

Mikronährstoffe

„Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, brauchen sie keine zusätzlichen Vitamine“!

Leider hört man diese Aussage nur zu oft. **Aber was ist ausgewogene Ernährung?** Warum werden trotzdem so viele Menschen krank? Ab welchen Symptomen kann man von Krankheit reden?

**Herz-Kreislauferkrankungen,
Krebs und Diabetes
sind die drei häufigsten Krankheiten
mit Todesfolge.**

Aber was sind dann:

- trockene Haut
- Kreislaufprobleme
- Zahnfleischbluten
- ständige Kopfschmerzen
- Verdauungsprobleme
- entzündliche Veränderungen im Körper
- Allergien
- Depressionen
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- und, und, und???

Vor vielen Millionen Jahren, als es keine Medikamente gab, und der Mensch als Jäger und Sammler lebte, konnte er überleben, wenn im richtigen Verhältnis die Mikronährstoffe im Körper vorhanden waren. Wer sich der Evolution nicht anpasste, hatte wenig Überlebenschancen. Zum Beispiel verlor der Mensch die Fähigkeit, im Darm Vitamin C herzustellen, weil in der Ernährung (Beeren, Kräuter, Früchte) 40-mal mehr Vitamin C vorhanden war als heute. Die Katze und viele Tiere produzieren heute immer noch Vitamin C, zum Beispiel 15.000 mg. Warum sollte der Mensch dann mit 100 mg langfristig gesund bleiben? Wir leben heute zwar länger als der Steinzeitmensch, das aber nur wegen Antibiotika und vieler guter Medikamente.

Veränderte Eßgewohnheiten, ausgelaugte Böden, Lagerung, Transport und industrielle Verarbeitung führen dazu, dass der Mikronährstoffgehalt pro 1000 Kalorien nur noch einen Bruchteil dessen beträgt, was für die optimale Funktion des Organismus notwendig wäre. Die Vielfalt im Angebot täuscht darüber hinweg, dass die meisten Lebensmittel aus Gründen der Haltbarkeit hochverarbeitet, unreif geerntet und lange gelagert sind. Es ist unrealistisch anzunehmen, dass die arbeitende Bevölkerung in der modernen Industriegesellschaft immer vollwertige, direkt vom Feld geerntete, gekühlte und optimal zubereitete Lebensmittel essen kann. Trotzdem glauben die meisten, sie erhielten alle Nährstoffe, um noch leistungsfähig zu sein und Stoffwechsel und Immunsystem optimal zu versorgen.

**Neue Orientierungswerte
sind für den Verbraucher
daher notwendig.**

70 % des Gesundheitsbudgets werden heute für Folgen von ernährungsbedingten Krankheiten ausgegeben.

Minimalzufuhrwerte sind irreführend. Als Berechnungsbasis für die Zukunft dürfen nicht die Kurzzeitfolgen, sondern die Langzeitfolgen eines Vitaminmangels in den Fokus gerückt werden. Die Erfahrungen aus Langzeitstudien können dazu gute Anhaltspunkte geben.
Die neuste Forschung über Freie-Radikale-Erkrankungen ist in den DGE-Werten nicht enthalten.

Im alten China wurden die Ärzte bezahlt, wenn sie ihre Patienten gesund erhielten. Erkrankte jemand, wurde er umsonst behandelt. Dieses Ziel der Medizin zur Vorsorge ging in den letzten Jahrhunderten verloren.

Unsere Medizin ist heute darauf ausgerichtet, Krankheiten zu behandeln. Ärzte behandeln meistens die Symptome aber nicht die Ursache. Bei Arthrose wird Aspirin verordnet, doch eigentlich fehlt dem Körper Vitamin C. Unsere Ärzte lernen in ihrem Studium zu wenig über Ernährungslehre. Auch können sie die Beratung in Ernährung als Arzt bei den Kassen nicht abrechnen.

Die sechs Stadien des Mikronährstoffmangels:

1. Entleerung der Gewebespeicher
2. Entleerung der Knochenspeicher
3. verlangsamter Stoffwechsel
4. Anhäufung von Schädigungen
5. Funktionelle Störungen: behandlungsbedürftige Symptome
6. Pathologische Störungen: nicht umkehrbare Schäden

Im Blut nicht messbar

dauert 15 – 30 Jahre

Jetzt geht man zum Arzt
Symptome werden
medikamentös behandelt

Ach hätte ich doch vor 40 Jahren mehr auf meine Ernährung geachtet,
d.h. mein Essen zusätzlich mit Mikronährstoffen angereichert.

Zwei Millionen Menschen leiden an den Folgen einer Makuladegeneration, den Verlust der Sehkraft.

Wer sich auf die niedrigen Werte der DGE von 75 mg Vitamin C pro Tag verlässt, wird mit Sicherheit niemals an Skorbut erkranken, schützt aber seine Makula nicht optimal.

Die wichtigsten Mikronährstoffe für das Auge sind:

- Vitamin A, C und E
- Beta Carotin
- Selen
- Zink
- Pflanzenstoffe Lutein und Zeaxanthin

90 % der Bevölkerung erreichen nicht einmal die Minimumwerte der DGE.

Die folgenden Tabellen sollen eine Übersicht bieten. Sie als Leser werden sich mit Sicherheit bei dem einen oder anderen Symptom wieder finden. Es bleibt auch jedem selbst überlassen, mit wie vielen Nährstoffen er seine Nahrung ergänzen möchte.

Ich empfehle Ihnen den Marktführer weil ich damit seit Jahren nur positive Erfahrungen gemacht habe und es sich um gepresstes Obst und Gemüse handelt.

Lesen sie die nächsten Seiten in Ruhe und mit Aufmerksamkeit. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Ihre
Christine Spörer

Das Vitamin	Lebensmittel	Mangelsymptome	Ursachen von Mangelzuständen	Anwendungsgebiete in der Medizin	Zufuhr-rahmen*
A Retinol	<ul style="list-style-type: none"> • Karotten • Grünkohl • Spinat • Rindsleber • Eier • Cheddar-Käse • Aprikosen • Pfirsiche 	<ul style="list-style-type: none"> • trockene, fleckige Haut • trockene Schleimhäute • brüchige Fingernägel • Nachtblindheit • Hell-Dunkel-Sehen ↓ • Infektanfälligkeit ↑ • erhöhtes Risiko für arteriosklerotische Herzerkrankungen • geringes Wachstum bei Kindern 	<ul style="list-style-type: none"> • Stress, • Entzündungen • Operationen • Diabetiker • Raucher • Alkoholkonsum • Arbeiten am Computer, Bildschirmen • Sonnenbaden 	<ul style="list-style-type: none"> • kann Symptome von Asthma lindern • Nachtblindheit • Konjunktivitis • trockene Haut • Ekzeme • trockenes, brüchiges Haar • Schutz vor Strahlungen, Umweltgiften u. krebserregenden Stoffen 	0,8 -2,3 mg
B1 Thiamin	<ul style="list-style-type: none"> • Schweinekotelett • Sonnenblumenkerne • Erbsen • Hafermehl • Bierhefe • Kartoffeln • Weiße Bohnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Reizbarkeit • Depressionen • Streitsucht • Konzentrations-schwäche • Kribbeln in Armen und Beinen • häufige Kopfschmerzen • schlechte Wundheilung • Energiestoffwechsel ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Antibabypille • Hohe Temperaturen beim Kochen • Folsäuremangel • Schilddrüsenüberfunktion • Wachstum in der Jugend • Stillen 	<ul style="list-style-type: none"> • Anämieformen • Stärkung des Immunsystems • Positiv bei Alzheimer und MS • Retinopathien bei Diabetikern • Schlafstörungen • Reizbarkeit • Stärkung der Herzmuskulatur 	1,3-100 mg

<p>B2 Riboflavin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schweineleber • Champignons • Makrele • Spinat • Joghurt • Cheddar-Käse 	<ul style="list-style-type: none"> • Risse in den Mundwinkeln • Mundschleimhautentzündungen • juckende Haut • Augenrötungen • brennende Augen • Depressionen • Persönlichkeitsveränderungen • Migräne • Zucker- und Fettstoffwechsel ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Wachstum • Reizdarm • Diarrhoe • Antibabypille • Alkohol • Fieber • Krebs • Verbrennungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützt die Leber bei Entgiftungen von Chemikalien, Pestiziden u. Umweltgiften • Ermüpfungszustände • Depressionen • Anämie 	<p>1,7-200 mg</p>
<p>B5 Pantothensäure</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbsleber • Erdnüsse • Gelbe Erbsen • Sojabohnen • Naturreis • Hummer • Brokkoli • Linsen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kopfschmerzen • Schlafstörungen • Taubheit u. Brennen in den Unterschenkeln • Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Anämie • Antibabypille • Alkohol • Kaffee ↑ • Zucker ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> • Arthritis • Chronische Entzündungen • Lernstörungen bei Kindern • Müdigkeit • Taubheit und Brennen in den Unterschenkeln 	<p>6-500 mg</p>
<p>B6 Pyridoxin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbsleber • Kartoffeln • Bananen • Linsen • Forelle • Spinat • Kohl • Feldsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • erhöhte Homocysteinwerte → Arteriosklerose • Reizbarkeit • Muskelzuckungen • gerötete, schuppige, juckende Haut (bes. um Nase, Mund, Ohren, Genitalien) • Nervenentzündungen • Risse an Mundwinkeln und Lippen 	<ul style="list-style-type: none"> • Chronische Erkrankungen wie: Asthma, Diabetes, rheumatische Arthritis, • Brust-, Blasen-, Lymphdrüsenkrebs • hohes Alter • schnelles Wachstum • Medikamente • Verdauungsstörungen • Darmreizungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arteriosklerose • Arthritis • Asthma • Diabetes • Hyperaktivität bei Kindern • Karpaltunnelsyndrom • Parkinsonsche Krankheit 	<p>1,6-200 mg</p>

<p>B9</p> <p>Folsäure</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomaten • Brokkoli • Spinat • Sojabohnen • Weizenkeime • rote Bohnen • Weizenkleie • Hühnerei 	<ul style="list-style-type: none"> • Früh- und Fehlgeburten • Missbildungen • Aggressivität • Gedächtnisschwäche • verminderte Konzentrationsfähigkeit • Diarrhoe 	<ul style="list-style-type: none"> • Antibiotika • Antibabypille • Aspirin • industriell verarbeitete Nahrung • hoher Alkoholkonsum • Rauchen • chron. Erkrankungen: Psoriasis, Krebs, Entzündungen des Verdauungstraktes • Vitamin C Mangel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall • Stärkung der Abwehrkräfte bei Entzündungen und Krebs • Prävention bei Geburtsfehlern • Unterstützung bei Schizophrenie 	<p>150-400 µg</p>
<p>B7</p> <p>Biotin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbsleber • Sojabohnen • Weizenkleie • Haferflocken • Bierhefe • Avocado • Nüsse • Linsen 	<ul style="list-style-type: none"> • schuppige Haut • brüchige Fingernägel • Schwäche • Übelkeit • Hautentzündungen • Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft • Stillzeit • Antibiotika 	<ul style="list-style-type: none"> • Haut-, Haar-, Nagelerkrankungen • Unterstützung des Fettmetabolismus: Umwandlung von Linolensäure in Omega 3-Fettsäuren 	<p>30-500 µg</p>
<p>B12</p> <p>Cobalamin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbsleber • Miesmuscheln • Lachs • Filet • Emmentaler Käse • Vollmilch 	<ul style="list-style-type: none"> • chron. Müdigkeit • Blutarmut • Gereiztheit • Nervenschmerzen • depressive Verstimmungen • unsicherer Gang • verminderte Sehkraft • Appetitlosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Rauchen • Antibabypille • Morbus Crohn • chron. Enteritis • Vegetarische Ernährung • hohes Alter • Bauchspeicheldrüsenerkrankung 	<ul style="list-style-type: none"> • Allergien • Asthma • Arteriosklerose (Homocysteinspiegelsenkung) • Krebschutz • Demenz • Depressionen • Trigeminusneuralgie • Multiple Sklerose • gestörter Tastsinn bei Diabetes 	<p>3-500 µg</p>

<p>B3</p> <p>Niacin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Innereien • Thunfisch • Erdnüsse • Heilbutt • Champignons • Makrele • Hähnchenbrust 	<ul style="list-style-type: none"> • Gereiztheit • Müdigkeit • Depressionen • prämenstruelle Kopfschmerzen • rissige, gerötete, schuppige Haut 	<ul style="list-style-type: none"> • Proteinabbau bei Krebs, Fieber, Verbrennungen • Medikamente • hoher Alkoholkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> • LDL Cholesterinsenkung • HDL Cholesterinerhöhung • Degenerative Arthritis in den Knien • Schizophrenie • Schutz vor Schäden durch Medikamente, Chemikalien und Pestiziden 	<p>18 -450 µg</p>
<p>C</p> <p>Ascorbin-säure</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sanddornbeeren • Papaya • Paprika • Brokkoli • Rosenkohl • Orangen • Grapefruit • Hagebutten 	<ul style="list-style-type: none"> • Bindegewebsschwäche • Zahnfleischbluten • Neigung zu blauen Flecken • schwache Immunität • verminderter Schutz gegen Oxidation → Krebs, Schlaganfall, Arthritis, Katarakt, Herzerkrankungen • Depressionen • raue Haut 	<ul style="list-style-type: none"> • chron. Erkrankungen • Stress • Fieber • Operationen • ältere Menschen • erhöhtes Wachstum in Jugend und Schwangerschaft • Rauchen • Antibabypille • Aspirin 	<ul style="list-style-type: none"> • Bronchialasthma • Allergien • Heuschnupfen • Arteriosklerose • Zahnfleischentzündungen • Hautgeschwüren • Eisenmangel • Steigerung der Abwehrkraft durch Leukozytenerhöhung • (> 1g) → Bakterienzerstörung 	<p>100-2000 mg</p>
<p>D</p> <p>Calciferol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lachs • Thunfisch • Hühnerei • Avocado • Kalbsleber 	<ul style="list-style-type: none"> • Rachitis • verzögertes Wachstum bei Kindern • Verlust von Mineralien in Knochen → Brüche • Ohrensausen • schlechte Entwicklung des Zahnschmelzes • Muskelschwäche • gestörtes Immunsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • vegetarische Ernährung • hohes Alter • chron. Leber- und Gallenblasenerkrankung 	<ul style="list-style-type: none"> • Rachitis bei Kindern • Krebsprävention • Psoriasis • Stärkung des Immunsystems: Zerstörung von Tuberkulose-Bakterien 	<p>5-10 µg</p>

<p>E</p> <p>Tocopherol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenblumensamen • Weizenkeime • süße Kartoffeln • Distelöl • Garnelen • Lachs • Haselnüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • erhöhte Unfruchtbarkeit • Zerfall von Herzmuskelzellen • Anfälligkeit für: <ul style="list-style-type: none"> ○ Infektionen ○ Krebs ○ Herzinfarkt ○ Schlaganfall ○ Rheuma ○ frühzeitige Alterung ○ Nervenerkrankungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhte Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren • Weißmehlkonsum ↑ • steigende Oxidationseinflüsse aus der Umwelt • Vitamin C-Mangel • Selenmangel • Leistungssport • Rauchen • Alkohol 	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufkrankungen • Immunsystemstärkung • Grauer Star • Parkinsonverlauf ↓ • Prämenstruelle Beschwerden • Frühgeburten • Rheuma • Arthritis • Krebschutz • Oxidationsschutz bei Leistungssport • Schutz vor frühzeitigem Altern 	<p>12 -800 mg</p>
<p>K</p> <p>Phyllochinon</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spinat • Brokkoli • Grünkohl • Rindsleber • Grüner Tee • Butter • Hühnerei 	<ul style="list-style-type: none"> • Blutungsneigung 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebererkrankungen • Breitspektrum-Antibiotika: Zerstörung der Darmflora • Fettaufnahmestörung 	<ul style="list-style-type: none"> • Blutungstendenz bei Säuglingen • Osteoporose • Gegenspieler von Marcumar bei Operationen 	<p>60-80 µg</p> <p>aus Pflanzen</p>

* Der Zufuhrrahmen gibt den unteren sicheren Bereich zur Verhinderung von Mangelsymptomen an (DGE) und den oberen sicheren Bereich einer täglichen dauerhaften zusätzlichen Einnahme von Vitaminen

Buch-Tipp: Risikofaktor Vitaminmangel von Andreas Jopp, Haug Verlag,

Unser Körper funktioniert nach Rangordnungen:

- 1. Rang: alle Körperfunktionen werden aufrecht erhalten, soweit es möglich ist
- 2. Rang: die Zellen werden vor Oxidation geschützt, wenn genügend Antioxidantien vorhanden sind
- 3. Rang: der Körper kann Vitalstoffe speichern für Notzeiten (Krankheit, außergewöhnliche Belastungen)

Wer auch im hohen Alter nichts an Lebensqualität einbüßen möchte, tut gut daran, seine Ernährung optimal zu ergänzen.

Mineral- u. Spurenelemente	Lebensmittel	Mangelsymptome	Ursachen von Mangelzuständen	Anwendungsgebiete in der Medizin	Zufuhr-rahmen*
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Käse (Tilsiter) • Ölsardinen • Sojabohnen, getrocknet • Joghurt • Fenchel • Brokkoli • Lauch 	<ul style="list-style-type: none"> • Brüchige Knochen • Osteoporose • Zahnfehlstellungen bei Kindern • Karies • Parodontose • Nervosität • Muskelkrämpfe • Menstruationsbeschwerden 	<ul style="list-style-type: none"> • Verlust durch Kochen • Kaffee • Alkohol • Oxalsäure (Spinat, Kakao, Rhabarber) • Kochsalz 	<ul style="list-style-type: none"> • Allergien • Prävention: Dickdarmkrebs • Bluthochdruck • Morbus Crohn • Parodontose • Rachitis bei Kindern 	900-1500 mg
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • Sojamehl • Weizenkleie • Gerste, Reis (unpoliert) • Sonnenblumenkerne • Schokolade • Nüsse • Spinat 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelzittern • Muskelkrämpfe • Durchblutungsstörungen • Übelkeit • Störungen des Immunsystems • Stressanfälligkeit • Probleme mit der Nervenreizübertragung • Schlaflosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Resorptionsstörungen des Magen-Darm-Trakte • Leistungssport • psychischer und physischer Stress • Schwangerschaft • Stillzeit • Mangel an B-Vitaminen • hoher Alkoholkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> • Angina pectoris • Myokardinfarkt • Bluthochdruck • Schlaganfall • niedrige HDL-Werte • Müdigkeitssyndrom • Asthma • Osteoporose 	350 mg
Chrom	<ul style="list-style-type: none"> • Schweineschnitzel • Vollkornbrot • Schwarze Melasse • Hühnerfleisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestörte Glukosetoleranz • Cholesterinwerte ↑ • Triglyceridwerte ↑ • Energielosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoher Fettkonsum • Stress • Infektionen • Leistungssport • Altersprozess 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugung gegen Typ II-Diabetes • Senkung von hohen Blutfettwerten • Gewichtsreduktion • Akne 	50-200 µg
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Leber • Austern • Linsen • gelbe Erbsen • weiße Bohnen • Weizenvollkorn 	<ul style="list-style-type: none"> • weiße Flecken in Fingernägeln • Infektionsanfälligkeit • Wachstumsverzögerung • Hyperaktivität • Depressionen • Fertilitätsstörungen 	<ul style="list-style-type: none"> • erhöhte Zufuhr von Phosphor • chronische Schwermetallvergiftungen • Reduktionsdiäten • Morbus Crohn • Colitis ulcerosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrennungen • Wundheilung • Hell-Dunkel-Adaption • Immunsystem ↑ • Stabilität des Insulins gegenüber Oxidationsprozessen ↑ 	15 mg

<p>Selen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hering • Thunfisch • Sardinen • Sojabohnen • Leber • Rindfleisch • Weizenvollkornbrot 	<ul style="list-style-type: none"> • rheumatisch-arthritische Beschwerden • Herzinsuffizienz • Immunschwäche • Fertilitätsstörungen • Augenerkrankungen • Muskelschwäche • Verringerte Krebsresistenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwermetallbelastung • Morbus Crohn • Colitis ulcerosa • Bauchspeicheldrüsenerkrankungen • Zufuhrmangel (selenarme Böden) 	<ul style="list-style-type: none"> • Herzinfarktpatienten • Stärkung des Immunsystems • Krebsprävention • Rheuma • Schwermetallvergiftungen • Darmerkrankungen (s.l.) 	<p>20-200 µg</p>
<p>Eisen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Austern • Sojamilch • Hirse • Leber • Linsen • Haferflocken • Fleisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Hautblässe • rauhe, spröde Haut • Aphten • rasche Ermüdbarkeit • Störungen der Wärmeregulation • Kopfschmerzen • Wetterfühligkeit • Reizbarkeit • Rillen in den Fingernägeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduktionsdiäten • Verlust durch Blutungen • Blutspenden • Eisenaufnahmestörungen • Schwangerschaft • Wachstum in der Jugend • blutende Magengeschwüre • Darmkrebs 	<ul style="list-style-type: none"> • Eisenmangelanämie • starke Menstruationsblutungen • nach größeren Operationen 	<p>10-15 mg</p>
<p>Kupfer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leber • Portwein, Sherry • Austern • Linsen, Erbsen • Sonnenblumenkerne • Walnüsse • Aprikosen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlafstörungen • Haarstrukturschäden • Appetit- u. Gewichtsverlust • Arteriosklerose • Infektanfälligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • einseitige Ernährung • Steroid-Therapie • Nierenfunktionsstörungen • erhöhte Homocysteinspiegel • Resorptionsstörungen, insbesondere ältere Pers. 	<ul style="list-style-type: none"> • entzündlich rheumatische Erkrankungen • Schlafstörungen (Mühe mit Einschlafen, weniger erholsam) 	<p>1,5-3,0 mg</p>
<p>Jod</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Krustentiere • Scholle • Seelachs • Miesmuscheln • Jodiertes Speisesalz 	<ul style="list-style-type: none"> • Kropf • Schilddrüsenunterfunktion • Gewichtszunahme • Trockene Haut • Antriebslosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Jodaufnahme verringert durch niedrigen Jodgehalt in Pflanzen und Tieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Jod- Prophylaxe • Arteriosklerose • Immunsystem: Killeraktivität der weißen Blutkörperchen ↑ 	<p>200-500 µg</p>

Mangan	<ul style="list-style-type: none"> • Haferflocken • Weizenvollkorn • Weizenkeime • Sojamehl • Haselnüsse • Walnüsse • Weiße Bohnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Haarverlust • vorzeitig ergraute Haare • schwache Sehnen • verringerte Insulinproduktion • Schwindel • Gehörverlust 	<ul style="list-style-type: none"> • angeborene Enzymdefekte • Langzeitbelastung mit Schwermetallen • hoher Alkoholkonsum • Langzeitmedikation mit Psychopharmaka • falsche Ernährung: viel Zucker und Weißmehl 	<ul style="list-style-type: none"> • Asthma • Epilepsie • Osteoporose • Arthrose • Rücken- u. Bandscheibenbeschwerden 	2-15 mg
Molybdän	<ul style="list-style-type: none"> • Sojamehl • Rotkohl • Weiße Bohnen • Kartoffeln • Erbsen • Spinat • Hühnerei 	<ul style="list-style-type: none"> • Haarausfall • Müdigkeit • Karies • niedrige Harnsäure im Blut • Nierensteine • Fertilitätsstörungen 	<ul style="list-style-type: none"> • raffinierte Nahrungsmittel • Fertiggerichte • Morbus Crohn 	<ul style="list-style-type: none"> • Karies • Krebsprävention • Meteorismus • Dysbakterie • Hautinfektionen 	75-250 µg

	Lebensmittel	Mangelsymptome	Ursachen von Mangelzuständen	Anwendungsgebiete in der Medizin	Zufuhr-rahmen*
Coenzym Q 10 Ubiquinon	<p>nur in ganz geringen Mengen enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sojabohnen • Walnüsse, Mandeln • Makrelen, Sardinen • Bohnen, Spinat, Knoblauch <p>Körpereigene Substanz, jedoch nimmt die Produktion ab dem 40. Lebensjahr ab.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herabgesetzter Antrieb: „Null Bock auf Nichts“ <p>Hauptvorkommen in Herz, Leber, Nieren, Muskeln → Probleme der entsprechenden Organe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • altersbedingt • Stress • Krebsbehandlung 	<ul style="list-style-type: none"> • Angina pectoris • Herzinfarktprophylaxe • Herzrhythmusstörungen • Krebs: nimmt die toxischen Nebenwirkungen der Chemotherapie • Körperlicher Stress • Chron. Krankheiten → bessere Zellfunktion • Parodontose • Zahnfleischentzündungen • Ausdauersport 	30-120 mg

Omega 3 Omega 6 Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> • Hering • Thunfisch • Makrele • Lachs • Heilbutt • Garnelen • Miesmuscheln 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestörte Wundheilung • Schuppige Haut • Bluthochdruck • Autoimmunerkrankungen ↑ • Hemmung von Entzündungen ist herabgesetzt 	<ul style="list-style-type: none"> • wenig Fisch und Meeresfrüchte • viel rotes Fleisch • Diäten • nach Operationen und Regenerationszeiten • Schwangerschaft • Jugend u. Kindheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Allergien • Psoriasis • alle entzündlichen Veränderungen im Körper • Rheumatische Arthritis • Bluthochdruck • Multiple Sklerose: Symptome ↓ • Senkung der Blutfettspiegel 	<p style="text-align: center;">EPA 180- 600 mg</p> <p style="text-align: center;">DAH 120-400 mg</p> <p style="text-align: center;">Therapeutisch</p> <p style="text-align: center;">1-5 g</p>
---	---	---	--	---	---

EPA : Eicosapentaensäure DHA: Docosahexaensäure

* Der Zufuhrrahmen gibt den unteren sicheren Bereich zur Verhinderung von Mangelsymptomen an (DGE) und den oberen sicheren Bereich einer täglichen dauerhaften zusätzlichen Einnahme von Vitaminen

Buch-Tipp: Risikofaktor Vitaminmangel von Andreas Jopp, Haug Verlag,

Einige Fakten über Mikronährstoffen:

1. Antioxidative Vitamine senkten in 129 Studien das Krebsrisiko für 13 verschiedene Formen von Krebs um 50 %.
2. Vitamin E könnte jährlich 4,6 Milliarden Euro für vermeidbare Herz-Kreislauf-Erkrankungen einsparen.
3. Das Auftreten des Gauen Stars kann um 80 % gesenkt werden
4. Folsäure könnte jährlich 15.000 Herzinfarkte in Deutschland verhindern und das Risiko für einen 2. Infarkt lässt sich mit Vit. E um 70% senken.
 - Folsäuremangel besteht bei 90 % der Deutschen

Mikronährstoffe – die wirkliche Langzeitversicherungspolice für Ihre Gesundheit

Protein - essentielle Aminosäuren – lebensnotwendige Eiweißbausteine

Ein gutes Eiweißpräparat zeichnet sich durch seine biologische Wertigkeit, seine Verdaulichkeit und seinen Proteingehalt aus.

Das Protein-Wirkungsverhältnis (PER) ist ein Indikator für die biologische Wertigkeit und wird am Fleisch gemessen (Faktor 1,5-2,5), wobei man den Fettanteil vom Fleisch einspart.

Je höher die Verdaulichkeit und der prozentuale Proteingehalt sind, desto besser wird es vom Körper aufgenommen.

Die gleichzeitige Verfügbarkeit aller essentiellen Aminosäuren ist für den ungestörten Gewebeaufbau unerlässlich. Sie müssen jeden Tag in einer bestimmten Menge und einem bestimmten Verhältnis zugeführt werden. Fehlt nur eine essentielle Aminosäure, erfolgt ein Stillstand der anabolen Reaktionen und der Widerstand gegen pathogene, krankmachende Einflüsse sinkt.

1 Portion Protein	Aminosäure	Lebensmittel	Anwendungsgebiete	täglicher Bedarf
410 mg	Isoleucin	<ul style="list-style-type: none"> • Erdnüsse • Thunfisch • Lachs • Rindfleisch • Hüttenkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebererkrankungen: verbessern die geistige Hirnfunktion • Störungen der Nervenmuskulatur • Physischer Stress • Kalorienarmen Diäten • Entzündungen, Verbrennungen, Operationen 	10 mg / kg Körpergewicht
700 mg	Leucin			14 mg / kg Körpergewicht
430 mg	Valin			10 mg / kg Körpergewicht
540 mg	Lysin	<ul style="list-style-type: none"> • Thunfisch • Schweinefleisch • Garnele • Sojabohnen • Linsen 	<ul style="list-style-type: none"> • Herpes und andere Virusinfektionen • Immunsystem • Carnitin-Metabolismus 	14 mg / kg Körpergewicht
750 mg	Phenylalanin plus Tyrosin	<ul style="list-style-type: none"> • Sojabohnen • Erdnüsse • Mandeln • Thunfisch • Rindfleischfilet • Hüttenkäse • Weizenkeime 	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitzügler • Depressionen: Stimmung wird verbessert • Parkinsonsche Krankheit: Pat. leiden an Dopaminmangel → PA und Tyrosin sind Vorläuferstoffe • Schmerzlinderung bei chron. Schmerzen • Stress 	14 mg / kg Körpergewicht

110mg	Tryptophan	<ul style="list-style-type: none"> • Cashew Nüsse • Kalbfleischfilet • Sonnenblumensamen • Thunfisch • Hühnerbrust • Haferflocken • Rindfleisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Arthritis: schmerz- und entzündungshemmend • Depressionen • Schizophrenie • Schmerzen • Appetitsenkung: Heißhunger auf KH wird gesenkt • Zittern bei Parkinson ist herabgesetzt • unerwünschte Nebenwirkungen von oralen Kontrazeptive 	3,5 mg / kg Körpergewicht
320 mg	Threonin	<ul style="list-style-type: none"> • Sojabohnen • Linsen • Bachforelle • Hammelfleisch • Erdnüsse • Weizenkeime 	<ul style="list-style-type: none"> • Immunsystem stimulierend • Nervensystem: Spasmen werden reduziert • Multiple Sklerose 	7 mg / kg Körpergewicht
210 mg	Histidin	<ul style="list-style-type: none"> • Thunfisch • Schweinefilet • Rinderfilet • Sojabohnen • Linsen • Lachs • Weizenkeime 	<ul style="list-style-type: none"> • Anämie: Hämoglobinbildung wird verbessert • Arthritis: Gelenkschmerzen und Gelenkversteifungen werden abgeschwächt. Schmerzen und Entzündungen reduziert • Stress 	8-12 mg / kg Körpergewicht
220 mg	Methionin	<ul style="list-style-type: none"> • Lachs • Garnelen • Tuthahnbrust • Sojabohnen • Weizenkeime • Cashewnüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Allergien: Histamin wird gesenkt • Depressionen: verbessert die Stimmung • Entgiftungen: zusammen mit Zink wird Blei ausgeschieden • Harnwegsinfekte: Bakterienwachstum wird gehemmt • Parkinson: Bewegungsfähigkeit und Aktivität wird erhöht und Zittern reduziert 	13 mg / kg Körpergewicht

**Krankheit ist teuer!
Wir werden sie uns in Zukunft
nicht mehr leisten können.**

**Was wir jetzt glauben, an
Gesundheitsprävention einsparen
zu können, geben wir später um ein
Vielfaches in Form von
Krankheitsbekämpfung aus.**

Vitamin E	50 mg
Vitamin C	180 mg
Vitamin B1	4,2 mg
Vitamin B2	4,8 mg
Niacin	54 mg
Pantothensäure	18 mg
Folsäure	600 µg
Vitamin B12	3 µg
Vitamin B6	6 mg
Calcium	800 mg
Beta Carotin	2,0 mg
Vitamin A	800 µg
Vitamin D	5 µg
Biotin	450 µg
Vitamin K	100 µg
Magnesium	250 mg
Eisen	5 mg
Kupfer	1 mg
Jod	100 µg
Zink	5 mg
Mangan	1 mg
Selen	30 µg
Chrom	40 µg
Molybdän	50 µg
Lutein	1 mg
Lycopin	1 mg

Wenn Sie jetzt zu den Menschen gehören, die einsehen, dass das normale Essen niemals ausreichen kann, den Stoffwechsel optimal zu unterstützen, um langfristig fit und gesund zu bleiben, dann gratuliere ich Ihnen.

Aber bitte erwarten Sie keine Wunder.

70 % der Zellen des Körpers werden innerhalb von 8-12 Monaten einmal ausgetauscht. Sie brauchen also Zeit, um Ihren Körper umzubauen, aber Mühe und Ausdauer werden sich lohnen.

Ein optimaler Start ist mit einem Multivitamin vom Marktführer gegeben, weil dort alle wichtigen Mikronährstoffe für den Anfang vorhanden sind. Je nach Bedarf können Omega 3, Coenzym Q 10 und Proteine ergänzt werden. Auch die anderen Vitamine wie Beta Carotin, Vitamin C, Vitamin B-Komplex, Vitamin E, Calcium-Magnesium, Eisen, Folsäure, Selen und Ballaststoffe können individuell ergänzt werden.

Es gibt auch Vitaminpresslinge zum Kauen, die optimal für Kinder geeignet sind.

Lassen Sie sich die ganze Palette zeigen und beraten.

Sie geben vielleicht 1,90 € oder mehr für Ihre Gesundheit aus. Sie sollte es Ihnen wert sein, wenn man bedenkt, wie viel Geld man heute für Süßigkeiten, Fast Food, Alkoholika oder andere nicht so gesunde Lebensmittel ausgibt.