VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

Vitalstoffe - Vitamine und Spurenelemente



CD Vitalstoffe - Die Gesundheitsrevolution
Auf dieser CD von Dirk Kessler und dem Vorwort des bekannten deutschen Pop Stars Xavier Naidoo finden Sie wichtige Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie erfahren, wie Sie sich wieder gesund ernähren und Ihren Körper gezielt mit allen Vitalstoffen versorgen, die er zum Erhalt seiner Leistungsfähigkeit täglich benötigt. Erfahren Sie Spannendes und Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit und Ernährung. Bilden Sie sich jetzt Ihre eigene Meinung und erfahren Sie, was Sie für sich tun können. Von Gesunderhaltung bis Anti-Aging ist für jeden etwas dabei und das auf eine sehr leicht verständliche Art und Weise. Gute Musik und angenehme Sprecherstimmen machen dieses Hörbuch zum echten Hörspass. Mit vielen Tipps und Anregungen als Fundgrube für ein gesünderes, zufriedeneres Leben !

Trackliste

01 Einleitung Xavier Naidoo	5:51
02 Warum sind wir unterversorgt?	5:07
03 Fernab der Realität	5:36
04 Das ist ja affig	1:26
05 Krankheiten und Vitalstoffe	4:48
06 Freie Radikale	4:19
07 Die Körperparty	3:50
08 Orthomolekulare Medizin	4:47
09 Vitamine, Mineralien & Co.	3:50
10 Mineralien und Spurenelemente	5:22
11 Schleichender Mangel	1:18
12 Blutwerte	3:04
13 Gefühlsleben	4:51
14 Umweltschadstoffe	3:51
15 Gesunde Ernährung	2:29
16 9 Gesundheits-Tipps (1-3)	3:15
17 Gesundheits-Tipps (4-6)	2:20
18 Gesundheits-Tipps (7-9)	2:37
Gesamt Spieldauer	68:43

Wenn Sie die CD bei der VDM-Academy bestellen, erhalten Sie zusätzlich die gesamte Abschrift der CD zur Ablage bei Ihren Unterlagen und den Link zu den einzelnen Tracks als MP3 Dateien so dass Sie diese auch bequem auf Ihr Smartphone oder Tablett kopieren und dort hören können.

Preis der CD inkl. Link zu MP3 Dateien und Abschrift
CHF 10.— (inkl.MwSt)
zuzüglich Versandkosten.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

Vitalstoffe - Die Gesundheitsrevolution

Obst oder Gemüse, welches nach der Ernte 2 Tage liegt, enthält nur noch 50% von Vitamin C. Nach eine Woche ist fast gar nichts mehr drin. 1996 waren in den Bananen 45% weniger Vitalstoffe drin als 1985. Leider enthalten noch heute viele Tabellen die Werte von 1985.
Und bevor wir die Nahrungsmittel essen, verabreichen wir auch noch eine Vitalstoffentziehungskur:
Verarbeiten, schälen und kochen bedeutet dass bis zu 80% der noch enthaltenen Nährstoffe verloren gehen.

Optimale Umgebung:
Genügend Bewegung, kein Stress, 5 mal täglich eine Portion Obst oder Gemüse, 3x in der Woche frischen Fisch, 1x mageres Wildfleisch, auf Fett und Zucker und zu viel Salz verzichten.
Im heutigen Auszugsmehl (Weissmehl) befinden sich 80% weniger Vitalstoffe, im Zucker gar keine mehr. Die Vitamine, welche es benötigt um den Zucker zu verarbeiten werden dem Körper geraubt. In fast allen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln stecken heute Zucker und Natrium (=Salz) welche also fast gar keine Nährstoffe mehr enthalten. Und dies meist in grösseren Mengen. Auf den Verpackungen sind diese Werte aufgedruckt. Jewe iter oben in der Auflistung, umso mehr ist davon drin.
Fette enthalten keine wasserlöslichen Vitamine. Im Kuchen, Weissmehl und in Nudeln fehlen bestimmte Vitamine völlig.
Alkohol entzieht dem Körper eine beachtliche Menge an Vitamin B1 und Magnesium.
Unsere Nahrung und unsere Ess- und Lebensgewohnheiten lassen es nicht mehr zu dass wir die vom Körper benötigten Vitalstoffe zunehmen können.

Krankheiten und Vitalstoffe

Ascorbinsäure bedeutet Anti-Skorbutsäure = isoliertes Vitamin C

Es gibt eine Zwischenstoffe zu den Krankheiten welche entstehen bei einem kompletten fehlen von Vitalstoffen. Diese entstehen bei einem andauernden Mangel von Vitalstoffen über einen längeren Zeitraum. Dies lässt den Schluss zu, dass bei einer ausreichenden Zuführung von Vitalstoffen viele Krankheiten nicht mehr auftreten. Dies ist durch viele Langzeitstudien belegt. Gar kein Vitamin C bedeutet den Tod innerhalb weniger Tage durch die Krankheit Skorbut. Zu wenig Vitamin C über einen längeren Zeitraum bedeutet Herz-Kreislauf Erkrankungen. Wir sterben also nicht sofort daran sondern über einen längeren Zeitraum. 100 Mio Kinder in der 3. Welt leiden durch falsche Ernährung an einem Vitamin A Mangel. Jährlich erblinden 500‘000 und 1.5 Mio sterben daran.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

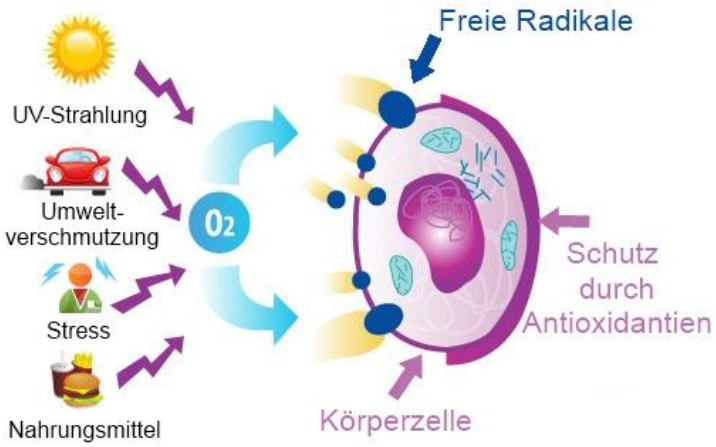
www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

Freie Radikale

Der Begriff freie Radikale taucht im Zusammenhang mit Erkrankungen und Vitalstoffen immer wieder auf.

Doch was sind eigentlich freie Radikale?
Freie Radikale sind sehr aktive und vor allem sehr schädliche Stoffwechselzwischenprodukte. Sie entstehen durch die Reaktion durch Sauerstoff, also Oxidation weshalb Sie auch Oxidantien genannt werden. Diese Oxidantien sind wild gewordene Moleküle die andere intakte Moleküle beschiessen, und somit schädigen. Jede einzelne Körperzelle erlebt pro Tag also 10‘000 Angriffe von freien Radikalen. Deshalb ist es so wichtig, genügend Anti-Oxidantien im Körper zu haben damit diese die freien Radikale abfangen können, bevor an den Zellen Schäden verursacht werden. Freie Radikale entstehen durch die UV-Strahlen der Sonne, welche Augen und Haut schädigen und überall im Stoffwechselsystem wo Sauerstoff transportiert wird. Schadstoffe wie Pestizide, Medikamente und andere chemische Substanzen die in der Umwelt und zu Hause eingesetzt werden, verursachen ebenfalls freie Radikale.



Allerdings: Auch das Immunsystem verwendet freie Radikale aktiv. Es beschiesst Eindringlinge mit freien Radikalen um sie zu zerstören. Eine Zwischenbemerkung an alle Raucher: Durch das Rauchen einer Zigarettewerden freie Radikale in der Menge von 10 hoch 15 (10^{15}) inhaliert. Das ist eine 10 mit 15 Nullen. Dies ist die eigentliche Schädigung, die durch Zigaretten verursacht wird. Dadurch haben Raucher einen wesentlich höheren Bedarf an Anti-Oxidantien als Nichtraucher. Weitere Faktoren für die Entstehung freier Radikale sind alle Arten von Erkrankungen, Leistungssport, erhöhter Stress, falsche Ernährung usw.

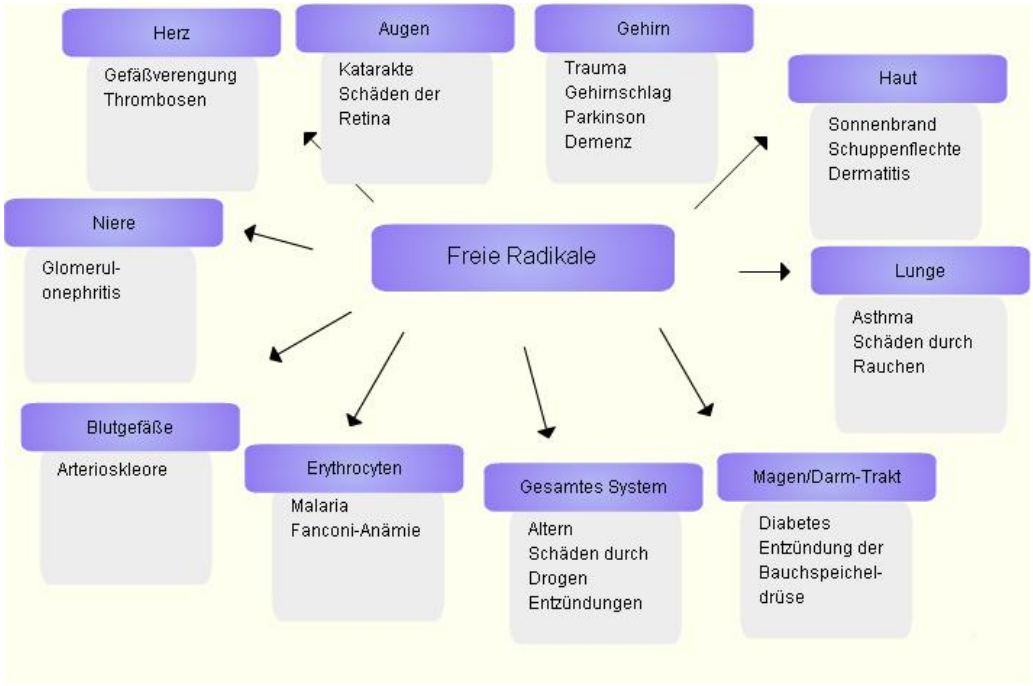


VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

Freie Radikale machen krank und lassen Körperzellen schneller altern. Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Schäden an der Linse und Netzhaut des Auges und teilweise auch degenerative Nervenerkrankungen wie Alzheimer und Parkinson sind die Folgen. Rheuma, Allergien und Asthma werden durch freie Radikale verschlimmert. Viele Mediziner sind der Meinung, dass freie Radikale die schlimmsten Feinde sind, die der menschliche Körper haben kann. Anti-Oxidantien hingegen sind Stoffe, welche die freien Radikale unschädlich machen und sie aus dem Körper befördern bevor sie irgendwelche Zellschäden anrichten können. Haben wir nicht genügend Anti-Oxidantien im Körper, können die freien Radikale starke Zellschäden anrichten und dadurch Krankheiten verursachen. Pflanzen besitzen sehr viele Anti-Oxidantien da sie sich gegen Sauerstoff und Sonnenstrahlen schützen müssen. Wenn Sie einen Apfel in zwei Hälften schneiden dann wird die Schnittstelle an der Luft sehr schnell braun. Hier würden dann die oberen Zellen des Apfels durch den Sauerstoff beschossen und geschädigt. Wenn Sie nun eine Hälfte mit etwas Vitamin C einreiben dann schützt das Vitamin C die Schnittstelle vor Angriffen der freien Radikale. Das ist auch der Grund, warum Ascorbinsäure oft als Konservierungsmittel verwendet wird um eben die Lebensmittel vor dem schnellen Verderben zu schützen. Und wenn wir uns vor dem schnellen Verderben schützen wollen, dann sollten wir auch genügend Vitalstoffe wie Vitamin C und andere Anti-Oxidantien zu uns nehmen. Einige wichtige Antioxidantien sind zum Beispiel Vitamin A, C und D, Beta-Carotin, die Aminosäure Zystein, das Co-Enzym Q10 und die Spurenelemente Selen und Zink.
Wie schon erwähnt stecken in Obst und Gemüse eine ganze Anzahl oxidativer Pflanzenstoffe. Es gibt über 30‘000 verschiedene anti-oxidativer Pflanzenstoffe, wobei nur etwa 300 bekannt sind. Pflanzenstoffe schützen als Anti-Oxidantien, die Pflanze, den Menschen und die Tiere vor Zellschäden. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie viel frisches Obst und Gemüse essen um die ganze Vielfalt der Natur als Schutz einsetzen zu können. Ausserdem konnte in über 300 Studien gezeigt werden, dass Pflanzenstoffe Ihre Zellen und Organe vor Krebs schützen. Durch den regelmässigen Verkehr von Obst und Gemüse kann das Krebsrisiko halbiert werden.



VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

Tel. 041 348 03 32

www.vdm-academy.ch

Die niedrige Zahl an Krebserkrankungen im Mittelmeerraum ist ein Beispiel dafür. Essen Sie am Besten fünf Mal täglich eine Portion Obst oder Gemüse um genügend Pflanzenstoffe zu erhalten. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die Obst und Gemüse nicht mögen und lieber eine Kapsel mit zum Beispiel Beta-Carotin bevorzugen, dann müssen wir Sie leider enttäuschen. Beta Carotin ist nur ein Pflanzenstoff von vielen und alleine hat er kaum eine Chance. Beta-Carotin schützt zwar sehr gut vor den freien Radikalen, welche durch die UV Strahlung in der Haut entstehen und beugt so Hautkrebs vor, doch gibt es eine Vielzahl von freien Radikalen gegen die das Beta-Carotin nichts bewirken kann. Wirklicher Zellschutz ist ein Mannschaftssport. Nur im Team sind sie stark.

Ortho Molekulare Medizin

Bisher ist es ja so, dass oft nicht die Ursachen sondern nur die Auswirkungen davon behandelt werden. Das fängt bei harmlosen Kopfschmerzen an, welche mit Schmerzmitteln unterdrückt werden und geht bis zu Herz-Transplantationen. Natürlich kann man durchaus mal eine Schmerztablette einnehmen. Man muss sich aber bewusst sein, dass dies nur für den Moment hilft, aber keine Dauerlösung ist. Wir bestehen aus 70 Billionen Zellen welche unsere DNA tragen und nur wenn diese einwandfrei miteinander agieren, werden wir nicht krank.
Insgesamt 45 Nährstoffe sind notwendig um gesund zu sein. Von diesen 45 sind 14 Vitamine, 2 essentielle Fettsäuren und der Rest sind Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren.

Die Zelle, also unser Körper, kann nur optimal funktionieren, wenn alle Nährstoffe ausreichen vorhanden sind.

Professor Linus Pauling erkannte, dass viele chronische Krankheiten auftreten, wenn die Biochemie des Körpers durch Mängel oder ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt gestört wird. Er fand heraus, dass die Beseitigung dieser Mängel ein sehr wirksames neues Behandlungsverfahren darstellt und gab dieser Therapieform den Namen Ortho Molekulare Medizin. Er definierte diese mit folgenden Worten: Ortho molekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind. Kurz: Die Ortho Molekulare Medizin ist die Präventionstherapie mit den Körpereigenen Substanzen. Zu diesen gehören die essentiellen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren.

Sie müssen dem Körper über die Nahrung oder durch Präparate zugeführt werden weil er sie nicht selbst herstellen kann. Alleine die Vitamine sind schon an über 100‘000 Stoffwechselvorgängen beteiligt und es verwundert nicht dass die meisten Zivilisationskrankheiten Stoffwechselerkrankungen sind. Genau diese entstehen durch einen jahrelangen Mangel an den lebensnotwendigen Nährstoffen. 70% aller Krankheiten sind ernährungsbedingt und somit entstehen sie erst gar nicht mehr bei richtiger Ernährung inklusiv zusätzlicher Vitalstoffe. Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Allergien, Rheuma, grauer Star, Osteoporose, Alzheimer und Parkinson etc. können die Folgen eines jahrelangen Mangelzustandes sein. Eine über lange Zeit zu geringe Vitamin-C Versorgung im Erwachsenenalter erhöht stetig das Krebsrisiko obwohl über die ganze Zeit hinweg keine klar erkennbaren Symptome zu erkennen sind. Die Schulmedizin hat inzwischen einige Nährstoffe in die Behandlung von Krankheiten aufgenommen. So zum Beispiel Vitamin B3 (Niacin) zur Senkung hoher Blutfettwerte. Als wirksames Mittel gegen Osteoporose sind Vitamin D und Kalzium anerkannt, Magnesium wird häufig bei frühzeitigen Wehen eingesetzt und zur Regulierung erhöhter homozysteinwerte werden B-Vitamine verwendet.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

Vitamine, Mineralien und Co

Es gibt etwa 45 essentielle Nährstoffe von denen 14 Vitamine sind. Die Bezeichnung Vitamin kommt aus dem Lateinischen Vita und bedeutet Leben. Es gibt 2 Gruppen von Vitaminen: Diese ergeben sich durch Ihre chemischen Eigenschaften. Es gibt wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Die wasserlöslichen Vitamine können im Körper kaum gespeichert werden weshalb sie ständig zugeführt werden müssen. Zu den wasserlöslichen Vitaminen gehören alle B-Vitamine, also auch Folsäure (Vitamin B9), Pantothensäure (Vitamin B5), Biotin und natürlich Vitamin C.
Die fettlöslichen Vitamine können im Körper besser gespeichert werden. Sie befinden sich zum Beispiel in der Leber, in den Zellwänden und in den Muskeln. Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören: Vitamin A,D,E und K. Leichter zu merken als EDKA. Alle Vitamine sind lebenswichtig und können ausgenommen von Vitamin D nicht im Körper selbst produziert werden. Der Mensch ist daher auf die Zufuhr von aussen angewiesen. An fast allen Vorgängen in unserem Körper sind Vitamine beteiligt. Ohne Vitamine kein Leben. Zu wenig Vitamine gleich krankes Leben. Fehlt auch nur ein Vitamin oder ist auch nur eines in zu geringen Mengen vorhanden so führt dies zu Stoffwechselstörungen. Die langfristigen Folgen sind Beschwerden und Krankheiten aller Art. Zum Thema Überdosierung ist Folgende zu sagen: hier muss die Hauptaufmerksamkeit auf den beiden fettlöslichen Vitaminen A und D liegen. Diese arbeiten wie Hormone und wirken direkt bis in den Zellkern weshalb wir Sie bei der Dosierung besonders im Auge behalten müssen. Eine allgemeine Dosierungsregel lautet: Vitamin A bis 2300 Mikrogramm und Vitamin D bis 10 Mikrogramm pro Tag. Sie sind die einzigen beiden Vitaminen bei denen eine schnelle Überdosierung möglich ist. Bei den Vitaminen E und K sieht es ganz anders aus. Ein zu viel macht hier keine Probleme. Wenn der Körper genug hat, werden Sie einfach über den Urin ausgeschieden. Genauso wie bei allen wasserlöslichen Vitaminen. Also eine Vergiftung mit wasserlöslichen Vitaminen ist gar nicht möglich. In den letzten 10 Jahren ist nicht ein Fall einer gefährlichen Überdosierung mit wasserlöslichen Vitaminen oder dem Vitamin E aufgetaucht. Die eigentliche Gefahr liegt also nicht in der Überdosierung sondern im Mangel. Beispiel: Ein Mangel in den Vitaminen B6 (Folsäure) und B12 verursacht hohe Homozysteinwerte welche in den USA jährlich zu 56‘000 vermeidbaren Herzinfarkten führen.

Mineralien und Spurenelemente

Mineralstoffe werden in 2 Kategorien unterteilt: Die eine Kategorie sind jene Mineralien, die mehr als 0.01% des Körpergewichts ausmachen und in grösseren Mengen zugeführt werden müssen. Das sind zum Beispiel Kalzium, Kalium und Magnesium. Die andere Kategorie sind jene Mineralien die weniger als 0.01% des Körpergewichtes ausmachen und nur in geringen Mengen im Organismus vorkommen. Daher haben sie auch Ihren Namen: Sie werden als Spurenelemente bezeichnet. Dazu gehören Eisen, Zink, Selen, Chrom, Kupfer, Mangan, Jod, Molybdän usw. Bezüglich der wichtigen und lebensnotwendigen Funktionen hat die Einteilung keine Bedeutung. Im Gegensatz zu den Vitaminen muss bei Mineralstoffen genauer auf die Dosierung geachtet werden da hier leichter Überdosierungen und Wechselwirkungen möglich sind. Bei einigen Spurenelementen ist es oft nur ein Millionstel Gramm pro Tag damit bestimmte Stoffwechselabläufe funktionieren. Fehlt dieses Millionstel Gramm kommt es zu Störungen bei einem leichten Mangel verlangsamt sich der Stoffwechselablauf. Ein gutes Beispiel ist hier unsere Schilddrüse. Ein zentrales Spurenelement für die Schilddrüsenhormone ist das Jod. Davon sind nur 0.00001 Gramm pro Tag notwendig. Fehlt das Jod, so bricht die gesamte Energieregulation aller Zellen zusammen. Eine Milliarde Euro kostet es pro Jahr das Gesundheitssystem in Deutschland das bei den meisten Deutschen dieses wenige Jod fehlt.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

In Deutschland gehören die Schilddrüsenmedikamente zu den meist verschriebenen. Symptome eines latenten Mangels sind trockene Haut, Antriebslosigkeit, wenig sexuelles Interesse und eine Gewichtszunahme. Interessant auch: Ein Jodmangel kann sowohl die Ursache für eine Schilddrüsenunter- als auch Überfunktion sein. Bemerkbar macht sich eine Schilddrüsenüberfunktion durch eine Hyperaktivität. Nichts geht schnell genug, Unruhe, Nervosität, fliegende Hitze, feuchte Hände, Herzrasen und erhöhte Leberwerte. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion hingegen ist es oft kein sexuelles Interesse, schlapp, müde, man kommt morgens nicht aus dem Bett, die Haut ist weiss, es fröstelt einem oft auch wenn anderen warm ist, Unkonzentriertheit, trockene blasse Haut und Stimmungstiefs.
bei einem längeren Jodmangel versucht die Schilddrüse alles um jeden Rest Jod aus dem Blut zu bekommen. Die Folge: sie vergrössert sich und im Extremfall kommt es zum sichtbaren Kropf am Hals. Kinder und Jugendliche die schlecht wachsen, unkonzentriert und schlecht in der Schule sind haben oft einen Jodmangel bzw. Eine unerkannte Schilddrüsenunterfunktion. Von 3000 getesteten Kindern zeigte sich bei 20% ein Jodmangel. Eine Deutschlandstudie zur Jodversorgung hat festgestellt dass die mittlere tägliche Jodzufuhr bei 30 bis 70 Mikrogramm liegt. Die Minimalempfehlung der DGE ist jedoch 200 Mikrogramm. Wir haben also ein Defizit von 130 bis 170 Mikrogramm täglich. In der Schweiz wird deshalb jegliches Salz per Gesetz jodiert. Ob Nahrungsmittelindustrie oder Restaurants alle müssen jodiertes Salz verwenden. Auch in der ehemaligen DDR gab es eine gesetzliche Regelung für Jod doch mit dem Fall der Mauer ist auch das Gesetz gefallen. Schade eigentlich, wenn man bedenkt, dass jährlich etwa 90‘000 Schilddrüsenoperationen durchgeführt werden und Schilddrüsenhormone laut Arzneimittelreport 2001 das meistverkaufte Medikament ist. Das ganze kostet das Gesundheitssystem in Deutschland etwa 1 Milliarde Euro pro Jahr. Gegenüber Deutschland mit ca. 30-40% gibt es in der Schweiz nur noch etwa 5% mit einer Schilddrüsenkrankheit.

Schleichender Mangel

Ein Mangel an Vitalstoffen äussert sich am Anfang recht unspektakulär. Je nachdem welcher Mangel vorliegt beginnt es mit häufiger Müdigkeit, Abgespanntheit, leichter Reizbarkeit, Nervosität usw. Und die meisten Leute führen dies auf zu viel Arbeit oder zu viel Stress zurück. Kaum einer denkt hierbei an Vitamine, Mineralien und Co. Leider.
Doch hier liegt oft die Ursache. Klar haben Sie Recht wenn Sie an Stress und Arbeit denken, doch anders als Sie meinen. Denn genau dieser Stress und die viele Arbeit ist es ja, was unseren Bedarf an täglichen Vitalstoffen erhöht und wie wir ja schon zu Beginn berichtet haben, erhalten wir davon viel zu wenig. Unser Leben, unsere Gesundheit und wie wir uns fühlen, ist stark abhängig von Vitalstoffen.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

Blutwerte

Lassen Sie sich nicht von “normalen” Blutwerten täuschen. Wissen Sie, wie der Wertebereich für unsere Blutwerte zustande gekommen ist und warum die Grenzwerte in verschiedenen Ländern schwanken? Überlegen wir uns doch mal, wer geht denn alles zu einem Arzt und bekommt die Blutwerte untersucht. Genau. Menschen die krank sind oder ein gewisses Alter erreicht haben. Aus den über Jahre ermittelten Werten hat man dann einen Wertebereich ermittelt. Viel interessanter wäre es doch mal zu erfahren, wie die Werte von gesunden Menschen oder gar von Spitzensportlern aussehen. Daran sollten wir uns orientieren. Das ist in etwa mit früher vergleichbar wenn wir nach der Schule nach Hause gekommen sind und unsere schlechte Schulnote damit begründet habendass über die Hälfte der anderen Kinder ja auch eine 2 haben und dabei nicht beachten, dass es auch welche mit einer 5 oder 6 gab. Wollen wir uns wirklich an „mangelhaft“ orientieren? Entscheidend ist auch oft nicht der Blutwert denn der kann durchaus normal sein obwohl innerhalb der Zelle ein starker Mangel herrscht. Bei Magnesium zum Beispiel kann die Konzentration im Blut auch schon bei bestehendem Mangel noch lange Zeit konstant sein. Und während in der Zelle ein Magnesiummangel herrscht, ist der Blutspiegel noch im Normalbereich. Warum? Weil etwa 98% des Magnesiums in den Knochen, der Muskulatur, der Nerven und den Zellen steckt. Diese 98% versuchen die 2% im Blut aufrecht zu erhalten und geben von Ihrem Anteil immer etwas ab. Das Beispiel Migräne zeigt es sehr deutlich. Mittlerweile ist es bewiesene Sache: Menschen mit Migräne haben meistens zu wenig Magnesium in den Zellen. Normale Blutwerte haben fast alle. Wenn Sie sich voller Energie fühlen wollen, sollten Sie Ihre Blutwerte in das obere Drittel der Grenzbereiche bringen. Lassen Sie deshalb Ihre Blutwerte von einem Ortho Molekular Mediziner messen oder jemanden, der die Werte entsprechend zu deuten weiss.

Gefühlsleben

Was haben Vitalstoffe mit unserem Gefühlsleben zu tun? Vielleicht denken Sie jetzt, dass unser Gefühlsleben doch stark von unseren Hormonen abhängig ist und da haben Sie auch vollkommen Recht. Wussten Sie denn auch, dass genau diese Hormonproduktion abhängig von ausreichend Vitalstoffen ist? In diesem Fall spielen wieder die Aminosäuren und die Botenstoffe eine wichtige Rolle. Ob Sie sich nun glücklich und voller Tatendrang fühlen oder eher leicht depressiv und lustlos. Das alles steht direkt oder indirekt in Verbindung mit Vitalstoffen. Menschen zum Beispiel die sich trübe, leicht ängstlich, unkonzentriert und depressiv fühlen haben meistens einen zu niedrigen Selenspiegel. Selen wirkt auf die Botenstoffe im Gehirn ein und hat somit Einfluss auf unsere Psyche. Studien zeigen, dass Menschen mit niedrigem Selenwert eher ängstlich und leichter depressiv werden. Während einer solchen Studie über Selen bekam eine Gruppe über 15 Wochen eine Selenarme Ernährung und eine zweite Gruppe eine Selenreiche. Die anschliessende psychologische Befragung ergab: Die Gruppe mit mehr Selen fühlte sich heiterer, selbstbewusster, Angstfreier, konzentrierter und Energiegeladener. Interessant auch: Die Selenarme Ernährung entsprach in etwa der deutschen Standardernährung. Ist das vielleicht der Grund, warum hierzulande die Meisten mit ernster Miene herumlaufen? Zwei weitere Beispiele gehen der Frage nach ob womöglich einige unserer sozialen Probleme mit der heutigen nährstofflosen Ernährung zu tun haben könnten. Kinder zum Beispiel ernähren sich sehr viel von Junk-Food und Süssigkeiten. Vitamin B1 ist aber hauptsächlich in Vollkornprodukten enthalten und so haben Kinder und Jugendliche sehr oft einen Vitamin B1 Mangel. Kommt noch der Genuss von Alkohol hinzu, wird eine erhebliche Menge des noch vorhandenen Vitamins B1 vernichtet. Typische Anzeichen für einen Vitamin B1 Mangel sind: Lernschwierigkeiten, Konzentrations- und Schlafstörungen und reizbares, aggressives Verhalten. Wie sieht es denn in unseren Schulen und Pausenplätzen aus? Viele führen dieses Verhalten auf die Erziehung und unsere heutige Zeit zurück und nehmen es schon als „normal“ hin.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

Aber nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern sehr viele Menschen haben einen Vitamin B1 Mangel. Was an der Tatsache liegt, dass B1 nur in sehr wenigen Lebensmitteln vorkommt und in Vielen gar nicht. In Zucker, Weissmehl, geschältem Reis, Ölen und Fetten ist Vitamin B1 nicht vorhanden. Hoher Kaffee- oder Teekonsum deaktiviert B1 auch Thiamin genannt und entleert die Körperspeicher. Und da der Körper nur eine sehr begrenzte Speicherkapazität von Vitamin B1 hat, etwa 30mg, ist ein Mangel schnell vorhanden. Dazu kommt die Tatsache, dass ein Folsäuremangel die Aufnahme von B1 verschlechtert und wie wir ja mittlerweile wissen, haben in Deutschland 99% der Bevölkerung einen Folsäuremangel. Durch einen Test mit Gefängnisinsassen eines Hochsicherheitstraktes in der Nähe von Oxford zeigte sich, dass Vitamine sozialeres Verhalten fördern und die Gewaltbereitschaft vermindern. Neun Monate lang hat ein Team von der Surrey Universität in England 230 jugendlichen Gewalttätern entweder Vitamine als Nahrungsergänzung oder Plazebotabletten gegeben. In der Plazebogruppe blieb die Anzahl der Regelverstösse gleich. In der Gruppe mit Vitaminpräparaten hingegen nahmen sie um 25% ab und die physische Gewalt reduzierte sich um fast die Hälfte. Sollten uns solche Ergebnisse nicht nachdenklich machen und zum Handeln anregen?

Umweltschadstoffe

Mit ein Grund für den höheren Bedarf an Vitalstoffen ist unsere Umweltbelastung mit Schadstoffen. Schwermetalle stossen bei einem unterversorgten Körper auf keine grosse Gegenwehrund können sich so ohne grosse Probleme im Gehirn, der Leber oder in der Niere einlagern. Das Gehirn und das Nervensystem zum Beispiel werden gerne von Quecksilber und Aluminium belagert und sorgen dort unter anderem für Alzheimer und Parkinson. Schadstoffe beeinträchtigen unser ganzes Stoffwechselsystem und haben so einen sehr grossen Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Psyche. Unkonzentriertheit, Migräne, Gelenk- und Muskelschmerzen, Depressionen, geschädigtes Immunsystem, Allergien, Asthma und Rheuma sind oft die Folgen einer Schadstoffbelastung. Die tägliche Schwermetallbelastung in Deutschland liegt durchschnittlich pro Person bei Blei zwischen 200 und 300 Mikrogramm, bei Kadmium zwischen 27 und 35, bei Quecksilber zwischen 10 bis 20 und bei Aluminium zwischen 50 bis 150 Mikrogramm. Viele Folgend dieser doch hohen Belastungen machen sich gerade bei Kindern schnell bemerkbar. So haben 9% der Grossstadtkinder Asthma, 20% Dermatitis und 15% leiden an Allergien und die Quote steigt ständig an. Geben Sie Ihrem Körper die Chance sich zu wehren. Dies kann er allerdings nur, wenn er genügend Selen, Zink, Kalzium, Magnesium und Mangan zur Verfügung hat. Diese Vitalstoffe schützen nicht nur den Körper vor Schadstoffen, sondern leiten sie auch aus ihm heraus. Zink zum Beispiel verhindert, dass Quecksilber in die Zellen eingebaut wird. Selen bindet Quecksilber und leitet es aus dem Körper raus. Quecksilber finden wir zum Beispiel in Amalgamfüllungen. 10 Mikrogramm Quecksilber werden etwa von 8 grösseren Amalgamfüllungen im Mund abgegeben. Wenn der Speichel von Menschen mit Amalgam wäre, würde es auf Grund seiner hohen Belastung verboten werden. Also: Lassen Sie sich Ihre Amalgamfüllungen entfernen und achten Sie darauf, dass der Zahnarzt alle nötigen Schutzmassnahmen für Sie anwendet. Amalgam gehört nicht in den Körper. Es gehört auf die Sondermülldeponie. Wenn Sie sich für eine Sanierung entschieden haben, so unterstützen Sie Ihren Körper mit zusätzlichen Vitalstoffen damit diese die bei der Sanierung freigesetzten Schadstoffe binden und ausleiten können. Eine Woche vor bis eine Woche nach der Sanierung täglich 200 Mikrogram Selen, 2000mg Vitamin C, 60mg Zink und 400mg Vitamin E. Nehmen Sie sowieso einen oder mehrere Vitalstoffe ein, so sollten Sie dies berücksichtigen. Wer zum Beispiel schon täglich 200 Mikrogram Selen nimmt, ist in diesem Punkt versorgt auch bei einer Sanierung. Ein Schutzsystemgegen Schadstoffbelastungen können Sie erreichen mit täglich 100 bis 200 Mikrogram Selen, 15 mg Zink, 600 Milligramm Magnesium und 1200 Milligramm Kalzium.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

Gesunde Ernährung

Die Basis für Gesundheit. Eines möchten wir an dieser Stelle noch einmal betonen: Es geht nicht darum nur noch von Tabletten und Kapseln zu leben, was auch absolut nicht anstrebenswert ist. Es geht vielmehr darum, sich über einige Tatsachen der Ernährung klar zu werden und zusätzlich zu einer ausgewogenen Nahrung Vitalstoffe einzunehmen.
Machen wir uns doch nichts vor: Viele sind der Meinung, dass Sie sich gut und gesund ernähren. Bei einigen stimmt dies vielleicht auch. Doch bei den Meisten ist dies in die eigene Tasche gelogen. Der Mensch neigt rein aus psychologischer Sicht dazu, Dinge aus der Erinnerung heraus nicht objektiv betrachten zu können. Ein kleiner und sehr wirkungsvoller Trick hilft hier: Nehmen Sie sich einen Notizblock und schreiben Sie Ihr persönliches Ernährungstagebuch. Dort schreiben Sie mindestens 14 Tage auf, was Sie täglich zu sich nehmen. Wirklich alles.
Für wiederkehrende Dinge, zum Beispiel Zigaretten oder bei vielen auch Kaffee, machen Sie eine Strichliste.
Sie werden erstaunt sein, zu welchem Ergebnis Sie nach diesen 14 Tagen kommen. Es können aber auch schon früher ganz erstaunliche Reaktionen auftreten. So gibt es Einige, die haben einigen Mist erst gar nicht mehr gegessen weil Sie es bewusster mitbekommen haben, denn Sie hätten es ja später aufschreiben müssen. Testen Sie es aus. Es lohnt sich in jedem Fall.
Eine gesunde Ernährung sollte also immer im Vordergrund stehen. Dies bedeutet jetzt nicht, dass Sie zum absoluten Müesli- oder Körnertyp mutieren sollen aber ein paar Dinge sind einfach wichtig und zu beachten. Und denken Sie daran, dass Umstellungen nur zu Beginn lästig sind. Nach einer Weile haben Sie sich daran gewöhnt. Sie müssen also nur am Anfang, ca. 8-12 Wochen durchhalten dann werden bei den meisten Menschen neue Tätigkeiten zur Gewohnheit und Gewohnheiten haben einen Vorteil: Es geht wie von selbst. Ja wir bekommen Gewohnheiten erst gar nicht mehr mit. Also schaffen Sie sich ein paar neue, gute Gewohnheiten an

Neun Gesundheitstipps

1. Trinken Sie täglich mindestens 2.5 Liter Wasser. Am besten ohne Kohlensäure. Sollte Ihnen Wasser in seiner reinen Form nicht schmecken, so mischen Sie es doch mit etwas Apfel oder Orangensaft. Kaffee oder limonadenähnliche Getränke zählen hier nicht. Wichtig: Sie müssen nicht von heute auf morgen diese Menge bewältigen. Steigern Sie einfach im Laufe der Zeit die Dosis und machen Sie es zu einer neuen Lebensgewohnheit. Übrigens: Unser Leitungswasser hat zwar Trinkwasserqualität doch sollten Sie etwa 50.— für einen Labortest investieren. So erhalten Sie eine genaue Analyse Ihres Leitungswassers. Die Angaben Ihres Wasserwerkes sind nur bedingt brauchbar, da bei diesen Werten der Weg zu Ihrem Wasserhahn nicht mitberücksichtigt wird. So können alte Kupferrohre im Haus sehr stark verändern. Ein zusätzlicher Wasserfilter wie zum Beispiel der Kohleblockfilter kann hier wenn nötig für Abhilfe sorgen.
2. Essen Sie weniger Zucker. Der durchschnittliche Zuckerverbrauch liegt in Deutschland bei 100g pro Person und Tag. Das sind etwa 3 Kg pro Monat. Das ist für den Körper zu viel. Die bekannteste Spätfolge ist Diabetes. Auch hier gilt: Langsam reduzieren. Anstatt 3 Teelöffel in den Kaffee nur noch 2. Das über ca. 2 Monate und schon haben Sie sich daran gewöhnt. Dann gehen Sie den nächsten Teelöffel an. Und so weiter und so weiter. Achten Sie bei allen Produkten auf die Zutatenliste. Die Reihenfolge gibt an, in welcher Menge die Zutat vorhanden ist. Steht zum Beispiel Zucker an erster Stelle, so ist am meisten Zucker drin, steht es zu Letzt, ist es am wenigsten drin. So können Sie erkennen, ob die kleinen Steaks aus dem Tiefkühlregal wirklich so gesund sind wie es Ihnen die Werbung verkaufen will. Unter uns: Sie sind keineswegs gesund.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

3. Vermeiden Sie schlechtes Fett. Dazu zählen alle tierischen Fette und die gehärteten Pflanzlichen. Von den guten Fetten, den ungesättigten Fettsäuren sollten Sie ruhig mehr nehmen. Also lieber das Olivenöl verwenden und das Bratfett oder die Butter weglassen. Eine Unterscheidung zwischen den gesättigten - die schlechten und die ungesättigten – die Guten Fettsäuren ist: Die gesättigten werden im Kühlschrank fest und die ungesättigten bleiben flüssig. Achten Sie jedoch auch darauf, dass Sie nicht zu viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren nehmen. Also Sonnenblumen-, Soja- und Maiskeimöl. Und wenn dann nur ganz frisches. Sauerstoff liebt die mehrfach ungesättigten und macht sie schnell ranzig. Im Körper greift es dann die Zellen an. Stichwort: Freie Radikale und lässt uns so schneller altern. Ausserdem benötigt der Körper viel Vitamin E um die mehrfach ungesättigten Fette vor dem Angriff der freien Radikale zu schützen. Dieses Vitamin E fehlt dem Körper, wenn wir es nicht zusätzlich einnehmen.
4. Achten Sie wie beim Zucker auf Ihren Salzverbrauch. Dieser ist auch viel zu hoch. Unser Körper benötigt nur etwa 200-300mg Natrium, also Salz pro Tag. Unsere Ernährung allerdings enthält meist als das 20ig Fache. Dieses zu viel an Salz verursacht Störungen im Wasserhaushakt des Körpers da Salz Wasser bindet. Mit eine Folge ist Bluthochdruck. Das meiste Salz nehmen wir über die Industriell verarbeiteten Produkte auf. Dazu gehören auch die Cracker am Abend und wenn Sie Speisesalz verwenden möchten, dann nehmen Sie nur solches, dem auch Jod zugesetzt wurde.
5. Erhöhen Sie den Verzehr von Obst und Gemüse. Es muss auch nicht immer frisch vom Markt sein. Untersuchungen haben ergeben, dass Tiefkühlgemüse und auch Tiefkühlobst oft mehr Vitalstoffe enthalten wie jenes aus dem Supermarkt. Achten Sie nur beim Auftauen darauf, dass dies langsam im Kühlschrank geschieht. Wenn Sie es in der Mikrowelle auftauen, gehen die meisten Vitalstoffe wieder verloren.
6. Bewegen Sie sich. Suchen Sie sich eine Bewegungsart, die Ihnen Spass macht. Am besten mit ein paar Freunden zusammen. So kann man sich immer gegenseitig unterstützen, wenn die Ausreden überhand nehmen. Unser Körper ist nicht fürs Stillsitzen geschaffen. Er braucht die Bewegung. Davon reicht oft weniger als Sie denken. Sie sollen sich ja nicht verausgaben sondern nur etwas bewegen. Eine optimale Fettverbrennung der Muskeln findet nur im Sauerstoffüberschuss statt. Wenn Sie anfangen zu Keuchen und nach Luft zu schnappen, verbrennt Ihr Körper kein Fett sondern Kohlehydrate. 3-4 Mal in der Woche etwas schneller spazieren gehen ist oft schon ausreichend. Mit der Zeit steigern Sie sich dann automatisch. Hören Sie auf Ihren Körper. Unterstützung können Sie sich natürlich auch von erfahrenen Trainern und in Seminaren holen. Besorgen Sie sich auch eine Puls Uhr. Für etwa CHF 70.— haben Sie immer die Kontrolle über Ihren Puls und wie schon gesagt: Es muss nicht immer Jogging sein. Eine hervorragende Alternative zum Joggen ist das Walken und das Nordic Walking. Probieren Sie es doch einfach einmal aus.
7. Vermeiden Sie Dinge, die Ihrem Körper schaden. So zum Beispiel rauchen, übermässiger Alkoholkonsum und zu wenig Schlaf. Diese Punkte sind zwar eigentlich jedem klar, doch die wenigsten berücksichtigen diese wirklich. Und: Auch wenn wir Ihnen zum Beispiel Tipps gegen die Folgen des Rauchens aufzeigen vertreten wir die Meinung dass es keinen besseren Schutz geben kann als damit aufzuhören.

VDM – Academy
Roland M. Rupp
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tel. 041 348 03 32

8. Ärgern Sie sich weniger und freuen Sie sich öfter. Menschen die öfter lachen und glücklich sind haben eine bessere Gesundheit. Ärger und Frust hingegen kosten uns mehr Lebensenergie als wie denken und machen unser Immunsystem schlapp. Zwei Tipps für den Alltag:
   1. Machen Sie sich klar, dass Sie nicht immer Einfluss haben darauf was Ihnen geschieht. Sie haben jedoch immer Einfluss darauf, wie Sie reagieren. Wenn Sie etwas nicht ändern können, dann nehmen Sie es als gegeben hin. Zum Beispiel den Stau usw.
   2. Sollten Sie sich trotzdem wieder einmal ärgern, dann tun Sie so als ob Sie lächeln würden. Ziehen Sie dabei die Mundwinkel ganz nach oben und halten Sie die Stellung mindestens eine Minute. Danach geht es Ihnen besser. Warum? Weil Ihre Gesichtsmuskeln Ihrem Gehirn sagen: „Ich freue mich, ich lache“. Dadurch produziert das Gehirn eben genau die Hormone die Sie benötigen um sich glücklich zu fühlen. Es kann auch sein, dass Sie sich ziemlich albern dabei vorkommen und das kann dann auch ein Grund sein, warum Sie anfangen müssen zu lachen. Egal wie: Sie fühlen sich auf alle Fälle nicht mehr so ärgerlich. Probieren Sie es doch einfach mal aus.
9. Ergänzen Sie Ihre Nahrung mit zusätzlichen Vitalstoffen. Ihr Körper wird es mit einem neuen Lebensgefühl und Gesundheit danken.