme / Zeit

1. Die normale Anwendung beträgt einen Nutzungszyklus, der die Dauer von 3 Wochen hat.
2. Nach der Beendigung eines Zyklus eines Programmes sollte eine Woche Pause eingelegt werden. Wenn es nötig ist, können weiteren 3 Wochen angewendet werden, bis der gewünschte Effekt eingetreten ist.

Das heißt: 3 Wochen täglich das gewünschte Programm anwenden und eine Woche dieses Programm aussetzen. Danach das gewünschte Programm 3 Wochen täglich wiederholen, bis der optimale Zustand erreicht worden ist.

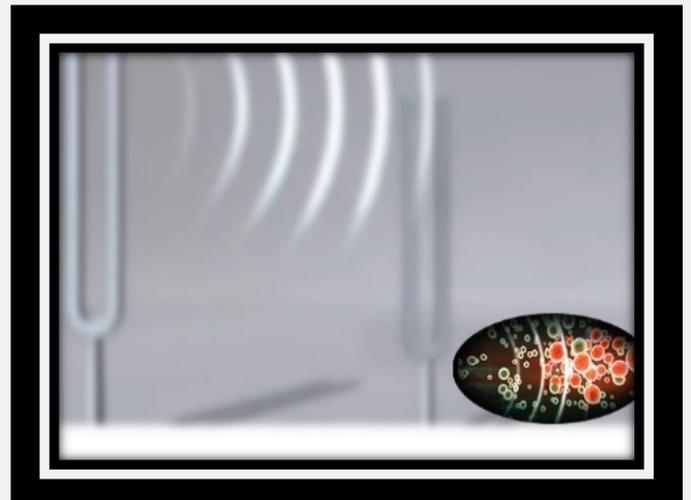
Es können parallel mehrere Programme / Blöcke zur Anwendung kommen.

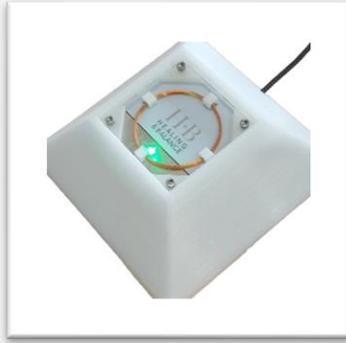
Der Ablauf bei oben beschriebener Anwendung ist für Anwender mit Symptomen chronische Beschwerden uns. Beschwerdefreie Anwender können die ausgewählten Programme zum Beispiel Anti Parasiten Programm verwenden, um die gewünschte Prävention zu erlangen. Es ist nicht nötig, durchgehend ein Programm den ganzen Tag anzuwenden. Die Anwendung verschiedener Programme / Frequenzen sind zur Stärkung und Optimierung des gesamten Organismus / Körper und zur Unterstützung der Genese und als Gesundheitsvorsorge zu werten. Die Anwendung erfolgt entsprechend dem persönlichen Zustand, der zugrunde liegt.

Für Menschen mit schweren Symptomen, Krankheiten, Einschränkungen empfehlen wir die tägliche Verwendung von speziell ausgewählten Programmen / Blöcke über einem längeren Zeitraum.

Mit unseren Frequenzprodukten, die durch jahrelange Forschungen im Bereich der Frequenzen stattgefunden haben, ist es jetzt für jedermann möglich, kostengünstig diese Innovation in Anspruch zu nehmen.

Durch die vielen Erfahrungen von zufriedenen Anwender kann man jetzt im Privaten Bereich oder im therapeutischen Feld diese anwenden. Wir bieten die Möglichkeit, die Bio- Resonanz Frequenzen sinnvoll zu nützen.





Grundlegende Einführung

die Bioresonanztherapie ist eine elektromagnetische Therapie. Bioresonanz hat nichts mit Elektroakupunkturkonzepten zu tun.

Wie funktioniert es?

Das Gerät repliziert Informationssignale unseres Körpers. Elektromagnetische Schwingungen geringer Intensität, die vom Gerät erzeugt werden, verursachen eine Nachhallreaktion im Organismus.

Das Ergebnis dieser Prozesse findet also im Körper statt: Initiierung physiologischer Schwingungen, die mit gesunden Zellen und Organen in Verbindung stehen, und Neutralisierung pathologischer Schwankungen, die durch kranke Zellen, Gewebe, Viren, Bakterien, Infektionen und Pilze verursacht werden können.

Infolgedessen stellt der Organismus die normale Funktion kranker Organe und die Homöostase seiner Systeme auf schwingungsebene wieder her.

Wie soll es verwendet werden?

Die Anwendung ist sehr einfach. Nach dem Einschalten des Geräts sollten Sie die gewünschten Programmkomplexe auswählen und den gewünschten Komplex einschalten.

Sobald das Programm gestartet ist, können Sie alles tun, ohne die Funktionsweise des Geräts zu berücksichtigen.

Die H&B Frequenz Produkte sind nur zur Unterstützung der körpereigenen Selbstheilung. Die H&B Frequenz Produkte ersetzen keinen Arzt, Behandlungen, Medikamente oder Therapien. Bei einer vorliegenden Erkrankung sollte ein Arzt vor der Anwendung konsultiert werden der eine Beurteilung zur Anwendung und ein nötiges Monitoring gibt.

Bei der Anwendung der H&B Frequenz Cure Base & Watch werden keine Heilversprechen abgegeben, diese ersetzen auch keine schulmedizinischen anerkannten Methoden. Dennoch sind wir der Ansicht, dass Frequenzen eine stimulierende Wirkung haben.

Bei den H&B Frequenzprodukten handelt es sich um eine Ergänzung und Unterstützung zur ganzheitlichen Behandlungsstrategien. Die Entscheidung über den Einsatz der H&B Produkte liegt bei Ihnen.



H&B Body Scan Gold-Professional & Handscan



Geräte-Funktion

Elektromagnetische Longitudinalwellen & Quantenmedizin

Unser Körper besteht aus Milliarden Zellen. Jede einzelne Zelle besteht u.a. aus einem Zellkern und Elektronen, die sich um den Zellkern bewegen. Bedingt durch ihre Ladung erzeugen die Elektronen bei ihren Bewegungen ständig elektromagnetische Wellen. Diese elektromagnetischen Wellen-signale repräsentieren den Zustand des menschlichen Körpers und können über einen Sensor bestimmt werden.

Der H&B Scan analysiert nicht das Blut im Sinne einer labortechnischen Diagnostik, sondern führt einen quantenphysikalischen Resonanzvergleich durch. Somit sind die Auswertungen mit dem H&B Scan schulmedizinisch nicht anerkannt. Der H&B Scan ist nach unserer Einschätzung dennoch in der Praxis breit einsetzbar, **weil Sie unabhängig von Ihrem Fachgebiet oder Ihrem Praxisschwerpunkt viele zusätzliche Informationen innerhalb kürzester Zeit zur Verfügung gestellt bekommen.**

Das H&B Body Scan Prinzip ist vergleichbar mit dem Hören von Rundfunk über ein Radio. Es sind viele verschiedene Radiofrequenzen verfügbar. Um aber einen bestimmten Sender bzw. ein bestimmtes Programm zu hören, müssen Sie die entsprechende Frequenz einstellen. Mit dem Einstellen der Frequenz stellen Sie eine Resonanz zwischen (Radio-)Sender und dem Empfänger (Radiogerät) her. Dieses Resonanzprinzip verwendet man in der Quantenphysik für Messungen. Resonanz und Abweichungen davon lassen sich über geeignete Sensoren ermitteln und mit Hilfe von Software abbilden.

Die Quantenmedizin ist der Auffassung, dass sich bei Krankheit der Drehimpuls der Elektronen (von rechtsdrehend = gesund auf linksdrehend = pathologisch, krankhaft) verändert. Somit ist quantenmedizinisch betrachtet die konkrete Ausprägung der Schwingungen abhängig von

Gesundheit und Krankheit. Mit Hilfe der Quantenphysik lässt sich ein Resonanzspektrum der Standard-Quanten von Krankheits- und Ernährungsparametern erstellen. H&B Scan vergleicht die aktuell mittels Hand- und Stirn-Sensoren abgefragte Frequenz und Energie der magnetischen Felder des menschlichen Körpers mit diesem Resonanzspektrum und zeigt dabei die Abweichungen auf. Die Frequenz-Resonanz Messung und die hieraus resultierenden Ergebnisse sind schulmedizinisch nicht anerkannt und wissenschaftlich umstritten. Bei der Analyse mit dem bio-LOG werden keine Heilversprechen abgegeben und sie ersetzt auch keine schulmedizinisch anerkannte Diagnosemethode. Dennoch sind wir der Ansicht, dass der H&B Body Scan wertvolle Erkenntnisse liefert für die Entwicklung einer ganzheitlichen Behandlungsstrategie in der Praxis. **Die Entscheidung über den Einsatz des H&B Scan liegt in jedem Einzelfall beim Therapeuten im Rahmen seiner Therapiearbeit.**

H&B Body Scan auf Bio Resonanz Basis testet in 2 Minuten: Ergebnis zirka 230 Informativ Körperwerte



(Kardio-und zerebrovaskuläres System) Analyse-Bericht

Name: Test 5 Geschlecht: Männlich Alter: 53
Körpergewicht: 178cm, 96kg Test Zeit: 15.12.2018 17:14

Aktueller Testbericht

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Hämatokrit	48,264 - 65,371	71,364	
Cholesterin	56,749 - 67,522	70,028	
Hyperlipoproteinämie (HLP)	0,481 - 1,043	1,734	
Gefäßwiderstand TPR	0,327 - 0,937	0,421	
Gefäßelastizität TVR	1,672 - 1,978	1,581	
Myokardperfusion	0,192 - 0,412	0,586	
Volumen der Myokardperfusion	4,832 - 5,147	4,647	
Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels	3,321 - 4,244	4,081	
Schlagvolumen	1,338 - 1,672	1,384	
Linksventrikuläre Auswurfraction	0,669 - 1,544	0,691	
Linksventrikuläre effektive Pumpleistung	1,554 - 1,988	1,606	
Elastizität der Kranzgefäße	1,553 - 2,187	1,772	
Konorarperfusion	11,719 - 18,418	10,717	
Elastizität der zerebralen Gefäße	0,708 - 1,942	0,601	
Status der Blutversorgung des Hirngewebes	6,138 - 21,396	14,05	

Referenz:	Normal (-)	Leicht abweichend (+)
	Gemäßigt abweichend (++)	Stark abweichend (+++)
Hämatokrit:	48,264-65,371 (-)	65,371-69,645 (+)
	69,645-73,673 (++)	>73,673 (+++)

erfolgt von kleineren Gefäßästen, die in die Tiefe ziehen und schließlich von kleinen Arterien (Arteriolen) und Kapillaren, welche die eigentlichen Endäste abgeben. Die Blutversorgung und, vor allem, die Sauerstoffabgabe an den Herzmuskel findet in den Kapillaren statt.

Volumen der Myokardperfusion:

Damit wird die tatsächliche Bluteistung der koronaren Arterien durchblutung des Herzens bezeichnet.

Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels:

Der Sauerstoffverbrauch des Herzens beträgt in einer Minute ca. 8-9 ml pro 100 Gramm Herzgewicht (das Herz eines gesunden Erwachsenen wiegt etwa 300 g). Bei maximaler Belastung des Herzens kann der Sauerstoffverbrauch um ein Vielfaches steigen. Bei gesunden Herzkranzgefäßen verfügt der Mensch über genügende Reserven.

Beeinflussende Faktoren: Drei Aspekte

- (1) Herzfrequenz: Die Herzfrequenz ist schnell, und die HOV ist groß.
- (2) Myokardkontraktilität: Die Herzkontraktilität ist stark, und die HOV ist groß.
- (3) Zeit der Herzmuskelkontraktion: Je länger die Zeit der Kontraktion, desto größer ist die HOV. So sind niedriger Sauerstoffverbrauch und hohe Herzarbeit der beste Zustand.

Schlagvolumen:

Man bezeichnet damit das Blutvolumen, das bei einem Herzschlag von der linken Herzkammer ausgeworfen wird.

Beeinflussende Faktoren: 5 Aspekte:

- (1) Das effektiv zirkulierende Blutvolumen (BV): Wenn das Blutvolumen nicht ausreicht, ist das zurückgegebene Blutvolumen gering und das SV ist reduziert.
- (2) Die Abschwächung der Kontraktilität: Die Kontraktilität und der Druck ist niedrig, so dass das ausgestoßene Blutvolumen weniger wird.
- (3) Das Maß der ventrikulären Füllung: Im Bereich von myokardialer Elastizität, je größer der Grad der Füllung, desto stärker ist die Retraktion, und desto größer das der SV. Das Volumen der normalen Herzkammer beträgt 173 ml, aber nicht das gesamte Blut wird ausgestoßen. Das Blutvolumen im linken Ventrikel beträgt etwa 60% bis 70% der Gesamtkapazität, ungefähr 125 ml. Im Durchschnitt hat, z.B. das chinesische Volk ein SV von 80-90ml.
- (4) Die Größe des peripheren vaskulären Widerstandes (PR): Wenn (PR) groß ist, dann ist das SV reduziert - ist PR gering, dann ist das SV erhöht.
- (5) Bewegung der Ventrikelwand: Wenn die Kammer kontrahiert wird, ist der Herzmuskel in einer koordinierten Bewegung. Wenn die myokardiale Kontraktion nicht koordiniert verläuft, ist das SV reduziert. Zum Beispiel, einige Patienten mit Myokardinfarkt haben einen Teil-Infarkt, so dass die myokardiale Kontraktilität inkonsistent ist und das SV reduziert. Unter normalen Umständen kann die Bewegung der Ventrikelwand nicht abweichend sein.

Linksventrikuläre Auswurfraction:

Bezieht sich auf die Indikatoren des Widerstand-Zustandes des linksventrikulären Ablaufkanals.

Beeinflussende Faktoren:

- (1) Wenn der Ablaufkanal beschädigt ist. Aortenstenose und andere Bedingungen können VER (Ventricular Ejection Resistance) erhöhen.
- (2) Wenn der Ablaufkanal nicht beschädigt ist, während die Entleerungsrate der Aorta langsam ist, so dass VER erhöht ist.
- (3) Der gesamte vaskuläre Widerstand ist groß.

Linksventrikuläre effektive Pumpleistung:

Bezieht sich auf die Kontraktionsstärke des effektiven Blutstroms des linken Ventrikels.

Diese liegt normalerweise beim Menschen bei 1,8 kg. Wenn die Pumpleistung gering ist und die Kontraktion nicht regelmäßig verläuft, gibt es bei Myokardfasern möglicherweise Probleme. Wenn die Pumpleistung hoch ist, und die Kontraktilität gut ist, so ist das ausgestoßene

Mit dem H&B Body Scan erhält man in kürzester Zeit die Informationen zur Optimierung des Körpers



Warum Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und mehr?

Der Unterschied zwischen Vitaminen und Mineralstoffen – und weshalb sie beides brauchen

Vitamine sind organische Verbindungen, während Mineralstoffe anorganische Verbindungen sind. Vitamine sind empfindlicher gegenüber externen Einflüssen wie Wärme und Licht und können sehr leicht durch unzureichende Aufbewahrung, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln zerstört werden.

Im Gegensatz dazu bleiben Mineralstoffe bei der Zubereitung von Lebensmitteln erhalten und sind gegenüber externen Einflüssen widerstandsfähiger. Sie können in zwei Gruppen aufgeteilt werden: essenzielle Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium, die der Körper in größeren Mengen benötigt und Spurenelemente wie Selen und Zink, von denen der Körper nur geringe Mengen benötigt.

Auch wenn eine ausgewogene Ernährung Ihrem Körper alle wichtigen Nährstoffe bietet, kann es schwer sein, Ihren gesamten Nährstoffbedarf allein durch die Aufnahme von Nahrung abzudecken. Durch die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, wie müssen Sie sich nicht länger Gedanken darüber machen, wie Sie Ihren täglichen Nährstoffbedarf abdecken können, da Sie mit der Einnahme dieser Präparate alle Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, die Sie benötigen.

Warum Vitamine?

Die gesundheitlichen Vorteile der Einnahme von Vitaminen sind erwiesen und wissenschaftlich fundiert. Obwohl manche behaupten, es sei für die Vitaminversorgung ausreichend, sich ausgewogen mit Obst und Gemüse zu ernähren, nehmen nur sehr wenige Menschen tatsächlich täglich genug Nährstoffe zu sich. Mit der zusätzlichen Einnahme von Vitaminen der höchsten Qualität in derartigen Dosen können gewaltige gesundheitliche Vorteile erreicht werden, die weit über die Vorbeugung von Mangelerscheinungen hinausgehen: Energieniveau, Hormonspiegel, Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems, Knochenstärke, Verdauung, Augenleistung, kognitive Fähigkeiten, emotionale Stabilität und Gelenkgesundheit werden durch Vitamine optimiert.

Warum Mineralien?

Mineralien sind von grundlegender Bedeutung für die menschliche Gesundheit, denn sie unterstützen Tausende von Prozessen und Funktionen im menschlichen Körper. Der menschliche Körper braucht sie zur Knochenbildung. Auch für eine gesunde Gehirnfunktion im fortgeschrittenen Alter sind sie wichtig, sie sind ein wichtiger Bestandteil für die Aktivität des Nervensystems und sie unterstützen Hunderte von enzymatischen Prozessen. In der Tat braucht der Körper zum Funktionieren erstaunlich viele Mineralien. Magnesium, Kalzium, Zink, Kupfer, Eisen, Bor, Mangan und Molybdän sind nur einige der Stoffe, die der Körper braucht, um Tag für Tag seine Aufgaben zu erledigen.



Warum Omega-Fettsäuren?

jedes Lebewesen auf dem Planeten braucht bestimmte Nährstoffe, um zu überleben und wachsen zu können. Normalerweise werden sie unter dem Oberbegriff Vitamine und Mineralien zusammengefasst. Diese Bausteine helfen unserem Körper bei einer Vielzahl von Funktionen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Beschädigtes Gewebe reparieren, Essen verdauen, den Herzschlag regeln und unser Gehirn mit bestimmten Stoffen versorgen – das sind nur einige der vielen Funktionen, die Nährstoffe in unserem Alltag übernehmen. Leider kann es im Rahmen der heutigen Ernährung schwierig sein, diese Substanzen in ausreichender Menge im Körper vorzuhalten. Dies ist der Hauptgrund für die zunehmende Nachfrage nach hochwertigen Nahrungsergänzungen als Teil einer ausgewogenen Ernährung.

Wie der Name schon sagt, ergänzen sie unsere Ernährung um für all die Vitamine und Mineralien, die dem Körper andernfalls fehlen würden. Das fördert die Gesundheit und trägt sogar zur Vorbeugung vieler Krankheiten bei.

Warum Antioxidantien?

Ihr Körper ist ständig freien Radikalen ausgesetzt, und diese reaktiven Verbindungen können die Zellen und andere Körperstrukturen schädigen.

Freie Radikale kommen in der Umgebung und in Ihrem Körper vor, und sie lassen sich nicht vollkommen vermeiden. Setzt man ihnen nichts entgegen, können freie Radikale an der Entstehung verbreiteter Alterserkrankungen mitwirken und sie können sogar den Alterungsprozess selbst beschleunigen. Mit

Antioxidantien als Nahrungsergänzungsmittel kann man der von den freien Radikalen verursachten Schädigung der Zellen jedoch entgegenwirken. Viel Obst und Gemüse ist eine hervorragende Quelle für verschiedene Arten von Antioxidantien, mit denen man diversen freien Radikalen entgegenwirken kann. Vitamin C zum Beispiel ist für seine antioxidativen Eigenschaften bestens bekannt. Tausende von Pflanzen haben hervorragende antioxidative Eigenschaften und können Ihnen dabei helfen, Ihre Zellen zu schützen.

So kann die Nahrungsergänzung mit Antioxidantien zu einer allgemeinen Verbesserung der Körperfunktionen beitragen und dabei helfen, den natürlichen Alterungsprozess zu verzögern. Einen vollständigen Überblick über alle unserer Produkte mit Antioxidantien finden Sie hier.

Warum Probiotika?

Probiotika können Ihr Verdauungssystem unterstützen und dabei helfen, es ins Gleichgewicht zu bringen. Eine unausgeglichene Verdauung hindert Ihren Körper daran, über den Verdauungstrakt die notwendigen Nährstoffe aufzunehmen, und auch Verdauungsstörungen können die Folge sein. Durch eine Nahrungsergänzung mit Probiotika können Sie die nützliche bakterielle Darmflora in Ihrem Verdauungstrakt unterstützen und unerwünschte Mikroorganismen unterdrücken. Doch der Nutzen von Probiotika geht noch weiter. Diese freundlichen Mikroorganismen stärken das Immunsystem.





Mineralien / Spurenelemente

Kalzium (Ca)

Kalzium ist der Mineralstoff, der im menschlichen Körper am meisten vorhanden ist.

Der weitaus größte Anteil mit 99 Prozent befindet sich in Knochen und Zähnen, deren Aufbau und Festigkeit direkt mit einer guten Kalziumversorgung zusammenhängt. Die Knochen dienen aber auch als Kalziumspeicher. Bei auftretendem Kalziummangel kann dann ein Teil des Mineralstoffs wieder ausgelöst und dem Organismus für andere Verwendungen zur Verfügung gestellt werden. Hierzu gehören auch die Beteiligung an unterschiedlichen Stoffwechselfunktionen, das Aktivieren verschiedener Hormone und Enzyme, Mitwirkung an der Erregung von Muskeln und Nerven so wie die Verfügbarkeit für die Blutgerinnung. In Zusammenarbeit mit Magnesium ist Kalzium an der Gesunderhaltung der Herzgefäße beteiligt und für den Stoffwechsel von Eisen ist Kalzium ein wichtiger Faktor. Damit Kalzium aber überhaupt vom Körper aufgenommen werden kann, muss dieser ausreichend mit Vitamin D versorgt werden. Mangelkrankungen: Knochenerweichungen, Osteoporose, Rachitis, Krämpfe.

Eisen (Fe)

Essenziell für die meisten Lebewesen ist Eisen als eines der wichtigsten Spurenelemente.

Als zentraler Bestandteil von Hämoglobin (rote, Blutkörperchen) und Myoglobin (ein Farbstoff in den Muskeln) ist Eisen bei vielen Lebewesen für die Speicherung und den Transport von Sauerstoff verantwortlich. Außerdem ist Eisen ein wichtiger Bestandteil des sogenannten 'Eisen-Schwefel Komplexes' in zahlreichen Enzymen. Eine weitere Aufgabe übernimmt Eisen beim Stoffwechsel der Vitamine des B-Komplexes. Damit der Körper aber Eisen überhaupt absorbieren kann, werden Kobalt, Kupfer, Mangan und Vitamin C benötigt. Obwohl Eisen so wichtige Funktionen im Organismus ausübt ist es in größeren Mengen sehr giftig. Mangelkrankungen: brüchige Fingernägel, Anämie, Leberschädigungen

Zink (Zn)

Zink zählt zu den wichtigsten Mineralstoffen. Beteiligt am Aufbau der Erbsubstanz und beim Zellwachstum ist Zink auch für den Stoffwechsel von Eiweiß, Fett und Zucker mit verantwortlich. Die Aktivität mehrerer Hundert Hormone, zahlreicher Enzyme, so wie unser gesamtes Immunsystem ist von Zink abhängig.

Da Zink im Körper nicht gespeichert werden kann, sind wir auf eine tägliche Zufuhr angewiesen. Zinkmangel ist auch in unseren Industrieländern keine Seltenheit. Die Gründe hierfür liegen vor allem in falschen Ernährungsgewohnheiten und dem erhöhten Bedarf von Jugendlichen für ihr Wachstum.

Mangelkrankungen: Arteriosklerose, Prostatavergrößerung, fleckige Fingernägel

Selen (Se)

In Zusammenarbeit mit Vitamin E wirken beide Stoffe als Antioxidantien und spielen somit eine wichtige Rolle beim Schutz der Zellmembranen. Männer benötigen mehr Selen. Da sich rund die Hälfte des Selen im männlichen Körper in den Hoden konzentriert, sieht man hier auch Ansätze im Kampf gegen den Hodenkrebs. Außerdem ist Selen Bestandteil von verschiedenen Enzymen, deren Funktionen noch nicht alle geklärt sind. Weil Selen auch eine Rolle bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen spielt, führt ein Mangel zu Schilddrüsen-Unterfunktion. Mangelkrankungen: Schilddrüsenunterfunktion, Vitalitätsverlust

Phosphor(P)

Er kommt in jeder Körperzelle vor und ist ein Baustein der menschlichen Erbsubstanz. Um richtig Prüfbericht wirken zu können, benötigt er Kalzium und Vitamin D, wobei immer doppelt so viel Kalzium wie der jeweils vorhandene Phosphor benötigt wird. Beteiligt ist Phosphor am Aufbau von Knochen und Zähnen, der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts und an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen. Ohne Phosphor kann der Körper kein Niacin aufnehmen, er ist wichtig für die Nierenfunktion, einen normalen Herzschlag und die Übermittlung von Nervenfunktionen. Mangelkrankungen: Rachitis, Parodontose.

Kalium (K)

Für das osmotische Gleichgewicht, die Übertragung von Nervenimpulsen, die Aktivierung von Enzymen sowie der Muskelkontraktion und dem Aufbau von Eiweiß und Glykogen ist Kalium unverzichtbar.

Es ist ebenfalls wichtig im Zusammenspiel mit Natrium, für das es ein Antagonist, also eine Art Gegenspieler, aber gleichzeitig ein Mitspieler ist. Kalium entwässert zusammen mit Natrium die Zellen, hilft somit bei der Entgiftung und normalisiert den Herzrhythmus. Hierbei wirkt Kalium innerhalb der Zellen und Natrium außerhalb. Ein stark erhöhter Bedarf an Kalium kann sich durch eine der folgenden Umstände ergeben: Starkes Schwitzen und körperliche Anstrengung, häufiges Erbrechen bzw. Bulimie, Durchfälle, entzündliche Darmerkrankungen, Missbrauch von Abführmittel, Alkoholmissbrauch. Insulintherapie, Störung im Säure-Basen-Haushalt (Alkalose). Mangelkrankungen: Muskelschwäche, Müdigkeit, Blähungen, Verstopfung, niedriger Blutdruck.

Magnesium (Mg)

Es ist für den Stoffwechsel anderer Vitalstoffe wichtig. Hierzu zählen Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor aber auch Vitamin C. Neben dem Knochenaufbau und der Aktivierung von Enzymen ist Magnesium auch an der richtigen Funktion von Muskeln und Nerven beteiligt. Es wirkt Stress abbauend und ist an der Umwandlung des Blutzuckers in Energie beteiligt. Mangelkrankungen: Muskelkrämpfe, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Nervosität, Kopfschmerzen, Probleme mit Fingernägeln, Karies, Menstruationsbeschwerden

Kupfer (Cu)

Das Mikroelement Kupfer ist unerlässlich, um das Eisen im Körper in Hämoglobin umwandeln zu können. Nach der Aufnahme gelangt es bereits in kurzer Zeit in den Blutkreislauf. Für die Pigmentbildung von Haut und Haaren ist es ebenfalls mitverantwortlich, weil es die dort wirkende Aminosäure Tyrosin verwertbar macht. Ebenso wirkt Kupfer bei der Verwertung von Vitamin C mit. Mangelkrankungen: Ödeme, Anämie



Kobalt (Co)

Kobalt ist ein Mineralstoff, der ein Teil des Vitamins B12 ist und eine Rolle bei der Bildung der roten Blutkörperchen spielt. Im Gegensatz zu einigen anderen Spurenelementen kann Kobalt nur aus der Nahrung aufgenommen werden. Mangelkrankungen: Anämie

Mangan (Mn)

Als wichtiger Faktor für die Bildung von Thyroxin, einem Haupthormon der Schilddrüse und für die Verwertung von Nahrungsmitteln wichtig, spielt Mangan auch eine Rolle bei der Fortpflanzung und in der normalen Funktion unseres zentralen Nervensystems. Mangan ist ebenfalls an der richtigen Verwertung von Biotin und der Vitamine B1 und C beteiligt, weil es bei der Aktivierung der dazu benötigten Enzyme hilft. Für eine normale Knochenstruktur ist Mangan unerlässlich. Mangelkrankungen: Störung im Zusammenspiel der Muskeln, Fachbegriff: Ataxie.

Jod (I)

Als Bestandteil des Schilddrüsenhormons befindet sich etwa zwei Drittel des Jods in der Schilddrüse. Da diese auch den Stoffwechsel kontrolliert, führt eine Unterversorgung zwangsweise zu Stoffwechselproblemen. Das Schilddrüsengewebe vermehrt sich und bildet schließlich den bekannten Kropf, der aber keine größere Gesundheitsgefährdung beinhaltet. Vor allem in den deutschen Mittelgebirgen und den Alpen enthält das Trinkwasser relativ wenig Jod, sodass in diesen Gegenden der Jodmangel häufiger auftritt. Mangelkrankungen: Kropf, Schilddrüsen-Unterfunktion.

Nickel (Ni)

Nickel ist ein lebenswichtiges Element, es wird hauptsächlich durch Gemüse aufgenommen, Getreide (Haferflocken,...) und Algen usw. Nickel ist weitverbreitet in der Natur, aber der Nickelgehalt im Körper ist sehr gering. Mangel an Nickel kann zu Diabetes mellitus, Anämie, Zirrhose, Urämie und schlechter Funktion von Leberlipiden und Phospholipiden usw. führen. Tierversuche haben gezeigt, dass Nickelmangel zu verlangsamtem Wachstum einer höheren Sterberate des Organismus, Abnahme von Hämoglobin und Eisen, Abnahme des Kalziumgehaltes in Knochen und von Zinkgehalt in der Leber, in Haaren, Muskeln und Knochen und im Gehirn führen kann. Nickelmangel führt auch zu Unfruchtbarkeit.

Fluor (F)

Spielt eine wichtige Rolle für die Zähne, verhindert bei normaler Ernährung den Zahnverfall und hält Kariesschäden in Grenzen. Mangelkrankungen: Karies, Zahnverfall



Molybdän (Mo)

Molybdän ist ein Spurenelement, das beim Stoffwechsel von Fetten und Kohlenhydraten hilfreich wirkt. Lebensnotwendig ist es bei der Eisenverwertung, weil es ein Teil des dafür verantwortlichen Enzyms ist. Mangelkrankungen: bisher in der Praxis noch nicht bekannt.

Vanadium (V)

Vanadium ist ein lebenswichtiges Element, es spielt eine wichtige Rolle bei der Instandhaltung von Körperwachstum und Entwicklung, dem Wachstum der Knochen und Zähne, der Beförderung und der Verbesserung von Immunität. Die richtige Menge an Vanadium kann auch zu geringerem Blutzucker Blutdruck führen und die myokardische Kontraktilität verbessern und Herzkrankheiten vorbeugen. Zurzeit beschäftigen sich Forscher vor allem mit seiner Hypoglyzämischen Funktion. Insulin ist das einzige Hormon, was Blutglukose im menschlichen Körper reduzieren kann.

Vanadium kann nicht nur eine wichtige Rolle so wie Insulin spielen, es kann auch die Inselzellen beschützen und so den Blutzucker senken. Die tägliche Ernährung versorgt uns mit etwa 15 mg an Vanadium, was dem Bedarf des Körpers entspricht und man braucht keinen Zusatz an Vanadium. Aber Menschen mit einem Mangel oder Patienten mit Diabetes, hohem Cholesterin und Bluthochdruck sollten darauf achten, Vanadium mit der Nahrung zu sich zu nehmen. Weizenprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch, Gurken, Fisch und Pilze enthalten eine Menge an Vanadium. Unorganisches Vanadium kann zu schlechter Fettlösung, Absorption und Vergiftung führen und die menschliche Gesundheit gefährden.

Zinn (Sn)

Zinn ist ein lebenswichtiges Element, und es war eines der Elemente, die am frühesten im menschlichen Körper entdeckt wurden. Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen: Zinn kann den Metabolismus von Proteinen verbessern, es fördert Wachstum und Entwicklung. Zinkmangel führt zu verlangsamer Entwicklung des Körpers, besonders bei Kindern. Mangel beeinflusst die normale Entwicklung und in ernsten Fällen kann es sogar Zwergwüchsigkeit verursachen.

Silizium (Si)

Es erhält die Flexibilität und Elastizität des Körpers und gibt uns eine weiche Haut und harte Knochen. Silicium fördert Wachstum und Entwicklung bei Kindern und spielt auch eine wichtige Rolle bei der Prävention von Alterung. Außerdem kann es die Zunahme von Kollagen fördern, was zu kosmetischen Effekten führt. Mangel an Silicium führt zu trockener Haut, Faltenbildung und Anfälligkeit für Frakturen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Menge an Silicium in verschiedenen Gewebesorten graduell ab. Daher wird der Grad der Abnahme als Indikator für den Alterungsprozess benutzt, um ältere Menschen zu erinnern, dass sie ihre Gesundheitsversorgung fördern und Anti-Aging betreiben. Schaden durch Silicium kann durch Mangel als auch Überfluss an Silicium im Körper entstehen. Mangel an Silicium führt zu Osteoporose und brechenden Nägeln, usw. Überfluss ist auch sehr schädlich. Zum Beispiel führt das langfristige Inhalieren von Silicium-Staub zu Silicium-Überfluss, man spricht von Silikose.



Strontium (Sr)

Strontium ist ein lebenswichtiges Element im menschlichen Körper, das das Wachstum und die Entwicklung von Knochen fördert. Lange wurde nur die Verbindung zwischen Knochenwachstum und Kalzium beachtet und die Wichtigkeit von Strontium ignoriert. Aktuelle wissenschaftliche Daten zeigen, dass Strontium-Mangel im menschlichen Körper zu metabolischen Störungen führt zu physischer Schwäche, Schwitzen und Skelettwachstumsverzögerung, es kann sogar zu schwerwiegenden Konsequenzen wie Osteoporose führen. Es zeigt: Wenn Kinder zu wenig Getreideprodukte und Gemüse zu sich nehmen und blind Kalziumzusätze schlucken, ist dies die Hauptursache von Strontium-Mangel. Um Mangel vorzubeugen, sollte man darauf achten, dass man eine gute Mischung von Getreide, Fleisch und Gemüse zu sich nimmt und Kalziumzusätze mit Milchprodukten unter Anleitung des Arztes zu sich nimmt.

Bor (B)

Bor existiert in Obst und Gemüse und ist ein wichtiges Element, um die Gesundheit der Knochen und den Metabolismus von Kalzium, Phosphor und Magnesium zu erhalten. Bor-Mangel kann einen Vitamin C-Mangel verschlimmern; auf der anderen Seite hilft Bor auch die Testosteron-Sekretion, die Stärke der Muskeln zu verbessern, was sehr wichtig für Athleten ist. Bor verbessert auch die Funktion des Gehirns und die Reaktionsfähigkeit. Obwohl die meisten Menschen nicht an Bor-Mangel leiden, ist es für ältere Menschen ratsam, die richtige Menge an Bor einzunehmen.



VITAMINE

Vitamin A

Vitamin A dient als Bestandteil des **Sehpurpurs im Auge** und sowohl für das Farbsehen als auch für die Unterscheidung von hell und dunkel mitverantwortlich. Außerdem schützt sie alle äußeren und inneren Häute des Körpers. Mangelerscheinungen: Es kann zu Lichtscheue kommen, zu verminderter Sehschärfe in der Dämmerung, Nachtblindheit, trockenen und entzündeten Bindehäuten, glanzlosen Haaren und brüchigen Fingernägeln. Gefahr bei Überdosierung: Zu viel Vitamin A kann genauso gefährlich sein wie zu wenig. Bei Überdosierung kann es zu den unterschiedlichsten Symptomen kommen, die von Kopfschmerz bis Haarausfall reichen können.

Vitamin B1

Vitamin B1 ermöglicht Reaktionen, die Kohlenhydrate verwerten. Weiterhin fördert es die Übertragung der Nervenbefehle an die Muskeln. Mangelerscheinungen: Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit und Gedächtnisschwäche können Zeichen verdeckten Vitamin B1-Mangels sein. In schlimmen Fällen, etwa der Dritten Welt, kann es zu Beriberi kommen.

Vitamin B2

Für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß ist Vitamin B2 unerlässlich. Da das Vitamin B2-Konzentrat im Auge besonders hoch ist, vermutet man auch einen Einfluss auf die Sehfähigkeit. Mangelerscheinungen: In seltenen Fällen kann es zu Hautentzündungen, spröden Fingernägeln, Hornhauttrübung, Wachstumshemmung und Blutarmut kommen. Gefahr bei Überdosierung: Symptome für eine Vitamin- B2-Überdosierung oder Vergiftung sind unbekannt. Hohe Dosen können möglicherweise zu Brennen und Kribbeln der Haut führen.

Vitamin B3

Vitamin B3 ist auch als Nikotinsäure und Nicotinamid bekannt. Es kann in Wasser gelöst werden und die Verwendung von Tryptophan kann bei der Synthese im menschlichen Körper helfen. Es ist ein wichtiger Stoff von synthetischen Hormonen. Vitamin B3 kann die Durchblutung fördern, den Blutdruck senken, zu niedrigeren Cholesterin und Triglyceride führen, gastrointestinale Erkrankung reduzieren und die Symptome des Meniere-Syndroms lindern und so weiter. Vitamin B3 ist in Tier-Lebern, Nieren, magerem Fleisch, Eiern, Weizenkeimen, Vollkornprodukten, Erdnüssen, Feigen etc. vorhanden.

Vitamin B6

Vitamin B6 hängt mit dem Aminosäure-Stoffwechsel zusammen. Es kann zum Verschwinden von neurologischer Reizbarkeit führen und spielt eine gewisse Rolle bei der Bildung von Immunkomplexen Stoffen und bei der Verhinderung von Arteriosklerose. Der Mangel an Vitamin B6 führt zu Anämie, Erfrierungen und anderen Hauterkrankungen. Darüber hinaus kann es Tryptophan hemmen, zu Beschädigung der Bauchspeicheldrüse führen.

Vitamin B12

Vitamin B12 dient der Förderung der hämatopoetischen Funktion des Knochenmarks.

Vitamin C

Die wichtigsten Funktionen: Stärkung des Immunsystems schützen der Kapillaren, Skorbut verhindern und die **Wundheilung fördern**. Vitamin C kann die Verwendung von Eisen erhöhen in einem chemischen und biologischen Verfahren, dass dreiwertiges Eisen in der Nahrung reduziert, um zweiwertiges Eisen und die Absorption von Eisen zu fördern und Ferritin in der Leber und Knochen zu speichern.

Die Praxis zeigt, dass die Supplementierung von Eisen sowie Zugabe von Vitamin C die Eisenaufnahme um 22% erhöhen kann, es reicht im Grunde aber die normale Aufnahmegeschwindigkeit von Hämoglobin.

Vitamin D3

Die wichtigste physiologische Funktion ist es, die Kalziumaufnahme im Darm zu fördern, die Knochen mit Kalzium-Phosphor-Befestigung zu induzieren und Rachitis zu verhindern.



Vitamin E

Die Hauptaufgabe besteht darin, die Integrität der inneren Struktur der Zellen zu schützen, und es kann die Oxidation von Lipiden in Zellen und auf Zellmembranen verhindern und die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Es hat auch die Funktionen der Anti-Oxidation, Anti-Aging und Verschönerung.

Vitamin K

Vitamin K ist ein wichtiges Vitamin für die Förderung der normalen Blutgerinnung und des Knochenwachstums.

Vitamin K ist der wesentliche Bestandteil bei der Synthese von vier Arten von Blutgerinnungsproteinen (Prothrombin, Faktor VII, Anti-Faktor und Hämophilie Faktor) in der Leber. Der menschliche Körper hat wenig Vitamin K, aber es kann die normale Funktion der Blutgerinnung erhalten, dient dazu, schwere Blutungen zu reduzieren und inneren Blutungen und Hämorrhoiden zu verhindern. Personen mit häufigem Nasenbluten sollten mehr Vitamin K aus den natürlichen Nahrungsmitteln zu sich nehmen.



Aminosäuren

Lysin

Lysin dient im Körper als Basis für die Synthese von Carnitin und verstärkt die Wirkung von Arginin. Ein zusätzlicher positiver Nebeneffekt ist die Erkenntnis, dass Lysin die Speicherung von Kalzium im Körper verstärken kann. Vor allem für Vegetarier ist wichtig zu wissen, dass Lysin die Proteinqualität nahezu aller pflanzlichen Lebensmittel aufwertet. In der Medizin wird Lysin als Mittel zur Bekämpfung von Herpeserkrankungen recht erfolgreich eingesetzt (L-Lysin). Außerdem soll Lysin Fruchtbarkeitsstörungen vermeiden und zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit führen. Studien zu diesen beiden Themenbereichen sind allerdings noch nicht völlig abgeschlossen. Ein Lysin-Mangel kann sich negativ auf die Proteinsynthese auswirken. Dadurch kann es zu einer Verlangsamung der Muskel-Neubildung kommen.

Tryptophan

Tryptophan ist zuständig für die Ausschüttung des Botenstoffes Serotonin in der Zirbeldrüse (Hypophyse). Es kann als Schlafmittel helfen und die Folgen von Jetlag verhindern. Es verringert die Schmerzempfindlichkeit, reduziert das Verlangen nach Alkohol und wirkt als natürliches Antidepressivum. Tryptophan kann helfen, Angstzustände und Panikattacken zu verringern. Seit fast 30 Jahren wurde deshalb weltweit geforscht, ob es Möglichkeiten der Schmerztherapie mithilfe von Tryptophan und Serotonin gibt, doch real messbare Ergebnisse gibt es zu diesem Themenkreis bis heute nicht. Weiterhin ist Tryptophan an der Ausschüttung von Wachstumshormonen beteiligt und in die körpereigene Synthese des Vitamins Niacin involviert.

Phenylalanin

Der Organismus benötigt Phenylalanin zur Bildung von Proteinen wie Insulin, Melatonin oder Papain. Weiterhin ist diese Aminosäure bei der Ausscheidung und Eliminierung bestimmter Schadstoffe in der Blase und den Nieren beteiligt. Phenylalanin wirkt auch als eine Art natürlicher Serotonin-Hemmer, wie sie in der Medizin inzwischen chemisch hergestellt und eingesetzt werden. Weil Phenylalanin auch bei der Herstellung des Schilddrüsenhormons Thyroxin eine nicht unerhebliche Rolle spielt, ist es auch mitverantwortlich für den raschen Stoffwechselumsatz bei der Nahrungsaufnahme. Phenylalanin kann vom Körper in die Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin umgewandelt werden. Gerade das Noradrenalin, meist als Norepinephrin bezeichnet, ist wichtig für unsere Stimmungslage, aber auch für das Essverhalten. So meldet es doch dem Gehirn u.a. auch einen vollen Magen und unterdrückt dadurch ein übermäßiges Hungergefühl. Mangel an Phenylalanin und somit an Norepinephrin können Depressionen und ansonsten unerklärliche, negative Stimmungsschwankungen zur Folge haben.

Methionin

Diese Aminosäure ist für die Leber äußerst wichtig. Methionin hilft bei der Regeneration von Leber- und Nierengewebe, erhöht die Produktion von Lecithin in der Leber. Es unterstützt den Abbau von überflüssigem Fett in diesem wichtigen Organ, aber auch im Blut. Forschungen zeigen, dass es die Verstopfung der Arterien durch Auflösung von Fettsubstanzen verhindern kann. Ebenso wird Methionin die Eigenschaft zugesprochen, negativen Stress zu senken und in Verbindung mit Colin und Folsäure möglicherweise die Tumorbildung zu hemmen. Obwohl bei Praxisstudien mit täglichen Zugaben von bis zu 8 Gramm bisher keine negativen Veränderungen bei Probanden verzeichnet wurden, kann eine wesentlich höhere Einnahme zu einem verstärkten Kalziumabbau durch Ausscheidung führen.

Threonin

Neben einer wichtigen Rolle bei der Produktion von Antikörpern und Immunglobulin, was für das Immunsystem äußerst wichtig ist, hat das Threonin ebenso Einwirkungen auf den Fetthaushalt wie das bereits beschriebene Methionin. Um Threonin aber richtig und effektiv nutzen zu können, benötigt der Organismus Magnesium und die Vitamine B3 und B6. Die Aminosäuren Glycin und Serin können aus Threonin synthetisiert werden. Verschiedene Wissenschaftler gehen inzwischen davon aus, dass bei reiner vegetarischer Ernährung oder auch bei vegetarischen Diäten zu wenig dieser Aminosäuren entstehen. Daraus können ein niedrigerer Energielevel, Mattigkeit und rasches Ermüden entstehen. Dies ist dann die Folge von Threonin-Mangel. Eine Überdosierung von Threonin ist ebenfalls nicht gut für den Körper, kann sie doch zu übermäßiger Bildung von Harnsäure führen.

Isoleucin: Isoleucin ist für den Muskelaufbau sehr wichtig. Rund ein Drittel der Muskulatur setzt sich aus Isoleucin zusammen. Außerdem kann Isoleucin eine zu hohe Serotonin-Bildung in der Zirbeldrüse unterbinden, weil es die Tryptophan-Aufnahme hemmt. Ein Isoleucin-Mangel zeigt sich auch dem medizinischen Laien erkennbar, vor allem als Schwund von Muskelmasse. Symptome wie Abgeschlagenheit und niedriger Blutdruck (Hypoglykämie) begleiten das Gesundheitsproblem.



Leucin

Dies ist die Aminosäure, die für den Aufbau und den Erhalt von Muskeln unverzichtbar ist. Sie unterstützt die Proteinsynthese in Muskeln, aber auch in der Leber. Leucin mindert den Abbau von Muskelprotein und dient als Energielieferant. Es unterstützt auch bestimmte Heilprozesse. Ebenso wie das zuvor angesprochene Isoleucin kann auch Leucin eine zu hohe Serotonin-Bildung unterbinden. Ein Leucin-mangel kann sich durch Abgeschlagenheit und gesteigerte Müdigkeit ausdrücken. Meist geht dem Leucin-mangel ein Mangel an Vitamin B6 voraus, kann aber auch Folge unausgewogener Ernährung sein.

Valin

Wirkt zusammen mit den Aminosäuren Isoleucin und Leucin und verfügt über ähnliche Eigenschaften: Serotoninhemmend und Energielieferant für die Muskelzellen. Ein Valin-mangel entsteht meist bei fehlender Versorgung mit Proteinen, die alle essenziellen Aminosäuren enthalten oder bei Mangel an Vitamin B6.

Histidin

Hierbei handelt es sich um eine der medizinisch noch weniger bekannten Aminosäuren, die derzeit noch weiter untersucht wird. Man weiß inzwischen, dass Histidin im Darm nur etwa zu zwei Dritteln resorbiert wird und nicht vollständig wie die anderen Aminosäuren. Einige wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass L-Histidin möglicherweise ein Ansatz zur Bekämpfung der Immunschwächeerkrankung AIDS sein könnte. Beim Kampf gegen Allergierkrankungen konnten bereits erste Erfolge mit dem Einsatz des Histidins verzeichnet werden. Bei der Behandlung arthritischer Erkrankungen setzt die Medizin bereits Histidin bei Patienten ein, bei denen die Aminosäure in zu niedriger Menge vorhanden ist. So könnte man möglicherweise ableiten, dass ein Mangel dieser Aminosäure eine Rolle bei arthritischen Erkrankungen spielen kann.

Arginin

Arginin ist eine der wichtigsten Aminosäuren, vor allem für Kinder, bei denen sie sogar essenziell, also lebenswichtig ist. Bei Erwachsenen kann Arginin im Körper synthetisiert werden und ist im Normalfall dann stets in ausreichendem Maße vorhanden. Es spielt eine entscheidende Rolle für die Muskelfunktion, beim Wachstum und bei Heilungsprozessen. Ferner reguliert und unterstützt es die wichtigsten Komponenten des Immunsystems und hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit. Es vermag Tumorstadium zu reduzieren und verfügt so über krebshemmende Eigenschaften. Im Leberstoffwechsel ist es für die Harnbildung und den Abbau von Ammoniak mitverantwortlich. Im Körper wandelt sich Arginin schnell in Ornithin um und umgekehrt. Daher ist es auch unter Umständen durch Ornithin ersetzbar. Insgesamt ist die stärkende Wirkung von Arginin auf das Immunsystem inzwischen unumstritten.

Coenzyme

Nicotinamid

Nicotinamid ist ein essenzielles Coenzym, es spielt eine Rolle bei der biologischen Oxidation von Wasserstoff-Transfer, es aktiviert eine Vielzahl von Enzymsystemen, um Nukleinsäure-, Protein-, Polysaccharid-Synthese und den Stoffwechsel zu fördern und die zunehmende Regulierung und Steuerung von Material zu gewährleisten.



Biotin

Es ist ein notwendiges Material bei der Synthese von Vitamin C, es ist wichtig für den normalen Stoffwechsel von Fett und Eiweißstoffen. Es ist notwendig für das körpereigene, natürliche Wachstum und um eine normale Körperfunktion durch wasserlösliche Vitamine zu pflegen. Es ist ein wesentliches Material bei dem Fett und Eiweißstoffwechsel, auch für das normale Wachstum, Entwicklung und um die Gesundheit mit den notwendigen Nährstoffen zu erhalten, ist es wichtig.

Pantothensäure

Sie ist an der Herstellung von Energie im Körper beteiligt und kann den Fettstoffwechsel kontrollieren. Sie ist notwendig als Nährstoff für Gehirn und Nervenzellen. Sie hilft dem Körper, Anti-Stress-Hormone (Steroide) zu reduzieren, um gesunde Haut und Haare zu schützen.

Folsäure

Folsäure ist ein notwendiger Bestandteil für die Nutzung von Zucker und Aminosäuren. Es ist notwendig für das Zellwachstum und die Vermehrung der Zellen. Mangel an Folsäure kann zu Anämie und Leukopenie führen, auch körperliche Schwäche, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, und psychische Symptome können auftreten.

Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist ein fettlösliches Antioxidans, welches erst durch das Coenzym 1 NADH aktiviert wird. Es dient dazu, wichtigste Elemente des menschlichen Lebens, nämlich die Zellen des Körpers mit Energie und Nährstoffen zu aktivieren. Diese können die Immunität, Anti-Oxidation, Anti-Aging und die Vitalität des Menschen verbessern.

Glutathion

Glutathion besteht aus drei Aminosäure-Peptiden und ist in fast jeder Zelle des Körpers vorhanden. Glutathion hilft dem Körper, die Funktion eines normalen Immunsystems instand zu halten. Dazu dient Glutathion als wichtiges Antioxidans im Körper. Es kann den Körper von freien Radikalen und Umweltverschmutzung befreien, reinigen entschlacken und führt somit zu einer Verbesserung der Gesundheit der Menschen.





Fettsäuren

Linolsäure

Linolsäure ist eine essenzielle Fettsäure. Die Wirkung auf den menschlichen Körper ist in erster Linie: Stabilisiert die Strukturen der Zellmembranen und der Haut, fördert die Durchblutung, kann Blutdruck senken, fördert den Stoffwechsel, für endokrine Regulation und verlangsamt den Alterungsprozess usw. und kann dazu dienen menschliche Serumcholesterinablagerung in der Gefäßwand zu verhindern. Zur Verhinderung und Behandlung von Atherosklerose und kardiovaskulären Erkrankungen.

α -Linolensäure

Sobald sie dem Körper fehlt, wird der Lipid-Stoffwechsel des Körpers gehemmt, was zu einer verringerten Immunität, Vergesslichkeit, Müdigkeit, Verlust der Sehkraft, das Auftreten von Arteriosklerose und anderen Symptomen führt.

γ -Linolensäure

γ -Linolensäure ist Strukturmaterial von menschlichen Geweben und biologischen Membranen. Ist eine Vorstufe von Prostaglandin-Synthese. Die metabolische Umwandlung von Linolsäure bei Erwachsenen zum täglichen Bedarf ist in etwa 36 mg / kg. Unzureichende Zufuhr kann im Körper Funktionsstörungen hervorrufen und bestimmte Krankheiten verursachen, wie Diabetes, hoher Cholesterinspiegel und anderes. Unterstützt das Nervensystem, steuert die Immunreaktion und wirkt entzündungshemmend.

Arachidonsäure

Arachidonsäure ist eine wichtige Substanz im menschlichen Gehirn. Für den Sehnerv, zur Verbesserung der Intelligenz und verbesserte Sehschärfe hat sie eine wichtige Rolle. Ebenso auf die Struktur der Lipide im Blut, Leber, Muskel und andere Organsysteme. Als Phospholipid-bindung spielt eine wichtige Rolle, um verestertes Cholesterin aufzuspalten, für die Erhöhung der Gefäß-Elastizität, hilft die Viskosität des Blutes zu verringern, für die Regulation der Blutzellfunktionen und eine Reihe von physiologischen Aktivitäten.





Belastungen

Anregende Getränke

Anregende Fertiggetränke wie z.B. Cola, Energydrinks, etc. enthalten kaum oder gar **keine Elektrolyte**. Die Hauptbestandteile sind Zucker (oder Saccharin), Farbstoffe, Kohlensäurehaltiges Wasser und Kohlendioxid - also wenig Nährwert, aber eine Menge an Kalorien. Wenn der menschliche Körper eine übermäßige Menge an synthetischen Aromen und Farbstoffen zu sich nimmt, ist dies für ihn schädlich. Vergleich dazu: Saft.

Fruchtsaft wird aus verschiedenen Früchten hergestellt, angereichert mit Vitaminen und Zucker. Das Trinken von Fruchtsaft kann Vitamine und anorganische Salze im Körper ergänzen, organische Säuren können das Säure-Basen-Gleichgewicht der Körperflüssigkeit regulieren, sie stimulieren die Sekretion von Verdauungssäften, fördern den Appetit und beleben die Milz.



Elektromagnetische Strahlung

1. Was ist elektromagnetische Strahlung? Die interaktiven Veränderungen der elektrischen und magnetischen Felder erzeugen elektromagnetische Wellen, und das Phänomen der Luftübertragung oder Exposition von elektromagnetischen Wellen wird als elektromagnetische Strahlung bezeichnet. Übertritt die elektromagnetische Strahlung den Grenzwert, nennt man sie Elektro-Smog. Derzeit wird die elektromagnetische Verschmutzung als stärkste Verschmutzung vor Abwasser, Abgas und Lärm eingestuft.

2. Elektromagnetische Strahlung und körperliche Gesundheit: Über das Thema, ob das elektromagnetische Feld (50-60Hz) der industriellen Frequenz sich auf die körperliche Gesundheit auswirkt, haben eine große Anzahl von Befragungen und statistische Analysen überraschendes Ergebnis gebracht: Die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von menschlichen Tumoren ist eng mit den niedrigen Frequenzen elektromagnetischer Strahlung verbunden.

3. Wirkung der elektromagnetischen Strahlung auf den menschlichen Körper: Der menschliche Körper kann elektromagnetische Energie absorbieren. Unter der Wirkung des elektromagnetischen Feldes, bewirkt der menschliche Körper thermische Effekte. Je größer die Stärke des elektromagnetischen Feldes, desto größer die thermischen Effekte. Darüber hinaus wird die Übertragung von bioelektrischen Informationen des menschlichen Körpers gestört.

4. Schäden von elektromagnetischer Strahlung auf den menschlichen Körper sind vor allem: Die elektromagnetische Strahlung kann Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben und kann z.B. neurologische, Fortpflanzungs-, Herz-Kreislauf- und Immunfunktionen, Sehkraft, etc. schädigen.

Symptome können sein: Kopfschmerzen, Schwindel, Gedächtnisverlust, Konzentrationsschwäche, Depressionen, Reizbarkeit, Menstruationsstörungen, Hautalterung, Atemnot, Rückenschmerzen und so weiter. Die Rate des Auftretens von Leukämie bei Menschen, die oft in Kontakt mit elektromagnetischer Strahlung sind, ist 2,93mal höher als der gesunden Menschen, und die Rate des Auftretens von Hirntumoren ist 3,26 mal höher als die bei gesunden Menschen.

Tabak/Nikotin

Mit einem **Nikotingehalt von 1,2 bis 1,8 Milligramm**, kann eine Maus vergiftet werden. Der wichtigste Bestandteil der schädlichen Zigarette ist Teer, und Nikotinamid. Die Gefahren des Rauchens: I. Karzinogenese: Die Entwicklung von Tumoren ist sehr komplex und noch nicht vollständig erforscht. Bei der Entstehung von Krebs mutieren normale Zellen eines Organs in maligne Tumorzellen, dabei kommt es auch zu abnormaler Angiogenese, häufig zu Dysregulation von hormonellen Funktionen und zu anderen Prozessen. II. Auswirkungen auf die kardialen und zerebralen Blutgefäße: Viele Studien deuten darauf hin, dass Rauchen der Hauptrisikofaktor für eine Reihe von Herz-Kreislauf- und zerebrovaskuläre Erkrankungen ist. Statistiken zeigen, dass 75% der Patienten einer koronaren Herzkrankheit und Bluthochdruck in der Vergangenheit geraucht haben. III. Auswirkungen auf die Atemwege: Rauchen ist eine der größten Ursachen für chronische Bronchitis, Emphysem und chronische Obstruktion der Atemwege. Experimentelle Studie stellen fest, dass langfristiges Rauchen zu Schäden der bronchialen Schleimhaut führen und die Flimmerhärchen beschädigen kann. IV. Auswirkungen auf den Verdauungstrakt: Rauchen kann in der Regel dazu führen, die Sekretion von Magensäure bis zu 91,5% zu erhöhen. Es kann die Bauchspeicheldrüse an der Absonderung von Natriumbikarbonat hemmen, zu einer Zunahme von Säurebelastung im Zwölffingerdarm führen und damit Geschwüre verursachen. Nikotin kann die Spannung des Magenpförtners reduzieren. Es kann somit leicht zum Rückfluss von Gallensäure kommen und dadurch zu chronischen Entzündungen und Geschwüre führen.

Rückstände von Pestiziden

Pestizide, toxische Metaboliten (Stoffwechszwischenprodukte), Abbau-Produkte und Verunreinigungen, werden als Pestizidrückstände bezeichnet. Oft wird nur an die Reste des ursprünglichen Mittels von Pestiziden als Pestizidrückstände gedacht und toxische Metaboliten und deren Abbauprodukte vernachlässigt. Pestizide können die Sekretion von Hormonen bei Frauen verändern, zu männlicher Oligozoospermie und niedriger Spermien-Überlebensrate führen. Nachdem die Pestizide in den Körper gelangen, wird ein Teil von Nieren und Leber umgewandelt, was die Arbeitsbelastung des Körpers erhöht und Krankheiten verursachen kann.





Belastungen Schwermetalle

Blei

Im Allgemeinen geht man davon aus, dass der Bleigehalt im Blut nicht den Sicherheitsbereich von 10 Mikrogramm bis **14 Mikrogramm / Liter** übersteigen sollte; das Einatmen von metallischem Blei oder Bleikomponenten über einen langen Zeitraum hinweg, kann zu Bleivergiftungen von verschiedenen Graden und Krankheiten führen. Das übermäßige Einatmen kann dem Nervensystem, Herzen und Atemsystem schaden und zu Bleivergiftung führen. Im menschlichen Körper kann es interferieren mit einer Vielzahl von Enzymen, die einer Vielzahl von physiologischen Aktivitäten im Organismus dienen, daher schadet es dem Körper. Kinder sind eher betroffen als Erwachsene.



Quecksilber

Quecksilber wird z.B. kontinuierlich in **winzigen Mengen** aus den Zahnfüllungen freigesetzt und vom Körper aufgenommen und in den Organen, in den Knochen sowie im Gehirn eingelagert. Dort schadet das Gift dem Organismus auf vielfältige Art und Weise: Quecksilber blockiert Enzyme und kann allein dadurch dem Körper auf unzählige Arten schaden.

So kann es sich zum Beispiel an die Enzyme der Atmungskette in den Mitochondrien anlagern und damit die Mitochondrien in ihrer Arbeit - der Energieerzeugung - behindern, was sich in vielen Symptomen und Krankheiten äußern kann, z.B. dem Chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS). Quecksilber bindet Spurenelemente wie z.B. Selen und macht diese für den Körper somit unbrauchbar. Quecksilber begünstigt die Einlagerung anderer Umweltgifte in den Körper und verlangsamt deren Ausscheidung. Quecksilber kann sich rund um die Muskeln einlagern und auch an die Nerven, welche die Muskulatur versorgen. Fibromyalgie könnte die Folge sein.

Quecksilber fördert die Bildung freier Radikale und begünstigt damit die Entstehung von Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen. Quecksilber manipuliert das körpereigene Immunsystem: Die Körperzellen tragen auf ihrer Zelloberfläche bestimmte Proteine, die sie als körpereigen ausweisen und dem Immunsystem somit als Erkennungsmerkmal dienen.

Quecksilber kann sich an diese Proteine binden. Die neu entstandene Protein-Quecksilber-Verbindung auf den Zellen ist dem Immunsystem jedoch fremd.

Es erkennt die betreffende Zelle nicht mehr. Es glaubt, es handle sich um einen Eindringling und greift an. Auch auf diese Weise könnten Autoimmunkrankheiten wie Multiple Sklerose, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa), Diabetes Typ 1 etc. entstehen. Quecksilber schädigt die DNA (Erbsubstanz). Quecksilber fördert die Entstehung von Antibiotikaresistenzen bei Bakterien: Quecksilber wirkt selbst antibiotisch.

Wenn nun Amalgamfüllungen jahrzehntelang oder manchmal ein ganzes Leben lang im Mund von Menschen sind, dann haben Bakterien ausreichend Zeit, gegen das Quecksilber Resistenzen zu entwickeln. Untersuchungen zeigten, dass Bakterien, die gegen Quecksilber resistent sind, auch gegen Antibiotika resistent sind.

Quecksilber reichert sich in den Nervenzellen an, so dass diese sowohl bei der Nährstoffaufnahme als auch bei der Ausscheidung von Stoffwechselrückständen sowie bei der Reizweiterleitung behindert werden können. Krankheiten des Nervensystems wie Depressionen, Multiple Sklerose, Alzheimer, Parkinson, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) etc. könnten die Folge sein.

Kadmium

führt zu einer Reizung der Atemwege, eine langfristige Exposition kann Krankheiten wie den Verlust des Geruchssinns, Makula-Schädigung oder Rückbildung des Zahnfleisches führen. Kadmiumverbindungen können im Darm nicht absorbiert werden, sondern werden durch Einatmen aufgenommen. Insbesondere in den Knochen kommt es zu metabolischen Störungen was zu Osteoporose, Atrophie, Verformung und einer Reihe von anderen Symptomen führt.

Chrom

Chrom ist in der Natur hauptsächlich in der dreiwertigen Form von Chrom und Chrom VI vorhanden. Sechswertiges Chrom ist vor allem für Menschen gefährlich und führt zur chronischen Vergiftung, die durch den Verdauungstrakt, Atemwege, Haut und Schleimhäute in den menschlichen Körper gelangen können. Der Körper sammelt es vor allem in Leber, Nieren, Lunge und den endokrinen Drüsen an. Sechswertiges Chrom hat eine starke Oxidation, so dass die chronische Vergiftung oft mit der Entwicklung von lokalen Schäden beginnt. Wenn es in den Körper über die Atemwege eindringt, beginnt es mit den oberen Atemwegen, was zu Rhinitis, Pharyngitis, Laryngitis und Bronchitis führen kann.

Arsen

Arsen dringt in den menschlichen Körper, wird durch den Urin ausgeschieden, wandert durch Magen und Darm, Speichel, Brust und akkumuliert sich dann in Leber, Nieren, Milz, Muskeln, Haaren, Nägeln und anderen Teilen. Arsen wirkt stimulierend auf das Nervensystem und die blutbildenden Organe, eine kleine Menge bleibt in dem menschlichen Körper für eine lange Zeit, es hat eine stimulierende Wirkung auf Erythropoese, langfristige Aufnahme von Arsen kann zu Zell und Kapillar-Vergiftung führen und auch Krebs auslösen.





Antimon

Antimon ist ein natürliches, silbrig-weißes Metall, es können Reizungen in Augen, Nase, Rachen und der Haut auftreten und kann bei kontinuierlicher Exposition zu Schäden am Herz und Leberfunktion führen. Das Einatmen einer hohen Konzentration von Antimon führt zur Vergiftung. Symptome wie Erbrechen, Kopfschmerzen, Atembeschwerden können auftreten und kann sogar den Tod zur Folge haben.

Thallium

Thallium ist als starkes Nervengift bekannt, es führt zu Schäden an Leber und Niere. Einatmen kann zu akuter oraler Vergiftung führen; es kann auch über die Haut aufgenommen werden.

Aluminium

Aluminium ist von der Menge das drittgrößte Element der Erdoberfläche. Dem Aluminium werden verschiedenste Krankheiten zugeschrieben wie z.B. Alzheimer, Multiple Sklerose, Parkinson und Krebs.

Diese Beispiele dienen nur als Referenzen und sind nicht für diagnostische Zwecke vorgesehen.





Hydrogen – Wasserstoff Generator

Beschreibung

In der verlassenen Höhle im Norden gibt es einen natürlichen Quellwasserschwall. 1992 stellte jemand fest, dass das Wasser in der Höhle Krankheiten ins positive ändern kann. Eine Vielzahl von Beschwerden hat sich nach dem Trinken des Wassers gebessert, danach wurde das “magische Wasser” immer beliebter.

Wasserstoffreiches Wasser ist zur Unterstützung, z.B. bei Arthritis, Katar, Nervenschmerzen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, Rheuma u.v.m.

- Lin Xiuguang, ein japanischer Arzt. Er hatte das “magische Wasser” studiert und verifiziert und schließlich das Geheimnis gelüftet. Der Grund ist, dass das Wasser reich an “Wasserstoff” ist. Der höchste Wasserstoffwert liegt bei bis zu $0,35 \cdot 10^{-6}$ ppm. Dieser Wert war erstaunlich, und die “Theorie der Wasserkontrolle” wurde nach einer gründlichen Untersuchung aufgestellt.
- Die Kombination aus überlegener Feuchtigkeitzufuhr, starker Reinigung und antioxidativer Kraft auf zellulärer Ebene ist für verschiedene Gesundheitszustände von Vorteil. Wasserstoff-Wasser unterstützt auch die natürliche Heilungsfähigkeit des Körpers, indem es ideale biologische Bedingungen und eine gesunde Umgebung bietet, in der keine Bakterien oder Viren leben können.

Eigenschaften:

1. Die weltweit führende Elektrolyse-Technologie
2. Wasserstoffblasen können sich schnell ins Wasser integrieren
3. Nur drei Minuten, um die hohe Konzentration von 1200 ppb zu erreichen
4. Kein Ozon Chlor und andere schädliche Substanzen
5. Erfordern keine Wartung, kann für 5-9 Jahre verwenden
6. Platin-Elektrolyse-Technologie, wirkt sich nicht auf die Reinheit des Wassers aus.

Bei der Anwendung des H&B Wasser Generator werden keine Heilversprechen abgegeben und es ersetzt auch keine schulmedizinisch anerkannte Methode. Dennoch sind wir der Ansicht das Hydrogenes Wasser eine stimulierende Wirkung hat. Es liefert eine Ergänzung und Unterstützung zu einer ganzheitlichen Behandlungsstrategie. Der Einsatz des H&B Wasser Generator liegt bei Ihnen.



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 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 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. Ihrem 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 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 übelriechend? 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 drei- bis fünfmal mit Ja antworten dann wird es Zeit, Ihre Magen- und Darmschleimhäute mit Hilfe von Carotinen und Vitamin A neu aufzubauen.

Eine solche Kur wirkt 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, Hämorrhiden, Unterschenkelgeschwüre! Fehlen Ihren Venen Vitamine?

Beantworten Sie die folgenden Fragen 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 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 Kur weise 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 geschichteten Schutzschicht aller Körperzellen bei.



Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden!

Braucht Ihr Rücken Vitamine?

Beantworten Sie die folgenden Fragen 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 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 zu viel Tryptophan vorenthalten.



Nervosität, Gereiztheit, Angst!

Ist Ihr Hormonsystem gesund?

Beantworten Sie die folgenden Fragen 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 Neuroeptiden in Ihrem Gehirn- und Nervensystem nicht.

Vitamin C und der Vitamin B-Komplex helfen beim Bau von Hormonen und hormonähnlichen Substanzen in Hypothalamus aus, 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 Colin 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! Weiteres kann jeder mit dem H&B Body Scan mit einfachster Anwendung seinen Körper Status auf Basis der Bioresonanz Quanten-Analysator ermitteln.

Wertvolle essenzielle Produkte von



A-Z Vitamine 150 Kapseln pro Dose

24 Vitalstoffe 1 x täglich!

Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Bereits eine A-Z-Kapsel pro Tag liefert einen wesentlichen Beitrag zur Deckung des Bedarfs eines Erwachsenen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Jede A-Z-Kapsel enthält:

Vitamin-A (RE)	800 µg
Vitamin B1	1,4 mg
Vitamin B2	1,6 mg
Vitamin B6	2,0 mg
Vitamin B12	1,0 µg
Vitamin C	60,0 mg
Vitamin D3	5,0 µg
Vitamin-E (alpha-TE)	10,0 mg
Vitamin K1	30,0 µg
Folsäure	200 µg
Pantothensäure	6,0 mg

Niacin	18,0 mg
Biotin	150 µg
Magnesium	75,0 mg
Eisen	2,8 mg
Kalium	40,0 mg
Jod	100 µg
Chlorid	36,3 mg
Kupfer	1000 µg
Chrom	25,0 µg
Molybdän	25,0 µg
Selen	25,0 µg
Zink	5,0 mg
Calcium	41,0 mg





Acerola-Kapseln

Die aus Zentral- und Südamerika stammende Acerola-Kirsche gehört zu den Früchten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. Man spricht von einer Konzentration, die 20 bis 30 Mal höher ist als die der Orange. Vitamin C trägt zu einer normalen, gesunden Funktion des Immunsystems und des Energiestoffwechsels bei. Außerdem wirkt es als Radikalfänger dabei mit, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Jede Kapsel enthält **400 mg Acerola-Extrakt** mit 70 mg natürlichem Vitamin C.

- Die Acerola-Kirsche gehört zu den Früchten mit dem höchsten Vitamin-C Gehalt
- Vitamin-C in einer Konzentration, die 20 bis 30 Mal höher ist als die der Orange
 - Täglich genügen schon 1-2 Kapseln



Amino-Komplex-Kapseln

Bei nahezu allen biologischen Prozessen nehmen Proteine (Eiweiße), deren elementare Bausteine die Aminosäuren darstellen, eine Schlüsselrolle ein. Auch Muskeln, Haut, Haare und Nägel bestehen zum überwiegenden Teil aus Proteinen, welche stets verbraucht und deshalb zugeführt werden müssen.

Je vielfältiger und ausgewogener die Anzahl der essenziellen Aminosäuren in einem Eiweißpräparat ist, desto höher ist die biologische Wertigkeit für den menschlichen Körper. Amino-Komplex-Kapseln enthalten ein optimales Kartoffel-Eiprotein-Gemisch, das eine biologische Wertigkeit von 137 erreicht. Im Vergleich: Die biologische Wertigkeit von Molke Eiweiß liegt bei etwa 105.

Amino-Komplex-Kapseln stellen eine hochwertige, cholesterinfreie Nahrungsergänzung für jede Altersgruppe dar. Auch wer weniger oder kein Fleisch isst, sollte auf eine ausgewogene Eiweißversorgung achten.

- Proteine werden stets verbraucht und müssen deshalb zugeführt werden
- Enthaltet ein optimales Kartoffel-Eiprotein-Gemisch
- Die biologische Wertigkeit liegt bei 137, Molke Eiweiß hat nur eine von 80
- Stellen eine hochwertige, cholesterinfreie Nahrungsergänzung für jede Altersgruppe dar
- Trägt bei Vegetariern zu einer ausgewogenen Eiweißversorgung bei



Basenpulver

Nahrungsergänzungsmittel mit den basischen Mineralstoffen Natrium und Calcium, dem Spurenelement Zink sowie magenfreundlichen Kräuterauszügen aus Kamille und Melisse.

Calcium trägt unter anderem zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei. Das Spurenelement Zink ist Bestandteil einer Vielzahl von Enzymen und leistet einen wertvollen Beitrag zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel. In Verbindung mit einer ausgewogenen, mineralstoffreichen Ernährung unterstützt einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung sieht viel Obst und Gemüse und nur wenig Fleisch vor. So werden dem Körper genügend Basische, aber nur wenig säurebildende Nahrungsmittel zugeführt. Leider sieht unsere alltägliche Ernährung oft anders aus. Zwar hat der Körper die Möglichkeit, Säureüberschüsse in gewissem Umfang selbst auszugleichen, doch kann bei einer längerfristigen Belastung die Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts sinnvoll sein, um einem anhaltenden Säureüberschuss entgegenzuwirken.



Vitamin-B-Komplex-Kapseln

Für den menschlichen Körper sind die B-Vitamine, die im sogenannten Vitamin-B-Komplex zusammengefasst sind, von besonderer Bedeutung. Unter anderem sind sie wichtig für das Nervensystem, eine normale psychische Funktion, den Stoffwechsel, die Schleimhäute und die Haut.

Alle B-Vitamine bilden eine zusammengehörende Gruppe, die ihre Aufgaben im Stoffwechsel gemeinsam erfüllen. Jede Kapsel enthält:

Niacin	54,0 mg
Pantothensäure	18,0 mg
Vitamin B6	5,4 mg
Vitamin B1	3,9 mg
Vitamin B2	5,1 mg
Folsäure	450,0 µg
Vitamin B12	9,0 µg

- Für den menschlichen Körper sind die B-Vitamine von besonderer Bedeutung
- Wichtig für das Nervensystem, Stoffwechsel, Schleimhäute und die Haut
- Alle B-Vitamine bilden eine zusammengehörende Gruppe, die ihre Aufgaben im Stoffwechsel gemeinsam erfüllen



Magnesium-400-supra Kapseln

Hoch dosiert – nur 1 x täglich!

1 Kapsel enthält **400 mg reines Magnesium** und deckt den Magnesium-Bedarf eines Erwachsenen am Tag! Wie die Vitamine gehört Magnesium zu den lebenswichtigen Nährstoffen, die der Mensch braucht, um gesund zu bleiben, die er aber selbst nicht herstellen kann. Der lebenswichtige Mineralstoff kommt vor allem in den Knochen, in den Muskelzellen und im Blut vor. **Magnesium trägt bei:**

- zu einer normalen Muskelfunktion
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zum Elektrolytgleichgewicht
- zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- zur normalen psychischen Funktion
- Enthalten den lebensnotwendigen Mineralstoff Magnesium
- Magnesium verbessert die Funktion und Belastungstoleranz der Muskeln, insbesondere bei Sport
- Fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden
- Für stabile, gesunde Knochen und Zähne wichtig
- Eine Kapsel am Tag deckt den Magnesium-Bedarf eines Erwachsenen

Außerdem hat Magnesium eine Funktion bei der Zellteilung



Mariendistel-Kapseln

Die Mariendistel (**Silybum marianum**) ist eine bemerkenswert hübsche, violett blühende Pflanze mit stacheligen Stängeln und Blättern, die zur Familie der Korbblütler gehört. Sie ist vor allem im Mittelmeerraum verbreitet und wächst dort auf trockenen, steinigen Böden, an Wegrändern und Viehweiden.

Aus ihren samenartigen Früchten wird ein Stoffkomplex gewonnen, der in Anlehnung an den wissenschaftlichen Namen der Mariendistel Silymarin genannt wird. Nur eine gesunde Leber kann die für die Verdauung wichtige Gallenflüssigkeit bilden.

Jede Kapsel enthält 200 mg Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten, standardisiert auf einen Gehalt von mindestens 70% Silymarin. Nahrungsergänzungsmittel mit Mariendistel, Cholin und Zink, Jede Kapsel enthält 200 mg Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten, standardisiert auf einen Gehalt von mindestens 70 % Silymarin, Jede Kapsel enthält 90 mg Cholin und 5 mg Zink, Inhalt 90 Kapseln für 3 Monate



OPC-Komplex-Kapseln

OPC-Komplex-Kapseln sind ein wertvolles Nahrungsergänzungsmittel, das speziell zusammengestellt wurde, um einem erhöhten Bedarf an antioxidativen Vitalstoffen zu begegnen.

Sie enthalten Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie OPC (Oligomere Proanthocyanidine), Polyphenole aus weißen Traubenkernen, roten Trauben und grünem Tee sowie Bioflavonoide aus Zitrusfrüchten. Vitamin C trägt zu einer normalen, gesunden Funktion des Immunsystems und des Energiestoffwechsels bei. Außerdem wirkt es als Radikalfänger dabei mit, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. **Durch unabhängiges Institut nachgewiesen:**

Sehr hohe antioxidative Kapazität! Die Fähigkeit einer Substanz, freie Radikale zu neutralisieren, wird mit dem sogenannten ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorption Capacity) angegeben. Je höher der ORAC-Wert, desto stärker sind die antioxidativen Eigenschaften. Für unsere OPC-Komplex-Kapseln wurde ein äußerst hoher Wert von 365.000 µmol TE/100 g ermittelt.

- enthalten Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie OPC (Oligomere Proanthocyanidine)
 - wirkt als Radikalfänger dabei mit, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen



Coenzym Q10 - 100 mg Mono-Kapseln

Jede Kapsel enthält **100 mg reines, natürliches Coenzym Q10 höchster Qualität!**

In allen lebenden Organismen sind Enzyme wichtige Biokatalysatoren, die den Ablauf von Reaktionen und Lebensprozessen in den Zellen erst ermöglichen. Zur Entfaltung ihrer vollen Wirkungsweise benötigen Enzyme die sogenannten Coenzyme – wobei dem Coenzym Q10 eine besonders bedeutsame Rolle zufällt.

Das **Coenzym Q10** gehört zur Gruppe der Vitaminoide, also vitaminähnlichen Stoffe, und ist ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Nahrung. Im menschlichen Körper findet sich Q10 hauptsächlich in den Organen Herz, Leber und Nieren. Im gesunden menschlichen Organismus wird die erforderliche Q10-Menge durch die Eigensynthese sichergestellt. Im Alter sowie bei der Einnahme von Statinen nimmt der Gehalt von Q10 in Serum und Geweben natürlicherweise ab.

Jede Kapsel enthält 100 mg reines, natürliches Coenzym Q10 höchster Qualität!

- Das Coenzym Q10 gehört zur Gruppe der Vitaminoide, also vitaminähnlichen Stoffe, und ist ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Nahrung 100 % natürliches, durch Hefefermentation gewonnenes, chromatografisch gereinigtes Q10 höchster Qualität (Kaneka), das mit unserem körpereigenen Q10 absolut identisch ist



Spirulina-Kapseln

Ein reines Naturprodukt aus der blau-grünen Mikroalge „*Spirulina pacifica Hawaii*“. Wegen ihrer Fähigkeit, über ihre Oberfläche selektiv Nährstoffe aus dem Wasser aufzunehmen, werden Spirulina-Algen mit ihrer unveränderten, biologisch ausgeglichenen Zusammensetzung als Nahrungsergänzung sehr geschätzt.

Auch Sportler sowie Personen, die gerade eine Diät, Fasten- oder Schlankeitskur durchführen, greifen gerne auf Spirulina-Algen zurück.

Jede Spirulina-Kapsel enthält 300 mg hochwertige, naturbelassene Spirulina-Mikroalgen.

- Ein reines Naturprodukt aus der blau-grünen Mikroalge „*Spirulina pacifica Hawaii*“
- Sehr geschätzt im Bereich der Nahrungsergänzung
- Auch für Sportler sowie Personen, die gerade eine Diät, Fasten- oder Schlankeitskur durchführen, geeignet



Vitamin E 200 I.E. Kapseln

Vitamin E gehört zu den fettlöslichen Vitaminen, die unser Körper benötigt, jedoch nicht selbst herstellen kann.

Er ist daher auf eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Wie von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) jüngst bestätigt wurde, trägt Vitamin E dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Oxidativer Stress kann beispielsweise durch Rauchen, eine erhöhte UV-Strahlung oder andere Umwelteinflüsse ausgelöst werden.

Jede Vitamin E 200 I.E. Kapsel enthält 134 mg natürliches Vitamin E., entsprechend 200 Internationale Einheiten (I.E.).

- 134 mg natürliches Vitamin E je Kapsel
- Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Inhalt 240 Kapseln

Vitamin-B12-Supra-200 µg-Tabletten



Hochdosiert mit 200 µg Vitamin B12!

Das **Vitamin B12** (Cobalamin) beeinflusst eine ganze Reihe grundlegender Stoffwechselfvorgänge im Körper. Wie unabhängige Forscher der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt haben, spielt Vitamin B12 eine wichtige Rolle unter anderem für:

- die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem,
- das Zellwachstum und die Zellteilung
- sowie im Energiestoffwechsel des Menschen.

Zusätzlich unterstützt das Vitamin die Bildung der roten Blutkörperchen und den Erhalt eines intakten, vitalen Immunsystems. Vitamin B12 trägt zur normalen neurologischen sowie psychischen Funktion und auch zur Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Jede Tablette enthält 200 µg Vitamin B12.

Das Vitamin B12 (Cobalamin) beeinflusst eine ganze Reihe grundlegender Stoffwechselfvorgänge im Körper. Vitamin B12 eine wichtige Rolle unter anderem für: die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem. Vitamin B12 eine wichtige Rolle unter anderem für: Zellwachstum und Energiestoffwechsel. Jede Tablette enthält 200 µg Vitamin B12



Vitamin D 1.000 I.E. Mono-Tabletten

Vitamin D ist für viele Lebensfunktionen unentbehrlich. Vitamin D3, die im Körper aktive Form des Vitamins spielt unter anderem eine wichtige Rolle für feste, stabile **Knochen und Zähne**, für ein **vitales Immunsystem** und eine **gesunde Muskelfunktion**.

Der Körper kann Vitamin D unter Sonneneinstrahlung selbst herstellen, weshalb es auch „Sonnenvitamin“ genannt wird. Generell im Winterhalbjahr, aber grundsätzlich auch durch unseren modernen Lebensstil bedingt, kann es insbesondere bei Jugendlichen und älteren Menschen zu einer Unterversorgung mit Vitamin D kommen, weshalb eine Nahrungsergänzung zu empfehlen ist. Jede Tablette enthält 25 µg Vitamin D3 entsprechend 1.000 I.E.

- Vitamin D3 ist für viele Lebensfunktionen unentbehrlich
- Vitamin D3 spielt eine wichtige Rolle für stabile Knochen und Zähne
- Jede Tablette enthält 25 µg Vitamin D3 entsprechend 1.000 I.E.
- Inhalt 250 Tabletten



Vitamin-K2-200µg-Kapseln

Die Bezeichnung Vitamin K steht für eine Vielzahl spezieller, fettlöslicher Verbindungen, die vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet werden können und daher mit der Ernährung zugeführt werden müssen. Unter anderem sorgt Vitamin K dafür, dass Calcium in die Knochen eingebaut wird und sich nicht in den Arterien und Blutgefäßen ablagert. Auch an einer normalen Blutgerinnung ist Vitamin K beteiligt. Von allen bekannten Verbindungen mit Vitamin-K-Wirksamkeit kommt Vitamin K2 (Menachinon-7, MK-7) als der Form mit der höchsten biologischen Aktivität und Verfügbarkeit die größte Bedeutung zu – für eine normale Blutgerinnung – zum Erhalt normaler Knochen

- Vitamin K wird vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet
- Vitamin K sorgt dafür, dass Calcium in die Knochen eingebaut wird
- Vitamin K sorgt dafür, dass sich Calcium nicht in den Arterien und Blutgefäßen ablagert



Zink Tabletten 210 Stk.

- **Zink** gehört zu den lebenswichtigen Spurenelementen und übernimmt im Körper unzählige Funktionen
- Zink an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt
- Zink unterstützt den Erhalt gesunder Knochen, Haare, Nägel, Haut und einer normalen Sehkraft
- Zink spielt eine wichtige Rolle für ein vitales, gesundes Immunsystem und die Abwehrkräfte

So ist es zum Beispiel an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt und unterstützt den Erhalt gesunder Knochen, Haare, Nägel, Haut und einer normalen Sehkraft. Zink spielt eine wichtige Rolle für ein vitales, gesundes Immunsystem und die Abwehrkräfte und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Jede Tablette enthält 10 mg Zink.



Curkuma 60 Kapsel

- Kapseln mit regulierender Wirkung auf den Verdauungsapparat
- Unterstützen die Funktionen von Leber und Galle
- Regen die Magensaftproduktion an
- Ergänzt mit einem Extrakt aus schwarzem Pfeffer (Bioperine®) und Cholin
- Inhalt 60 Kapseln

Curcuma, die Gelbwurzel, ist vor allem als Küchengewürz bekannt. Sie verleiht dem Currypulver die gelbe Farbe und wird wegen ihres feinen Aromas nicht nur in ihrer Heimat Indien geschätzt. Besonders wertvoll ist jedoch ihre regulierende Wirkung auf den Verdauungsapparat.

Curcuma regt die Magensaftproduktion an und unterstützt die Funktionen von Leber und Galle, was der Verdauung zum Beispiel nach fettreicher Kost zugutekommt.

Ergänzt haben wir unsere Curcuma-Kapseln mit einem Extrakt aus schwarzem Pfeffer (Bioperine®), der die Resorption und damit die Bioverfügbarkeit von Curcuma wesentlich verbessert. Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel und zum Erhalt einer normalen, gesunden Leberfunktion bei.



EPA-Fit

- **Zum Diätmanagement** bei entzündlich-rheumatischen Beschwerden
 - Epafit-Kapseln enthalten 650 mg Omega-3-Konzentrat aus Fischöl mit mindestens 75 % konzentrierten Omega-3-Fettsäuren. Es kann dazu beitragen, das allgemeine Befinden zu steigern
 - Zur Ergänzung einer Rheumadiät, 210 Kapseln
 - Zum Diätmanagement bei entzündlich-rheumatischen Beschwerden.
- Im Rahmen einer Rheumadiät können Epafit-Kapseln dazu beitragen, das allgemeine Befinden zu steigern.
 - Wer unter schmerzhaften entzündlich-rheumatischen Beschwerden leidet, muss in besonderem Maße auf seine Ernährung achten. Eine rheumagerechte Ernährung bedeutet vor allem, wenig entzündungsfördernde Arachidonsäure aus Lebensmitteln tierischen Ursprungs, dafür aber viel Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfischen, speziell EPA (Eicosapentaensäure), aufzunehmen. Über die normale Ernährung kann jedoch in der Regel keine ausreichende Zufuhr von EPA erreicht werden. Epafit-Kapseln können dazu beitragen, diesen erhöhten Bedarf auf natürlichem Wege zu decken und somit das Befinden zu steigern.
 - Epafit-Kapseln enthalten 650 mg Omega-3-Konzentrat aus Fischöl mit mindestens 75 % hoch konzentrierten Omega-3-Fettsäuren. Davon entfallen mindestens 325 mg je Kapsel auf EPA. Zusätzlich enthält jede Epafit-Kapsel 15 mg (22 I.E.) Vitamin E pflanzlicher Herkunft.
- Wir empfehlen, in den ersten 4 Wochen täglich 3 Epafit-Kapseln, danach 2 Kapseln pro Tag einzunehmen.



Austern – Maca

- Nahrungsergänzungsmittel für **SIE und IHN**
 - Mit Austernkonzentrat, Gelee-Royal, Zink, Vitamin E und peruanischer Maca-Wurzel
 - Der Inhaltsstoff Zink trägt zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei
 - Inhalt: 120 Kapseln = 75 g
 - Austern-Maca-Aktivkapseln
 - Nahrungsergänzungsmittel für SIE und IHN mit Austernkonzentrat, Gelee-Royal, Zink, Vitamin E und dem Potenzial aus der peruanischen Maca-Wurzel.
- Austern-Maca-Aktivkapseln ergänzen die tägliche Ernährung mit diesen wichtigen Vitalstoffen. Zink trägt zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.



Soja-Calcium 120 Kapseln

- Sekundäre Pflanzenstoffe fördern in den Wechseljahren das Stoffwechselgleichgewicht der Frau
 - Soja-Isoflavone werden aus nicht gentechnisch veränderten Sojabohnen gewonnen
 - Calcium wird für die Erhaltung gesunder, normaler Knochen benötigt
 - Biotin ist wichtig für gesunde Haut und Haare
 - Trägt als Bestandteil zahlreicher Enzyme zur normalen Funktion vieler Stoffwechselfvorgänge bei
- Zur Ergänzung der täglichen Ernährung mit Calcium, Biotin und den wertvollen Isoflavonen aus der Sojabohne.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Isoflavone fördern gerade in und nach den Wechseljahren das Wohlbefinden und das Stoffwechselgleichgewicht der Frau. Calcium wird für die Erhaltung gesunder, normaler Knochen benötigt. Biotin ist wichtig für gesunde Haut und Haare und trägt als Bestandteil zahlreicher Enzyme zur normalen Funktion vieler Stoffwechselfvorgänge bei.
- Jede Kapsel enthält: 50 mg Soja-Isoflavone, 155 mg reines Calcium und 200 µg Biotin.





Fatbalance-Kapseln

Wissenswertes:

Fatbalance-Kapseln enthalten eine speziell aufbereitete Form von Chitosan. Dieser Faserstoff wird aus Chitin, dem Hauptbestandteil der Schalen von Krustentieren, gewonnen und besitzt eine sehr hohe Fettbindungskapazität. Dadurch tragen Fatbalance-Kapseln zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Wie die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt, stellt sich diese positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 Gramm Chitosan ein, was durch die empfohlene Tagesdosis von 10 Fatbalance-Kapseln gewährleistet wird.

Zutaten: Chitosan-Succinat (74 %, aus Krebstieren), Gelatine, Füllstoff Maisstärke.
pro Kapsel pro Tagesdosis (= 10 Kapseln) pro 100 g Kapseln

Chitosan 300 mg 3000 mg 74 g

Noch kein Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr
gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011 vorhanden.

Verzehrempfehlung: Unmittelbar vor den beiden fettreichsten Mahlzeiten des Tages jeweils 5 Kapsel mit einem großen Glas Wasser (mindestens 250 ml) einnehmen.

Da es sich um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, sollten täglich 2–3 Liter Flüssigkeit getrunken werden.

Zur Sicherung der Bedarfsdeckung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie der essenziellen Fettsäuren empfehlen wir, Fatbalance-Kapseln nur zu 2 von 3 Hauptmahlzeiten einzunehmen. Dazu sollte täglich mindestens eine Mahlzeit mit hochwertigen Ölen und Fetten, die den Organismus mit den fettlöslichen Vitaminen sowie essenziellen Fettsäuren versorgt, verzehrt werden. Ein Multivitaminpräparat kann den Bedarf an Vitaminen ebenfalls ergänzen. Bei der Einnahme von Arzneimitteln dürfen Fatbalance-Kapseln nur nach Absprache mit einem Arzt eingenommen werden.

Bei der Einnahme von fettlöslichen Arzneimitteln (Pille), fettlöslichen Vitaminen oder essentiellen Fettsäuren (z.B. Omega-3- Fettsäuren) ist auf einen ausreichenden Zeitabstand von mindestens 4 Stunden zur Einnahme der Fatbalance-Kapseln zu achten.

Lichtgeschützt, trocken und unter 25 °C aufbewahren.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden und ersetzen nicht eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Inhalt 210 Kapseln = 83 g





Die ZES Biotechnologie

erzielt ihre Hauptwirkung durch die patentierte Fähigkeit, besonders „niederenergetische“ Anteile (sogenannte Potentialwirbel, Energiefelder) des allgegenwärtigen Elektrosogs zu absorbieren und diese in harmlose Wärme (sichtbar mit einer Wärmebildkamera) umzuwandeln. Es handelt sich genau um jene niederenergetischen Anteile, welche mit den Zellen aller biologischen Systemen auf gleicher bzw. ähnlicher Frequenz sind und daher mit diesen biologischen Systemen kommunizieren können.

Das ist für jedes biologische System und somit für jeden Organismus (z.B. Menschen, Tiere & Pflanzen) von außerordentlicher Bedeutung:

- 1) Alle biologischen Systeme (Organismen) bestehen aus einer Vielzahl von Zellen. Jede dieser Zellen kommuniziert mit Ihren Nachbarzellen durch ultraschwache niederenergetische Felder bzw. wird über diese Felder von einem Steuerungssystem (zentrales Nervensystem) gesteuert.

- 2) Insbesondere die ultraschwachen, durch unsere Zivilisation in die Umwelt abgegebenen, Felder (elektronische Verursacher, geopathogene Zonen, Wasseradern etc.) sind deshalb in der Lage die natürliche Zellkommunikation zu stören bzw. negativ zu beeinflussen. Durch diese Störung kann es passieren, dass die Zellen im biologischen System sich verändern und nicht mehr ihre ursprünglich vorgesehene Funktion ausüben können. Durch die Zellteilung vermehren sich diese veränderten Zellen. Schmerzen bzw. Krankheiten können die Folge sein.

- 3) Auf starke elektromagnetische Störungen reagiert der normale Organismus aber meistens lange Zeit unkritisch (typische Elektrikerkrankheit gibt es nicht!). Er kann sie von den eigenen Signalen problemlos unterscheiden. Aber auch hier kann es langfristig zu Problemen in biologischen Systemen führen.

- 4) Das ist auch die Erklärung, warum die Wissenschaft eindeutige Zusammenhänge zwischen Elektrosog und der menschlichen Gesundheit immer wieder in Frage stellt. Zum Beispiel Hersteller von Handys und Zubehör kümmern sich nur um die zum Telefonieren nutzbaren Anteile ihrer abgestrahlten Signale.

Die gesamte Palette der elektromagnetischen „Abfallprodukte“ ist für die Hersteller und Betreiber wegen der geringen Stärke weitgehend bedeutungslos (nicht jedoch der Einfluss auf biologische Systeme).



Hier setzt die patentierte (EU/US) ZES Biotechnologie an.

Sie nimmt über die Antenne (Spirale) alle ultraschwachen Störfelder (Energiefelder) wie ein Staubsauger auf und wandelt diese Störfelder in harmlose Wärme um.

Dem Organismus werden diese Störfelder somit nicht weiter zugemutet. In weiterer Folge können sich alle gesunden biologischen Zellen wieder um ihre eigentlichen Aufgaben kümmern und sorgen so für einen gesunden und immunstarken Organismus.

Biologische Zellen mit gestörter Informationsstruktur (durch ultraschwache „Störsignale“) können keine neuen Energiefelder mehr nachproduzieren und sterben ab.

Bei regelmäßiger und dauerhafter Anwendung der ZES Biotechnologie Produkte wird der Organismus bereinigt, optimiert und mit einem deutlich verbesserten Wohlbefinden belohnt.

Produkte von ZES finden Sie auf: **www.healing-balance.com**





H&B Hydrogen – Wasser Generator

In der verlassenen Höhle im Norden gibt es einen natürlichen Quellwasserschwall. 1992 stellte jemand fest, dass das Wasser in der Höhle Krankheiten ins positive ändern kann. Eine Vielzahl von Beschwerden hat sich nach dem Trinken des Wassers gebessert, danach wurde das “magische Wasser” immer beliebter.

Wasserstoffreiches Wasser ist zur Unterstützung, z.b. bei Arthritis, Katar, Nervenschmerzen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, Rheuma uvm.

- Lin Xiuguang, ein japanischer Arzt. Er hatte das “magische Wasser” studiert und verifiziert und schließlich das Geheimnis gelüftet. Der Grund ist, dass das Wasser reich an “Wasserstoff” ist. Der höchste Wasserstoffwert liegt bei bis zu $0,35 \cdot 10^{-6}$ ppm. Dieser Wert war erstaunlich, und die “Theorie der Wasserkontrolle” wurde nach einer gründlichen Untersuchung aufgestellt.
- Die Kombination aus überlegener Feuchtigkeitzufuhr, starker Reinigung und antioxidativer Kraft auf zellulärer Ebene ist für verschiedene Gesundheitszustände von Vorteil. Wasserstoff-Wasser unterstützt auch die natürliche Heilungsfähigkeit des Körpers, indem es ideale biologische Bedingungen und eine gesunde Umgebung bietet, in der keine Bakterien oder Viren leben können.

Eigenschaften:

1. Die weltweit führende Elektrolyse-Technologie
2. Wasserstoffblasen können sich schnell ins Wasser integrieren
3. Nur drei Minuten, um die hohe Konzentration von 1200 ppb zu erreichen
4. Kein Ozon Chlor und andere schädliche Substanzen
5. Erfordern keine Wartung, kann für 5-9 Jahre verwenden
6. Platin-Elektrolyse-Technologie, wirkt sich nicht auf die Reinheit des Wassers aus.

Bei der Anwendung des H&B Wasser Generator werden keine Heilversprechen abgegeben und es ersetzt auch keine schulmedizinisch anerkannte Methode. Dennoch sind wir der Ansicht das Hydrogenes Wasser eine stimulierende Wirkung hat. Es liefert eine Ergänzung und Unterstützung zu einer ganzheitlichen Behandlungsstrategie. Der Einsatz des H&B Wasser Generator liegt bei Ihnen.



Kolloidale Elemente



Kolloidales Gold (AU) 200ml

Kolloid in wässriger Lösung, 55 ppm, Bidestillat Inhaltsstoffe: 99,999% reines Gold in Wasser

Kolloidales Ionic-Gold (AU) 200ml

Gold seit Jahrtausenden das begehrteste Metall der Menschen. Gold macht im wahrsten Sinne des Wortes glücklich. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Gold IQ stimulierend ist, bzw. den IQ-Wert sogar erhöht. Das allgemeine Unwohlsein verbessert sich deutlich.

Sie werden feststellen, dass sie wieder besser sehen können. (Farben–Schärfe-Nachtblindheit). Bei schwer erziehbaren Kindern kann es zu Verhaltensverbesserungen kommen. Denn wer glücklich ist streitet nicht.

Kolloid Gold verbessert alle Sinne, was wahrscheinlich auf die bessere Sauerstoffaufnahme des Gehirns zurück zu führen ist. Kolloid Gold ist nicht nur für Kranke: schulische Leistungen werden besser, allgemeine Leistungsfähigkeit wird erhöht.

Kolloidales Gold kann angewendet werden bei/zur:

Zur harmonischen Verbesserung des Gefühlslebens u. Allgemeinbefindens. Gold kann bis zu 20 % mehr Sauerstoff ins Blut bringen. Bei chronischer Müdigkeit, Erhöhung der geistigen Vitalität (IQ). Verbesserung der Vitalität und der Verdauung, Schwermut, Angstzuständen, Frustrationen, Unzufriedenheit, Reizbarkeit. Wut, Raserei, Kummer, Sorgen, Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit.

Rechtlicher Hinweis: Essenzen und Schwingungsmittel sind im Sinne des Art. 2 der VO (EG) Nr. 178/2002 Lebensmittel und haben keine direkte, nach klassisch wissenschaftlichen Maßstäben nachgewiesene Wirkung auf Körper oder Psyche. Alle Aussagen beziehen sich ausschließlich auf energetische Aspekte wie Aura, Meridiane, Chakren, etc.



Kolloidales Kalium (K) 100ml

Kolloid in wässriger Lösung, 55 ppm, Bidestillat Inhaltsstoffe: 99,999% reines Kalium in wässriger Lösung

Im menschlichen Organismus befinden sich ca. 2 g Kalium pro Kilogramm Körpergewicht. 98% davon sind innerhalb der Zellen angesiedelt. Die Zellflüssigkeit dient als Lösungsmittel für Enzyme und Eiweißstoffe. Kalium sorgt für eine ausreichende Flüssigkeitsmenge in den Zellen und wird dabei von Natrium unterstützt.

Käme der Austausch von Nährstoffen zum Stillstand, würde mehr Wasser in die Zelle eindringen und diese zum Platzen bringen. Kalium erhält den osmotischen Druck auf die Zelle. Ein Ausfall der Natrium-Kalium-Pumpe wäre die Vorstufe vom Zelltod.

Auch im Glukosestoffwechsel ist Kalium unersetzlich. Kalium transportiert, unterstützt von Phosphor Glukose zu den Gehirnzellen. Im Unterschied zu allen anderen Zellen wollen die Gehirnzellen (neben Sauerstoff) ausschließlich mit Glukose versorgt werden. Für den Menschen macht sich der Glukosemangel in Schwindel, Konzentrationsmangel und plötzlicher Müdigkeit bemerkbar. Die Kaliumaufnahme erfolgt vor allem über den Dünndarm. Im Körper selbst wird es durch die Hormone der Nebennierenrinde reguliert. Diese sorgen dafür, dass etwa 95% des Nahrungskaliums über die Nieren wieder ausgeschieden werden. Die Nebennieren spielen auch bei stressbedingten Vorgängen im Körper eine wichtige Rolle. Sie veranlassen bei Stress eine erhöhte Hormonausschüttung, deren Folge wiederum eine vermehrte Kaliumausscheidung im Darm ist.

gefährlich ist, wenn man sich nicht nur nährstoffarm, sondern noch dazu kochsalzreich ernährt. Die Nieren sind ständig bemüht, das Zuviel an Natrium aus dem Körper auszuschleiden. Da aber die Kaliumausscheidung an die Natriumausscheidung gekoppelt ist, geht auch dieses Mineral verloren.

körperlich – elektrische Reizleitung, Regulierung des osmotischen Druckes, steuert die Zirbeldrüse
seelisch – gegen Ängste, für innere Zufriedenheit, gegen Übersensibilität
geistig – Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit

Kaliummangel kann folgende Beschwerden verursachen:

- Nervosität
- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Herzrhythmusstörungen
- Muskelschwäche
- Muskelkrämpfe
- Verstopfung
- Darmkrämpfe
- Schwächeanfälle
- Trockene Haut
- Akne (vor allem bei Heranwachsenden)
- Kopfschmerzen
- Verzögerte Wundheilung

Kolloidales Kalium unterstützt...

- Den Zellstoffwechsel von Kohlehydraten, Fetten, Eiweißen und Hormonen
- Die Gehirnfunktion
- Das Leistungsvermögen
- Die Erregung von Muskel- und Nervenzellen
- Die Herzfunktion und den Blutdruck



Kolloidaler Schwefel (S) 200ml

Kolloid in wässriger Lösung, 95 ppm, Bidestillat Inhaltsstoffe: 99,999% reines Bor in wässriger Lösung

Schwefel kommt in der Natur frei (als Vulkanschwefel oder Gesteinsschwefel) oder in gebundener Form (als Sulfid, Sulfit oder Sulfat) vor. Er verbirgt sich z.B. hinter Glaubersalz (Natriumsulfat) und hinter Bittersalz (Magnesiumsulfat).

Schwefel im Körper

Im menschlichen Körper kommt dieses Mineral nur in gebundener Form vor, als Bestandteil der schwefelhaltigen Aminosäuren Zystein, Methionin und Taurin. Sie werden für die Produktion von Eiweiß benötigt.

Das meiste unseres Stoffwechselschwefels beziehen wir aus Eiweißen. Ein Mangel an Schwefel führt zu ernsthaften Komplikationen im Stoffwechsel. Er ist nämlich nicht nur im Eiweiß, sondern auch in verschiedenen Vitaminen enthalten. Dadurch sorgt das schwefelhaltige Molekül dafür, dass die Energieproduktion in den Zellen nicht zum Stillstand kommt. Außerdem wirken die schwefelgeladenen Moleküle in Vitamin B1 und Biotin, unterstützt von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, beim Schutz und bei der Versorgung der Nervenzellen mit.

Straffes Bindegewebe

Bindegewebe, Knorpel und die anorganische Knochenmatrix benötigen ebenso Schwefel. Sowohl die Gelenkschmiere wie auch die Innenschicht unserer Gelenkkapseln bestehen aus Schwefelverbindungen und müssen aufgrund hoher Belastungen immer wieder erneuert werden. Geschieht dies nicht, können schmerzhafte Degenerationserscheinungen und steife Gelenke die Folge sein.

Aktivierter Schwefel ist auch an Entgiftungsprozessen im Körper beteiligt.

Schwefelmangel kann folgende Beschwerden verursachen:

- Niedergeschlagenheit, Ängste, Stumpfes Haar, Fahle Haut, Schlaffes Bindegewebe, Brüchige Fingernägel
- Grauen Star, Lebervergiftung, Durchblutungsstörungen, Gelenkbeschwerden

Anwendung

für die optimale Aufnahme von Kolloid-Schwefel:

Genannte Wirkung kann erreicht werden, wenn man 1x täglich 1 TL oder 2x täglich ½ TL zu den Mahlzeiten mit einem Glas Wasser einnimmt. Der Einnahmezeitraum sollte mind. 10 Wochen betragen. Wie bei allen anderen Kolloiden gilt: selbst ausprobieren, nicht jeder Körper reagiert gleich. Der verwendete Löffel sollte aus Plastik oder Holz sein (kein Metall!).





Kolloidales Germanium

Kolloid in wässriger Lösung, 80 ppm, Bidestillat Inhaltsstoffe: 99,99% reines Germanium
in wässriger Lösung

Germanium hat eine anregende Wirkung auf das Immunsystem, u.a. vermehrt es die Produktion von Gamma-Interferon. Es erhöht die Ausnutzung von Sauerstoff durch die Zellen, so dass sich der Zustand und Organe verbessert. Es kann dem Körper dabei helfen, physiologische Grundfunktionen zu normalisieren. Doch fast niemand weiß davon, dass organisches Germanium seit über 30 Jahren zur Behandlung unterschiedlichster Krankheiten eingesetzt wird – mit Forschungsergebnissen, die aufhorchen lassen.

Germanium hat sich als hervorragender Elektronenüberträger erwiesen; es leistet daher einen großen Beitrag zur Wirksamkeit des gesamten oxidativen Prozesses, bei dem letztendliche Energie für den Körper produziert wird. Die vielen, an Germanium gebundenen Sauerstoffatome wirken positiv auf den Körper, weil sie den freien Wasserstoff binden. Gleichsam Bahn frei machen, dass der eingeatmete Sauerstoff ungehindert zu den Zellen gelangen und dort seine belebende Wirkung entfalten kann. So ermöglicht Germanium eine intensivierete Gewebeatmung,

Reparaturprozesse finden unbehindert statt. Die Wasserstoffionenbindung hat auch den Effekt, dass humanpathogene Keime ohne das krankhaft überschießende, wässrige Milieu keine Lebensgrundlage finden. Das Germanium gebundener Sauerstoff fängt nicht nur Wasserstoffionen ein, sondern auch andere freie Radikale und Zellgifte. Meine persönliche Erfahrung weist sehr gute Erfolge durch die gleichzeitige Einnahme von Kolloid Gold und Germanium auf. Die erhöhte Sauerstoffversorgung für Gehirn und Organe erhöht das allgemeine Wohlbefinden enorm. Zufriedenheit spüren, und fröhlich sein können ist wieder möglich. Schlaf ist wieder erholsam. Ich kann behaupten, Gold und Germanium haben mir meine Lebensqualität zurückgegeben.

Kurze Zusammenfassung:

Kolloidales Germanium kann angewendet werden bei/zur:
Ausleitung von Cadmium und Quecksilber, Schwermetallen. Germanium fördert die Sauerstoffzuführung aller Organe und Zellen.





Kolloidales Bor (B) 200ml

Kolloid in wässriger Lösung, 88 ppm, Bidestillat Inhaltsstoffe: 99,999% reines Bor in wässriger Lösung

Kolloidales Bor ist sehr bedeutend für das Immunsystem, die Zellreperatur, sowie für die Steuerung der Zellteilung und des Stoffwechsels aller Lebewesen. Durch Untersuchungen in den 1930er bis heute wurde festgestellt, dass Bor im Pflanzenbereich essenziell, also unverzichtbar ist. Die Bedeutung von Bor für Menschen und Tiere wurde aber bis heute nicht richtig erkannt, obwohl der Gebrauch verschiedener Formen von Bor in der Medizin und für Augen-spülungen wohl, bis Hippokrates selbst zurückgeht.

Man hat dabei aber nicht bedacht, dass das besondere Merkmal des Lebens nicht so sehr die Elemente sind, aus der ein Körper besteht, sondern vielmehr der Fluss der elektrischen Impulse. Ein Leichnam besteht noch aus genau denselben festen organischen Verbindungen wie der zuvor noch lebende Körper. Es fehlt ihm aber der alles entscheidende Fluss der Elektronen. Genau diesen Stromfluss im Körper wird aber erst durch Bor ermöglicht. Bei Pflanzen ist daher bei Bormangel insbesondere der Energie- und Kohlehydrathaushalt, die Stabilisierung der Zellwandbildung, die Atmung, der Phytohormon Haushalt und die Reizleitung des erst 2007 entdeckten pflanzeigenen Immunsystems mit seinen Blattsensoren gestört.

Wesentlich dürftiger als die Kenntnis der Borwirkungen bei Pflanzen ist allerdings das Wissen um Bor in seiner Bedeutung für Menschen und Tiere vor allem in Europa.

Inzwischen konnte 1987 in den USA erstmals nachgewiesen werden, dass Bor tatsächlich in den Calcium- und Hormonhaushalt des Menschen eingreift und insbesondere dann regulierend wirkt, wenn die menschlichen Hormone der Schild- und Nebenschilddrüse im Alter nicht mehr ausreichend gebildet werden und daher die Regulierung des Calciumhaushalts nur noch eingeschränkt möglich ist. Altersbedingte Osteoporose kann – wie sich gezeigt hat – mit Hilfe von Bor sehr wirkungsvoll therapiert werden. Befunde an Frauen in der Menopause durch Forrest Nielsen und Curtis Hunt (USA) haben ergeben, dass bei ständig zu niedriger Borzufuhr von nur ca. 0,25 mg pro Tag mit vor allem sehr Bor armer tierischer Nahrung die Ausscheidung von Calcium und Magnesium mit dem Urin deutlich erhöht war.

Bereits nur 8 Tage nach Beginn einer Ergänzung mit Bor ging diese Ausscheidung um über 40 % zurück. Erklärt werden kann das Ganze dadurch, dass Bor den Proteinabbau hemmt, wobei im Knochen der Abbau von Proteinen, aus denen das Zellskelett unter anderem besteht, gebremst werden kann.

Bor – darüber sollten Frauen Bescheid wissen – hilft Frauen bei der Bildung von Östrogen und erhöht bei Männern die Zirkulation der Serum-Konzentrationen von Testosteron. Bor lässt die Hormone tanzen und kann die Wirkungen der Sexualhormone Östrogen und Testosteron nachahmen und verstärken. Wenn Frauen Bormangel haben, bekommen sie die negativen Folgen der Menopause“ zu spüren und haben oft Probleme wie Übergewicht, verändertem Stoffwechsel, Hitzewallungen oder Depressionen. Männer dagegen wissen nicht, ob sie Hose oder Rock tragen sollen. **Kolloidales Zink (ZN) Kolloidales Magnesium, Kolloidales Eisen (FE) Kolloidales Lithium (LI+) Kolloidales Kupfer (CU) sind auf unserer Homepage erhältlich. www.healing-balance.com**

Monoatomische Elemente



Monoatomisches GOLD (AU)

Monoatomisches Gold (und andere Mono-Elemente) war in allen gnostischen Schulen seit dem alten Ägypten bekannt und wurde schon von Eingeweihten (wie Plato, Aristoteles u.a.) zur Erweiterung ihres Bewusstseins, zur Erhöhung ihrer Schwingung und zur Aktivierung des vollen DNS-Potentials eingenommen.

Die Hebräer nannten es “Manna” oder das “Brot Gottes”, die Ägypter “Träne aus dem Auge Horus”, die Inder “Vibhuti oder Bhasma des Goldes”. In der Alchimie gilt es als “Calx des Goldes”, welcher hilft, das “Blei” des menschlichen Geistes (das Ego mit seinen negativen, dichten Strukturen) in “Gold” (die göttliche Seele) zu verwandeln.

Es soll nur noch zu 5/9 auf der physischen Ebene existieren und ist sozusagen der “Geist und die Seele des Goldes” (das metallische Gold ist der Körper). Dabei befindet es sich nicht mehr in einem metallischen kolloidalen Zustand, der zwar gut verstoffwechselt werden kann, aber in dem die Wirkung des Goldes nur auf den physischen Körper und die Bioenergetik wirken kann. Solange die Elemente zu Molekülen verbunden sind, auch in einer sehr kleinen Größe wie Kolloide, befinden sie sich im Teilchenzustand, gehören noch zur metallischen Materie und wirken dadurch physikalisch begrenzt.

Der Monoatomische Aggregatzustand ist dem Kolloidalen übergeordnet und nicht mit diesem zu vergleichen. Die Wirkweise der Elemente ist in diesem 5. Aggregatzustand höherfrequent, d.h. primär im geistig-seelischen Bereich. Im monoatomischen Zustand befinden sich die Atome an der Laserschwelle zwischen Teilchen und Welle. Sie sind sozusagen in beiden Welten vorhanden, sind Licht und Materie zugleich, was auch ihren Gewichtsverlust erklärt.

In diesem besonderen Zustand können die Monoatomischen Elemente ihre archetypischen Kräfte und Informationen viel weitreichender freisetzen als im gebundenen metallischen Zustand. Ihre spezifischen Wirkkräfte unterstützen dadurch insbesondere das Bewusstsein des Menschen, seine Gefühlswelt, seine Gedankenwelt und seine spirituellen Wesensanteile. Die Wirkung auf den energetischen und physischen Körper erfolgt sozusagen als Nebeneffekt.

Auch von der heutigen Wissenschaft werden Monoatomische Elemente aufgrund ihrer verblüffenden Eigenschaften mehr und mehr erforscht, denn sie besitzen eine völlig veränderte Atomstruktur gegenüber dem ursprünglichen metallischen Zustand (s. Abbildung oben).

Monoatomische Elemente existiert in Spuren auch in der Natur (z.B. Vulkanerde). Sie können vom Menschen jedoch entweder durch einen alchimistischen Prozess (wie dies seit langer Zeit praktiziert wird) oder seit wenigen Jahren auch mit neuesten Technologien dauerhaft aus den reinen Metallen in den 5. monoatomischen Zustand überführt werden!



[Aufgrund der heutigen Rechtslage, die auf einem sehr eingeschränkten wissenschaftlichen und materiellen Weltbild basiert, müssen wir Sie darauf aufmerksam machen, dass sämtliche Informationen auf diesen Seiten von offizieller und wissenschaftlicher Seite nicht bewiesen sind.]

Die nachfolgenden Informationen stammen teilweise aus alten Mysterientexten bzw. Überlieferungen der Alchimie, teilweise von einer neuzeitlichen alchimischen Forschungsgruppe, teilweise von dem jeweiligen Hersteller und teilweise aus eigenen Erfahrungen und alternativen Tests aus über 13 Jahren. Wir betonen, dass viele Aussagen auf diesen Seiten von offizieller, wissenschaftlicher Seite als unmöglich bzw. unwahr bezeichnet werden.

Und wir bestätigen hiermit, dass wir die Aussagen auf diesen Seiten nach bestem Wissen und Gewissen tätigen, und von diesen überzeugt sind!]

Rechtlicher Hinweis: Essenzen und Schwingungsmittel sind im Sinne des Art. 2 der VO (EG) Nr. 178/2002 Lebensmittel und haben keine direkte, nach klassisch wissenschaftlichen Maßstäben nachgewiesene Wirkung auf Körper oder Psyche. Alle Aussagen beziehen sich ausschließlich auf energetische Aspekte wie Aura, Meridiane, Chakren, etc.

Weitere interessante Monoatomische Elemente wie

MAE-Platin, MAE-Zirkon, MAE-Osmium, MAE-Zink, MAE-Silizium, MAE-Eisen, MAE-Germanium, MAE-Kupfer, MAE-Iridium, MAE-Ruthenium, MAE-Magnesium sind auf unserer Homepage nachzulesen.

Weiter geht's mit dem Gewichtsproblem 😊

Der Ratgeber „der Weg von Dick nach Dünn“

Für Sie kostenlos – Viel Vergnügen.....





Ein effektiver Weg von Dick nach Dünn–Abnehmen mit FATbalance

Dicke Kinder - übergewichtige Erwachsene

Mediziner und Sportwissenschaftler schlagen Alarm: Jeder dritte Deutsche ist zu dick, schon unsere Kinder tragen zu viel Körperfett mit sich herum. Ihre Motorik ist schlechter als früherer Generationen. Und die Erfahrung zeigt, dass viele übergewichtige Kinder ein Leben lang mit den Pfunden kämpfen.

Eine schlimme Hypothek:

Gut 40 % der stark Übergewichtigen erkranken an Bluthochdruck, anderen Herz-Kreislaufproblemen und schweren Stoffwechselstörungen wie Diabetes. Zwei Drittel aller Deutschen und Österreicher schlagen sich mit Gelenkbeschwerden herum: Ein Großteil davon ist eindeutig Gewichts bedingt. Von der mangelnden Lebensqualität durch zu viel „Ballast“ mal ganz zu schweigen!

Der Durchschnitts-Deutsche belastet sich jährlich mit 48,9 Kilo Nahrungsfetten und 32,5 Kilo Zucker!

Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie als Leser dieses Buches nach einem Weg suchen, Ihre Pfunde dauerhaft zu reduzieren. Sie sind diesem Ziel näher als Sie glauben: Mit *FATbalance* sowie der grundsätzlichen Überprüfung Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens gibt es heute erstmals einen einfachen Weg, der langfristig und ohne den berühmten Jojo-Effekt zu einer Gewichtsabnahme führt. Eines sei jedoch vorausgeschickt: Ihre Aktivität ist gefragt! Je mehr Sie über die Bedürfnisse Ihres Körpers wissen, je mehr sie die Grundidee dieser Diätmethode verstehen und sich danach richten, desto größer sind die Chancen dauerhaft abzunehmen.

Schlank bleiben - gesund altern

Eigentlich arbeiten wir alle ein Leben lang darauf hin, irgendwann mehr Freizeit zu haben. Wir wollen sie ausgeglichen, bei bester Gesundheit und natürlich möglichst in Wohlstand verbringen. Damit wir endlich all die Dinge tun können, die wir seit Jahren vernachlässigt haben: Reisen, Tennis spielen, Radtouren machen, den Garten hegen Wohl jeder von uns wünscht sich, auch mit 70 noch schlank und beweglich zu sein. Und an sich weiß heute jeder, dass die beste Vorsorge in einer bewussten und ausgewogenen Ernährung besteht.

Wunsch und Realität

Leider klappt es oft nicht mit der Vision vom sorglosen Alter. Viele Menschen leiden unter einer Vielzahl Ernährungsbedingter Gesundheitsprobleme. Statt auf dem Tennisplatz sind sie Stammgäste im Wartezimmer ihres Hausarztes. Auch wenn sie es geschafft haben, materiell gut dazustehen - körperlich sind sie arm dran. Kein Wunder! Können wir wirklich erwarten, dass ein Körper, der über Jahrzehnte fehl ernährt wird, der unter Bewegungsmangel leidet und über Jahre hinweg zu viele Kilos tragen muss, im Alter noch reibungslos funktioniert? Diejenigen, die es schaffen, ihr Gewicht im Normalbereich zu halten, sind zumindest statistisch erheblich bevorteilt.



Wer lange Jahre stark übergewichtig ist, hat wenig Aussicht auf ein gesundes und sorgenfreies Alter. Denn gewichtsbedingte Gesundheitsprobleme sind so genannte ‚Schleicher‘: Krankheiten, deren Genese oft viele Jahre unbemerkt währt - und die sich gegenseitig oft begünstigen.

Es ist nie zu spät abzunehmen

Gegen das Altern ist bis heute Heilkraut gewachsen - allen Anti-Aging-Versprechungen zum Trotz. Dennoch lässt sich zu jedem Zeitpunkt des Lebens etwas tun, das Gewicht zu senken und sich damit etwas Gutes zu tun. Denken Sie daran: Das persönliche Lebensgefühl wird sich entscheidend verbessern! Denn mit Normalgewicht fällt vieles leichter - und man hat sogar wieder mehr Spaß am Essen (und anderen schönen Dingen ...).

Kapitel 2:

Das unendliche Jojo: 4 Kilo runter - 5 wieder drauf

In den letzten vierzig Jahren hat es eine wahre Flut von Diät-Varianten gegeben. Nichts wurde ausgelassen, mit vielem sollte lediglich Geld verdient werden: Da gab es Ananas-Diät, Atkins oder Saftfasten, Flüssigeiweiß oder Majo-Kur, Trennkost oder Enzymdiät. Mit vielen dieser gesundheitlich oft hoch bedenklichen Kuren lassen sich tatsächlich schnell ein paar Kilos abspecken. Doch die bittere Erfahrung ist, dass man nach Beendigung der Diät schneller zunimmt als zuvor.

Lust auf Wenig

Nach einer Umfrage des Forsa-Institut ist nur jede vierte Frau mit ihrem Gewicht zufrieden. Modewelt und Jugendideal setzen Kilo-Standards, die nicht nur Utopisch, sondern auch ungesund sind. Der berühmte Jojo-Effekt trifft nahezu jeden, der sich auf Radikalkuren verlegt, anstatt sein Essverhalten grundlegend zu verändern. Es ist, als habe der Körper nur darauf gewartet, sich die fehlende kalorische Energie zurückzuholen. Und genau so ist es:

Wie unsere steinzeitlichen Ahnen speichern wir Nahrungsfette in unseren gut 21 Milliarden (!) Fettzellen, wenn reichlich davon im Angebot ist. Da beißt die Evolution bis heute keinen Faden ab. Unsere Gene vermuten nach wie vor: Die nächste Dürre kommt bestimmt. Und wenn sie ausbleibt? Ja dann sitzt das Fett auf Bauch und Hüften, Schenkeln und Oberarmen und rührt sich nicht vom Fleck.

Jüngste Forschungsergebnisse haben das Chromosom Nummer 7 als Informationsträger für die individuelle körperliche Fettverteilung ausfindig gemacht. Lust auf Wenig: Nach einer Umfrage des Forsa-Institut ist nur jede vierte Frau mit ihrem Gewicht zufrieden. Modewelt und Jugendideal setzen Kilo-Standards, die nicht nur utopisch sondern auch ungesund sind. Herkömmliche Reduktionsdiäten verursachen im Körper eine Art Stresszustand.

Als erste Reaktion darauf werden Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet. Damit soll der Kohlenhydrat-, Protein- und Fetthaushalt beeinflusst werden: Glukose wird aus unseren Eiweißdepots entzogen - hauptsächlich aus Muskulatur und Herz. So kommt es unter Diäten vermehrt zu Muskelschwund, der absolut unerwünscht ist und eher einer Schwächung des Körpers gleichkommt. Der damit erzielte Gewichtsverlust hat die Fettreserven meist unangetastet gelassen.

Noch schlimmer: Glukose erhöht den Insulinspiegel - und der erzeugt ein Hungergefühl! Erschwerend kommt hinzu, dass wir uns heute nicht mehr überwiegend von ‚frisch erlegten‘ oder gepflückten Vitalstoffen ernähren, sondern von Fertiggerichten und Kuchen, Fastfood, Wurst, viel Fleisch und Süßwaren. Wer nur noch zum Kühlschrank gehen muss, wenn ihn der Hunger quält, dessen Körper kennt Mangel nur in Gestalt von Bewegungsmangel. Wer nur noch die Heizung aufdrehen muss, wenn ihn friert, verbrennt auch bei Frost nicht mehr Kilokalorien als im Sommer. 2.1.

Warum fast alle Diäten scheitern

Jeder kann Gewicht verlieren - sogar ziemlich schnell. Die entscheidende Frage ist, wie man es verliert und wie sich dieser Verlust auf unsere Gesundheit auswirkt. Der Körper reduziert Gewicht auf drei unterschiedliche Arten:

- 1) Durch Wasserverlust.
- 2) Durch Abbau von (fettarmer) Muskelmasse und Organgewebe
- 3) Durch Fettverbrennung.

Durch Crash-Diäten und Diuretika (Entwässerungsmittel) sowie stark Eiweiß lastige Diäten verlieren Sie Wasser und wichtige Mineralien - sonst nichts. In den ersten Tagen einer Diät beruht der oft hohe Gewichtsverlust auf dem durch den Abbau von Glykogen bedingten Wasserverlust. Diese Form der Gewichtsabnahme verbrennt kein Körperfett, sondern Geld und Nerven! Denn die verloren geglaubten Pfunde sind genauso schnell wieder da, wie sie verschwunden sind. Also: Finger weg von solchen ‚Kuren‘. Die einzige gesunde und vor allem langfristig erfolgreiche Methode, sein Gewicht zu reduzieren ist die Verbrennung überschüssigen Körperfetts. Es liegt in der Natur der Sache, dass dies nicht von heute auf morgen geht, denn Fettzellen geben nicht gern ab, was sie sich angefuttert haben.

*‚Diät‘ entstammt den griechischen Begriff *diata*. Ursprünglich ist damit eine gesunde Geisteshaltung gemeint, eine Routine, nach der man sein Leben ausrichtet. Eine ‚Diät‘ im heutigen Sinne kann also kein Hau-Ruck-Verfahren sein: Es muss eine Haltung werden, eine Einsicht in ein klügeres Essverhalten.*

Die Gene spielen eine Rolle: Gute und schlechte Kostverwerter

Absolution für alle, die das schon immer von sich gedacht haben: Ich werde schon dick, wenn ich nur an Sahnetorte denke!

Nein, es sind nicht die als Ausrede lange Zeit beliebten Drüsen (sprich: die Hormone), die uns zu- oder abnehmen lassen. Auch nicht die im Vergleich zum Nachbarn schwereren Knochen. Ja, es gibt sie dennoch tatsächlich, die schlechten Abnehmer.

Die sich quälen, messen für ein paar Gramm weniger und bei denen die Waage gleich jede Sünde herausposaunt. Etwa 15 % der Bevölkerung sind davon betroffen. Ihr Organismus arbeitet auf Sparflamme: Wie ein besonders effektiver Motor braucht er nur wenig Kraftstoff für viele Kilometer. Eigentlich sind solche **guten Kostverwerter** die von der Evolution begünstigten Menschen:

In Notzeiten hätten sie eine Menge Reserven aufzuweisen. Leider wissen unsere Gene nicht, dass wir am liebsten schlank wären. Die **schlechten Kostverwerter** hätten vor 3,5 Millionen Jahren nicht lange Spaß am Leben gehabt: Sie wären nämlich in Hungerzeiten als erste gestorben. Das tröstet heute wenig, denn die schlechten Futterverwerter können meist ein Leben lang ohne Reue futtern und bleiben dennoch immer schlank. Ausgleichende Gerechtigkeit: Gerade mal zehn Prozent der Bevölkerung sind derart begünstigt.

Und: Wer sich einseitig oder zu fett ernährt und dennoch nicht zunimmt, ist deshalb nicht auch zwangsläufig gesünder als sein etwas fülligerer Kollege, der mehr auf die stimmige Zusammensetzung seines Speiseplanes setzt.

In Sachen guter Futterverwerter hat sich die Wissenschaft (und viele kundige Laien mit Übergewicht) sich auf den so genannten Set-Point berufen. Danach sollten die Körperform und ein gewisses Regelgewicht für jeden Menschen genetisch festliegen. Eine Schulterzuckende Theorie, die besagt: Ich bin so wie meine Gene mich gemacht haben. Da kann man halt nichts tun. Heute ist man da etwas anderer Ansicht - und positiver gestimmt: Klar, haben wir alle unsere Vorgaben, der eine bessere, der andere schlechtere. Aber die Gene lassen sich auch überlisten. Zum Beispiel mit Chitosanfasern.

Vorher aber noch zwei kleine Tests, damit Sie genau wissen, woran Sie sind.

BMI und Fettverbrennung. Was ist normal?

Nicht jeder Mensch der viel Fett an sich hat, ist zwingend übergewichtig. Und nicht alle Schwergewichte Übergewichtige essen zwangsläufig zu viel Fett (aber die meisten!). Zudem ist Übergewicht auch eine Frage der Körpergröße. Um eine möglichst objektive Formel zur Berechnung des angemessenen Körpergewichts eines Menschen zu finden hat die Wissenschaft im Laufe der Jahrzehnte vielerlei Formeln ersonnen.

Am plausibelsten und daher am häufigsten angewandt, ist seit einigen Jahren der Body-Mass-Index (deutsch: Körpermassenindex, kurz BMI). Mit Hilfe dieser Formel, die das Verhältnis zwischen Gewicht und Körperoberfläche angibt, lässt sich relativ zuverlässig feststellen, ob jemand unter- normal- oder Übergewichtig ist.

Test 1: Ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index! BMI = Körpergewicht (in Kg) Körpergröße (m) x Körpergröße (m)

BMI Auswertung

unter 19 Sie sind untergewichtig

19 - 25 Sie haben Idealgewicht

26 - 30 Sie haben leichtes Übergewicht

über 30 Sie haben starkes Übergewicht

(und müssen mit Ernährungsbedingten Erkrankungen rechnen)

über 32 Sie haben extremes Übergewicht (die Lebenserwartung ist statistisch deutlich reduziert)

Test 2: Was für ein Futterverwerter sind Sie?

Nur knapp 10 % der Bevölkerung sind schlechte Verwerter (Slowburner), etwa 15 % sind gute Verwerter (Quickburner).

Der Rest hat jeweils eine Tendenz in die eine oder andere Richtung. Bei mehr als 2 positiven Antworten kennen Sie ihre Veranlagung.

Quickburner

Sie mögen nicht allzu gern fettreiches Essen? Sie sind meist gut durchblutet und temperiert, frieren eher selten? Sie sind eher der nerv.se, zappelige Typ? Sie brauchen Bewegung für Ihr Wohlbefinden? Sie haben eine regelmäßige, schnelle Verdauung? Sie schlafen weniger als 8 Stunden täglich?

Slowburner

Sie essen nicht mehr als andere, bevorzugen aber fetthaltige Nahrungsmittel mehr als kohlehydratreiche?

Sie lieben es, körperlich zu faulenzeln (auch wenn sie ansonsten ganz gerne Sport treiben).

Sie fühlen Sie sich wohl, wenn Sie lange fernsehen oder lesen? Sie haben einen eher tr.ge Verdauung?

Sie schlafen weniger als 8 Stunden täglich?

Wer drei Kreuzchen in einer der beiden Listen gemacht hat, weiß, welchem Verbrennungstyp er tendenziell angehört. Kapitel



Dem Fett ein Schnippchen schlagen - mit FATbalance

Nun aber ran ans Fett! Neben den bereits erwähnten Methoden, sich unerwünschte Nahrungsfette vom Leibe zu halten, gibt es einen natürlichen Stoff, mit deren Hilfe sich spielend ein Großteil gesättigter Fette aus der Nahrung ‚herausfiltern‘

lässt. Es handelt sich um Chitosan. Dieser Zauberstoff ist in den USA schon seit Jahren ein Bestseller unter den frei verkäuflichen Nahrungsergänzungen. Er ist auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz zugelassen. Unter dem Namen *FATbalance* ist er hierzulande als Produkt zur Gewichtsreduzierung erhältlich. Im Folgenden wollen wir detailliert darstellen, was *FATbalance* ist und wie es dem Körper hilft, Fett zu reduzieren. 5.1.



Fettblocker aus dem Ozean

Je dramatischer die Bevölkerung auf dem Erdball zunimmt, desto mehr rücken die Weltmeere sowohl als Nahrungs- und Therapiequelle in den Blickpunkt. Neu ist das eigentlich nicht. Denn aus dem Meer gewonnene Heilmittel sind so alt wie die Menschheitsgeschichte. Bereits die so genannten ‚primitiven‘ Kulturen bedienten sich natürlicher Substanzen aus dem Meer zur Therapie z.B. von Haut- und Magenleiden. Einige solcher Substanzen werden seit etwa 30 Jahren systematisch auf ihre Wirkweise untersucht, um dann später synthetisch hergestellt nachgebildet und in modernen Medikamenten verwendet zu werden. In epidemiologischen Studien stellte sich zum Beispiel in den 60ern heraus, dass der Verzehr von Schalentieren einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben kann. In Japan, dem Land mit dem weltweit wohl höchsten Pro-Kopf-Konsum von Seetang, Algen und rohem Fisch, gelten Meerestiere und -pflanzen seit jeher als schlank machend, ausgleichend und gesundheitsfördernd. Die Statistik gibt ihnen Recht. Also: Ran an den Fisch - mindestens zweimal pro Woche.

5.2.

Die Entdeckung des Fettblockers Chitosan, ...

... ebenfalls ein Stoff ozeanischen Ursprungs, liegt eigentlich schon fast 100 Jahre zurück. Bereits 1811 entdeckte ein französischer Forscher namens *Henri Braconnot* das Chitin als einen Bestandteil von Pilzen. Rein chemisch betrachtet handelt es sich dabei um eine Substanz, die aus einer vielgliedrigen Kette von Einzelmolekülen des Stoffes N-Acetyl-D Glucosamin besteht. Chitin ist eine natürliche Substanz, ähnlich wie Zellulose, die sich in vielen anderen Pflanzen findet. Außer in Pilzen findet es sich in ozeanischen Krebsarten, Krabben und anderen Krustentieren. Viele Wissenschaftler studierten die erstaunliche Substanz in Nachfolge von *Braconnot*.

Im Jahr 1859 fand ein französischer Professor namens *Rouget* heraus, dass Chitin sich im Alkalibad zu einer anderen Substanz verändert - nämlich zu Chitosan. Dank dieses chemischen ‚Kochvorgangs‘ ist das Chitosan nun acetylfrei: Das bedeutet, dass nun die Acetylteile von den Chitinmolekülen getrennt sind und hauptsächlich Glukosamineinheiten übrigbleiben. Diese positiv geladenen Glukosaminmoleküle sind kettenförmig mit - einander verbunden - was dem Chitosan einige erstaunliche Eigenschaften beschert.

Nach *Rougets* Entdeckung geschah erst einmal eine ganze Weile gar nichts.

Für Chitosan interessierte sich niemand, denn mit dem Siegeszug von Chemie und Pharmazie traten seit dem frühen 20. Jahrhundert natürliche Produkte und Therapiemethoden in den Hintergrund. Forscher wie Laien zeigten sich vollkommen fasziniert von den Möglichkeiten synthetisch produzierter Fasern und modernen medizinischen Methoden.

Im Zuge dieser Zukunftseuphorie gerieten viele bekannte und bewährte Substanzen und Methoden in Vergessenheit. Eine davon war Chitosan.

Die Renaissance des Zauberstoffes

Erst in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts, im Zuge einer Rückbesinnung auf natürliche und naturidentische Stoffe, wandte sich das Forschungsinteresse wieder dem hochinteressanten natürlichen Faserstoff Chitosan. Man begann zu ahnen, was für ein ungeheures Potential in ihm steckt.

5.3.

Die Wirkung: Wie starke Magneten

Um zu verstehen, wie *FATbalance* mit Chitosan als Fettblocker funktioniert, muss man einen Ausflug in die Biochemie unternehmen: Moleküle besitzen, ähnlich wie Magneten, eine Art negativer bzw. positiver Ladung (+ oder -).

Moleküle mit gegensätzlicher Ladung ziehen sich an, solche mit gleicher Ladung stoßen sich ab.

Diese polaren Ladungen helfen den Molekülen zu erkennen, mit welchen anderen Molekülen sie sich einlassen sollen und mit welchen nicht.

Chitosan, der Wirkstoff in *FATbalance forte + plus C* ist positiv geladen. Sowohl Fettsäuren (die Bausteine von Körperfett) als auch Gallensäuren? (die unter anderem zur Cholesterinproduktion genutzt werden) sind negativ geladen. Das macht sie für das positiv geladene Chitosan ‚anziehend‘.

Wenn also gesättigte Fettsäuren (die Bausteine von Körperfett) oder Gallensäuren? in die Nähe von Chitosan gelangen, verbinden sie sich damit und sind nicht mehr zu trennen.

Das bedeutet: Anstelle von Fettsäuren, die zu Körperfett umgewandelt werden und Gallensäuren? die zu Cholesterin werden könnten, ist ein aufspaltbares Klümpchen entstanden, das den Verdauungsapparat ohne jede weitere Veränderung - also unverdaut - passieren wird.

Das Ergebnis: *FATbalance* verhindert erwiesenermaßen die Aufnahme von Fett im Körper! Chemisch betrachtet

...

... sind sowohl Chitin als auch Chitosan stickstoffhaltige Polysaccharide.- Das zuvor aus den Schalen und Skeletten von Meerestieren gewonnene Chitin wird synthetisiert (im Alkalibad ‚gekocht‘) und so zu Chitosan umgewandelt. (Somit ist Chitosan eine alkalisierte Form von Chitin.) Chitosan bindet sich auf elektrostatische und hydrophobische Weise an vorhandenes Fett. Chitosan ist überdies ‚biokompatibel‘, das heißt es ist sicher in der Anwendung und vollständig biologisch abbaubar.4



Wissenschaftlich als ‚Fettblocker‘ anerkannt

In einer Vielzahl von Studien wurde in den letzten dreißig Jahren nachgewiesen, dass Chitosan folgende einzigartige Eigenschaften in sich vereint:

- * Es absorbiert und bindet Fett, transportiert es unverdaut durch den Darm und wird mit dem gebundenen Fett ausgeschieden.*
- * Es hat eine Schutzfunktion vor Herz-Kreislaufkrankheiten und Krebs, weil es die Blutfettwerte senkt.
* Es erhöht das Niveau von ‚gutem Cholesterin, HDL.*
- * Es reduziert das Risiko von Schlaganfällen, Herzkrankheiten und anderen schwerwiegenden Leiden.*

Obwohl noch vorläufig, gibt es viele Hinweise darauf, dass Chitosan überdies

- * Gicht und Nierensteinen vorbeugt, in dem es die Harnsäurelevel reguliert,*
- * Wund- und Knochenbruchheilung beschleunigt, * Als starker Säurehemmer wirkt, * Die Bildung von Zahnplaque hemmt und damit Karies vorbeugt.*

Die Untersuchungen bezüglich der zweiten Liste dauern noch an. Gesichert ist jedoch die Erkenntnis, dass Chitosan in FATbalance gesättigte Fette wie ein Magnet anzieht und es unverdaut wieder aus dem Körper schleust! Was für eine Aussicht für Menschen, die sich bereits seit Jahren damit quälen abzunehmen und die mit Chitosan ihren Fettkonsum nun endlich drastisch reduzieren können!

Machen Sie den Selbstversuch

Die positive elektrostatische Ladung von Chitosan in FATbalance, die negative Ladung von gesättigten Fetten, und die daraus folgende Fähigkeit des Chitosans Fett an sich zu binden und zu halten, ist sehr einfach im Laborversuch zu illustrieren.

Sie können es selbst in der eigenen Küche ausprobieren: Gießen Sie zwei Tassen heißes Wasser in einen großen Glasbehälter, addieren Sie 1/4 Teelöffel geschmolzene Butter oder ein anderes gesättigtes (aber flüssiges!) Fett. Streuen Sie 1/4 Gramm Chitosan auf die Oberfläche. Sofort gut umrühren und verteilen. In kurzer Zeit lässt sich beobachten, wie Chitosan das Fett anzieht und absorbiert. Es kommt zur Klumpenbildung, das Wasser ist wieder fettfrei.

Das Chitosan in FATbalance ist also ein faseriger Ballaststoff, der in vieler Hinsicht der Zellulose ähnelt. Da der Körper Chitosan nicht aufnimmt, als harmloser Füllstoff unsere Verdauungsorgane und wird auf natürlichem Wege wieder ausgeschieden. Und weil der menschliche Organismus Chitosan auf keine Weise verstoffwechseln kann, belastet uns auch das Chitosan selbst mit keiner einzigen Kalorie.

Was passiert mit Chitosan auf der Reise durch den Körper?

Im Magen verwandelt sich das Chitosan in eine Gelatine ähnliche Substanz, die sich sofort fest mit gesättigten (saturierten) Fetten verbindet. Statt diese Fette aufzunehmen und im Fettgewebe einzulagern, schleust er das ‚gebundene‘ Fett durch den oberen und unteren Darmtrakt und scheidet es unangetastet wieder aus.

Von FATbalance gebundenes Fett ist in seiner ‚Wirkung‘ vergleichbar mit Fett, das man auf dem Tellerrand liegen lässt!





Eindrucksvolle Wirknachweise

Es gibt Dutzende von wissenschaftlichen Nachweisen, dass *FATbalance* mit seinen Chitosanfasern gezielt gegen Übergewicht wirkt (einer der Gründe, warum es in Europa als medizinisches Produkt zugelassen wurde.) Bereits die frühen, mit Chitosan durchgeführten Tierversuche lieferten eine Reihe von ersten eindrucksvollen Ergebnissen: Allein 18 bekannte Studien wurden diesbezüglich in verschiedenen US-Forschungseinrichtungen ausgeführt. Die erste groß angelegte Studie geschah 1983 an der Texas A&N University und wurde betreut von den Wissenschaftlern *J.L. Nauss, J.L. Thompson* und *J. Nagyvary*. In einem sorgfältig kontrollierten Feldversuch an Ratten zeigte sich, dass die Tiere für jedes verabreichte Gramm Chitosan 4-5 Gramm Fett mehr Fett ausschieden als die Kontrolltiere, denen man kein Chitosan verabreicht hatte. Diese hohe Ausscheidungsquote war verblüffend. Schließlich gibt auch einige andere Fasern, die eine Fett bindende Wirkung zeigen, aber längst nicht in diesem Umfang!

Natürlich vermuteten die Forscher hier eine kleine Sensation, denn der diätetische Nutzen, der sich hier andeutete, war immens. Vier japanische Wissenschaftler verglichen daraufhin die Wirkung von Chitosan mit der von 22 anderen Faserstoffen, unter anderem mit Pektin, Guar und Carrageen, die damals auch als Hilfen zur Gewichtsreduktion im Gespräch waren. Die Versuchstiere wurden in einem aufwändigen Versuchsmodell in 23 unterschiedliche Gruppen unterteilt. Jede Gruppe erhielt identisches Futter - nur die Faserstoffe waren unterschiedlich zugesetzt. Die Futtermenge, die jedes Tier fraß, wurde genauestens erfasst. Alle drei Tage kontrollierte man das Gewicht der Tiere und analysierte die Zusammensetzung ihres Stuhls. Die Ergebnisse der Studie wurden 1994 veröffentlicht. Es heißt dort wörtlich:

„Chitosan steigert signifikant die fäkal ausgeschiedene Lipidmenge. Im Vergleich zur Kontrollgruppe reduziert sich die Fettverdaulichkeit um die Hälfte.“ Weniger verklausuliert bedeutet das: Die Tiere, denen man Chitosan unter das Futter gemischt hatte, verdauten wesentlich geringere Fettmengen und schieden wesentlich mehr Fett unverdaut mit dem

Stuhl wieder aus! Diese Tatsache war bereits interessant genug. Allerdings bestand noch die theoretische Möglichkeit, dass das ausgeschiedene Fett nicht unmittelbar aus der Nahrung stammte, sondern an anderer Stelle im Körper sozusagen ‚mitgenommen‘ worden war. Als man die ausgeschiedenen Fette jedoch im Labor untersuchte, ließ sich leicht nachweisen, dass der molekulare Aufbau der im Stuhl gefundenen Fette derer im Futter glich. Das bewies endgültig, was bis dahin nur Theorie gewesen war: Dass nämlich Chitosan sich an die Nahrungsfette bindet, noch bevor diese verdaut werden können. Damit war klar, dass Chitosan als diätetisches Produkt wirksam sein würde.



Wissenschaftlich belegt



Chitosan hilft Körperfett abzubauen

Natürlich: Tiere sind keine Menschen. Es verbietet sich daher, Ergebnisse aus Tierversuchen einfach 1:1 auf den menschlichen Organismus zu übertragen. Daher entschied man sich, die Wirksamkeit von Chitosan am Menschen zu testen. Die Ergebnisse waren mehr als überwältigend: Spätestens seit der 1994 in Finnland durchgeführten Doppelblindstudie von *Lassus* und *Abelin* (*1) steht fest, dass Chitosan tatsächlich hilft, überschüssiges Fett zu verlieren und somit dauerhaft abzunehmen. In der finnischen Studie wurde 30 übergewichtigen Testpersonen über einen Zeitraum von 4 Wochen Chitosan verabreicht. Gleichzeitig bekam eine ebenso große Kontrollgruppe - bei gleicher Diät – ein Placebo Präparat. Nach Ablauf der Testzeit hatten die Mitglieder der ‚Chitosan-Gruppe‘ im Durchschnitt 7.5 Kilogramm Gewicht verloren - diejenigen der Placebo-Gruppe hingegen nur 2.7 Kilogramm!

*Bei einer kurmäßigen Einnahme von **FATbalance** (2 x 2 g Kapseln täglich zu fettreichen Mahlzeiten über 4 Wochen eingenommen, bei 5 Zyklen pro Jahr) ergibt sich eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von gut 6 Kilo Körpergewicht.*



Die finnischen Wissenschaftler folgerten in ihrem Studien-Resümee

Chitosan sei „die wohl beste und sinnvollste, weil nebenwirkungsfreie Form eines Gewichts reduzierenden Mittels“. Sie betonten weiter, dass - im Gegensatz zu anderen Präparaten, die im Zuge von Diäten oft zur Anwendung kommen (wie beispielsweise in den Metabolismus eingreifende Appetitzügler) - Chitosanfasern vollkommen unschädlich sind. Die Ergebnisse ihrer Studie waren nahezu deckungsgleich mit denen einer früheren aus dem Jahre 1991, die in Norwegen durchgeführt worden war.

Viele vergleichbare Studien folgten Mitte bis Ende der 90er Jahre. *Ventura / Gustina* testeten gleich mehrfach in Doppelblindstudien die Wirkweise von Chitosan an 200 Diätwilligen. (Doppelblind = eine Gruppe der Probanden erhält den Wirkstoff, eine Kontrollgruppe ein Placebo, keiner der Probanden weiß, in welcher Gruppe er sich befindet).

Kur Dauer war 4 Wochen, die Kalorienzufuhr war bei allen Teilnehmern der Studien gleich hoch und streng kontrolliert. Es wurden 2 x 2 Kapseln à 2 g Chitosan täglich eingenommen.

Veneroni (1996) kam zu einem nahezu identischen Ergebnis in einer Doppelblindstudie mit 80 Personen. *Sciutto/Colombo* (1995) testeten Chitosan gleichermaßen erfolgreich an 90 Probanden. Das Fazit aller vorliegenden Studien: Etwa 4 Gramm Chitosan binden etwa 32 g Nahrungsfett, die nicht verwertet werden können. Daher nehmen Chitosan-Verwender zuverlässiger ab als Menschen, die eine rein Kalorienreduzierte Diät leben.

Dr. Arnold Fox beschreibt in seinem Buch ‚The Fat Blocker Diet‘ die Anwendung von Chitosan durch viele seiner übergewichtigen Patienten. In detaillierten Fallbeispielen beschreibt er ihren Leidensweg: Die meisten hatten über Jahre vergeblich versucht Gewicht zu verlieren und waren alle an der Eintönigkeit ihrer Diäten gescheitert. Nahezu alle erfuhren den ‚Jojo-Effekt‘ und trugen nach Jahren wiederholter Diäten mehr Pfunde mit sich herum als zuvor. Sobald Dr. Fox ihnen die Nahrungsergänzung mit Chitosan-Fasern empfahl, begannen diese Patienten an Gewicht zu verlieren - und zwar ohne, dass sie sich rigider Diäten unterzogen. Konsequenterweise begleitete Fox sie über lange Zeit hinweg, damit diese Patienten ihr Ernährungsverhalten langfristig positiv veränderten. Parallel zu den Diätverläufen unter Einnahme von Chitosan-Fasern verzeichnete Fox einen Rückgang des ‚bösen‘ Cholesterins LDL und eine Zunahme von gutem HDL im Blut:

Die Patienten wurden also schlanker - und gleichzeitig gesünder.

5.7

Weniger Fett = Weniger Herzprobleme

Wie heute allgemein bekannt ist, werden gesättigte Nahrungsfette für das Entstehen von Herz-Kreislaufkrankheiten und viele anderen Krankheiten mit verantwortlich gemacht. Denn gehärtete, saturierte Fett, wie sie heute so zahlreich und oft versteckt in unserer Nahrung enthalten sind, erhöhen den LDL-Cholesterinspiegel im Blut, der wiederum zu Ablagerungen in den Arterienwänden beiträgt und die Gefäße über die Jahre lebensgefährlich verengt. Ist eine Arterie erst einmal derartig ‚blockiert‘ (medizinische: Arteriosklerose) reicht schon eine harmlose Verdickung des Blutes (zum Beispiel bei ungenügender Flüssigkeitszufuhr), um einen Infarkt oder einen Schlaganfall auszulösen. Gefäßverengungen brauchen Jahre, oft Jahrzehnte und entstehen vollkommen unbemerkt und schmerzfrei. Darüber hinaus begünstigen Nahrungsfette die Entstehung von Krebszellen im Körper. Epidemiologische Studien haben gezeigt, dass Migranten-Familien aus Mexiko und Drittweltländern, die sich in den USA ansiedelten und dort eine üppigere und fettreichere Ernährung als zuvor pflegten, binnen zweier Generationen eine Disposition für bestimmte Krebsarten entwickelten, die zuvor in diesen Familien nicht aufgetaucht waren.

Auf Ernährungsgewohnheiten zurückzuführende Krankheiten

- Bei Männern: Prostata und Bauchspeicheldrüse.

- Bei Männern und Frauen: Darm.

- Bei Frauen: Brust, Eierstock- und Gebärmutter.

Alle diese Formen treten mit weitaus höherer Häufigkeit in Ländern auf, deren Ernährungsgewohnheiten man auch mit ‚Überfluss‘ bezeichnen könnte - also in so genannten Wohlstandsgesellschaften. Fett und Krankheiten sind eng miteinander verbunden. Alles, was die Fettbelastung des Körpers reduziert, kann also lebensverlängernd wirken. Aber selbst wo der Wille ist, ist oftmals noch lange kein Weg. Genau hier kann Chitosan eine willkommene Hilfe darstellen. Denn es verhindert, dass die schädlichen Nahrungsfette in unseren Blutkreislauf gelangen.

5.8

Wie nimmt man FATbalance?

Die Nahrungsergänzung durch *FATbalance* ist denkbar einfach. Als Faustregel darf gelten:

*Nehmen Sie **FATbalance** eine halbe Stunde vor einer geplanten fettreichen Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit zu sich. Jedes Gramm **FATbalance**, das in den Magen gelangt, kann dann etwa drei bis sechs Gramm gesättigte Nahrungsfette an sich binden. Fette, die somit unverdaut den Darmtrakt passieren und wieder ausgeschieden werden. Als zweiter Anwendungshinweis darf gelten: Um Gewicht zu reduzieren nehmen Sie 5 Kapseln **FATbalance** vor einer fetthaltigen Mahlzeit (maximal zweimal täglich). Um Ihr Gewicht zu halten nehmen Sie einmal täglich 5 Kapseln **FATbalance** vor einer fetthaltigen Mahlzeit. Damit **FATbalance** richtig wirken kann, sollte zu jeder Einnahme ein Glas Wasser (= 300 ml) oder kalorienarme Flüssigkeit getrunken werden.*

Das kleine Einmaleins

Nur, um eine simple, leicht nachvollziehbare Rechnung aufzumachen, lassen Sie uns annehmen, dass jeweils 5 Gramm gesättigte Nahrungsfette mithilfe eines einzigen Gramms *FATbalance*, unschädlich gemacht werden. Eine durchschnittliche Mittagsmahlzeit kann leicht bis zu 40 Gramm dieser Fette aufweisen - (ein an sich viel zu hoher Wert, aber leider keine Ausnahme: Wie wir gesehen haben, enthält bereits ein Stück Brie von 100 Gramm rund 50 Gramm Fett).

Wenn Sie dieser Mahlzeit 5 Gramm Chitosanfasern vorausschicken, können also $5 \times 5 = 25$ Gramm Fett der Mahlzeit entzogen werden! Nur die restlichen 15 Gramm müssten also vom Körper verdaut werden. Sie fragen sich jetzt vielleicht: Wie hilfreich ist es, 25 Gramm Fett nicht verdauen zu müssen? Die Antwort ist umwerfend: Allein an Nahrungsenergie sparen sie damit 225 Kilokalorien! Dafür müssten Sie eine halbe Stunde Tennis spielen, 40 Minuten walken oder zwei Stunden Bügeln!

Wenn Sie also den Fettanteil ihrer Nahrung um nur 25 Gramm täglich reduzieren und durchschnittlich etwa 2000 Kalorien zu sich nehmen, haben sie bereits 11 % des gesamten Kalorienvolumens eingespart.

Ohne Diät! Wenn Sie Chitosan in *FATbalance* vor zwei fetthaltigen Mahlzeiten zu sich nehmen, haben sie die Ersparnis bereits verdoppelt.

Aber wie bei jeder Diät geht nicht in erster Linie es um reine Kalorienreduzierung: Viel wichtiger ist die Vermeidung schädlicher Nahrungsfette, die uns dick und krank machen.



FATbalance hilft die Arterien rein zu halten

Selbst wenn *FATbalanceplus forte C* lediglich die Aufnahme von Fett verhinderte und uns dadurch helfen würde, Gewicht zu verlieren, wäre das schon eine großartige Angelegenheit. Aber das ist bei Weitem nicht alles. Wie sich in zahlreichen Studien herausgestellt hat, löst das Chitosan in *FATbalance* viele der Probleme, die ein hoher LDL Cholesterin-Spiegel im Blut verursachen kann. Wie wir wissen, führt ein hoher LDL- und Tryglycerid-Spiegel zu Ablagerungen in den Gefäßwänden und ist einer der Hauptursachen für Herzkrankheiten. Die Leber ist ständig bemüht, überschüssiges LDL-Cholesterin herauszufiltern und in den Verdauungstrakt zu überführen. Das gelingt aber nie vollständig. Und selbst wenn es gelingt, heißt das noch lange nicht, dass das LDL den Körper zuverlässig verlässt. Oft wird es über die Darmwände wieder resorbiert, schlicht und einfach, weil dort zu wenig faserige Ballaststoffe vorhanden sind, die es binden und mit dem Stuhl aus dem Körper befördern könnten. Einer der Gründe, warum erhöhte LDL-Cholesterin- und Tryglycerid-Spiegel so viel Unheil in unserem Körper anrichten können. Die Fasersubstanz Chitosan in *FATbalance* hilft, dieses Problem auf simple Art zu lösen:

- 1. Indem es, wie bereits ausführlich beschrieben, sich bereits im Magen mit dem Fett verbindet und es damit sozusagen, aus dem Verkehr zieht: Das so gebundene Fett (und das darin vorhandene LDL-Cholesterinpotential) gelangt gar nicht erst in die Leber;**
- 2. Indem es als natürlicher Ballaststoff die Darmtätigkeit nicht nur anregt, sondern beschleunigt;**
- 3. Indem es bereits von der Leber in den Darm überführtes LDL bindet und dafür sorgt, dass es ausgeschieden wird.**

Im Vergleich mit herkömmlichen, von Ärzten verschriebenen Cholesterinsenkern schneidet die Faser hervorragend ab:

Das Chitosan in *FATbalance* hat nahezu das gleiche Cholesterin senkende Wirkung, jedoch zeigt es im Gegensatz zu den nebenwirkungsstarken Medikamenten keinerlei Begleiterscheinungen! Darüber hinaus zeigte Chitosan in vielen Studien einen noch überraschenden angenehmen ‚Nebeneffekt‘. Während der Anteil von ‚schlechtem‘ LDL Colesterin im Blut unter Einnahme von Chitosan sank, stieg der erwünschte, höher Anteil des ‚guten‘ Cholesterins (HDL) an, dass auch als ‚Gefäßschutz-Cholesterin‘ bekannt ist. Warum das so ist, daran wird gegenwärtig noch geforscht. Die Ergebnisse dürften revolutionär sein!



Was bewirkt das Fatbalance?

- 1. Wie bereits beschrieben, bildet Chitosan in beim Kontakt mit Flüssigkeit im Magen ein Gel artige Substanz. Es stellt sich ein schnelleres Sättigungsgefühl ein: Der Hunger ist früher gestillt, wir essen weniger.**

Bei jeder Form von Diät besteht die Gefahr von Mangelversorgung mit Vitaminen und anderen Vitalstoffen. Das Wasser lösliche Vitamin C wird vom Körper nicht gespeichert, muss also ständig neu zugeführt werden.

Ist FATbalance sicher?

Ja. Es interagiert in keiner Weise mit irgendwelchen wichtigen Körperfunktionen oder verschreibungspflichtigen Medikamenten. Es liefert keine zusätzlichen Kalorien. Lediglich Anwender, bei denen eine nachgewiesene Allergie gegen Schalen- und Krustentiere vorliegt, sollten zuvor mit Ihrem Arzt oder Apotheker die Einnahme abstimmen. Eine Rücksprache mit dem Hausarzt ist aber in jedem Fall immer dann ratsam, wenn Sie eine Diät planen oder langfristig Ihre Ernährung umstellen wollen.

Zu schön, um wahr zu sein?

Eine ketzerische Frage. Klinische Studien und tausende begeisterter Anwender in den USA sind anderer Meinung. Zusammenfassend lässt sich tatsächlich nur Gutes über den Ballaststoff Chitosan in FATbalance sagen:

- * *FATbalance* ist ein unverdaulicher Ballaststoff aus den Schalen von Krebs- und Krustentieren.
- * *FATbalance* in Kapselform lösen sich im Magen auf und bilden dort eine Art großvolumiges Gel, das sich mit der Nahrung durchmischt. Der so gebundene Fettkomplex kann nicht vom Körper resorbiert werden.
- * *FATbalance* und das daran gebundene Fett werden unverdaut wieder ausgeschieden.
- * Die der Fettmenge entsprechende Kalorienmenge steht somit dem Energiehaushalt nicht zur Verfügung und wird ‚eingespart‘.



Die Erfolgskombination

Erfolgreich Fett zu reduzieren und damit Körperfett zu verlieren ist mit *FATbalance* wirklich leicht geworden. Es gilt lediglich, drei Dinge in den täglichen Alltag zu integrieren:



- * ‚Gute‘ und ‚schlechte‘ Nahrung erkennen
- * regelmäßig bewegen
- * *FATbalance* vor jeder Mahlzeit

Dass *FATbalance* tatsächlich wirkt und aus welchen Gründen, haben wir nun ausführlich beschrieben. Jetzt wenden wir uns den anderen beiden Punkten der o. g. Liste zu. Sie sind so elementar, weil Sie Ihr Bewusstsein für Essen und Ihr gesamtes Lebensgefühl beeinflussen werden! Schließlich geht es nicht allein um ein paar Kilos weniger. Es geht darum, wieder Spaß zu haben an einem aktiven Leben. Unbeschwert und attraktiv - leichter und gesünder als je zuvor.

Deshalb lesen Sie hier unbedingt weiter. Sie werden sehen: Gesundheit kann so spannend sein! **Kapitel 6**

Gesund Abnehmen, gesund Essen und Trinken. Exkurs Richtig Trinken:

„Eine Diät ist das einzige Spiel, in dem man gewinnt, wenn man verliert.“ Modedesigner Karl Lagerfeld.

Wissen was drin steckt!

Abnehmen beginnt im Kopf. Auch wenn Ihnen *FATbalance* hilft, den größten Kalorienlieferanten in der Nahrung - das Fett - drastisch zu reduzieren, so sollten Sie doch immer wieder darüber nachdenken, warum Sie etwas essen und ob Ihnen diese Speise wirklich guttut. Gerade das Essen im Rahmen eines Diätplanes muss Spaß machen, es soll schmecken und ,nähren!



Gesundheitsschäden durch schlechte Ernährung

Die Medizin ist sich einig: Ein Großteil aller Krankheiten ist eine direkte oder indirekte Folge fettreicher und einseitiger Ernährung. Wenngleich wir heute durch die Medien wissen, wie wichtig ein ausgewogener Speiseplan ist, wird dieses Wissen selten zur Alltagspraxis. Stattdessen steigt beispielsweise der Pro-Kopf-Verbrauch von Nahrungsfetten in Deutschland rasant. Fleisch kommt fast täglich auf den Tisch - entgegen der Warnungen von Medizinern und Umweltschützern.

Selbst beängstigende Tierseuchen drücken den Fleischkonsum nur vorübergehend. Auch Zucker und Weißmehlprodukte finden reißenden Absatz und bewirken eine zunehmende ‚Leere‘ auf unseren ansonsten so vollen Tellern. Doch vor allem die vielen gesättigte Fette sind es, wie wir gesehen haben, die unser Essen heute so ungesund machen.

Das Unschädlich-Machen solcher Fette durch *FATbalance* ist ein Schritt in die richtige Richtung. Darüber hinaus gilt es aber, unser Essverhalten grundlegend in Frage zu stellen. Aus schon beschriebenen Gründen (und einigen anderen, auf die wir später noch eingehen werden) leiden heutzutage viele Menschen inmitten des allgemeinen Wohlstands einen Mangel an Vitaminen und Spurenelementen auf. Sie genießen Nahrung im Überfluss – und Kalorien ohne Limit - und bieten ihrem Körper dennoch tagtäglich eine völlig einseitige Auswahl an Vitalstoffen an. Dies ist nicht zu unterschätzendes Problem. Bei vielen Erkrankungen ist der Körper auf ‚Hilfe von außen‘ angewiesen: auf eine Vitalstoffzufuhr über die tägliche Nahrung.

*In Sachen Nahrungsergänzung sind die USA sehr viel weiter als wir Europäer: Die bei uns ausgesprochenen Richtwerte für die Tageszufuhr sind extrem niedrig. Darüber hinaus sind deutsche und österreichische Vitamin- und Mineralpräparate sehr teuer - oder aber wie viele Supermarktpräparate -nahezu wirkungslos. US-Ergänzungen kann man aber auch hierzulande bekommen.
(Wie zum Beispiel Produkte der **Healing & Balance GmbH**. Ihr besonders gutes Preis-Leistungsverhältnis ist weltweit bekannt: zu finden im Internet unter www.healing-balance.com.*

Kardiologen, Orthopäden, Rheumatologen und Allgemeinmediziner bestätigen inzwischen: Die konsequente Reduktion von Fett gekoppelt mit einem vielseitigen Speisezettel und reichlich Rohkost kann kleine Wunder wirken! Viele der so durch die tägliche Nahrung aufgenommenen zugeführten Vitalstoffe tragen deutlich zur Besserung des Allgemeinbefindens und zum Abklingen von akuten Krankheiten bei. Darüber hinaus sind sie ein absolutes ‚Muss‘ für jeden, der noch im Alter aktiv sein will, und eine schöne Figur behalten (oder wiedererlangen) möchte.

30,Vitalstoffe‘ oder ‚Mikronährstoffe‘

** Substanzen, ohne die unser Körper nicht funktionieren könnte. Zu den Vitalstoffen zählen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente im weiteren Sinn auch die Enzyme und vermutlich auch diverse Stoffe, die die Wissenschaft bis heute noch nicht kennt.*

6.1



Mikronährstoffe sind Leben

Jeder Mensch, ob sonderlich aktiv oder eher ein gemütlicher Vertreter hat allein durch die tägliche körperliche und geistige Beanspruchung einen großen Bedarf an Mikronährstoffen. Durch unsere heutige Durchschnittskost werden diese Bedürfnisse oft genug nicht befriedigt. Aber nur ein ausreichend mit Mikronährstoffen versorgter Organismus hat die Möglichkeit, sich gegen Krankheiten zu wehren, in Zeiten höherer Belastung auf Reserven zurückzugreifen und sich immer wieder zu regenerieren. Der Bedarf an Mikronährstoffen ist individuell und abhängig von diversen Faktoren wie Geschlecht, Alter und Gesundheitszustand.

Auch die körperliche und geistige Beanspruchung eines Menschen spielen eine große Rolle, so sind zum Beispiel Stress (sei es positiver oder negativer) oder auch Sport echte ‚Vitalstoffschlucker‘! Krankheit, die Einnahme bestimmter Medikamente und eine steigende Umweltbelastung lassen den Bedarf nochmals erheblich wachsen. Denken Sie daran und ergänzen Sie Ihre Nahrung durch Vitalstoffe, gerade auch wenn Sie eine Diät machen!

Terrorangriff auf die Zelle: Freie Radikale

Kaum jemand Mensch hat wohl heute noch nicht von Freien Sauerstoffradikalen gehört hat. Aber was verbirgt sich dahinter? ‚Radikale‘ - das klingt nicht nur nach Terror, es wirkt sich auch so aus. Die aggressiven Moleküle betreiben einen bösen Zerstörungsprozess an unseren Zellen. Diese ‚Peroxidation‘ genannten Attacken können den Organismus nachhaltig schädigen. Über 200 Krankheiten sollen nach neuesten Erkenntnissen durch freie Radikale begünstigt oder sogar ausgelöst werden, darunter so bedrohliche wie Krebs und Schlaganfall. Überall dort, wo die biochemische Balance im Körper gestört ist, tummeln sich auch Freie Sauerstoffradikale. Nicht nur Entzündungsprozesse sind beliebte Tummelplätze für freie Radikale. Auch bei einem Sonnenbad werden sie freigesetzt - oder bei fortwährendem Stress.

6 Mobiles Einsatzkommando: Die Radikalfänger A,C,E

Im Kampf gegen die zerstörerische Peroxidation der freien Radikalen gibt es nur eine wirksame Waffe:

1. Die Vermeidung von Stress und Umweltgiften
2. Die Zuführung von Anti-Oxidantien aus den Vitaminen A, C und E.



Hier lauern Radikale:

- Zigaretten und Alkohol - Strahlung (auch UV-Licht) - Umweltgifte (Ozon, Pestizide etc.) - Negativer Stress - Starke körperliche oder geistige Belastung – Entzündungen - Durch einseitige Ernährung ausgelöster Vitalstoffmangel

Provitamin A - Das Zwitterwesen

... heißt auch Beta-Carotin und sorgt schon durch seinen Doppelnamen für einige Verwirrung. Denn reines Vitamin A gibt es nur in tierischem Gewebe, (vor allem in Innereien), in der Pflanzenwelt existieren nur dessen Vorstufen in Form von Provitamin A.

Nehmen wir also Provitamin A aus Pflanzen auf (die gesündere Variante), dann muss es aus seiner Vorstufe erst einmal in das ‚richtige‘ Vitamin A umgewandelt werden. Das erledigt die Darmschleimhaut - aber immer erst dann, wenn es vom Körper benötigt wird.

Nicht umgewandeltes Provitamin A wirkt im Organismus als Antioxidans, in dem es freie Radikale neutralisiert (z.B. bei Gelenkentzündungen). Diese wichtige Funktion kann es **nur in Kooperation mit den beiden anderen Zellschutzvitaminen C und E wahrnehmen.**

Und um es noch ein wenig komplizierter zu machen, wird für die Freisetzung von Vitamin A im Körper auch noch ein ausreichender Zinkspiegel benötigt. Wer also Provitamin A als Nahrungsergänzung einnimmt, sollte gleichzeitig immer auch Zink ergänzen, weil er sonst die Gefahr läuft, das Vitamin ungenutzt wieder auszuscheiden.



Vitamine und Mineralien sind keine Eigenbrötler: Nur im Team entfalten sie ihre optimale Schutzkraft

Laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind etwa 7 mg Provitamin A pro Tag als Mindestdosis nötig. Alternative Ansätze gehen von 15-20 mg zur Prävention und sogar 25 mg zu Therapiezwecken aus.

Vitamin C - Der Immunschützer

... ist wohl das bekannteste und vielleicht auch am besten erforschten Vitamin. Seine Karriere als ‚Grippekiller‘ begann die Ascorbinsäure bereits in den frühen 60er Jahren. Aber Vitamin C kann sehr viel mehr als nur Schnupfenviren bändigen. Es ist zugleich ein hochwirksames Antioxidans: Neuere Untersuchungen erklären es bereits zu einem wesentlichen Bestandteil der Krebsvorsorge.

Vitamin C ist überdies elementar, weil es aktiv am Aufbau von Bindegewebe beteiligt ist. Es verschweißt Eiweiß und andere Substanzen zu unzerreißbarem Kollagen und bestimmt damit grundlegend die Widerstandsfähigkeit von Haut, Haar und sämtlichen Gewebestrukturen.



Essen Sie sich schlank:

*Das in Obst und Gemüse üppig vorhandene Vitamin C wird zum Fettabbau zwingend benötigt.
Je mehr Vitamin C im Blut kursiert, desto besser klappt die Fettverbrennung!*

Wie Provitamin A und Vitamin E zählt Vitamin C zu den Antioxidantien und kämpft an vorderster Front gegen Infektionen. Vitamin C ist flüchtig und kann vom Körper nicht gespeichert werden. Die Empfehlung der DGE lautet 75 mg täglich. US- Vitaminforscher sprechen sich jedoch für mindestens 150 mg zur Prävention und bis zu 600 mg zu Therapiezwecken aus. Für dieses Dosis müsste man allerdings 12 Kiwis verspeisen, eine Nahrungsergänzung scheint da sinnvoll.

Die Überdosierung von Ascorbinsäure ist schwer zu bewerkstelligen und wäre wohl auch folgenlos, da Vitamin C wie alle wasserlöslichen Vitamine eine geringe Halbwertszeit besitzt: Bereits wenige Stunden nach Aufnahme über die Nahrung sind die Depots wieder leer - der Körper braucht also ständig Nachschub.



Vitamin E - Der Altershemmer

... auch als D-alpha-Tocopherol bezeichnet, verlangsamt die Zellalterung erheblich und beschleunigt Reparaturprozesse in allen Gewebepartien. Vitamin E schützt vor Oxidationsschäden durch Freie Radikale im Bereich der Zellmembranen und ist damit der Idealpartner des Vitamin C. Vitamin E braucht Fett, um aufgespalten zu werden.

Sollten Sie Ihre Nahrung mit Vitamin E-Präparaten ergänzen wollen, so sollten Sie sie stets zu den Mahlzeiten, aber möglichst nicht zeitgleich mit *FATbalance* einnehmen. Über den genauen Bedarf an Vitamin E streitet sich die internationale Forschergemeinde. Die Empfehlungen reichen von 6 mg (Kanada) bis zu 20 mg (Russland). Die empfohlene Tagesdosis der DGE liegt bei 12 mg Alpha Tocopherol. Für körperlich aktive Menschen und zur Vorbeugung werden aber in der einschlägigen Literatur bis zu 15-20 mg, zur Therapie bis zu 600 mg empfohlen. Auch Vitamin E lässt sich in höherer Konzentration fast nur über Nahrungsergänzungen aufnehmen: Um 100 mg Vitamin E zu absorbieren, müsste man täglich eine ganze Tasse Olivenöl oder 2 Pfund Erdnüsse verspeisen!



In diesen Nahrungsmitteln stecken Radikalfänger

Provitamin A:

Brokkoli, Möhren, Spinat, Petersilie, Aprikosen, Mangos und gelbe Melonen

Vitamin C:

Erdbeeren, Kiwis, Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Sanddorn, Kartoffeln

Vitamin E:

Nüsse, Avocados, Weizenkeime, pflanzliche Öle, Soja, Brombeeren

Mehr Licht - weniger Stress: 7 Tipps zur Vermeidung von freien Radikalen

- Meiden Sie Konsumgifte (wie Alkohol, Nikotin) - Vermeiden Sie Sauerstoffmangel (Lüften!)
- Bewegen Sie sich regelmäßig - Reduzieren Sie negativen Stress - Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit täglich (für jede Tasse Kaffee, die Sie trinken, addieren Sie nochmals die gleiche Menge Wasser o.ä. hinzu).
- Vermeiden Sie den unnötigen Konsum radikalbildender Medikamente - Meiden Sie gehärtete Fette und essen Sie mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Omega-3 aus Fisch und Schalentieren)

Sensible Zellhelfer: B – Vitamine

Ein besonderer Bedarf an Vitaminen der B-Gruppe besteht immer dann, wenn der Körper starken äußeren oder endogenen Belastungen ausgesetzt ist. Einige Vitamine der umfangreichen B-Gruppe haben sich deshalb als besonders wichtige ‚Gelenkhelfer‘ profiliert:

Vitamin B6

... steht nicht für eine, sondern gleich für drei Substanzen. Als Sammelbegriff für das Trio hat man sich auf Vitamin B6 oder Pyridoxin geeinigt. Der Körper benötigt B6 für seinen Eiweißstoffwechsel. B6 sorgt überdies für die Bildung des Bindegewebes und der Haut. Eine Unterversorgung mit Vitamin B6 kann zu gravierenden Wachstumsstörungen führen. Menschen, die sich sehr eiweißreich ernähren (z.B. Fleisch-Fans!), müssen auf eine ausreichende Vitamin B6-Aufnahme achten. 1,8 - 2 mg täglich sollten es schon sein. Zu Therapiezwecken empfehlen Ärzte auch höhere Dosen.





Vitamin B12

... beschleunigt den Zellaufbau und ist ein Garant für Wachstum und Gesundheit von Knochen und Bindegewebe. Volle Vitamin B12-Speicher sind wichtig für die Verstoffwechslung von Folsäure: fehlt das eine, nützt uns auch das andere nichts!

Vitamin B12 lindert die Folgen kleiner und großer Sünden: Nach Zuviel Alkohol- oder Nikotin hilft B12, die Abfallprodukte der Konsumgifte wieder aus dem Körper zu befördern.

Senioren sind häufig mit Vitamin B12 unterversorgt: Ihr Organismus kann das Vitamin nur noch unzureichend resorbieren. Deshalb sollten sie gezielt auf eine ausreichende Zufuhr von B12 achten. Das Gleiche gilt für Vegetarier: Da in den meisten pflanzlichen Produkten wenig B12 enthalten ist, kann es bei fleischloser Ernährung schnell zur ‚Versorgungslücke‘ kommen. Die Empfohlene Tagesdosis der DGE: etwa 5,0 (g. Vitaminforscher plädieren jedoch für bis zu 100 (täglich, da B12 ungiftig ist und negative Folgen nicht bekannt sind.

Folsäure

... heißt zwar Säure ist aber ein wasserlösliches Vitamin, das ebenfalls der B-Gruppe entstammt. Folsäure wird daher auch Vitamin 9 genannt und spielt eine wesentliche Rolle bei Zellteilung und Zellwachstum. Folsäure wird überall im Körper benötigt! Bei Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten lindert Folsäure die oft schweren Nebenwirkungen.

Folsäuremangel ist der am weitesten verbreiteten Vitaminmangel in Deutschland

Folsäuremangel kann gravierende Störungen bis hin zu Knochenmarkschäden führen. Dass es so oft fehlt, dürfte an der Sensibilität des Vitamins liegen: Weder Wasser, Licht, noch Wärme mag es besonders. In vielen Küchen wird Folsäure also einfach ‚tot gekocht‘. Aber auch industriell hergestellte Nahrung enthält oft nur minimale Mengen des Vitamins. Deshalb sind Nahrungsergänzungen mit Folsäure mehr als nur empfehlenswert. Die unverzichtbare Tagesdosis an Folsäure liegt laut DGE bei 160 (g. Bis 500 (g lautet dagegen die Empfehlung von US-Vitaminforschern.

Der Sonderling: Vitamin D

Vitamin D reguliert den Gehalt von Kalzium und Phosphor im Blut. Damit sorgt es für permanenten ‚Baustoffnachschub‘ in unseren Knochen. Eigentlich dürfte kein Mangel daran herrschen, doch gut 40% aller Menschen ab 50 leiden dennoch unter einem Vitamin-D-Mangel - einer überaus ernst zu nehmenden Ursache der Knochenkrankheit Osteoporose. Denn das Vitamin braucht Sonnenlicht, damit es im Körper überhaupt verstoffwechselt werden kann. Einfache Prophylaxe: Jeden Tag mindestens 20 Minuten vor die Tür gehen - auch bei ‚Schmuddelwetter‘!

6

Vitalstoffmangel trotz bewusster Lebensweise

Der Blick auf das komplexe Wesen und die vielschichtige Wirkung einzelner Vitamine macht klar, warum es nicht einfach ist, die individuell richtige Zufuhrmenge zu finden. Selbst die Mindestversorgung mit den zuvor beschriebenen Vitaminen wird - selbst bei aller Umsicht – mit einer ausgewogenen Mischkost oft nicht erreicht. Dafür gibt es allerlei Gründe:

- falsche und zu lange Lagerung der Lebensmittel
- zu lange Garzeiten bei zu hoher Temperatur,
- falsche Kombination von Lebensmitteln
- (Provitamin A kann ohne gleichzeitige Fettzugabe
- nicht vom Körper resorbiert werden),
- Konsum von ‚Nährstoffkillern‘ (Alkohol vernichtet
- große Mengen an Vitamin B, Magnesium und Zink).



Frischkost: Schöne Optik - nichts dahinter?

Selbst in reichen Industrienationen wie Deutschland greifen also Mangelercheinungen um sich. Relativ neu ist dabei die Erkenntnis, dass nicht allein Fast-Food-Mentalität, Stress und falscher Umgang mit Lebensmitteln unsere Nährstoffdepots ‚leeren‘. Auch Obst und Gemüse sind nicht mehr das, was sie einmal waren. So hat sich laut einer vergleichenden deutschen Langzeitstudie nach Furmanek (1999) der Vitamin- und Mineralstoffanteil diverser Lebensmittel binnen elf Jahren mehr als halbiert! Besonders drastisch fielen die Verluste bei Mineralien bei den Vitalstoffen aus Spinat, Möhren und Bananen aus.

Schlappe Dinger: Bananen büßten seit 1995 mehr als 90% ihres Gehalts an Vitamin B6 ein

Magere Böden

Für den auffälligen Nährstoffverlust bereits bei frisch geernteten Rohprodukten sind in erster Linie intensiver Ackerbau und die Ablagerung von Umweltgiften im Boden verantwortlich. Für den verringerten Magnesiumgehalt in unseren Nutzpflanzen wird u.a. der saure Regen verantwortlich gemacht: Er setzt im Boden Aluminium frei, das mit dem dort ebenfalls vorkommenden Magnesium konkurriert. Die Pflanzen bevorzugen Aluminium, der Magnesiumgehalt im Gemüse geht dadurch drastisch zurück.



Der moderne Mensch braucht mehr Vitalstoffe

Schadstoffe in Luft und Wasser beeinflussen die gesamte Nahrungskette. Sie bewirken für Mensch und Tier einen ungleich höheren Bedarf an Vitalstoffen als etwa zu Beginn des Industriezeitalters: Durch die höhere Schadstoffbelastung unserer Umwelt bildet unser Körper heute mehr Freie Sauerstoffradikale denn je. Zu deren Entschärfung müssen ausreichend antioxidative Vitamine in unserem Organismus kursieren.

Mangelt es daran, haben die Radikalen leichtes Spiel in unseren Zellen.

Eine kränkelnde Umwelt produziert auch weniger Vitalstoffe für den Menschen



Nahrungsergänzungen helfen haushalten ...

Wenn schon die Grundversorgung mit den lebenswichtigen Vitaminen nicht gewährleistet ist, wie sollen Sie dann erst zu aktiven Helfern bei Gelenkkrankheiten werden? Die Frage ist absolut berechtigt: Um im weitesten Sinne ‚therapeutische‘ Dosen bei der Behandlung von Gelenkkrankheiten und bei Mangelzuständen zu erzielen, bedarf es in der Regel Vitaminergänzungen und speziellen Präparaten aus den wichtigsten Mineralien und Spurenelementen. Dabei sollte man immer berücksichtigen, dass die Einnahme einzelner Vitamine, besonders der kooperativen Antioxidantien A, C, und E sinnlos ist. Nur eine breite, aufeinander abgestimmte Palette sich ergänzender Vitamine bringen den gewünschten ‚Vitalschub‘.

... und sogar abnehmen

Eine ballaststoffreiche Mischkost lässt sich durch nichts ersetzen. Denn durch sie wird man nicht dick, sondern nimmt sogar leichter ab! Unsere Nahrung besteht aus Tausenden von Einzelsubstanzen, die der Körper neben Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen benötigt – und deren Bedeutung für unseren Organismus wir zum Teil noch gar nicht kennen.

Solche in Ermangelung einer besseren Bezeichnung ‚sekundäre Vitalstoffe‘ genannten Bestandteile können aus nahen liegenden Gründen nicht mit Nahrungsergänzungen eingenommen werden. „*Obst oder Gemüse in Massen, Fett in Maßen!*“ sollte also Ihr Motto werden!“

Ballaststoffe, Enzyme und andere sekundäre Vitalstoffe aus frischem Obst und Gemüse lassen sich bis heute noch durch keine Nahrungsergänzung ersetzen.

Extraportion für Seele und Gewissen

Nahrungsergänzungen sollten dennoch einen festen Platz in Ihrer Ernährung einnehmen. Sie sind nicht nur Lifestyle-Produkte, wie uns vielerorts eingeredet werden soll. Nahrungsergänzungsmittel berücksichtigen die aktuelle Lebenssituation eines Menschen:

Sie können bei zeitweiligen Stresssituationen ausgleichend wirken, einen Krankheitsverlauf lindern oder das Gewissen einer überforderten jungen Mutter beruhigen. Und natürlich helfen sie im Rahmen eines Diätplanes Mangelsituationen vorzubeugen.

Neben ihren unwiderlegbar positiven physiologischen Effekten haben Nahrungsergänzungen eine Art psychologischen Heilungseffekt: Das Gefühl etwas für seinen Körper getan zu haben stimmt einfach aktiver und optimistischer!

9 x richtig: Tipps für Schlanke und solche die es werden wollen!

- *Essen Sie 5 x täglich Obst und/oder Gemüse*
- *Vermeiden Sie gesättigte Fette!*
- *Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum insgesamt*
- *Kochen Sie Nährstoff schonend*
- *Essen Sie 2 x wöchentlich Fisch (auch Konserven)*
- *2,5 - 3 Liter pro Tag: Trinken Sie viel (aber wenig Alkohol und wenig ‚Zuckriges‘)*
- *Essen Sie möglichst wenig Weißmehlprodukte*
- *Verzichten Sie auf Bohnenkaffee*
- *Reduzieren Sie den Eiweißanteil aus Fleisch*
- *Achten Sie darauf, viele antioxidative Vitamine (A,C,E) einzunehmen*





Ein Wort zum Thema Trinken

Nicht nur während einer Diät, sondern jeden Tag aufs Neue sollten Sie auf Ihren Flüssigkeitshaushalt Acht geben. Die meisten Menschen trinken viel zu wenig und noch dazu oft das Falsche. Denn nur wenn der im Gleichgewicht ist, kann unser Stoffwechsel richtig arbeiten.

2,5 – 3 Liter müssen es auf jeden Fall sein. Mineralwasser ist der sinnvollste Durstlöscher. Es dürfen auch ungesüßte bzw. mit Süßstoff versetzte Tees sein - bei körperlicher Beanspruchung entsprechend mehr!

Mineralwasser liefert neben Vitaminen und Eiweiß auch wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Fluorid, Magnesium und Eisen.



+

The role of hydrogen

Safe to say goodbye to free radicals

The role of hydrogen: a strong penetration, can be very easy to enter the cells such as the nucleus and mitochondria and other parts. This is an important feature in the construction of hydrogen that can be used to treat the disease



1. Easy to absorb

Hydrogen is a small group of molecules strong absorption and penetration



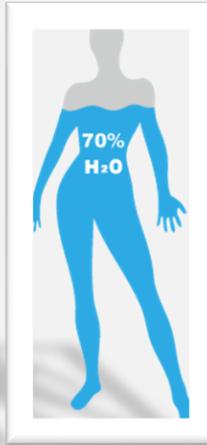
2. Strong affinity

Hydrogen-rich water is negative potential water, and human body fluids weakly alkaline with affinity



3. Balance ability

Hydrogen-rich water content is rich in activity charcoal, the balance is very easy



Faustregeln

- 1) *Trinken Sie über den Tag verteilt so viel Wasser wie Sie können! Sie werden sehen: Ihre Diät fällt Ihnen leichter, Ihre Haut wird glatter, Stimmungstiefs werden seltener.*
- 2) ***Steigern** Sie Ihr Trinkpensum langsam. Magen und auch Nieren müssen langsam an das ‚Mehr‘ an Flüssigkeit gewöhnt werden. Wenn Sie bislang ein Trinkmuffel waren, kann das mehrere Wochen dauern.*
- 3) *Versuchen Sie nicht, das Defizit vom Tag am Abend nachzuholen. Erstens funktioniert das nicht und zweitens rennen Sie nur die ganze Nacht zur Toilette.*
- 4) ***Kaffee** und **schwarzer Tee** belasten die ‚Trinkbilanz‘: Sie wirken harntreibend und schwemmen so wichtige Mineralstoffe aus dem Körper. Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee oder schwarzem Tee ein Glas Wasser. Ihr Körper dankt es Ihnen.*
- 5) ***Alkohol** hat in einer Diät keinen Platz. Gegen ein Glas Rotwein hat von Zeit zu Zeit niemand etwas einzuwenden. Doch auch Alkohol dehydriert - er zieht wichtige Flüssigkeit aus dem Körper. Trinken Sie also auch hier 1:1 - ein Teil Wein, ein Teil Wasser.*

Verstopfung? Nein Danke!

Gute ‚gehaltvolle‘ Mineralwasser sorgen nicht nur für einen ausgewogenen Mineralstoffhaushalt, sondern sie verbessern auch die Nierenfunktion. Hartnäckiger Verstopfung, wie sie während vieler Diäten vorkommt, beugt man ebenfalls mit dem richtigen Trinken vor. Denn auch die Darmmotorik funktioniert dann besser. Besonders wenn Sie Ihre Nahrung mit zusätzlichen Faserstoffen wie *FATbalance* anreichern, sollten Sie auf genügend Flüssigkeit achten.

Zu viele Informationen?

Wer abnehmen will, verirrt sich oft im Dickicht widersprüchlicher Ratschläge, die aus den Medien, von Seiten der Mediziner und aus dem eigenen privaten Umfeld auf ihn einwirken. Die Konfusion ist völlig normal: Es gibt auch in Punkto Diät keine 100%, kein verallgemeinerbares ‚Optimum‘, das sich auf jeden Menschen anwenden ließe. Nutzen Sie die Ratschläge in diesem Kapitel, um sich im Ess-Dschungel besser zurecht zu finden. Sie werden sehen: In Kombination mit *FATbalance* wird Ihnen die nächste Diät nicht nur gelingen - sie werden auch noch gesünder und vitaler!

Übergewicht vermeiden - Für immer!

Wenn Sie nachweislich und nicht nur subjektiv zu viel wiegen (siehe Ermittlung des Body-Mass-Index in Kapitel 3) gehören Sie jedenfalls nicht zu einer Minderheit: Jeder zweite Deutsche ist zu dick.



Jahrelanges starkes Übergewicht ist Ursache für eine Vielzahl gesundheitlicher Probleme

Überschüssige Kilos sind aber nicht nur lästig, sie leisten auch einer Reihe von Krankheiten Vorschub, darunter ‚Killer‘ wie Herzinfarkt und Schlaganfall und ‚Schleicher‘ wie Arthrose und Arthritis. Es bedarf keines großen Vorstellungsvermögens, dass jedes Kilo zu viel unseren Organismus belastet. Nehmen wir beispielsweise die Gelenke.

Das Knorpelgewebe wird zwangsläufig schneller verschleifen, wenn es mehr Gewicht auszuhalten hat. Am meisten zu erdulden haben Knie und Rücken. Übrigens: Bestimmte gesättigte Nahrungsfette werden heute für die Entstehung degenerativer Gelenkprozesse mit verantwortlich gemacht! Ein Grund mehr sie mit FATbalance schleunigst auszuschalten.

7.1.



Bewegung tut Not

Bewegungslosigkeit ist ein absolut unnatürlicher Zustand. Wie wir gesehen haben ist der erste Schritt zum richtigen Gewicht immer eine ausgewogene, Fett reduzierte Ernährung, die gegebenenfalls durch Vitamin- oder Mineralstoffergänzungen ‚aufgewertet‘ werden kann. Von mindestens ebenso großer Bedeutung ist jedoch regelmäßige körperliche Bewegung.

Der Nachbrenn-Trick: Nach dem Sport aufs Sofa?

Aber klar! Wenn Sie nicht gleich wieder in die Chips-Tüte langen, können Sie sich freuen Nach körperlicher Betätigung verbrennt Ihr Organismus noch viele Stunden lang mehr Kalorien, als wenn Sie sich nicht bewegt hätten. Das liegt an einer leicht erhöhten Herzfrequenz, für die der Körper sich Energie holt.

Mäßig, aber regelmäßig

Verstehen Sie uns richtig: Dies ist kein Plädoyer, bei einer nach Jahren der Bewegungslosigkeit auf Teufel komm heraus Sport zu treiben. Schonen Sie Gelenke, Muskulatur und Herz-Kreislauf-System mit einer mäßigen, sich langsam steigernden Bewegung. Jeder Mensch kann **lernen, die Belastung seiner Belastbarkeit anzupassen**. Dabei ist Regelmäßigkeit in etwa so wichtig wie beim Essen: Nur durch kontinuierliche Wiederholung wird Mangel vermieden, entwickeln sich kräftige Muskeln und Sehnen, baut sich ein größeres Lungenvolumen auf – und wächst letztlich die Lebensfreude.

Sport kann zu einer Reduzierung der Nahrungsfettaufnahme im Körper beitragen, indem der Heißhunger darauf sich gar nicht erst einstellt!



Weniger ist mehr

Trainieren Sie immer mit einem Puls von 120 - maximal 130 Schlägen pro Minute. Das bringt den Fettstoffwechsel besser auf Trab, als wenn Sie sich mit hängender Zunge abstrampeln und Ihre Pulsfrequenz höher liegt. Der Grund ist einfach: Wenn Sie ihren Körper im richtigen ‚Drehzahlbereich‘ trainieren, greift er gezielt auf die Fettdepots zurück, um die zusätzliche Energie zu bekommen. Gleichzeitig baut er Muskulatur auf.

Ein Hoch dem Heimtrainer

Sich gleichmäßig zu belasten und damit direkt den Fettverbrauch zu steigern gelingt am ehesten auf einem Fahrradergometer oder einem anderen Heimtrainer. Denn hier sind die Belastungen konstanter als auf dem ‚echten‘ Fahrrad oder bei anderen Outdoor-Aktivitäten. Ideal wäre 3 x wöchentliches Ausdauertraining mindestens für eine Stunde. 7.2.



Ausreden gelten nicht

Die Vorwände sind so zahlreich! Fast alle Menschen, die lange keinen Sport getrieben haben, haben dafür gleich mehrere Alibis zur Hand: „Ich bin zu ungelenkt.“ „Ich habe zu wenig Zeit.“ „Gymnastik ist langweilig.“ „Bewegung tut mir weh.“ „Allein macht es keinen Spaß! „Ich kann mich nicht überwinden.“ „Es ist mir peinlich.“ „Ich bin doch so unsportlich.“

Aller Anfang ist schwer

Es gilt lediglich, den inneren Schweinehund zu überwinden. Dafür gibt es einige Tricks:

- 1. **Suchen Sie sich Gesellschaft:** Zu zweit oder in der Gruppe macht Bewegung mehr Spaß.*
- 2. **Suchen Sie sich eine Sportart, die sie wirklich motiviert.** ‚Erfolg‘ macht süchtig!*
- 3. **Gönnen Sie sich ein neues Sportoutfit,** vielleicht auch einen Heimtrainer, der ihre persönlichen Trainingsdaten speichert.*
- 4. **Pinnen Sie sich ein altes Foto an den Kühlschrank,** das Sie so zeigt, wie Sie gern wieder aussehen möchten.*
- 5. **Legen Sie sich fest:** Feste Trainingszeiten einzuhalten führt schneller zu Regelmäßigkeit.*
- 6. **Bringen Sie Beruf und Bewegung in Verbindung:** Treppensteigen am Arbeitsplatz statt des Aufzugs. Oder den Weg dorthin bei schönem Wetter mit dem Rad fahren statt mit dem Auto.*
- 7. **Führen Sie Buch über Ihre Erfolge.***
- 8. **Belohnen Sie sich:** Für jedes verlorene Kilo gibt es einen Kinobesuch oder Ähnliches.*

Mindestens vier Sportarten gibt es, an die man sich auch mit Übergewicht sofort herantrauen darf:

Schwimmen Walken Radfahren Gymnastik Aufwärmen ist Pflicht

‚Kaltstarts‘ sind Gift für Muskeln und Gelenke!

- Unter Wasser haben wir physikalisch betrachtet nur noch ein Zehntel unseres Normalgewichts, der Wasserwiderstand wirkt wie eine natürliche ‚Ganzkörperhantel‘. Ergebnis: Die Muskeln werden sanft trainiert, die Gelenke entlastet. - Pedaltreten gegen einen geringen Widerstand ist selbst für dicke Menschen problemlos. - Gezielte gymnastische Übungen sind nur in der Gruppe motivierend.

Das Ziel: Sport sollte so selbstverständlich zu ihrem Leben gehören wie

Zähneputzen oder Händewaschen!

Sport ist Balsam für Körper und Gemüt

** Stoffwechsel allgemein wird verbessert*

** Die Fettverbrennung wird angeregt*

** Muskulatur und Bindegewebe werden gefestigt*

** Endorphine (Glücks-/Anti-Schmerz hormone) werden ausgeschüttet*

** Negativer Stress wird abgebaut*

** Entspannung wird gefördert*

** Immunsystem wird gestärkt*

** Gewicht wird reduziert*

Bewegung ist keine Beschäftigungstherapie

Wie sagte doch bereits Robert Butler, ein Gerontologe aus den USA: „Wäre körperliche Bewegung in Tablettenform zu haben, dann wäre sie die an der häufigsten verschriebenen Medizin.“ Sie halten sich in der Regel an die Einnahmeempfehlungen für Medikamente, die Ihnen Ihr Arzt mit auf den Weg gibt? Dann tun Sie es, auch wenn Sie sich bewegen. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Denn körperliche Aktivität ist die Grundvoraussetzung für seelisches Wohlbefinden und Gesundheit bis ins hohe Alter.

Überlegen Sie ... wie viel Geld täglich für ‚Ungesundes‘ über den Tisch geht: Alkohol und Zigaretten, Fast Food und Süßigkeiten. kosten unter dem Strich viel Geld. Wie kommt es, dass uns die ‚gesunden‘ Dinge des Lebens oft zu kostspielig erscheinen, als dass wir sie uns leisten könnten?

Was ist wichtiger?

Einer in erfolgten Untersuchung zufolge, finden 58% der zu ihrem Freizeitverhalten befragten Deutschen monatliche Beiträge für ein Fitnessstudio oder sonstige sportliche Aktivitäten (im Durchschnitt 35,—€) als zu teuer.

Kaum einer dagegen kritisierte die Höhe der Raten für ein neues Auto.



Auch Stressabbau hilft Gewicht verlieren

Übergewicht ist nicht selten eine Reaktion auf negativen Stress. ‚Frustfresser‘ wollen Lebensängste, Überforderung oder Einsamkeit kompensieren. Das gelingt auch - während der Dauer des Essens. Danach kommt der Überdruß - vor der eigenen Person, im schlimmsten Fall die Resignation. Suchen Sie gezielt nach den Ärgernissen und Frustpunkten in Ihrem Leben. Vielen Menschen, die lange Jahre erfolglos gegen ihr Übergewicht kämpften, haben aus einer Gesprächstherapie neuen Mut und Selbstwertgefühl geschöpft.

Wer sich so helfen lässt, der ist nicht psychisch ‚krank‘, sondern nur clever. Erst der Blick einer verständigen Person auf die eigene Misere öffnet vielen Menschen die Augen für die Veränderung. Stress ist also mehr als nur innere Unruhe: Und wer gestresst ist, der schüttet vermehrt Adrenalin aus. Eigentlich eine sinnvolle Sache, denn es gibt durchaus positiven Stress, der uns geistig anregt und körperlich besonders leistungsfähig macht. Zum Beispiel beim Sport, der als positiver Stress fungiert.

Permanenter Arbeitsdruck (aber auch das Gefühl von Unterforderung), Unzufriedenheit in der Partnerschaft oder körperliche Überforderung bewirken jedoch eine dauerhaft vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen. Damit wird der Körper in eine Art permanenten Hab-Acht-Zustand versetzt, für den die Betroffenen oft kein angemessenes Ventil finden. In früheren Zeiten geriet dieser starke Erregungszustand durch körperliche Kraftakte bei Jagd, Kampf und Flucht wieder ins Lot.



Moderner Stress: Auf ‚Angefressenem‘ sitzen bleiben

Heute bleiben wir häufig regelrecht auf unseren Stresshormonen, sitzen'. Der gesamte Stoffwechsel eines Menschen kann dadurch aus dem Gleichgewicht geraten. Dann läuft endgültig nichts mehr – und der Zeiger auf der Waage wird sich auch nicht nach unten bewegen.

Denken Sie positiv - werden Sie aktiv

Im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung, wie sie moderne Medizin immer mehr verfolgt, sollten wir uns in Erinnerung rufen, dass es der ganze Mensch ist, der ein Leben ausmacht, nicht nur ein paar Pfund Fett mehr oder weniger. Doch unser Leben ist leichter, wenn wir selbst uns leicht fühlen.

Wir können es dann aktiver und bewusster gestalten. – mit einer besonnenen, Fettreduzierten Ess-Weise, viel Bewegung und natürlichen Wirkstoffen aus der Natur wie *FATbalance*, die uns einfach und schnell ans Ziel bringen.

Ein Nachwort



Alles gelesen? Alles befolgt?

Beantworten Sie sich die folgenden Fragen wahrheitsgemäß, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben. Bewahren Sie die Auswertung gut auf und wiederholen Sie den Test nach ein paar Wochen. Vielleicht haben sich bestimmte Verhaltensmuster schon zum Positiven verändert ...

Der Fett-Weg-Tester

Ich habe heute - mindestens drei Portionen Obst oder Gemüse gegessen.

Ja Nein

- ich habe zwei Hauptmahlzeiten mit FATbalance ergänzt

Ja Nein

- weniger als einen TL Butter oder Margarine gegessen

Ja Nein

- viele Ballaststoffe gegessen (z.B. Vollkornbrot, Gemüse)

Ja Nein

- mehr als 30 Minuten aktiv bewegt

Ja Nein

- mehr als 1 Stunde Sport getrieben

Ja Nein

- wenig Salz ans Essen getan

Ja Nein

- mindestens 2,5 Liter getrunken

Ja Nein

- keine gesüßten Limonaden getrunken

Ja Nein

- mir Zeit genommen fürs Essen

Ja Nein

- weniger als 2 Gläser Alkohol getrunken

Ja Nein

- ein Etikett mit Nährstoffangaben studiert

Ja Nein

- nur fettarmes / gar kein Fleisch gegessen

Ja Nein

das verzehrte Fett bestand überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren

Ja Nein

- positive Gedanken über mich gehabt

Ja Nein

- gut geschlafen

Ja Nein



Auswertung:

Bei mehr als 13 positiven Antworten dürfen Sie mit sich zufrieden sein. Sind es mehr? Umso besser!

Liegen Sie zwischen 8-12:

Sie sind auf dem Wege, aber noch kein Könner.

Unter 8:

Lesen Sie das Buch ganz schnell noch mal!

Text & Bild by Healing & Balance GmbH A-4690Schwanenstadt, Stadtplatz 2

Quellen/

J.L. Nauss, J.L Thompson und J. Nagyvary (1983)

Texas A&N University

Lassus/Abelin

Ventura A./Gustina A.(1995 und 1996)

2 Doppelblindstudien mit insgesamt 180 Personen.

Veneroni G., (1996)

Doppelblindstudie mit 80 Personen.

Sciutto, A.M./Colombo P. (1995)

Doppelblindstudie mit insgesamt 90 Personen.

Appetitzügler Braconnot, Henri, Cholesterin,

Doppelblindstudie, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Fette,

*gesättigte, ungesättigte, Lipide, Placebo, Vitamine,
Vitalstoffe*

Ihr Gutschein im Wert von
15€

Gutschein Code: HBGS14

Einlösbar bei einem Einkauf ab 100€ bei einem Termin oder im Webshop.

www.healing-balance.com

