



Sie ist eine der erfolgreichsten Networkerinnen weltweit. Alle haben schon mal von ihr gehört. Von dieser Gabi Steiner. Ganz viele kennen ihr Buch „Von Mensch zu Mensch“. Ein Branchen-Bestseller. Locker 200.000 Mal verkauft. Weil es Empfehlungsmarketing so simpel erklärt, dass jeder das System kapiert und nachmachen kann. Und wo man vergeblich nach einem einzigen werbenden Wort für das eigene Unternehmen fahndet. Klar, dass da vielfach die Frage kommt: „Ja klar kenne ich Gabi Steiner, aber – wo ist die noch gleich?“ Achja – bei Life Plus. Dem völlig skandalfreien US-Unternehmen mit mächtigem Wachstum. Einem Branchen-Goliath mit dem Eigenverständnis von David. Einem heimlichen Riesen auf dem Nahrungsergänzungsmarkt. Ohne Abmahnskandal. Ohne Palaver über Heilaussagen. Einfach nur solide Aufwärtsentwicklung. Gabi Steiner und ihren Führungskräften sei Dank.

Mit der
Leichtigkeit
des *Kolibri*

Mallorca im Oktober 2008. Die bekannte Schwäbin Steiner, mit Hauptwohnsitz in der Schweiz und Spanien, lebt hier „am liebsten“. Ihr Haus steht in der Nähe von Santa Ponca. Grandioser Blick aufs Meer, Überlaufpool, stilvoll in weiß gehaltenes Interieur. Die gar nicht so riesige Villa am Berg hang hat überhaupt nichts Protziges. Gelebtes Understatement. Interessant für jeden dem klar ist, dass Steiner bereits seit Jahren zu den Top-10 Networkverdienern in Deutschland gehört.

Hier auf „meiner Insel“, wie sie gerne sagt, verbringt sie viel Zeit. Hin und wieder fliegt sie nach Deutschland „inzwischen aber weniger als drei Wochen im Jahr“. Oft trifft man sie auch im schweizerischen Arbon an. Penthousewohnung, klar. Direkt am Bodensee mit 180° Blick rüber Richtung deutsche Seite, Lindau erahnend. Und wenn sie weder da noch dort ist, findet man sie zusammen mit ihren erfolgreichsten Führungskräften auf einem Kreuzfahrtschiff durch die Karibik rund um die Bahamas cruisen, vielleicht auch bei einer Ayurvedakur in Sri Lanka. Oder bei Trainings für ihre Downline irgendwo in Deutschland und Europa. Diese Downline, das sind an die 50.000 neben- oder hauptberuflich aktive Vertriebspartner samt mehr als zwei Dutzend hochkarätigen Führungskräften. Und weil wir gerade so schön dabei sind: Gabi hat „naja, nicht mehr als 50 Erstlinien in den vergangenen neun Jahren gesponsert“. Das Motto: „Je mehr oben in den Trichter reinkommt desto höher ist die Chance, dass unten ein paar Perlen rausfallen“, gilt für sie nicht. Sie spart Zeit. Handelt zielorientiert. Befördert verschüttete Träume mit viel Charme und Ausdauer ans Tageslicht. Bis die Leute loslaufen, weil sie so lange von Gabi gekitzelt wurden mit der Steiner'schen Technik des „absichtsvoll absichtslosen Miteinanders“.

Aber mal von Anfang an. Geboren ist Gabi Steiner in Schorndorf, hinter den sieben Bergen bei den sieben Zwergen im Schwabenland gelegen. Gelernt hat sie nach der Schule Großhandelskauffrau, danach eine Ausbildung zur Fachkauffrau Marketing absolviert. Hochintelligent, aber stinkfaul sei sie gewesen, resümiert sie diese Jahre. Für Sport und gesunde Ernährung hat sie sich schon immer sehr interessiert. Und so kam was einmal ihre Bestimmung werden sollte, in einem Fitnessstudio über ihren Weg spaziert. Ein Herbalife-Berater, Besitzer dieses Sportstudios, berichtete ihr von tollen Erfolgen in Sachen Gewichtsreduktion mit einem Produkt X und einem Saft Y. Das Interesse war geweckt, Steiner berichtete ihren Freundinnen von den Produkten – und schwupps: Nach sechs Monaten als frische Networkerkin hatte sie einen Scheck über 14.000 Mark in der Hand. Verdammte viel Geld dafür, dass die schon seit 1970 mit einer Getreidemühle ausgestattete Steiner dieses Geld ja „nur für Sachen wie schöne Kleider und schicke Schuhe“ ausgeben wollte. Aber wie gesagt: Steiner ist Schwäbin. Und die können rechnen. Den Job



„Du musst dort sein wo die erfolgreichen Berater sind. Und ich war da immer ganz nah dran“, fasst sie zusammen. „Wir haben Disziplin gelernt, professionelles Vorgehen.“

hängte sie folgerichtig an den Nagel und widmete sich fortan hauptberuflich der Networkerei.

Ihre Karriere bei Herbalife war steil. Und das als alleinerziehende Mutter eines Bubens: Tim. Heute knapp 23, Ausbildung zum Personal Trainer in den Bereichen Sport und Ernährung, und „mein Womanizer“, sagt Steiner. „Er tritt in meine Fußstapfen bei Life Plus“, ergänzt sie voller Stolz. Aber zurück zu Gabi Steiner. Ihr Wissen, wie eng Ernährung und Gesundheit verbunden sind, half beim grandiosen Start ins Networkleben. Aber auch ihr begnadetes Talent zur freien Rede. Schon nach wenigen Monaten „machte ich alle Produktparts“ bei den großen Beratermeetings. Es folgten acht „intensive Lehrjahre“. Da hat sie sich das Handwerkszeug zugelegt, von Leuten wie einem Markus Lehmann oder Gerd Kelm, „deren Strategien ich aufgesaugt habe“. Ungezählte Wochenenden hat sie mit den Top-leuten Seminararbeit gemacht. „Mein Hintern heult heute noch, wenn ich an diese Zeit denke“. Lacht sie fröhlich. „Du musst dort sein wo die erfolgreichen Berater sind. Und ich war da immer ganz nah dran“, fasst sie zusammen. „Wir haben Disziplin gelernt, professionelles Vorgehen. Jammern oder negatives war ein No go auf unseren Seminaren.“

1999 stand ein Wechsel an. Der einzige überhaupt in ihrer Networkerkarriere. Sie hatte ihren Mann Manfred Wissmann kennengelernt. Zeit, sich um die Beziehung zu kümmern, war knapp, viel zu knapp. Es musste was anders werden. Kurz zusammengefasst: Sie wurde in der Folge



Ein Network das tatsächlich ohne Verkauf auskommt, das dabei viele Produkte bewegt, das die individuellen Qualitäten von individuellen Menschen in ein Konzept packt auf dem „Empfehlungsmarketing“ draufsteht, das hat sie seinerzeit und bis heute elektrisiert.


eine Erstlinie von Don Failla bei Life Plus. Einem bis dato rein in den USA aktiven Unternehmen, das sich auf Premium-Nahrungsergänzung spezialisiert hat.

„Den Entschluss habe ich auch getroffen, weil ich nicht mehr mit Leuten zusammenarbeiten wollte, die nicht hören wollten, was ich zu sagen habe.“ Ein Network das tatsächlich ohne Verkauf auskommt, das dabei viele Produkte bewegt, das die individuellen Qualitäten von individuellen Menschen in ein Konzept packt auf dem „Empfehlungsmarketing“ draufsteht, das hat sie seinerzeit und bis heute elektrisiert. Dem schlichten Slogan „Triff einen Freund und sprich mit seinen Freunden“, folgte sie konsequent. Anzeigenschalterei war fortan tabu. Kunden zu Empfehlungsgebern machen die damit den Eigenverbrauch refinanzieren – dieses Prinzip verselbständigte sich schneller, als Gabi Steiner es selbst anfangs möglicherweise glauben mochte. „Wir haben uns ein Wohnmobil gekauft und sind kreuz und quer in Deutschland rum gefahren und haben die Partner unterstützt“, beschreibt sie die ersten paar Jahre. Infrastrukturen, die heute für Networker wie erdacht sind, Mobiltelefonie, Internet und Calls mit hunderten von Partnern gleichzeitig gab es damals noch nicht. Also war sie, wo ihre Partner, ihre Perlen, sie brauchten. Kein Weg war zu weit. Keine Abend-

stunde zu spät. Kein Gespräch zu lang. Und all das mit der Leichtigkeit eines kunterbunten Kolibri.

Wobei nun keiner auf die Idee kommen muss zu meinen, Gabi Steiner würde ihren Partnern Wege zum Erfolg irgendwie eintrichtern. Sie bringt vielmehr Zeit mit ihren Downlineleuten, was die Amerikaner schlicht „Quality time“ nennen. Wandern gehen, gemeinsam Essen, sich austauschen, Tennis spielen oder Boot fahren ist der Steiner-Ausbildungsstil. „Wenn man mal gemeinsam 15 Kilometer über Stock und Stein unterwegs war, hat man eine Art von Nähe, die dem Vertrauen jede Tür öffnet“. Anders gesagt: Eine Gabi Steiner schleicht sich ganz charmant, ohne jeden Druck und einfach nur durch gemeinsames Zeit verbringen in die Gedankenwelt von Menschen. Sie deckt ganz geschickt Wünsche auf und räumt Geröll von der Seele. Sehr oft kommen diese Menschen dann von ganz alleine auf Gabi Steiner zu und wollen mit ihr zusammen arbeiten. Weil sie die Gleichrangigkeit spüren, die sie umfassend vermittelt.

Wer sich dann entschieden hat, wer Gabi glaubhaft machen konnte – nicht umgekehrt! – „Ich will!“, wer sich klar abgesetzt hat von der Fraktion des Durchschnitts-Erbsenzählers, den nimmt sie straight an die Hand. Namenliste ausfüllen, beste Freundin/Freund anrufen, Termin vereinbaren. „Es gibt keine Frage, die mir nicht schon gestellt wurde und auf die ich nicht antworten kann“, schmunzelt sie.

Steiners Partner arbeiten, gerade in der Anfangsphase übrigens, mit vielen Tools, die sie in den Erfahrungsjahren erarbeitet hat. Das Steinerbuch. Eine CD zum Thema Nahrungsergänzung. Spannende andere Bücher und digitale Hörbücher von neutralen Autoren finden sich in ihrem Handwerkszeug en masse. Dahinter stecken die Philosophie und die eigene Erfahrung, dass man es „am Anfang sowieso meistens vermasselt“. Frischlinge machen es nach Steiners Erfahrung entweder viel zu gut oder schlecht. Auf alle Fälle aber nicht so, dass es einfach duplizierbar ist. Zweimal im Jahr veranstaltet sie „Aktivwochen“ auf Mallorca und lädt Berater, deren Freunde, Familien mit Kind und Kegel und auch völlig Uninteressierte (wir erinnern uns an das System immer absichtsvoll absichtslos zu handeln) quer unterm Jahr zu Vorträgen und Workshops. Mit so spannenden Köpfen wie Patric Heizmann, Jörg Löhr oder Sabine Asgedom. Alles produkt- und firmenneutral selbstverständlich. In manche ihrer heutigen mehrfach Sterne-geschmückten Diamanten-Führungskräfte hat sie monatelang Zeit investiert. Ist mit ihnen gewandert. Hat mit ihnen Tennis gespielt. Hat von ihrer Arbeit bei „Networker for Humanity“ berichtet. Aber nie, nur mal so ganz am Rande und völlig beiläufig, übers eigentliche Life Plus-Geschäft gesprochen. Sie wollen gerne das Erfolgsgeheimnis von Gabi Steiner kennenlernen? Das ist es. 

„Du kannst dem Leben nicht mehr Jahre geben, aber den Jahren mehr Leben“

Im Portrait – Gabi Steiner, Nummer eins weltweit bei Life Plus

„Frauen müssen angeblich sowieso 25.000 Wörter pro Tag loswerden“, erklärt Gabi Steiner, Top-Führungskraft der US-amerikanischen MLM-Vertriebsfirma Life Plus. Deswegen sei es auch nicht schlimm, wenn sich ein Gespräch einmal nicht in Richtung des gewünschten Zieles entwickelt. Kommunikation ist der wesentliche Teil des Erfolgskonzepts, dessen Funktionieren die Mutter eines Sohnes längst unter Beweis gestellt hat: „Herausfinden, was ein Mensch will und ihm dann zu helfen, es zu erreichen.“ Oder wie es der in den USA beherrschte Branchenautor Don Failla mit „Triff einen Freund und sprich mit seinen Freunden“ zutreffend beschreibt.

Die 51-Jährige: „Solche Gespräche finden am besten dort statt, wo die Menschen sowieso sind. In meinem Fall auch gerne beim Wandern, wer sagt denn, dass ein Gespräch immer im Sitzen in geschlossenen Räumen stattfinden muss?“ Die Kunst sei die absichtslose Absicht bei gleichzeitig fehlender Erwartungshaltung. Sie selbst kam 1993 über den Inhaber eines Fitnessstudios, in dem sie trainierte, zum Direktvertrieb: „Heute gehört er zu meiner Downline, allerdings eher als Anwender der Produkte.“ Nach rund 13 Jahren Vertriebstätigkeit blickt Gabi Steiner auf viel Positives und wenig Negatives zurück. Im Vordergrund stehen dabei die ge-



Gabi Steiner mit Lebenspartner Manfred „Wissi“ Wissmann, den sie vor zehn Jahren kennen lernte.

wonnene Menschenkenntnis und ihre Persönlichkeitsentwicklung: „Darüber hinaus ist es schön, keinerlei Existenzängste mehr zu haben, finanziell unabhängig zu sein und am Meer leben zu können. Ich kann das tun, was ich wirklich will.“ Dazu gehört auch, ihrem Sohn eine gute Ausbildung zu ermöglichen.

Geschäft mit Emotionen

Sie habe die Menschen mit all ihren Stärken und Schwächen kennen gelernt. Des Öfteren war das auch mit Enttäuschung verbun-

den: „Es dauerte schon einige Zeit, bis ich gelernt hatte, das als normal zu akzeptieren. Dann ist Negatives schnell vergessen.“ Die Führungskraft betrachtet das Geschäft als eine Art Wundertüte. Sie weiß, dass ein gewisser Prozentsatz erfolgreich wird: „Für mich ist heute nur noch spannend, wer das sein wird.“ Ihre Arbeitsweise beschreibt Steiner mit „von Mensch zu Mensch“, dem Titel ihres Buches. Sie glaubt, dass der einzige Weg der Direktvertriebsbranche langfristig über Emotionen und Beziehungsauf-

bau geht: „Dies schreibt der US-Autor Richard Poe in seinem Buch ‚Wave 4‘ (Die vierte Welle). Beziehungen und freundschaftliche Verbindungen halten ein Netzwerk nachhaltig zusammen.“ Zum Zeitpunkt ihres Einstiegs bei Life Plus 1999 war die Marketingfachfrau als Marketingfachfrau offen und bereit, noch ein paar Jahre hart zu arbeiten. Aber das Ziel war klar: „Mit 50 nicht mehr arbeiten zu müssen, weil ein wirklich passives Einkommen fließt. Damals wie heute bin ich der Überzeugung, dass dies nur mittels eines Vergütungs-

plans realisiert werden kann, dessen Qualifikationsvolumen so gering ist, dass man es selbst verbrauchen kann.“ Heißt, bereits der Eigenverbrauch stellt die Provisionsberechtigung sicher und ein Warenlager ist kein Thema. Nachdem Steiner auf solchen ein-

wir uns ein Wohnmobil gekauft. Mir hat es riesig gefallen, dass es sich dabei um ein ‚Dienstfahrzeug‘ gehandelt hat.“ Der Rest ist Geschichte und gleichzeitig auch heute noch Tagesgeschäft – Gespräche mit vielen Menschen in zahlreichen Städten, in denen die Führungskraft ihre Story erzählt und das Geschäft erklärt hat: „Das Ganze ging immer so lange, bis meine Partner vor Ort selbstständig arbeiten konnten. Einen anderen Weg gibt es meiner Meinung nach nicht. Helfen Sie Ihren Neuen, so lange Neue zu finden, bis sie es selbst tun können.“ Dabei sei die persönliche Präsenz immer noch am besten, auch wenn die heutigen Möglichkeiten der Telekommunikation wie Telefonkonferenzen den Vertriebsaufbau erheblich erleichtern. Zusätzlich empfiehlt Gabi Steiner, bei allen diesbezüglichen Aktivitäten den Druck herauszunehmen: „Erzählen Sie Ihre Geschichte und lernen Sie, zuzuhören.“

Geordneter Tagesablauf

Nur so verstehen Sie, was Ihr Gegenüber sagt und meint.“ Über das Geschäft hinaus ist das eine gute Übung für das ganze Leben. Denn letztlich seien die Gesetze, die im Network-Marketing gelten, die gleichen, die auch im norma-



Gabi Steiner mit Sohn Tim.

Plan stieß, fiel ihre Entscheidung sehr schnell: „Aus heutiger Sicht habe ich alles richtig gemacht. Eine andere Geschäftsgelegenheit kommt für mich nicht in Frage. Erstens kann man nur eine Sache wirklich gut machen und zweitens habe ich meine finanziellen Ziele längst erreicht.“

Persönliche Präsenz zeigen

Auf dem Weg dorthin arbeitete sie sehr intensiv mit ihren Geschäftspartnern in die Tiefe der Organisation. In Deutschland gab es damals noch keine Direktvertriebs-Infrastruktur. Deswegen waren die heutige Nummer eins und ihr Lebenspartner viel unterwegs: „Nach einem Jahr haben

len Leben greifen – im Beruf, in der Familie, eben überall. Zu diesen Gesetzen gehört Führung durch Vorbild: „Letztendlich ist im Vertrieb der Erfolg immer noch der Maßstab. Und den sieht man.“ Das schließt aber nicht aus, dass ein durchschnittlicher Tagesablauf ganz anders aussieht, als im herkömmlichen Berufsleben: „Wir stehen auf, wenn wir Lust haben. Dann werden die E-Mails abgerufen. Das muss sein. Ich freue mich jeden Tag darauf, weil ich immer wieder E-Mails bekomme, die mich aufbauen.“ Wenn sie und ihr Lebenspartner Manfred Wissmann keine Wanderung geplant haben, wird raus auf das Wasser geschaut: „Je nach Jah-

Gabi Steiner zum Thema „Frauenpower“

„Erst vor kurzem habe ich gelesen, dass sich im Management tätige Männer heutzutage in vielen Seminaren Eigenschaften aneignen müssen, die Frauen interessanterweise bereits haben“, erzählt Gabi Steiner: „Der Artikel endete mit der Frage ‚Warum nimmt man nicht gleich Frauen?‘ Da ist was dran!“ So sei in allen Formen des Direktvertriebs der Emotionale Quotient (EQ) wichtiger als der Intelligenzquotient (IQ). Im Tagesgeschäft stellt die 51-Jährige immer wieder fest, dass Frauen bereits über alles verfügen, was sie für ihren persönlichen Erfolg brauchen: „Leider haben sie nach wie vor noch gewisse Hemmungen, das einfach zu sehen und zu akzeptieren. Viele meinen, sie bräuchten noch irgendwelche anderen Fähigkeiten.“ Ihr Führungskräfte-Team besteht zu je einem Drittel aus Männern, Paaren und Frauen: „Das ist, was ich meine. Wir haben hier ein ideales Betätigungsfeld für Frauen, deren Anteil so viel höher sein sollte.“ Dies meine sie ernst und Frau-

en, die an der Veränderung der genannten Quote arbeiten wollen, seien stets willkommen. Dies gilt vor allem für Geschlechtsgenossinnen jenseits der 40: „Letztlich geht es um die gleichen Fähigkeiten, die sie erfolgreich in ihren Familien angewandt haben und das bei freier Zeiteinteilung.“ Dazu seien sie im besten Alter und verfügten über eine durch Lebenserfahrung geprägten EQ. Deswegen habe Steiner selbst auch keine Probleme mehr damit, ihre Tätigkeit mit allen privaten Belangen unter den sprichwörtlichen „einen Hut“ zu bekommen.

Die Life-Plus-Führungskraft: „Bis auf wenige Ausnahmen werde ich von männlichen Beraterkollegen auf Führungsebene eher als ‚gleichwertig‘ angesehen als früher in meinem herkömmlichen Beruf.“ Inzwischen könne sie aber über diese Ausnahmen hinwegsehen. Manche Situationen hingegen wundern die frühere Fachkauffrau hingegen schon: „Wenn mir weniger erfolgreiche Männer ‚helfen‘ wollen, denke ich manchmal an einen Satz von Markus Lehmann (Top-Leader

Herbalife): ‚Gibt mir jemand einen Rat, frage ich nach der Höhe seines Schecks. Ist er gleich hoch, höre ich zu. Ist er höher, setze ich den Rat in die Tat um.‘ Natürlich lässt sich das nicht immer eins zu eins übertragen, da man persönlichen



„In unserem Geschäft ist der EQ wichtiger als der IQ.“

Erfolg nicht auf das Einkommen reduzieren kann.“ Aus ihrer Erfahrung heraus weiß Gabi Steiner, dass kurzfristig greifende Maßnahmen sich langfristig durchaus auch negativ auswirken können. Von daher hält sie kurzfristigen Erfolg für nicht aussagekräftig. Das Verhältnis zu den männlichen Kollegen ihres

Teams beschreibt die Vollblut-Networkerin als sehr gut: „Was die Ausnahmen angeht, halte ich es mit Trainer Michael Strachowitz, der einen Teil des Schecks jeder Führungskraft als Schmerzensgeld ansieht.“ Beim Sponsern von weiblichen oder männlichen Beratern sieht sie durchaus Unterschiede: „Ich denke, dass Frauen weniger oft versuchen, das Rad neu zu erfinden. Gerade bereits in ihrem ‚alten Leben‘ erfolgreiche Männer neigen viel eher dazu.“ Auf der anderen Seite seien die dann vor allem den Produkten gerade im Anti-Aging-Bereich gegenüber eher aufgeschlossen. Geschlechterunabhängig empfiehlt Gabi Steiner jedem Menschen, sich den Wirtschaftszweig Direktvertrieb mit der nötigen Offenheit anzuschauen: „Noch sind wir alle, die bereits involviert sind, Pioniere.“ Der Grad der Akzeptanz wird sich aber gravierend ändern: „Es gibt nicht viele Möglichkeiten für ‚normale Menschen‘, die mit derartigen Perspektiven verbunden sind.“



„Meine Mutter Elsbeth Steiner war die erste Anwenderin der Produkte.“

reszeit fahren wir mit dem Boot raus oder spielen Tennis.“ Bei Regen geht es in den Fitnessclub. Diese Freiheit ist für Gabi Steiner pure Lebensqualität: „Abends erledige ich wieder die E-Mails und telefoniere mit Partnern aus der Downline. Oder ich mache einen Conference-Call.“

Hier zeigt sich eine der Stärken und gleichzeitig Säulen des Erfolgskonzepts der Mutter eines Sohnes: Kommunikation. Ihr Lebenspartner beschreibt sie als zielstrebig. Steiner: „Ich denke, ich habe eine gutes Gefühl für Auswirkungen auf die Zukunft – also einen gewissen Weitblick. Darüber hinaus verfüge ich über Einfühlungsvermögen.“ Offensichtlich

kann sie Menschen motivieren und, wie die Top-Beraterin hofft, auch langanhaltend inspirieren. Ein Problem gibt es noch immer mit der Klarheit: „Nein‘ zu sagen, ist eine Herausforderung für mich, für die ich immer mit Schmerzen bezahle.“ Doch sie übt daran.

Perspektiven schaffen

Vor einer generellen Veränderung ihres Lebens durch den geschäftlichen Erfolg im Direktvertrieb möchte Gabi Steiner nicht sprechen, eher von anderen Rahmenbedingungen: „Mein Auto ist flacher geworden, das Haus ist größer und hat einen traumhaften Blick zum Meer. Urlaube sind

nicht auf sechs Wochen jährlich beschränkt.“ Ihr Leben ist dabei dasselbe geblieben: „Ich habe festgestellt, dass alles, was mir wirklich wichtig ist, kein Geld kostet. Wirklicher Luxus sind für mich die fehlenden Existenzängste.“ Ansonsten zieht die 51-Jährige das Wandern immer noch dem Golfen vor.

Trotzdem ist Gabi Steiner noch auf der Suche. Sie will in Zukunft noch mehr an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten: „Ich will Seminare für mich besuchen und mehr Zeit mit dem Coaching meiner Führungskräfte verbringen.“ Zu diesem Zweck veranstalten wir bereits jetzt unternehmensneutrale Seminare mit externen Trainern, zu denen unsere Partner gerne Familie, Freunde, Verwandte und Bekannte zum Taschengeldtarif von 15,- Euro mitbringen können.“ Hier werde vermittelt, dass der Erfolg im Network-Marketing auch auf funktionierenden Beziehungen beruht.

Ebenso wichtig ist der Top-Netwerkerin, ihrem Wirtschaftszweig in der Öffentlichkeit zu dem Ruf zu verhelfen, den er verdient hat. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Vorstandsmitglied des gemeinnützigen Vereins Networker for Humanity (www.nfh-ev.de) mit Sitz in Heidelberg verfolgt sie bereits einen sehr guten Ansatz: „Vorstand und Gründungsmitglieder stellen ihre Arbeit ehrenamtlich zur Verfügung. Zweck des Vereins ist die

Gabi Steiner – Persönliches

Gabi Steiner (51), geschieden, ein Kind, kam in Schorndorf, Nähe Göppingen, zur Welt. Zusammen mit zwei jüngeren Brüdern wuchs sie im Remstal im Schwabenland auf. Zurzeit wohnt sie in Arbon am Bodensee oder auf Mallorca. Nach dem Besuch der Hauptschule machte Steiner eine Lehre in einer Stahlgroßhandlung: „Zusätzlich absolvierte ich eine Ausbildung zur Fachkauffrau Marketing an der Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie (WWA). Gebraucht habe ich die nie. Aber sie war wichtig für mein Ego, weil ich nicht auf das Gymnasium durfte.“ Bis zur Geburt ihres Sohnes Tim arbeitete sie sehr erfolgreich als „Allroundfrau“. 1993 startete Gabi Steiner im Direktvertrieb mit Herbalife: „Dort erzielte ich nach einem halben Jahr einen Nebenverdienst von rund 14.000 DM, was zum Wechsel in die Hauptberuflichkeit im Direktvertrieb führte.“ Im April 1999 heuerte die Powerfrau bei Life Plus an und wurde dort mit einer Organisation von inzwischen 45.000 aktiven Anwendern zur Nummer eins weltweit. Zu ihren Hobbys zählen

Wandern, Lesen und alles, was mit Wasser zu tun hat (Tauchen, Schnorcheln und Segeln): „Einen Teil meiner Arbeit betrachte ich



„Ich bewundere jeden Menschen, der das Bestmögliche aus sich macht.“

auch als Hobby, etwa meinen Partnern meine Geschichte zu erzählen.“ Die 51-Jährige mag Musik, die harmonisch klingt und entspannt und liebt es, Zeit mit Menschen zu verbringen, mit denen die Chemie stimmt: „Sehr wichtig ist mir qualitative Zeit mit meinem Lebenspartner. Zu meinen Ticks ge-

hören schöne Kleider und Schuhe.“ Seit sie vor zehn Jahren ihren heutigen Lebenspartner Manfred Wissmann traf, sieht sie für sich Zeit als den wichtigsten Faktor: „Alle meine bisherigen Ziele und Maßstäbe gerieten damals durcheinander. Und ich werde nie verstehen, warum viele Menschen die Dinge, die sie gerne machen wollen, auf irgendwann verschieben. Meistens liegt es nicht mal am Geld.“ Auf ihre Vorbilder angesprochen, nennt die weltweite Nummer eins von Life Plus Markus Lehmann (Top-Leader Herbalife), wegen dessen rhetorischer Brillanz: „Auch von Mark Hughes, dem Gründer Herbalifes, habe ich viel lernen können. Alle meine Vorbilder aufzuzählen, wird schwierig, denn ich möchte niemanden vergessen.“ Bob Lemon, den CEO von Life Plus, bewundert sie für dessen permanent positive Lebenseinstellung, Sophia Loren für deren ewige Jugend. Letztlich könne man aus jeder Begegnung etwas lernen. Deswegen bewundert sie alle Menschen, die das Bestmögliche aus sich gemacht haben.

humanitäre Hilfeleistung für in Not geratene Menschen. Leid soll gemindert und neue Perspektiven geschaffen werden.“ Dies

kommuniziert die Nummer eins von Life Plus zusammen mit einigen Führungskräften anderer Network-Marketing-Unternehmen

sowie dem Initiator des Vereins, Trainer Dirk Jakob, sowie Prof. Zacharias von der Fachhochschule Worms.



Eberhard Herzog von Württemberg
Schloss
88361 Altshausen

Altshausen, im August 2006

Sehr geehrte Frau Steiner,

Über Heike Merk habe ich die Produkte und das Empfehlungs Marketing von Life Plus kennen gelernt. In den darauf folgenden Monaten habe ich mich mit den Produkten, der Firma und den aktiven Personen auseinandergesetzt.

Über die Produkte möchte ich nur einen kurzen Satz zum Besten geben: Seit dem ich die Produkte nehme fühle ich mich besser und aktiver. Für mich hat sich hier schon der Kontakt zu Life Plus ausgezahlt.

Als Betriebswirt habe ich mir das Geschäftsmodell angeschaut und bin zu dem Schluss gekommen, dass es sich hier um ein faires und einfaches Vergütungsschema handelt. Hier wird jeder für seine getätigten Kontakte sowie der Pflege und der Führung von Kontakten honoriert.

Ich bin überzeugt, dass ich sowie die Life Plus Partner ihre Ziele von Gesundheit und Wohlstand hier in Einklang bringen.

Mit herzlichen Grüßen

Eberhard Herzog von Württemberg

Liebe Gabi,

seit einigen Jahren betreibe ich leidenschaftlich Ausdauersport (Triathlon u. Marathon). Ich trainiere das ganze Jahr über Schwimmen, Radfahren und Laufen, das bedeutet ich bewege mich monatlich ca.45-55 Stunden. Auch an nationalen und internationalen Meisterschaften nehme ich teil. Zu meinen grössten Erfolgen zähle ich:

2003 Vize-Europameisterin Triathlon-Langdistanz: Altersklasse W 45
4000m swim, 120km Rad, 30km laufen

2005 Deutsche Meisterin Triathlon Mitteldistanz Altersklasse W50
2000 m swim, 92 km Rad, 21 km laufen

2006 Deutsche Meisterin im Landschaftslauf über 46 km W50
Doch das bisher absolute Highlight war für mich der Start beim

IRONMAN HAWAII

im Oktober 2005 und der überwältigende, unbeschreibliche, von vielen Zuschauern bejubelte Zieleinlauf nach 3800m schwimmen im offenen Meer, 180 km Radfahren und 42,2 km laufen in einer Zeit von 12.22 Std.(auch hier konnte ich mich unter 39 Frauen in meiner Altersklasse auf dem 13.Platz gut platzieren)

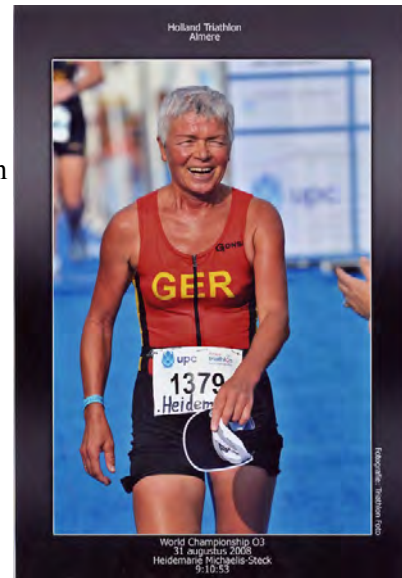
Um solche Leistungen zu bringen ist es sehr wichtig, dass mein Körper optimal versorgt ist, das heisst, ich achte auf eine natürliche ausgewogene Ernährung und war schon immer offen für ergänzende Vitalstoffe. Doch seit ich die hochwertigen, einzigartigen, natürlichen Produkte von LIFE PLUS kennengelernt habe, merke ich den Unterschied. Auf die Grundversorgung der Zellen mit Daily Plus und den Zellschutz OPC möchte ich nicht mehr verzichten. Früher war ich öfter krank und musste längere Zeit pausieren. Inzwischen habe ich ein gutes Immunsystem und hatte noch keine ernsthaften Verletzungen oder Überlastungs-Erscheinungen, wie viele meiner Sportkollegen. Die Regenerationszeit ist kürzer und das Beste, man sieht mir nicht an, dass ich in diesem Ausmaß Sport treibe, (manche Sportler/innen sehen ausgezehrt aus und deutlich älter, als sie tatsächlich sind).

Life Plus bedeutet „Leben und...“Vitalität, Gesundheit durch Prävention und.....durch das geniale Empfehlungsmarketing neue finanzielle Perspektiven, die je nach persönlichem Einsatz unbegrenzt sind. Ich kann mir hier ein ständig wachsendes Einkommen aufbauen, indem ich die ausgezeichneten Produkte genieße und sie samt Geschäftskonzept meinen Freunden und Bekannten empfehle.

Mit dieser Sicherheit werde ich mir im Februar 2009 einen großen Traum erfüllen: die Besteigung des KILIMANJARO in Tansania und die Teilnahme am Kilimanjaro-Marathon. <http://www.kilimanjaromathon.com/>

Mein Leitspruch lautet: Wenn du weißt, was du wirklich willst, gibt es immer einen Weg. Ich weiß, was ich will und habe den Weg LIFE PLUS gewählt, denn dann werde ich mein Ziel erreichen und auch in Zukunft noch Wünsche und Träume wahr machen können.

Liebe Grüsse Heidemarie





Produkten von Orkos getestet hat und an seinen letzten Urlaub auf irgendeiner Sonneninsel erinnert wurde, der kann meist nicht umhin und bestellt doch ab und zu dort:

Orkos free call: 0800-999 888 1,

Tel. Internat.: 0033 164602121

Fax: 0800 999 888 2, order@orkos.com (Kataloge werden per Mail oder Post versandt, je nach Wunsch)

Life Plus in England bietet exzellente Nahrungsergänzungsmittel und Mittel für eine gesunde Darmflora.

Telefon für Anrufer aus Deutschland: 0044-1480-224620,

E-Mail: sales@lifeplus-europe.com

Internet: www.lifeplus.com

Die Ernährung nach 5 Elementen gibt es von zwei Autoren und die beiden Lehren unterscheiden sich auch in wesentlichen Bereichen. Man sieht mal wieder, dass nicht eine Lehre die einzig wahre ist, sondern dass unterschiedliche Systeme in sich harmonisch und stimmig sein können.

1) »Ernährung nach den 5 Elementen« von Barbara Temelie (für Fleischesser geeignet)

2) »Abenteuer Gesundheit« von Jörg Krebber heißt das Buch über eine 5-Elemente-Ernährung für Vegetarier. Jörg selbst rettete sich vor über 30 Jahren damit das Leben und seitdem auch vielen anderen. Zu beziehen beim Wu-Wei-Verlag in Schondorf am Ammersee und über die Homepage www.wu-wei-verlag.de. Nähere Infos über Jörg Krebber, Vorträge und Seminare auf seiner Homepage www.5elements-4you.com

Nahrungsergänzungsmittel

Das Video »Der Kampf um die Gesundheit«, das unter anderem natürliche Lösungen zur Krebsproblematik anbietet, ist erhältlich bei:

www.credence.org oder

Email bodyconservation@aol.com

Telefon 0049-(0)89-17095483.

Barbara Simonsohn

Darmreinigungssysteme im Überblick

Der Darm ist die „Wurzel der Pflanze Mensch“ (Franz Xaver Mayr)

Darmreinigungskuren sind „in“. Franz Xaver Mayr, österreichischer Darmspezialist, wird wieder viel gelesen. Er sagte: „Der Tod sitzt im Darm“ und fand heraus, dass fast alle Krankheiten besser wurden oder sogar verschwanden, wenn der Darm gesund war. Heutzutage ist der Darm durch zu viel Stress, tierisches Eiweiß, Alkohol und Kaffee sowie Fertignahrung und „Junk Food“ zusätzlichen Belastungen ausgesetzt.

Wussten Sie, dass die Oberfläche des Dünndarms, der aus Tausenden von kernförmigen Ausbuchtungen – Darmzotten – besteht, auseinander gewalzt so groß wie ein Fußballfeld von etwa 4000 Quadratmetern wäre? Und dass wir im Idealfall etwa 2,5 Kilo „gute“ Darmbakterien haben, die unsere Nahrung aufschließen und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen, und die wir durch ballastreiche Kost wie Flohsamenschalen füttern und „bei Laune halten“ sollten? Oder dass allein der Dünndarm eines Erwachsenen sieben bis neun Meter lang ist?

Oder dass im Darm der Hauptsitz unseres Immunsystems angesiedelt ist?

Die Verschlackung der Darmzotten kann zu Gesundheitsstörungen und Mangelzuständen selbst bei gesunder, vitalstoffreicher Ernährung führen, weil Nährstoffe nicht optimal ausgenutzt werden können.

Es kann zu einer Selbstvergiftung des Organismus über den Darm kommen.

Im Dünndarm findet die Assimilation der Nahrung statt, während der Dickdarm im Wesentlichen nur noch die Aufgabe hat, das, was der Körper nicht brauchen kann, durch Eindicken für die Ausscheidung vorzubereiten.

Wer dies versteht, begreift auch, warum die „Colon-Hydro-Therapie“ oder Einläufe, die ausschließlich den Dickdarm erreichen, nur von begrenzter Wirkung sein können.

Im sieben bis neun Meter langen Dünndarm findet die eigentliche Verdauungsleistung, das Aufschließen und die Aufnahme der Nährstoffe, statt:

Ideal ist es, dem Darm einmal im Jahr für mindestens zehn Tage „Urlaub“ zu gönnen und zu fasten. Morgens und eventuell abends sollte ein Bittersalz-Trunk eingenommen werden. Man nimmt dazu morgens einen flachen Teelöffel Bittersalz oder Magnesiumsulfat (Apothek) in einem viertel Liter Wasser gut verrührt zu sich. Mit dieser laut Dr. Renate Collier „physiologischen Lösung“ – das menschliche Blut enthält etwa gleich viel Salz – werden die Darmzotten umspült und Ablagerungen ausgeschieden. Es kann nicht zu einer Rückvergiftung durch Schlacken über die Darmwand ins Blut kommen. Diesen Bittersalz-Trunk kann man kurmäßig beim Fasten, für vier Wochen oder auch für unbegrenzte Zeit ohne Nebenwirkungen einnehmen. Es gibt Darmreinigungskuren auf dem Markt, wie die Gray-Kur oder die Clean-me-out-Kur, welche Kräuter aus konventionellem Anbau enthalten.

Pestizide und andere Agrargifte sind „Gift“ für unsere empfindliche Darmschleimhaut!

Die Clean-me-out-Methode arbeitet mit Abführmitteln:

Der Darm sollte aber lernen, sich selbst zu reinigen und aus eigener Kraft zu entleeren. Abführmittel, auch pflanzliche wie Sennesblätter, erschaffen immer den Darm, wodurch die wichtige Peristaltik gestört sind. Daher kann ich solche Darmreinigungskuren nicht befürworten!

60 Prozent aller Frauen jenseits des 50. Geburtstages greifen regelmäßig zu Abführmitteln, eine erschreckende Zahl. Wer mit Abführmitteln einmal anfängt, bei dem

BARBARA SIMONSOHN



studierte Sozialwissenschaften und schloss ihr Studium als Diplom-Politologin ab. Später entschloss sie sich, etwas über biologischen Land- und Gartenbau zu lernen und besuchte die Findhorn-Gemeinschaft in Schottland sowie den bio-dynamischen Hof von Baldur Springmann, dem bekanntesten Öko-Bauer Deutschlands. Die Autorin beschäftigt sich seit zwanzig Jahren mit dem Thema Ernährung und ließ sich zur von der Naturheilerin Dr. Renate Collier zur Azidose- und Fastenleiterin ausbilden.

funktioniert die Verdauung sehr schnell überhaupt nicht mehr „ohne“.

Fatal, dass einige Ärzte behaupten, eine tägliche Entleerung sei nicht nötig, zwei Mal die Woche reiche. Entzündungen mit der möglichen Entwicklung von Dickdarmkrebs sind vorprogrammiert! Das Clean-me-out-Programm betrachte ich außerdem als überteuert. Es kostet mehr als 1000 Mark.

Eine sanfte und gleichzeitig gründliche Darmreinigungs- und Vitalisierungsmethode aus den USA, „Éjuva“, macht seit drei Jahren auch in Deutschland Furore:

Diese Kur wurde von Rohköstlern entwickelt und verwendet 93 spezielle Kräuter aus Wildwuchs oder Bio-Anbau, zum Beispiel aus Indien, China, Neuseeland und den USA, die eine sanfte und gründliche Reinigung des Darms und eine Wiederherstellung der körperlichen Homöostase durch den Aufbau einer gesunden Darmflora bewirken.

Die Kur besteht aus vier Phasen:

Die ersten beiden Phasen lockern Kot- und Schleimablagerungen im Darm, die dann in Phase drei und vier zur Ausscheidung kommen. In der vierten Phase wird keine

Frau Simonsohn hat ihr Einverständnis gegeben, dass der Artikel „Darmreinigungssysteme im Überblick“ aus dem Jahr 2001 unter Angabe der Quelle weiter verwendet werden darf.

Wir möchten an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass wir von einer Freigabe zur kommerziellen Verwendung des Textes absehen möchten und wir die Erlaubnis der Wiederverwendung lediglich für private Zwecke erteilen.“

Nadja Schmidt
(Redakteurin)
CO'MED Verlagsgesellschaft mbH
www.comedverlag.de

festen Nahrung gegessen, sondern außer den Präparaten täglich vier Kombi-Shakes getrunken, außerdem frische Frucht- und Gemüsesäfte. Die Hersteller legen großen Wert darauf, dass in der sensiblen Phase der Darmreinigung nur unbelastete Bio-Pflanzen verwendet werden.

Das Ejuva-System aus Bremen ist zwar gut, aber eben auch mit knapp 1000 DM nicht gerade billig.

In der Zwischenzeit habe ich ein weiteres gutes und preiswertes Darmreinigungsprogramm kennen gelernt und ausprobiert:

Die „Colodyne“ von der englischen Firma „Life Plus“, die seit 1936 (!) mit natürlichen Nahrungsergänzungen auf dem Markt ist.

Vorteil:

Die Zutaten sind alle natürlich und aus Bio-Anbau, und die Herstellung erfolgt bei Körpertemperatur, alle pflanzlichen Enzyme sind noch intakt. Eine kleine Packung (300 Gramm) kostet etwa 50 DM, und eine große, 700 Gramm, etwa 80 DM. Für das, was man mit dem „Colodyne“-System erreichen kann, nämlich eine gründliche Darmreinigung und Aufbau einer gesunden Darmflora, sind dies sehr moderate Preise.

Das Produkt enthält eine patentierte Mischung aus Lysozyme-Enzymen mit Grapefruit-Enzymen, Bromelain und Papain aus der Papaya-Frucht, und eine stabilisierte Mischung nützlicher Micro-Flora einschließlich Lactobazillus Salivarius, Lactobazillus Acidophilus, Lactobazillus Bulgaricus und Lactobazillus Bifidus.

„Colodyne“ ist auf „Phytozyme-Basis“ hergestellt, das heißt, die Inhaltsstoffe sind an spezielle Kräuter gebunden, und Pflanzen-Nährstoff-Co-Faktoren und Pflanzenenzyme sorgen für eine hohe Bioverfügbarkeit.

Natürlich sind darin keine Konservierungsstoffe, keinen Zucker, Stärke, Weizen, Hefe, Korn, Milch, Sojaderivate, künstliche Geschmacksstoffe oder Farbstoffe enthalten.

Im „Colodyne“-Pulver sind Psyllium-Samen und Psyllium-Samen-Schalen enthalten, außerdem Flachssamen, Meeressalgen, Rote-Beete-Pulver, Blätter der schwarzen Walnuss, Mannitol und eine Acidophilus-Kultur. Wie ein Schwamm saugen die Flohsamenschalen Darmgifte auf und erhöhen gleichzeitig das Darmvolumen, was eine zügige Darmentleerung zur Folge hat. Naturheilärzte machen giftige Abfallprodukte im Darm, die in den Darmtaschen faulen, für Entzündungen der Darmschleimhaut – Diverticulitis – sowie Darm- und andere Krebsarten verantwortlich.

Das Präparat löst nach und nach den Schleim an den Darmwänden auf:

Wenn man diese Kur macht, stellt man fest, dass sich manchmal Schleimstreifen und alle möglichen schlecht riechenden Ablagerungen im Stuhl befinden. Das Abwerfen von körperlichem Ballast wird auch oft durch eine seelische Reinigung begleitet, indem Themen zum Beispiel in Träumen auftreten, die man für längst vergessen und erledigt hielt.

Die vielen Faserstoffe in „Colodyne“ sind ein ideales „Futter“ für die mehr als 80 Billionen (!) Darmbakterien, die etwa 2,5 Kilo unseres Körpergewichtes ausmachen:

Darmbakterien produzieren wichtige Vitamine wie Vitamin B 12, und sind für einen gesunden pH-Wert im Darm zuständig. Durch die Pflege physiologischer Darmbakterien können sich keine Pilze wie Candida Albicans bilden und vermehren. Verschiedene Kräuter in „Colodyne“ reinigen zusätzlich den Darm von Ablagerungen. Verschiedene puderförmige Bentonite, natürlicher Lehm/Ton, bauen Gifte ab. Alginate ist eine Meeresweiden-Substanz, die giftige Metalle und Umweltgifte absorbiert, speziell Aluminium, das der Körper normalerweise nur schwer absorbieren kann.

Aluminiumbelastung kann zu Alzheimer, Depressionen und Psychosen führen und den Herzmuskel schädigen.

Alginate hält das gelöste Aluminium im Verdauungstrakt, so

dass es mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann, und nicht über die Galle resorbiert werden kann.

„Colodyne“ ist ein Pulver, was man in Wasser oder Saft einrühren kann und entweder morgens oder abends einnimmt. In den ersten Tagen, zu Beginn der Reinigungsphase, können Blähungen auftreten. Im Laufe der Kur kann man dann feste Ablagerungen beobachten, die teilweise Jahre alt sein können. Wer die Kur macht, kann sofort einen spürbaren Effekt wahrnehmen. Da die Rückvergiftung über den Darm ins Blut aufhört, fühlt man sich klarer und besser gelaunt. Außerdem werden Nährstoffe zum Beispiel in Obst und Wildkräutern viel besser aufgenommen, wenn die Darmzotten von Schlacken befreit sind.

Wenn der Stuhl wohlgeformt und fast geruchlos ist, man keine Blähungen oder sonstige Verdauungsstörungen hat, und man sich rundherum wohl fühlt, kann man die Kur beenden, man kann sie aber auch in geringerer Dosierung für unbegrenzte Zeit fortsetzen, damit es erst gar nicht wieder zu Schlacken und Ablagerungen im Darm kommt und die Darmflora durch Faserstoffe und Kräuter ständig „gefüttert“ und gepflegt wird.



Colodyne wird Heute unter dem Namen Colon Formula geführt!

Literaturhinweis:

Collier, R.: „Wie neugeborenen durch Darmreinigung“, Gräfe und Unzer

Jensen B.: „Tissue Cleansing Through Power Management“ (Eigenverlag, übers Ejuva-Info-Center Bremen, Adr. s.o.)

Simonsohn, B.: „Papaya – heilen mit der Wunderfrucht“, Windpferd-Verlag.

Wolfe, D.: „Die Sonnen-Diät“, Goldmann Verlag

Anschrift der Autorin:

Barbara Simonsohn
Holbeinstr. 26

D-22607 Hamburg
Fax: 040-895338
Tel: 040-895338

MEDIZIN

Seelenheil aus dem Gekröse

Die Darmflora hält nicht nur den Körper gesund, sondern sie beeinflusst auch den Geist. Sind Bakterien ein Mittel gegen psychische Störungen?

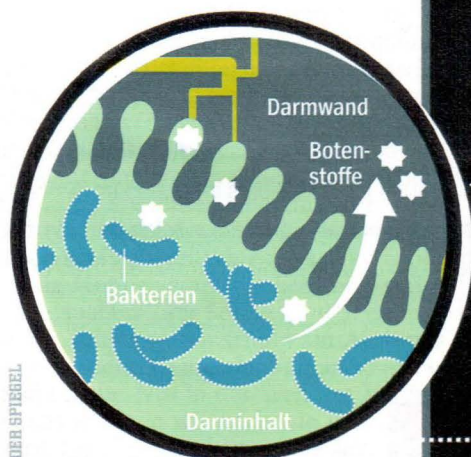
Wer seinem Bauchgefühl vertraut, der trifft mitunter einsame Entscheidungen, aber er tut dies niemals allein. Die im Darm lebenden Bakterien reden mit.

Dass Mikroorganismen den Geist des Menschen steuern, ist die neueste Entdeckung der Mikrobiologen. Schon länger sehen die Forscher den Homo sapiens als eine Art Superorganismus, untrennbar verbunden mit hundert Billionen Bakterien, die ihn körperlich gesund halten. Doch der Einfluss der Winzlinge, das zeigen spannende Experimente, reicht sogar bis hoch ins Gehirn.

Die Zusammensetzung der Darmflora beeinflusst demzufolge die Stressverarbeitung und andere Verhaltensweisen. Die Gedärme mancher Kinder waren einer Studie zufolge häufig von seltsamen Sutterella-Bakterien besiedelt, während nützliche Bakterien darin fehlten – und die Kinder waren autistisch. Bislang dachten die Menschen, ihr Gehirn arbeite

Stimme aus dem Bauch

Wie Darmbakterien auf das Gehirn wirken



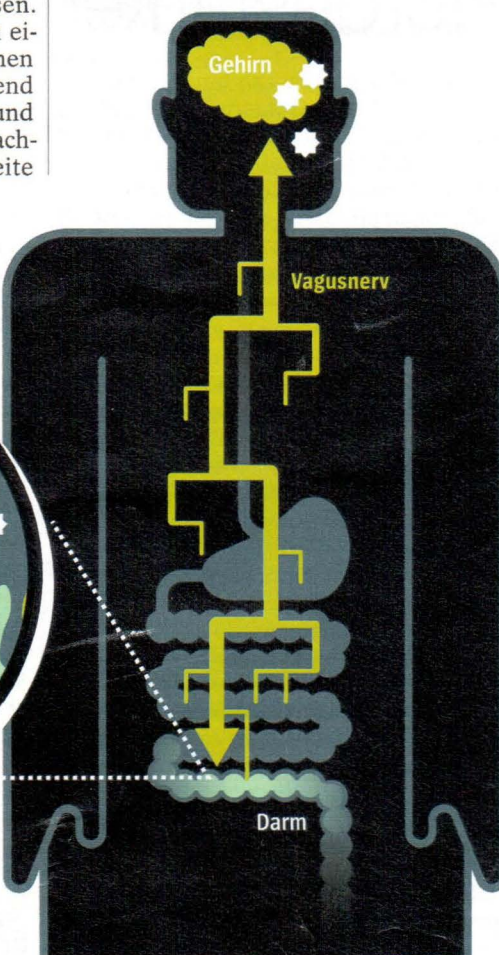
Die Bakterien stehen über den Vagusnerv mit dem Gehirn in Verbindung. Sie stellen Botenstoffe her, die direkt über den Nerv oder über die Darmwand ins Blut und von dort ins Gehirn gelangen.

ohne fremde Hilfe, sagt der Biologe Scott Gilbert, 64, vom Swarthmore College in Pennsylvania. „Jetzt lernen wir, Bakterien sind Teil unserer geistigen Erfahrungen. Wir sind nicht die Individuen, für die wir uns gehalten haben – und das betrifft wohl auch unser Denken.“

Die Einsicht gründet auf Versuche mit Mäusen, die in einer sterilen Umwelt aufgezogen wurden. Setzt man diese keimfreien Tiere leichtem Stress aus, antworten sie mit einem höheren Ausstoß von Stresshormonen als die mit normalen Darmbakterien besiedelten Artgenossen.

Die Forscherin Rochellys Diaz Heijtz vom Karolinska Institut in Stockholm und ihre Kollegen gingen der Sache nach und untersuchten nicht nur Hormone, sondern auch das Verhalten. Keimfreie Mäuse liefen unbedarft durch fremdes Terrain, während von Darmbakterien besiedelte Artgenossen viel umsichtiger agierten.

Im weiteren Teil des Experiments versuchten die Forscher, das Verhalten der keimfreien Mäuse zu manipulieren. Als sie dazu ältere Tiere mit normaler Bakterienflora animpften, geschah nichts. Anders war es bei jüngeren Mäusen. Nach der Mikroben-Impfung veränderten sie ihr Verhalten und wurden genauso umsichtig wie von Natur aus besiedelte Tiere.



Auf den Menschen übertragen könnten die Befunde bedeuten: Seine Gedärme müssen von klein an von Mikroorganismen besiedelt werden, damit sein Denkorgan sich normal entfalten kann. „Im Laufe der Evolution wurde die Kolonisierung mit Darmbakterien darin eingebunden, die Entwicklung des Gehirns zu programmieren“, vermutet die Forscherin Heijtz.

Wie genau die Mikroben auf das Denkorgan einwirken, das verstehen die Forscher erst nach und nach. Neurotransmitter spielen dabei vermutlich eine Rolle, zumal im Darm lebende Bakterien Serotonin, Dopamin und Noradrenalin produzieren und ins Blut abgeben. Überdies verwandeln sie mehrkettige Kohlenhydrate aus der Nahrung in kurzkettige Fettsäuren wie Butter- und Essigsäure, die ebenfalls auf das Nervensystem des Menschen wirken können.

Vor allem aber der Vagusnerv scheint das Bindeglied zwischen Bazillen und Hirn zu sein. Er durchzieht den Körper und verbindet den Lebensraum der Bakterienschar, der an die Darmwand grenzt, mit dem Gehirn.

Mäuse, deren Darmflora mit nützlichen Milchsäurebakterien aufgepeppt wurde, zeigten in Labortests deutlich weniger Angstverhalten als andere Artgenossen. Doch als die Forscher das Experiment an Tieren mit defektem Vagusnerv wiederholten, funktionierte das Hirndoping nicht.

Was aber geschieht mit dem Geist, wenn sich die segensreiche Darmflora nicht normal ausprägen kann? Schlagen der Hygienefimmel und der inflationäre Antibiotika-Einsatz aufs Gemüt?

Tatsächlich treten Störungen der Darmflora und der Psyche oftmals zusammen auf. Viele Patienten mit chronischem Reizdarm leiden häufig auch an seelischen Symptomen. Und autistische Menschen leiden häufig an Verstopfung oder Durchfall.

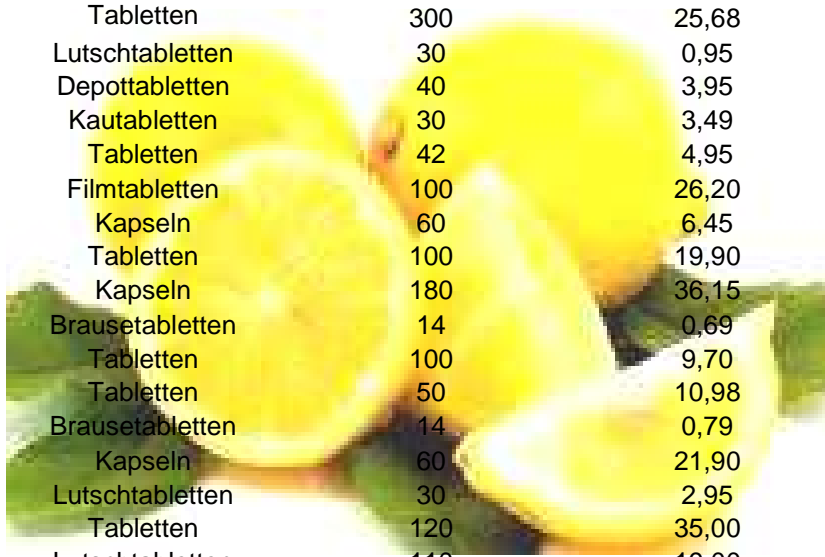
Führt somit der Weg zum Seelenheil durchs Gekröse? Die Gruppe um den Neurobiologen Paul Patterson vom California Institute of Technology hat bereits Mäuse gezüchtet, die eine veränderte Bakterienflora haben und autistisches Verhalten zeigen. Patterson verabreichte den Mäusen daraufhin das nützliche Stäbchenbakterium *Bacteroides fragilis* – was eine verblüffende Wirkung hatte: Die Bakterienzufuhr normalisierte nicht nur die Darmflora, sondern auch das Verhalten.

„Willkommen in der schönen neuen Welt der lebendigen mikrobiellen Heilmittel“, frohlockt Neurobiologe Patterson, der seine Studie in Kürze im Fachblatt „Cell“ präsentieren will. Er gibt sich überzeugt: Arzneien aus Darmbakterien werden die Psychiatrie revolutionieren.

JÖRG BLECH

Preisvergleich gängiger Vitamin C - Präparate

Präparat	Hersteller	Darreichungsform	Inhalt (Stückzahl)	Preis (Euro)	Vit C (mg)/Stück	Kosten (€/g)
1 Vitamin C Plus	Life Plus	Tabletten	300	25,68	500	0,17
2 Vitamin C fit + vita	Müller	Lutschtabletten	30	0,95	180	0,18
3 Taxofit Depot Vitamin C 500	Klosterfrau	Depottabletten	40	3,95	500	0,20
4 Abtei Vitamin C 500	GSK CP *	Kautabletten	30	3,49	500	0,23
5 Langzeit Vitamin C Depot 500	Abtei	Tabletten	42	4,95	500	0,24
6 Vitamin C 1000	Woerwag *	Filmtabletten	100	26,20	1000	0,26
7 Vitamin C 300 Retard	Zinke *	Kapseln	60	6,45	300	0,36
8 Vitamin C ratiopharm 500 mg	Ratiopharm *	Tabletten	100	19,90	500	0,40
9 Cetebe Vitamin C Retard 500	GSK OTC *	Kapseln	180	36,15	500	0,40
10 Multinorm Vitamin C	Aldi Süd	Brausetabletten	14	0,69	120	0,41
11 Orthomol Vit C Deopot	Orthomol	Tabletten	100	9,70	225	0,43
12 Vitamin C 500	Woerwag *	Tabletten	50	10,98	500	0,44
13 Vitamin C 120 mg	Krüger (V-Markt)	Brausetabletten	14	0,79	120	0,47
14 Vitamin C Ester 500 mg	Apozen *	Kapseln	60	21,90	500	0,73
15 Accerola C (natürl. Vit C)	Biolabor	Lutschtabletten	30	2,95	120	0,82
16 Nutralite Vitamin C plus	Amway	Tabletten	120	35,00	250	1,17
17 Accerola Kirsch Lutschtabletten	Amway	Lutschtabletten	110	19,00	103	1,68



* UVP-Preise der Hersteller, entnommen von DocMorris.



12.05.09

Liebe Frau Gabi Steiner,

ich praktiziere mit dem wunderbaren SCIO-System, das auf der Ebene der Quantenmedizin arbeitet.

SCIO ist ein Analyse- und Regulations-System, das die Verbindung zum menschlichen Körper und zum Unbewussten herstellt.

Mit SCIO kann man die Stressfaktoren (wie z.B. Gifte, Krankheitserreger) aber auch psychische Blockaden aufspüren und mit einer speziell ausgerichteten Regulation den Körper wieder in Einklang bringen.

Im Dezember 2008 lernte ich innerhalb von zwei Wochen drei Frauen kennen, die auffallend gute Werte (wie z.B. Zellvitalität, Lebenskraft, Sauerstoff/Wasser in Zelle u.v.a.) hatten und das in einem Alter, wo es absolut nicht üblich ist, so gesund zu sein.

Menschen über 50 leiden normalerweise an existenziellen Defiziten hinsichtlich Nährstoffmangel, freien Radikalen und daraus folgend oft genug großen und kleinen Zipperlein - so war bisher meine Erfahrung.

Auf Nachfrage erfuhr ich das Geheimnis: Alle drei Frauen konsumieren seit langen Jahren die hochwertigen Produkte des Unternehmens Life Plus.

Jetzt bin ich neugierig geworden und hab mich mal mit diesen Produkten beschäftigt. Jetzt war ich nicht mehr überrascht darüber, das eine kontinuierliche Anwendung von Vitalstoffen dieser Qualität solche bemerkenswerte Ergebnisse bewirken.

Das hat mich wirklich überzeugt. Ich bin jetzt selbst Nutzerin der Produkte und außerdem fasziniert und begeistert von der Möglichkeit sich damit auch ein passives Einkommen aufbauen zu können.

Herzliche Grüße vom Ammersee



Liane O. Kirschner

Leicht Leben Lernen AG
Schützenweg 10
D-82211 Herrsching/Ammersee
Tel.: + 49 (0) 81 52-90 99 635
Fax: + 49 (0) 81 52-90 99 636
CYL@CYL-Leben.de
www.CYL-Leben.de
Aufsichtsratsvorsitzender:
Benjamin Wegner
Vorstand: Johannes Peter Wegner
HRB 147197
USt-IdNr. 213496417

Bitte zur Weitergabe den Link verwenden!!!

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/saeure-basen-haushalt/ph-wert/index.html>



gesundheit.de - Ihr

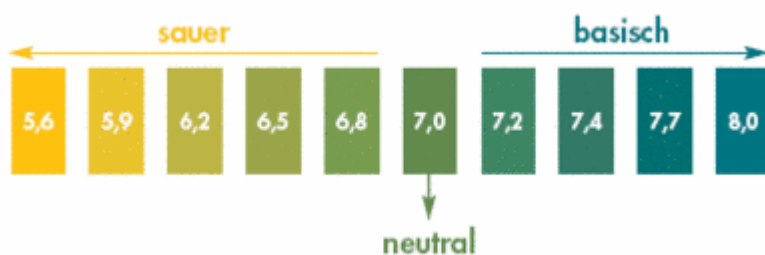
Gesundheitsratgeber im Internet

[Startseite](#) / [Ernährung](#) / [Säure-Basen-Haushalt](#)

Der pH-Wert

Im Idealfall besteht eine Balance zwischen Säuren und Basen ebenso, wie sich die Nahrungsaufnahme mit der späteren Ausscheidung der Stoffwechselabfälle die Balance halten sollte. Auch das Verhältnis von Energieaufnahme und Energieverbrauch sollte sich die Waage halten.

Das Blut im menschlichen Organismus hat einen pH-Wert von 7,35 bis 7,45 - ist also leicht basisch. Dieser pH-Wert muss konstant eingehalten werden, damit der Körper optimal funktionieren kann. Deshalb verfügt das Blut über sogenannte Puffersubstanzen. Diese bewirken, dass sich der pH-Wert des Blutes nicht sofort ändert, sobald Säuren ins Blut abgegeben werden. Mit Hilfe der Puffersubstanzen können Säuren ausgeglichen (neutralisiert) und der pH-Wert konstant gehalten werden.



Über das Blut gelangen saure Stoffwechselabfälle zu den Ausscheidungsorganen. Kohlensäure wird z. B. als Kohlendioxid über die Lungen abgeatmet. Andere Säuren werden über die Nieren eliminiert und mit dem Urin ausgeschieden. Mit dem Begriff Säure-Basen-Haushalt wird das Wechselspiel beider Komponenten beschrieben.

pH-Wert Messung

Im einfachsten Fall können Sie Ihren persönlichen Säure-Basen-Status feststellen, indem Sie den pH-Wert im Urin messen. Geeignete Teststreifen erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke. Achten Sie darauf, dass mindestens der pH-Bereich von 5,6 bis 8,0 abgedeckt wird. Beachten Sie jedoch, dass einmalige Messungen keinerlei Aussage zulassen.

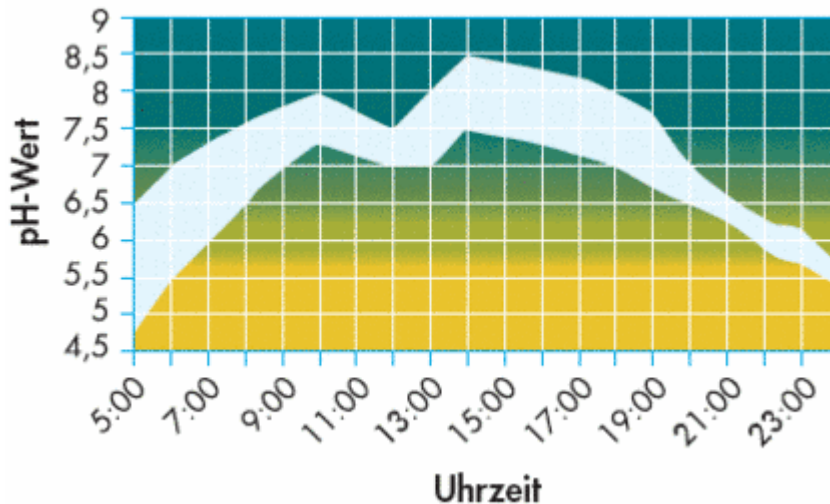


Am besten messen Sie anfangs mehrere (5-7) Tage lang bei jedem Toilettengang den pH-Wert und notieren ihn und die Uhrzeit. Machen Sie sich ebenfalls Notizen über das, was sie essen und trinken. Tragen Sie dann die Werte in ein Diagramm ein.

Der ideale pH-Wert

Im Idealfall sollten die pH-Werte im Tagesverlauf Schwankungen aufzeigen und innerhalb der weißen Kurve in der untenstehenden Abbildung liegen. Es sollten pH-Werte dabei sein, die oberhalb von pH 7 liegen (pH 7 ist der neutrale pH-Wert). Nicht alle pH-Werte eines Tagesverlaufes müssen immer oberhalb

von pH 7 liegen. Morgens ist der Urin z. B. sauer, d. h. , der normale pH-Wert liegt dann zwischen 5 und 6, während er nach dem Mittagessen oft auch über 8, also ins basische steigen kann.



Persönliches Tagesprofil

Weicht Ihr persönliches Tagesprofil mehrmals stark von der in der Abbildung angedeuteten "Idealkurve" ab oder liegen Ihre Ergebnisse grundsätzlich außerhalb der Schwankungsbereiche der optimalen Werte, sollten Sie sich angespornt fühlen, etwas zu ändern. Sie werden sehen, es ist leichter, als Sie vielleicht im Moment glauben!

Ihr persönliches Tagesprofil hilft Ihnen, den Verlauf der Säureausscheidung Ihres Körpers zu kontrollieren. Es ist aber auch eine solide Besprechungsgrundlage für das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Übrigens:

Fast alle Apotheker empfehlen bei Nachfrage nach basischen Präparaten auch gleich den Einsatz von pH-Teststreifen zur Selbstmessung des Säurestatus.

Titel: Der pH-Wert

Link: <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/saeure-basen-haushalt/ph-wert/index.html>

Copyright © gesundheit.de 2008

Alle Rechte vorbehalten

**Vervielfältigung nur mit
Genehmigung von www.gesundheit.de**

Grüne Welle

Im SB-Markt um die Ecke, im großen Innenstadt-Kaufhaus, ja sogar in der Apotheke und bei Versandhausketten sind sie nicht wegzudenken: Nahrungsergänzungsmittel. Die so genannte Nutrition hat in den letzten Jahren einen regelrechten Hype ausgelöst bei Anbietern, Produzenten und Forschern. An einem Namen kommt da seit Jahren kaum einer vorbei: Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt. Der Ausnahme-Mediziner ist einer der prominentesten Vertreter der Nutrition-Welle. Und damit schwimmt er vorneweg. Vor einem ständig gefütterten Trend in der Bevölkerung, der eine ebenso wachsende Nachfrage mit sich bringt. Jeder will gesund bleiben, jeder will das Gefühl haben, es außer durch Bewegung auch durch eine bewusste und gesunde Nahrungsaufnahme tun zu können.



Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt mit Ehefrau Karin bei der Trachten-gala am Rande des Laureus Charity Golfturnier im Bayerischen Hof.

VON CHRISTIANE NEUENDORFF

Nahrungsergänzung ist da ein regelrechter Heilbringer, weil wir als Normalo eben nicht tun, was uns die Mediziner vom Kindergarten an lehren zu tun: viel Gemüse und Obst essen. Auch die Weltgesundheitsorganisation predigt es immer und immer wieder. Ballaststoffreiche Ernährung und Nahrung mit frischen Vitalstoffen. Her damit! Und zwar am besten in fünf bis sieben Portionen über den

ganzen Tag verteilt. Dazu wenig „schlechtes“ und wenn überhaupt, nur „gutes“ Cholesterin, also weg mit dem Doppelrahmstufen-Käse und der triefenden Bratenscheibe. Die Realität sieht anders aus – und zwar ganz anders: Statt Grünfutter ist es eben doch oft der Doppel-Hamburger oder der Energydrink mit einem Aufputzmittel. Oder ein Extra-Kaffee. Und noch einer. Das macht uns irgendwann sauer. Buchstäblich.

Da zum Beispiel kommt eine Produktgruppe der Nahrungsergänzung ins Spiel: Säure-Base-Regulatoren sollen das chemische Gleichgewicht in unserer komplexen Körperchemie wiederherstellen. Infolge dessen sind auch sie gefragte Artikel im Einkaufskorb. Wie die so genannten Antioxidantien – Stoffkombinationen, die gegen die Freien Radikale in unseren Zellen kämpfen. Die Radikale sorgen, kurz gesagt, für unser Altern. Je mehr Radikale, je schneller altern wir, werden wir krank, erholen uns immer langsamer und schlechter. Warum heute Nahrungsergänzung jedem begegnet, ist klar. Wir leben schneller, hektischer. Im Zweifel bietet der Supermarkt heute mehr Vier-Minuten-Fertigsuppen und Gefrierfutter an als Frischobst. Keiner hat mehr Zeit für eine vernünftige Ernährung. Eben weil er weiß, wie viel Arbeit Mutti früher immer in die unerreicht leckere Gemüsesuppe gesteckt hat.

Es ist natürlich kein Zufall, dass die Industrie solche Phänomene für sich nutzt. Zumal dann, wenn es kein Problem ist, bekannte Fürsprecher zu finden. Dass beispielsweise mit Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt einer der bekanntesten Sportmediziner Deutschlands nicht nur das fast schon erwartbare Buch „Mensch, beweg Dich!“ geschrieben hat, sondern gerade auch im Bereich Säure-Basen-Verhältnis als Autor aufgetreten ist, ließ die Branche natürlich aufhorchen.

Müller-Wohlfahrt, der 1942 geborene Pastorensohn und studierte Arzt, hält lange schon seine Hände über die Muskeln und Knochen der deutschen Nationalkicker und heilt die Haxen der Bayern-München-Profis. Seinem Wort schenkt man Glauben. Denn er hat manchen, schon zum Sportinvaliden kaputtgeschriebenen Fußballer, wieder aufs Grün schicken können. Er hatte seine Finger bei der sensiblen „Wade der Nation“ von Elf-Chef Michael Ballack im Spiel. Auf so einen vertraut man! Er steht oft bis in die Nacht in seiner Münchener Praxis, lässt seine von vielen als „magisch“ verehrten Hände ihr Werk tun. Er lebt seine Ansprüche, stellt sein phänomenales Wissen bereitwillig zur Verfügung, steht für seine Überzeugung als Arzt. Mal abgesehen davon, sieht er für sein Alter blendend aus und ist beneidenswert fit.

Überdies ist „Mull“, wie ihn die Jungs aus der DFB-Edelelf liebevoll mit Spitznamen nennen, nicht nur auf das „Eckige fürs Runde“ fixiert. Er treibt selber seit jeher Sport. Früher schon fuhr er den Weg vom Heimatort zur 15 Kilometer entfernten Schule mit dem Rad. Er läuft auch. Er kennt viele Sportarten aus eigener Anwendung, betrachtet sie aus dem Blickwinkel des Orthopäden ebenso wie aus dem des Sporttreibenden selbst. So vereinigt er in seinen Büchern profundes Medizin-Wissen mit der subjektiven Sichtweise des Freizeitsportlers, gleicht Wunschvorstellungen und Empfehlenswertes miteinander ab. Vor allem aber, da sind sich alle einig, die schon mal ein „MW“-Buch gelesen haben: Er schreibt, wie es jeder versteht.

Keine Monstersätze aus Fachlatein, die den Laien mehr aufregen als aufklären. Kein abgehobenes „Ich weiß es und du nicht!“ Müller-Wohlfahrt ist mit dem Otto Normalverbraucher auf Augenhöhe. Das gehört bei ihm ohne Risiko zu den Nebenwirkungen. Er ist mehr der Volksautor unter den Medizinratgebern. Wenn er einem erklärt, warum der Muskelkater da ist, dann versteht man's auch. Müller-Wohlfahrt ist einer mit Nähe zum Patienten. Das sichert ihm auch unter seinen teuren Patienten-Profis dauerhafte Sympathien. Es kommt für einen behandelnden Arzt auf die Fähigkeit an, sich auch auf jeden einlassen zu wollen. Die gegenteilige Erfahrung hat vielleicht jeder von uns schon mal gemacht, wenn er am Wochenende mit dem gezerrten Muskel vom Joggen in die chirurgische Ambulanz musste und vor lauter Mediziner-Kauderwelsch vom jungen, übermüdeten Arzt im Praktikum nur Bahnhof verstanden hat.

Wenn so ein gestandener Mann wie der Star-Doc Müller-Wohlfahrt sagt, dass Nutrition wirkt, dann wirkt das – auch auf die Branche. Es hat den Herstellern einen regelrecht raketenartigen Schub gegeben, inspiriert sie zu neuen Produkten, ganzen Produktlinien. Produzenten und Anbieter verzeichnen enorme Umsatzsteigerungen. In Zeiten, in denen viele Arbeitgeber immer mehr Jobs streichen, die Arbeit für die Verbleibenden aber eher mehr statt weniger wird, ist es nicht nur mehr einfach schick, auf seine Leistungsfähigkeit zu achten, es wird im eigenen Interesse immer wichtiger. Der Markt wird also immer umkämpfter. Die Leute kaufen die Präparate. Jeden Tag mehr.

Im Network spielt Nahrungsergänzung deshalb inzwischen eine bedeutende Rolle. Eine ganze Reihe

von Herstellern ist mit umfangreichen Paletten von Präparaten am Markt. **Life Plus etwa. Das 1992 von Apotheker Robert Lemon gegründete Unternehmen mit Sitz in Batesville im Bundesstaat Arkansas, hat seine Europa-Niederlassung im englischen St. Neots und beliefert seit 1999 auch Deutschland. Robert „Bob“ Lemon, der heutige Präsident von Life Plus International, steht an der Spitze eines Unternehmens, das sich der Verbreitung gesundheitsförderlicher, naturnaher Produkte verschrieben hat. Life Plus bietet verschiedene, modular aufgebaute Programme, die gemeinsam den mit dem Endkunden ausgeloteten Bedarf abdecken. Der Kunde kann aber natürlich, sollte er beispielsweise für den Bereich Antioxidantien sensibilisiert sein, auch ganz gezielt bedient werden. In diesem Fall etwa Proanthhenols, ein OPC der Premium-Variante, das mit Vitamin C, Quercitin, Rutin und Hesperidin zusätzlich angereichert ist.**

Ganz abgesehen von dem Effekt, den eine so prominente Fürsprache im Bereich Nutrition hat, dienen Bücher, wie die von Müller-Wohlfahrt (bei LR hat er

DIE GLAUBWÜRDIGKEIT DESSEN,
WOFÜR DIE BEKANNTEN UNSERER WELT
STEHEN, STEHT FÜR SICH UND MUSS
NICHT ERST BEWIESEN WERDEN.

eines über die Säure-Base-Thematik veröffentlicht), den Beratern als eine Art Leitfaden. Sie verwenden die darin behandelten Erkenntnisse für die ganz alltägliche Arbeit, ziehen Informationen für die Kundengespräche daraus. Die darin gewählte Sprache wird so zum idealen Handwerkszeug, weil komplizierte Sachverhalte nicht erst umständlich aufgedröseln werden müssen, sondern Information in kapierbaren Häppchen verpackt ist. Das kann so an den Kunden weitergereicht werden: Was Hunderttausende Leser schon begriffen haben, kann nicht so schwer zu verstehen sein. Obwohl selbst skeptische Kunden niemals sagen werden, dass ihre Gesundheit ihnen egal ist, müssen sie einem Berater natürlich nichts abnehmen. Wenn der aber den Promi für sich sprechen lassen kann, hat die Aussage über ein Produkt gleich ein ganz anderes Gewicht. Das ist bei anderen Waren nichts anderes – und ein millionenfach bewährter Marketing-Mechanismus. Denn wie immer ist der Name von Prominenten bei der Vermarktung neuer Produkte in einem gerade gefragten Segment ein echter Verkaufsturbo. Die Glaubwürdigkeit dessen, wofür die Bekannten unserer Welt stehen, steht für sich und muss nicht erst bewiesen werden. Das haben sie selbst durch ihre bisherige Lebensleistung und ihre besonderen Fähigkeiten, mit denen sie verbunden werden, schon getan. Im Falle Müller-Wohlfahrt ist es die sportmedizinische Expertise. Und die Tatsache, dass dieser Mann einfach einer der ganz großen Wissens- und Sympathieträger dieser Nation ist. Und das nicht nur unter Fußballverrückten. ✓

Radikalfänger der Superlative

Innerhalb von Minuten wird diese Substanz vollständig durch die Schleimhaut des Mundes und des Magens ins Blut geschleust. Sie gelangt in jedes Organ, jeden Gewebebestandteil. Selbst Haut, Haare, Nägel. In nur 45 Minuten erreicht OPC die höchste Konzentration im Blut und wirkt 72 Stunden lang.

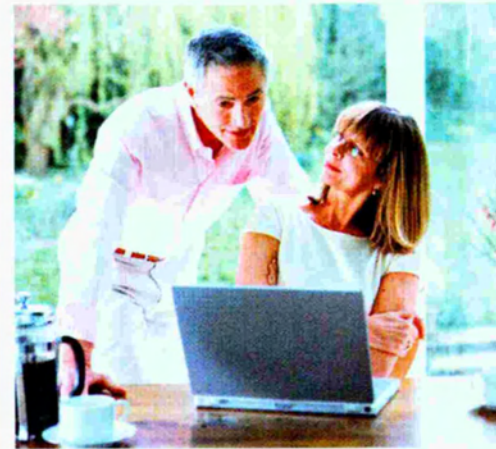
Da OPC sowohl ein fettlösliches als auch wasserlösliches Antioxidans ist, kann es die vielen verschiedenen Arten von Radikalen neutralisieren.

OPC wirkt 40- bis 50fach stärker als Vitamin

E, 10fach stärker als Vitamin A und 18-fach stärker als Vitamin C. Zusätzlich besitzt es eine verstärkende Wirkung: Vitamin C etwa bleibt bis zu zehnmal länger aktiv. Die Produktion von Histaminen, das sind Entzündungsauslöser, wird von OPC indirekt reguliert. Dies ist besonders wichtig für Allergiker.

Hauptbauteile unseres Körpers sind neben Wasser vor allem die Proteine. Kollagen ist das vorherrschendste Protein und zusammen

mit Elastin Hauptbestandteil des Bindegewebes und der Blutgefäße. Ein Übermaß an freien Radikalen führt zu instabilem Kollagen und in der Folge zu dünnwandigen und brüchigen Gefäßen. Es bilden sich feine Risse in Blut- und Lymphgefäßen, die nur notdürftig mit Hilfe von Kalkablagerungen und Fett gestopft werden. So wird jedoch ein Entzündungsprozess gestartet, da diese Stellen von Bakterien besiedelt werden. Spezielle Abwehrzellen „fressen“ zwar das Fett und die Bakterien. Dabei kommt



Computerstrahlung verstärkt Oxidation ebenso wie Tabakrauch oder Umweltgifte

es jedoch zu Entzündung und zum Abbau von wertvollem Kollagen und

Schatztruhe Natur

Elastan. Jede Menge freie Radikale werden dabei unvermeidlich freigesetzt. Dieser Prozess wiederholt sich – es ist die gefürchtete Arteriosklerose. Gefäßschäden verschlimmern sich und werden immer massiver. Das zieht Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich. In den westlichen Industrieländern stirbt mittlerweile jeder zweite Mensch an diesem Er-

krankungspaket.

Anders als Vitamin C bindet sich OPC an Proteine, speziell an Kollagen und Elastin, und stärkt die beiden wichtigsten Struktur-Eiweiße. Daher auch der Fachbegriff Kollagenvitamin. OPC verdoppelt die Widerstandsfähigkeit der Feinstgefäße, normalisiert die Verklumpungsneigung der Blutplättchen, wodurch sich die Fließ-eigenschaft verbessert.

Wie Vitamin C passiert es sowohl die Bluthirnschranke als auch die Rückenmarkschranke und schützt so unsere kostbaren Nervenzellen dort ebenfalls vor Schädigung durch freie Radikale. Somit sogar vor gefürchteten Alterserscheinungen wie Alzheimer, Parkinson oder Senilität im Allgemeinen. Diese Vorzüge machen OPC zum mächtigsten Radikalkiller.

Wenn wir unseren Körper mit den wesentlichen Nährstoffen, mit OPC und Vitamin C, versorgen, werden diese feinen Risse in den Gefäßen repariert oder entstehen erst gar nicht. OPC

hilft, den Cholesterinspiegel im Blut zu regulieren. In Kombination mit Vitamin C lagert sich weniger Fett an den Innenwänden der Gefäße ab. Durch den verbesserten Fettstoffwechsel wird mehr überflüssiges Cholesterin ausgeschieden.

Die protektive Wirkung von OPC ist erstaunlich, und umfasst beinahe alle Regionen unseres Organismus. Es entpuppt sich als „universeller Heiler“, dessen positive Wirkung fast unbegrenzt erscheint. Therapeutische Bereiche sind die Haut, Allergien, Osteoporose (stärkt das Kollagengitter der Knochen), sowie Demenzleiden. Also, ran an die Traubenkraft!

OPC – DIE KERNKRAFT, DIE DEM LEBEN DIENT

Das aus Traubenkernextrakt gewonnene OPC ist das wohl stärkste bekannte Antioxidans. Es verringert Gewebeschäden, stärkt die Blutgefäße, verbessert die Blutzirkulation, reduziert Entzündungen, entgiftet den Körper, vervielfacht die Wirkung von Vitamin C und anderen Wirkstoffen, schützt Gehirn und Nerven und zwingt Krebszellen in den Selbstmord. – Warum nur machen sich dann so wenig Menschen diese geballte Naturkraft zunutze?

Die Südfrenzosen haben es gut. Sie leben nicht nur auf einem herrlich schönen Flecken Erde mit viel Sonnenschein und Wärme, nein, sie sind auch noch viel gesünder als der durchschnittliche Europäer. Dabei rauchen sie mehr als alle anderen. Und fettig essen tun die Franzosen auch wie die Weltmeister. Trotzdem weist Frankreich das niedrigste Risiko für Herzinfarkt und Kreislaufkrankheiten auf. In der Fachwelt spricht man denn auch vom „französischen Paradox“.

Die besonders vitalen Südfrenzosen ernähren sich von viel frischem Obst und Gemüse, was ihrer Gesundheit natürlich nicht gerade abträglich ist. Wie alle Genießer, trinken sie täglich ihr Gläschen Rotwein (oder auch zwei). „Geistwasser“ oder „Spiritus“ sollen manche ja noch immer für gesund halten, obwohl wissenschaftliche Untersuchungen das Gegenteil belegen. Wer viel Schnaps oder Bier konsumiert, steigert damit das Herzinfarkttrisiko markant, wie eine über zwölf Jahre angelegte dänische Studie zum Schluß kommt. Also könnte man meinen, daß völlige Alkoholabstinenz das Herz am meisten erfreut. Doch die mit mehr als 13'000 Frauen und Männern im Alter von 30 bis 79 Jahren durchgeführte dänische Studie wartet mit Erstaunlichem auf: Die völlige Weinabstinenz geht im Vergleich zum moderaten Weinkonsum von ein bis zwei Gläsern Wein pro Tag mit einem deutlich höheren Herzinfarkttrisiko einher.

Maßvoller (!) Weingenuß ist also gesund fürs Herz. Und dafür kann der Alkohol nicht der Grund sein, weil man sonst mit einigen Litern Hochprozentigem selbst Tote aufwecken könnte – statt dessen kennen wir ja eher „Schnapsleichen“.

Was macht den Wein also so besonders? Dank dem Pharmakologen Professor Jack Masquelier wissen wir es. Er ist Franzose – natürlich – und stammt obendrein noch aus Bordeaux. Doch Masquelier mußte nach Kanada reisen, wo er als Gastprofessor an der Universität von Quebec lehrte, um dem Wundermittel im Traubensaft dank einer alten Überlieferung von einem Landsmann auf die Spur zu kommen.

Mehr als vierhundert Jahre zuvor hatte nämlich ein anderer Franzose, Jacques Cartier, den Golf des Sankt

Wirkung von Vitamin C um das Vielfache potenzieren. Und da Flavonole einen ganz wichtigen Teil des Immunsystems von Pflanzen ausmachen, ist es nicht weiter erstaunlich, daß sie auch uns Menschen vor Krebs schützen können.

OPC – Traubenkernextrakt

Überall dort, wo Öle vor Oxidation (dem „Zerfall“) besonders geschützt werden müssen, baut die Pflanze solche Flavonole auf: in ihrer Haut (Schutz vor Außeneinflüssen) und in ihren Samen (Schutz der nächsten Generation). So findet man diese Substanzen in vielen Blättern, Schalen, Rinden und Kernen. Manche der Pflanzen und Früchte können wir essen, manche nicht. Doch wegen moderner Verarbeitungsmethoden und langer Haltbarkeit unserer Lebensmittel sind diese lebenswichtigen sekundären Pflanzenwirkstoffe praktisch vollständig aus unserer Nahrungskette verschwunden.

Während seines Kanada-Aufenthalts ging Professor Masquelier der Frage nach, welche Pflanzen solche Flavonole enthalten. Forschungen, die er, zurück in Frankreich, noch vertiefte. 1947 hatte er dann herausgefunden, wie man den Wirkstoff extrahieren konnte, und bereits 1950 wurde die heute als OPC bekannte Substanz in Frankreich als Arzneimittel zugelassen. OPC steht für „oligomere Procyanidine“ aus der Familie der „Polyphenole“ – eine biochemisch-medizinische Wortkeule, die wir Normalsterblichen getrost vergessen können. Denn umgangssprachlich nennt man OPC schlicht und einfach *Traubenkernextrakt*.

Womit wir wieder beim Wein wären. Masquelier fand nämlich heraus, daß sowohl die Kerne der Weintrauben, als auch die Rinde der Küstenpinie (*Pinus maritima*) die höchste Konzentration von OPC aufweisen. Und da Rotwein im Gegensatz zum Weißwein mit Schalen und Kernen verarbeitet wird, findet OPC seinen Weg auch ins tägliche „Gläschen Roten“. Obwohl nur in geringen Mengen enthalten, ist OPC dennoch für die festgestellten positiven Wirkungen des Rotweins verantwortlich, da es nämlich nicht nur das Blut verdünnt, sondern auch die Blutgefäße stärkt. Herzinfarkt ade!

Allerdings müßte man täglich mindestens zwei Liter Rotwein bechern, um auf eine ausreichend hohe OPC-Sättigung zu kommen. Wer sich solches vornimmt, sollte indes bedenken, daß der damit einherge-



Der Rotwein birgt in geringen Mengen eine wenig bekannte Traubenkraft in sich.

Lorenz-Stroms entdeckt. Im Winter 1534/35 wurden die Entdecker dann durch den vereisten Fluß auf der Halbinsel Quebec festgesetzt, wo wegen mangelndem Obst und Gemüse sehr schnell Skorbut ausbrach, der mehr als die Hälfte der Mannschaft langsam dahinsiechen ließ. Bestimmt wären alle gestorben, wenn ihnen nicht ein Indianer begegnet wäre, der ihnen einen Tee aus der Rinde und den Nadeln des Annedabaumes empfohlen hätte. So heilte der von dieser Pinie gewonnene Sud sämtliche Männer innerhalb weniger Tage vom lebensgefährlichen Mangel an Vitamin C.

Heute weiß man jedoch, daß diese Küsten-Pinie nur wenig Vitamin C enthält. Was also hatte die Seeleute vom Skorbut geheilt? Es sind sogenannte *Flavonole*, welche die

hende Alkoholpegel im Blut für die Gesundheit abträglich ist – leider. Und der tägliche Konsum von einem Kilogramm Erdnüssen (ihre Häutchen enthalten ebenfalls OPC) ist auch nicht gerade zu empfehlen – oder nur dann, um gegen den magersüchtigen Schlankheitswahn ein gewichtiges Zeichen zu setzen.

Es macht also Sinn, dem Körper dieses OPC in Form einer Nahrungsergänzung regelmäßig zuzuführen. Doch das tun die wenigsten. Seit Jahrzehnten bekannt, schütteln viele auf die Frage nach OPC noch immer unwissend den Kopf. Dabei ist der Traubenkernextrakt eine natürliche „Wunderwaffe“ erster Güte gegen den Alterungsprozess, sowohl innen wie außen.

Freie Radikale – die „Rostmacher“

Trauben werden leicht Opfer von Fäulnis. Deshalb muß die Rebe ihre Früchte besonders gut vor Eindringlingen schützen und gleichzeitig den Nährstofftransport optimieren. Dafür ist das OPC da. Dieser farblose Bitterstoff macht das Gleiche für unsere Körperzellen, weshalb er eine Altersbremse erster Güte ist. Denn OPC verleiht ihnen eine Art Rostschutz. Unser Körper schützt sich mit sehr aktiven Molekülen vor Krankheiten. Diese sogenannten *freien Radikale* sind derart aggressiv, daß sie Erreger zerstören können. Deshalb ist beispielsweise auch MMS so wirkungsvoll gegen vielerlei Krankheiten (vgl. Seite 64 und ZS 59, Seite 54). Freie Radikale töten Erreger durch Oxidation ab, sie „rosten“ sie gleichsam zu Tode. Das ist sehr sinnvoll.

Heute sind wir jedoch vielen Faktoren ausgesetzt, welche ihre Zahl ins Uferlose wachsen lassen und eine unkontrollierbare Zerstörung zur Folge haben: falsche Ernährung, Tabakrauch, Umweltgifte, Alkohol, Chemikalien, Elektromog oder auch zuviel innerliche Anspannung. Das führt zu oxidativem Streß im Körper – vergleichbar mit einem Fahrrad, das bei Wind und Regen bekanntlich viel schneller rostet als im Sonnenschein. So altern auch gesunde Zellen vor der Zeit, wenn sie den Angriffen von zu vielen freien Radikalen ausgesetzt sind. Diese blindwütigen Molekülzerstörer entreißen anderen Molekülen willkürlich ein Elektron, weil ihnen selbst eines fehlt. Der Körper hält die freien Radikale zwar mit Enzymen in Schach, die aber gegen eine solche Überzahl kaum etwas ausrichten können. Daher brauchen wir Hilfe von außen: Antioxidantien wirken der Molekülzerstörung entgegen, indem sie ein überzähliges Elektron abgeben und die Gier der Radikale befriedigen. Zu diesen Stoffen gehören Enzyme, Vitamin C und E, Beta-Karotin und ganz besonders OPC. Es gibt keinen mächtigeren dieser „Radikalkiller“!



Gesunde Südfrauzosen: Dank frischem Essen und etwas Wein weniger anfällig für Herzinfarkt und Kreislaufprobleme.

Schnell, vielseitig und potent

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse weisen denn auch darauf hin, daß OPC die durch Elektromog verursachte oxidative Zellschädigung abmildern kann. Und da wir bekanntlich so alt sind wie unsere Zellen „sich fühlen“, sollte Traubenkernextrakt bei keiner Anti-Aging-Behandlung fehlen, um einmal dieses Schlagwort zu gebrauchen.

Innerhalb von Minuten wird OPC vollständig durch die Schleimhaut des Mundes und des Magens ins Blut aufgenommen. So gelangt diese Substanz in jedes Organ, jeden Gewebebestandteil. Selbst in Haut, Haare und Nägel. In nur 45 Minuten erreicht OPC die höchste Konzentration im Blut und wirkt 72 Stunden lang! Zum Vergleich: Vitamin C und E bauen sich bereits nach zwei bis vier Stunden ab.

Da OPC sowohl ein fettlösliches als auch wasserlösliches Antioxidans ist, kann es eine Bandbreite von freien Radikalen neutralisieren, wie kein anderer Stoff. Zudem wirkt OPC 40- bis 50fach stärker als Vitamin E, 10fach stärker als Vitamin A und 18fach stärker als Vitamin C. Und das ist noch nicht alles: OPC potenziert die Wirkung anderer wichtiger Substanzen. Vitamin C beispielsweise bleibt so zehnmal länger aktiv.

Ich wage zu behaupten: Wenn Superman eine Pflanze wäre, würde er von Traubenkernen abstammen! Die dokumentierten positiven Auswirkungen von OPC auf unsere Gesundheit sind so vielfältig, daß sie im folgenden geordnet dargestellt werden.

Ganz grundsätzlich besitzt OPC zwei Haupteigenschaften, welche das enorm breite Spektrum seiner positiven Wirkungen

erklären. *Zum einen ist es ein hochpotentes Antioxidans, zum anderen stärkt es die Blutgefäße.*

Stärkung der Blutgefäße und des Bindegewebes

Wichtige Bauteile unseres Körpers sind die Proteine, also Eiweiße. Kollagen ist das häufigste Protein und zusammen mit Elastin Hauptbestandteil des Bindegewebes und der Blutgefäße. Ein Übermaß an freien Radikalen führt zu instabilem Kollagen, was dünnwandige und brüchige Gefäße zur Folge hat. Es bilden sich feine Risse in Blut- und Lymphbahnen, die mehr schlecht als recht mit Kalkablagerungen und Fett gestopft werden. Fett im Blut bezeichnet man als Cholesterin. Je „baufälliger“ die Substanz der Gefäße, desto mehr Cholesterin muß der Körper produzieren, um die Wände abzudichten. Ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut hat also weit weniger mit dem Essen zu tun, als mit einem maroden „Leitungssystem“ im Körper – ist also die Folge einer Mangelercheinung! Weil OPC diesen Mangel behebt, hilft es, den *Cholesterinspiegel zu regulieren*.

Doch bleiben wir vorerst beim Teufelskreis des Mangels: Wenn der Körper die rissigen Blutgefäße mit Kalk und Cholesterin abdichtet, entsteht gleichzeitig ein Entzündungsprozess, da diese Stellen von Bakterien besiedelt werden. Spezielle Abwehrzellen „fressen“ zwar das Fett und die Bakterien auf. Doch dabei kommt es zu Entzündungen, verbunden mit dem Abbau von wertvollem Kollagen und Elastin. Zudem entstehen freie Radikale. So verschlimmern sich die Gefäßschäden und werden immer massiver. Das nennt man dann *Arteriosklerose*. Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall sind eher Regel als Ausnahme. Aus diesem Grund stirbt in den westlichen Industrienationen mittlerweile auch jeder zweite Mensch daran. Und diese Mangelkrankheiten zeigen sich nicht erst im Alter: Allein in Deutschland erleiden jedes Jahr 300 Babys einen Schlaganfall, jedes Dritte davon schon direkt nach der Geburt!

All dies müßte nicht sein. Dr. Matthias Rath weist seit vielen Jahren lautstark darauf hin, daß ausreichende Mengen an Vitamin C, welches der Körper selbst nicht aufbauen kann, diesen Teufelskreis durchbrechen.¹ Das gilt in noch stärkerem Maß für OPC, welches wir ebenfalls zwingend von außen zuführen müssen. Anders als Vitamin C bindet sich OPC nämlich an Proteine, speziell an Kollagen und Elastin, die beiden wichtigsten Struktur-Eiweiße. Das zeigt sich auch in einer verbesserten Festigkeit des Bindegewebes (weniger Cellulite, weniger Falten). Die

¹ vgl. ZS Nr. 19, ab Seite 3.

Haut weist eine größere Spannkraft auf, Muskeln, Sehnen und Knorpel werden gestärkt, was dem ganzen Bewegungsapparat zugute kommt.

Innerhalb von 24 Stunden verdoppelt OPC nachgewiesenermaßen die Widerstandskraft sämtlicher Blutgefäße! Gleichzeitig wird zu dickes Blut verdünnt, was auch das Verklumpungsrisiko der Blutplättchen deutlich mindert. Durch die verbesserte Fließeigenschaft des Blutes können Nährstoffe zudem besser und schneller im Körper verteilt werden. Fazit: Heute braucht niemand mehr an Herz-/Kreislaufkrankungen zu sterben, würden wir unserem Körper mit Nahrungsergänzungen jenen zentralen Baustein zuführen, die er für seine Gesundheit braucht: nämlich OPC. Aus diesem Grund hilft OPC bei folgenden Beschwerden:



OPC findet sich in der Haut und vor allem in den Kernen der Traube.

Gefäßerkrankungen: Noch heute wird das von Professor Masquelier entdeckte und 1950 in Frankreich als Arznei zugelassene OPC von Ärzten bei Gefäßbeschwerden verschrieben, weshalb man auf diesem Gebiet auf sechzig Jahre Erfahrung zurückgreifen kann. OPC hilft bei Arteriosklerose, venöser Insuffizienz und Krampfadern. Die Neubildung von Besenreisern kann durch die regelmäßige Einnahme von OPC wesentlich verlangsamt oder sogar ganz verhindert werden. Sehr gute Erfolge wurden auch bei der Therapie von Hämorrhoiden erzielt.

Cholesterinstoffwechsel und Bluthochdruck: OPC verringert die Ablagerung von Cholesterin an den Wänden der Blutgefäße. Damit hilft es, die Herzinfarkt- und Schlaganfallrate zu senken. Zudem sinkt der Cholesterinspiegel im Blut ab. Die Gefäße werden elastischer und die Organe besser durchblutet, weil sich die Viskosität des Blutes verbessert. Dünneres Blut wirkt Bluthochdruck und Thrombosen entgegen. Grundsätzlich hilft OPC bei Herzbeschwerden und Kreislaufproblemen aller Art.

Gewebeschwellungen: Schmerzhaftes Ödeme und Schwellungen nach Sportverletzungen oder Operationen (gerade auch nach einer Brustkrebs-OP) werden durch die

regelmäßige Einnahme von OPC deutlich verringert, da die Gefäßwände dank besserem Kollagen- und Elastin-Aufbau weniger durchlässig sind.

Wundheilung: Wunden von Schnitten und Operationen, aber auch Verbrennungen verheilen schneller, weil OPC die Synthese der Struktur-Eiweiße Kollagen und Elastin beschleunigt.

Erfahrungsberichte

Stärkung der Sehkraft: „Fast alle meine Patienten konnten ihre Sehschärfe (sogar bei Makuladegeneration) nach Einnahme von OPC im Durchschnitt nach einem halben Jahr um 20 bis 30 Prozent verbessern, auch sehr alte Leute“ (Dr. Walter B., Augenarzt).

Leo T., 42 Jahre, stellte eine Verbesserung seiner Sehstärke nach Einnahme von OPC fest. Der Kontaktlinsenträger sah plötzlich verschwommen und ließ deshalb seine Augen beim Optiker untersuchen. Auf beiden hatte sich die Sehstärke um 0,5 Dioptrien verbessert. Dabei hatte er OPC eingenommen, um seiner chronischen Müdigkeit und dem gefährlichen Sekundenschlaf beim Autofahren zu begegnen. Mit Erfolg, denn bald schon fühlte er sich „wie ein Zwanzigjähriger“.

Eine 77jährige Frau sollte sich einer Operation wegen Grauen Stars unterziehen. Nach drei Monaten OPC-Einnahme war ihre Sehkraft so verbessert, daß eine Operation hinfällig wurde.

Diabetes: Ein 66jähriger Diabetiker mußte sich wegen seines hohen Blutzuckers dreimal täglich Insulin spritzen. Zudem hatte er einen Schlaganfall, sowie einen Herzinfarkt hinter sich. Nach zwei Monaten OPC-Einnahme fühlt er sich deutlich lebendiger, der Blutzucker hat sich normalisiert und es ist nur noch eine Insulinspritze pro Tag notwendig.

Bluthochdruck/Cholesterin: Nach einem Herzinfarkt litt ein 50jähriger Mann an Bluthochdruck und zu hohen Cholesterinwerten. Nach zwei Monaten OPC-Einnahme sind Cholesterin- und Blutdruckwerte normal. Der Mann fühlt sich wieder sehr vital.

Gefäßblutungen: „Ich hatte schlimme Gefäßblutungen in den Beinen und Kapillarschäden, die mein rechtes Auge röteten. Ein Arzt sagte mir, mein Zustand sei unheilbar“, schreibt eine Amerikanerin aus Idaho. Seit einem Jahr nimmt sie OPC „und fühle mich großartig, da all meine Beschwerden geheilt sind. Sogar die Sommersprossen in meinem Gesicht sind verblaßt.“

Konzentrationsschwierigkeiten: Der neunjährige Peter hatte große Lernprobleme, da er sich nicht konzentrieren konnte. Bei den Hausaufgaben war es ihm nicht möglich, länger als einige Minuten still zu sitzen. Als er regelmäßig OPC bekam, wurde er bald ruhiger und konzentrierter. Nach einem Jahr haben sich seine

Haut und Gewebe: Kollagen und Elastin sind auch für die Regeneration, Elastizität und Spannkraft der Haut verantwortlich – spricht für ihr jugendliches Aussehen. OPC, das „orale Kosmetikum“, unterstützt den Wiederaufbau der Haut, glättet sie und reduziert die Faltenbildung. Es schützt zudem vor UV-Strahlung. Das Bindegewebe wird ebenfalls gestärkt, was zu weniger Cellulite führt.

Noten in allen Fächern enorm verbessert. Eine 43-jährige Frau litt unter ihrem lückenhaften Gedächtnis, das sich nach einem halben Jahr OPC-Einnahme deutlich verbesserte. Sie wirkt wacher und präziser.

Knochenbrüche: Eine 80jährige Frau brach sich das Schambein, litt starke Schmerzen, konnte nach dem Krankenhausaufenthalt nur noch am Stock gehen. Nachdem sie zwei Wochen OPC eingenommen hatte, war sie fast schmerzfrei und brauchte keinen Stock mehr. Eine andere ältere Dame brach sich den Arm. Wegen einer anderen Wunde, die nicht heilen wollte, nahm sie OPC. Sowohl Wunde wie Knochenbruch verheilten unerwartet schnell.

Nervenentzündungen: Eine Frau litt an einer ärztlich diagnostizierten äußerst schmerzhaften Nervenentzündung am Arm. Selbst Kortisonspritzen halfen kaum. Sobald sie OPC einnahm, wurden die Schmerzen nach wenigen Tagen schwächer und nach zwei Wochen war die Entzündung vollständig ausgeheilt.

Allergien: Eine Österreicherin schreibt: „Meine Tochter ist starke Allergikerin und es bestand die Gefahr, daß Asthma hinzukäme. Diese Gefahr scheint gebannt: Bereits nach dreißig bis vierwöchiger Einnahme von OPC ist davon nichts mehr zu bemerken; auch die Allergie hat sich deutlich verbessert.“

Gitti S. berichtet: „Wenn irgendwo Pollen oder Tierhaare waren, hatte ich früher immer sofort starke allergische Reaktionen und Heuschnupfen. Seit ich OPC nehme, kann ich Katzen sogar streicheln und im Frühling wieder spazieren gehen.“

Der Vater eines dreijährigen, an Neurodermitis erkrankten Kindes berichtet, daß sich der Zustand seines Sohnes deutlich verbessert, wenn er regelmäßig OPC einnimmt. Höre er jedoch mit der Nahrungsergänzung auf, stellen sich bald wieder Symptome ein.

Frauenleiden: Die 37jährige Franziska D. litt während der Periode unter starken Stimmungsschwankungen und Bauchschmerzen. Nach zweijähriger regelmäßiger Einnahme von OPC verläuft ihre Periode fast vollkommen schmerzfrei und hat sich von fünf auf drei Tage verkürzt. Die Frau litt auch am prämenstruellen Syndrom (PMS), fühlt sich aber heute psychisch stabil und sehr viel ausgeglichener als früher.

Die meisten Erfahrungsberichte stammen aus dem Buch *Gesund länger leben durch OPC* von Anne Simons/Alexander Rucker.

Wieviel OPC braucht man?

Üblicherweise nimmt man den Traubenkernextrakt in Kapseln ein, die es als Pulver enthalten. Empfohlen sind täglich zwei Milligramm reines OPC pro Kilogramm Körpergewicht, also 120mg bei 60 kg. Bei körperlichen Belastungen auch das Doppelte oder Dreifache – Nebenwirkungen gibt es nicht. OPC sollte vor oder zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden, weil es sich sonst im Verdauungstrakt an Proteine bindet und dann nicht mehr ganz so frei verfügbar ist.

Ein Hinweis für MMS-Anwender: Nehmen Sie OPC und MMS nicht am gleichen Tag ein. OPC ist ein starkes Antioxidans, MMS (Chlordioxid) hingegen ein starkes Oxidans, weshalb es den Körper sehr effektiv von Erregern befreien kann (vgl. Seite 64). Diese beiden Stoffe könnten ihre Wirkung gegenseitig neutralisieren.

Es sind verschiedene Produkte erhältlich, welche OPC enthalten. Nicht alle bieten jedoch die gleiche Qualität oder inhaltliche Menge. Es lohnt sich daher, zu vergleichen: Mit welcher Methode wurde OPC aus den Traubenkernen extrahiert? Wieviel OPC enthalten die Nahrungsergänzungen tatsächlich? Welche Zusatzstoffe sind beigefügt? Ein objektiver Bewertungsansatz ist beispielsweise der sogenannte ORAC-Wert: je größer, desto besser.



Bewegungsapparat: OPC stärkt Muskeln, Sehnen, Knorpel und Knochen. Das macht den Körper als Ganzes beweglicher und physisch stärker. Man kann das Traubenkernextrakt auch bei degenerativen Gelenkerkrankungen wie Arthritis und Arthrose einnehmen, sowie bei Verletzungen der Bänder.

Augenerkrankungen: Generell wirkt OPC günstig auf alle Augenprobleme, die durch eine verminderte Durchblutung ausgelöst wurden, egal, ob sie auf diabetische, arteriosklerotische, entzündliche oder degenerative Prozesse zurückgehen. Besonders gute Erfolge sind bei der diabetischen Retinopathie und bei der Nachtblindheit zu verzeichnen.

Da OPC in seiner Eigenschaft als Antioxidans auch vor den schädlichen Folgen des mit Quecksilberlicht aktivierten Alterspigments Lipofuszin² im Auge schützt, zeigen

sich in der Praxis auch positive Wirkungen bei Augenproblemen wie Bindehautentzündung, grauer Star, Makuladegeneration (Netzhautschädigung) oder auch nur trockenen Augen.



Bei solchen Falten muß selbst Traubenkernextrakt kapitulieren.

Hochwirksames natürliches Antioxidans gegen freie Radikale

OPC, dieser hochpotente „Radikalen-Killer“, kann den Körper auf weitere vielfältige Weise stärken und unterstützen:

Allergien und Hautprobleme: Die steigende Umweltverschmutzung und freie Radikale sind nach Ansicht vieler Wissenschaftler Hauptursachen für Allergien und Hautkrankheiten. OPC neutralisiert nicht nur die Radikale, sondern unterdrückt auch die Wirkung der sogenannten Mastzellen – Immunzellen, die bei allergischen Reaktionen für einen Großteil der Symptome verantwortlich sind. Die Überproduktion von entzündungsauslösenden Gewebshormonen wie Histamin oder Histidin wird beispielsweise dank OPC verringert, so daß es zu keiner oder nur einer geringen allergischen Reaktion kommt. Zudem verstärkt OPC die Wirkung von Vitamin C, dessen Mangel für viele Allergien verantwortlich gemacht wird. Neurodermitis und Ekzeme, die eine allergische Komponente aufweisen, werden mit OPC ebenfalls positiv beeinflusst. Auch die Pubertätsakne verläuft weniger aggressiv, da OPC die Hautreinigung beschleunigt.

Gehirn und Nerven: OPC überwindet die Blut-Hirn-Schranke und bietet so Gehirn und Rückenmark (dem Zentralnervensystem) einen umfassenden Schutz vor der Schädigung durch freie Radikale. Das kann sich positiv auf Vergeßlichkeit (Alzheimer!) und Konzentrationsschwäche auswirken. In einigen Fällen wurde OPC zudem erfolgreich bei Tinnitus (Ohrklingeln) eingesetzt.

Depressionen und Hyperaktivität: Bei Kindern jeden Alters wurde ein positiver

Zusammenhang zwischen der regelmäßigen Einnahme von OPC und dem Rückgang der Symptome bei Hyperaktivität und der Aufmerksamkeitsstörung (ADHS und ADS) beobachtet. Darüber hinaus wirkt OPC Depressionen entgegen, weil es die Aktivität von Vitamin C im Gehirn um das Zehnfache verlängern kann. Vitamin C ist notwendig für eine optimale Kalziumsynthese, welche ihrerseits die Voraussetzung für die Bildung ausreichender Mengen an Neurotransmittern ist, die wiederum Depressionen verhindern.

Entgiftung: Eingelagerte Giftstoffe wie Schwermetalle (Quecksilber, Blei, Cadmium), Pestizide, Herbizide und andere schädliche synthetische Substanzen werden durch OPC besser aus dem Körper geleitet. Das kann in den ersten Tagen unter Umständen zu körperlichem Unbehagen führen, wie es für anfängliche Entgiftungsreaktionen typisch ist.

Positive Auswirkungen von OPC wurden auch bei folgenden Beschwerden festgestellt: **Frauenleiden** wie das Prämenstruelle Syndrom (PMS) oder schmerzhafte Monatsregel.

Entzündungen jeglicher Art: Arthritis (Gelenke), Gastritis (Magenschleimhaut), Hepatitis (Leber), Meningitis (Hirnhaut), Parodontitis (Zahnfleisch), Sinusitis (Stirnhöhlen), Bronchitis (Bronchien).

Krebs: Vor allem aber scheint OPC gegen die größte Geißel der zivilisierten Welt zu wirken: den Krebs. So veröffentlichte eine Forschergruppe von der Universität Kentucky am 1. Januar 2009 eine Studie, wonach Traubenkernextrakt Leukämiezellen in den Selbstmord treibt. Nach 24 Stunden hatten drei Viertel der im Labor mit dem Extrakt behandelten Zellen ihr Programm zum kontrollierten Zelltod (Apoptose) aktiviert und waren abgestorben. Gesunde Zellen hingegen beeinträchtigte der Traubenkernextrakt nicht.

Kann OPC demnach Menschen helfen, die an Blutkrebs erkrankt sind? Diese Vermutung liegt zumindest nahe. Sie wird gestützt durch weitere Laborversuche, in welchen Traubenkernextrakt immer wieder seine zerstörerische Wirkung offenbarte – auch bei anderen Krebszellen. Erprobt wurde OPC, bzw. Traubenkernextrakt, unter anderem bei Haut-, Brust-, Darm- und Lungenkrebs.

Ein weiteres Plus: Im Gegensatz zur Chemotherapie oder Bestrahlung ist das natürliche OPC vollkommen ungefährlich. *Nebenwirkungen sind keine bekannt, Schäden durch eine Überdosierung ebenfalls nicht.*

Es gibt kaum eine Region in unserem Organismus, welche durch OPC nicht positiv beeinflusst würde. Und da haben wir bislang gedacht, das Edelste der Traube sei ihr Saft – viel wertvoller ist jedoch die Kraft, die in ihrer Haut und in ihren Kernen schlummert!

Benjamin Seiler

¹ Lesen Sie dazu das Interview mit dem Mediziner und Lichtbiologen Alexander Wunsch ab Seite 42.

Hier ein Link zur Frage von Diabetikern bezüglich OPC
Bitte zur Weitergabe den Link benutzen!!

Auszug aus diesem Link, kompletter Artikel siehe Link!

<http://www.diabetes-news.de/info/vitamine-naehrstoffe/naehrstoffe-diabetes-therapie.htm>

Hier der Artikel zur Ansicht für den Eigengebrauch!

Nährstoffe in der Therapie

Diabetes mellitus

Hinter dem harmlosen Begriff "Zuckerkrankheit" verbirgt sich eine deutlich lebensverkürzende Stoffwechselerkrankung mit fatalen Folgen: Erblindung, Fußamputation, Nierenversagen, Herzinfarkt. 40 % aller Diabetiker sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 50 % aller Amputationen werden an Diabetikern vorgenommen.

In Deutschland wird die Zahl der Typ-2-Diabetiker (= Altersdiabetiker) auf 6 bis 8 Millionen, die der Typ-1-Diabetiker auf etwa 200.000 geschätzt. Erschreckend ist, dass Millionen Deutsche gar nicht wissen, dass sie zuckerkrank sind.

Auf jeden diagnostizierten kommt wahrscheinlich ein unentdeckter Typ-2-Diabetiker! Das "Wohlstandssyndrom" ("tödliche Quartett"), bei dem Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und ein gestörte Insulinwirkung gemeinsam auftreten, ist die Vorstufe zum Altersdiabetes.

Bewegungsmangel und Überernährung sind Schuld am explosionsartigen Zuwachs des Typ-2-Diabetes, von dem auch immer mehr Kinder betroffen sind. Mit regelmäßiger körperliche Aktivität und einer Ernährungsumstellung könnte ein Großteil der Typ-2-Diabetiker ihren gestörten Stoffwechsel ohne Tabletten und/oder Insulin in den Griff bekommen.

Fatale Folgen

Die meisten Diabetiker versterben nicht an dem hohen Blutzucker, sondern an den Folgen atherosklerotisch veränderter Gefäße, also an Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Schäden an den kleinen Gefäßen in den Augen, Nieren oder den Nerven führen beim Diabetiker dramatisch häufig zum Erblinden, zu chronischem Nierenversagen oder zu Nervenschäden.

Das 30fach höhere Amputationsrisiko bei Diabetikern führt allein in Deutschland zu etwa 28.000 Fußamputationen pro Jahr.

OPC - Schutz für die Gefäße

Oligomere Proanthocyanidine (OPC) wirken antioxidativ und gefäßschützend. Sie hemmen die Oxidation des LDL-Cholesterins und verringern die erhöhte Gefäßdurchlässigkeit sowie das Risiko für Blutungen in den kleinen Gefäßen.

Bei **Diabetes mellitus** wird eine ausgewogene Nährstoffkombination mit mindestens

- 600 mg Vitamin C/Tag,
- 300 I.E. Vitamin E/Tag,
- 2 mg Lycopin/Tag,
- 0,8 mg Folsäure/Tag,
- 200 mg Magnesium/Tag,
- 15 mg Zink/Tag,
- 200 µg Chrom/Tag und
- 200 mg Taurin/Tag

empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren/Tag in Form von Lachsölkapseln ergänzt werden.

Fazit

Die orthomolekulare Vitalstofftherapie ist bei Diabetes mellitus von hohem präventiv- und komplementärmedizinischem Stellenwert.

Neben einer gesunden Ernährung wird eine breitgefächerte Vitalstoffmischung mit krankheits-spezifischen Nährstoffakzenten mit mindestens

- 600 -1000 mg Vitamin C/Tag,
- 300-500 I.E. Vitamin E/Tag,
- 2-5 mg Lycopin/Tag,
- 0,8 -1,0 mg Folsäure/Tag,
- 200-400 mg Magnesium/Tag,
- 15-20 mg Zink/Tag,
- 200-500 µg Chrom/Tag.

empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren/Tag in Form von Lachsölkapseln ergänzt werden.



Der positive Nebeneffekt: Sie und Ihre Kinder sind draußen und arbeiten in frischer Luft. Meine Kinder haben je einen Obstbaum, ein Beet mit Erdbeeren und ein Gemüsebeet in unserem Hausgarten.

Hyperaktive Kinder haben meist einen erhöhten Bedarf an essenziellen Nährstoffen wie bestimmten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem sind, wie schon gesagt wurde, in unseren Lebensmitteln nicht mehr so viele Vitalstoffe enthalten wie früher, man spricht von »Vitalstoffdefiziten«.

Die zusätzlichen Nährstoffe, die hyperaktive Kinder brauchen, sollten nicht mit Megadosen an Vitaminen und Mineralstoffen zugeführt werden, sondern durch *natürliche* Nahrungsergänzungen wie Frischsäfte, Gerstengrassaft, Algen, hochungesättigte Fette wie Leinöl, Nachtkerzenöl oder Hanföl und Gerstengras als Pulver oder Presslinge. Sehr gute Erfahrungen bei meinen Kindern habe ich mit den natürlichen Produkten aus Bio-Anbau aus Obst und Gemüse der Firma LifePlus gemacht, wie z. B. »Daily Bio Basics« oder »Proanthonols« (OPC aus Traubenkernen).

Calatin warnt eindringlich vor unkontrollierter Selbstmedikation mit Vitaminen und Mineralien nach dem Motto »Viel hilft viel«. In größeren Mengen über längere Zeit eingenommen, können solche Stoffe Nebenwirkungen hervorrufen, den Stoffwechsel durcheinander bringen und sogar toxisch wirken.

Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten mit den Eltern fördern bei Kindern ein gesundes Essverhalten, berichtet das US-Fachmagazin *Archives of Family Medicine*, und diese Erkenntnis wurde in einer Studie mit 16 000 Teenagern an der Harvard Medical School in Massachusetts, USA, bestätigt.¹⁸⁴ Die Kinder nehmen dann mehr Obst und Gemüse und weni-

ger zuckerhaltige Nahrung zu sich. Sich selbst überlassen, greifen Jugendliche oft zu Fertiggerichten und kommen dadurch nicht zu den empfohlenen »fünfmal am Tag Obst und Gemüse«. Gesunde Essgewohnheiten haben einen Langzeiteffekt, indem sie die späteren Ernährungsweisen von Kindern prägen, vorausgesetzt, beim Essenstisch wird nicht geschimpft und kritisiert. Daher sind gemeinsame Mahlzeiten in harmonischer Atmosphäre – ohne Schulprobleme zu thematisieren oder Ermahnungen auszusprechen – gerade für Kinder mit Lern- oder Verhaltensproblemen sehr wichtig.

Auch das gute Beispiel der Eltern zählt. Nur, wenn Sie sich ebenfalls gesund ernähren, sind Sie für Ihre Kinder glaubwürdig und motivieren sie für gesunden Genuss. Auf Doppelbödigkeiten – die Mutter predigt gesunde Ernährung, nascht aber selbst am liebsten Pralinen – reagieren Kinder zu Recht allergisch. Von einer Umstellung auf Vollwertkost aus Bio-Anbau und natürliche Nahrungsergänzungen profitieren alle Familienmitglieder, und das Kind mit ADS fühlt sich nicht mehr als Außenseiter.

Gerstengrassaft für Kinder mit ADS

Johannes Holler empfiehlt in seinem Buch *Das neue Gehirn*,¹⁸⁵ bei Arbeitsbesprechungen und Konferenzen statt Kaffee Gerstengrassaft für bessere Konzentration zu reichen. Gerstengrassaft stellt, so Holler, eine »wertvolle Gehirnnahrung« dar, die zugleich nährt und entgiftet. Der Saft schmeckt angenehm wie grüner Tee mit einem leichten Aroma von frischen Erbsen oder Spinat. Er enthält nicht nur Eisen und Chlorophyll, sondern für die optimale Eisenaufnahme auch Kupfer, Kalium und Folsäure. Anämie aufgrund von Eisenmangel geht mit

gesund & schön

Magazin für Gesundheit, Schönheit und Vitalität Nr. 3 September/Oktober 2007 Fr. 2,50



- Kinder mit ADS
- Gesund in den Tag

Klimaschutz

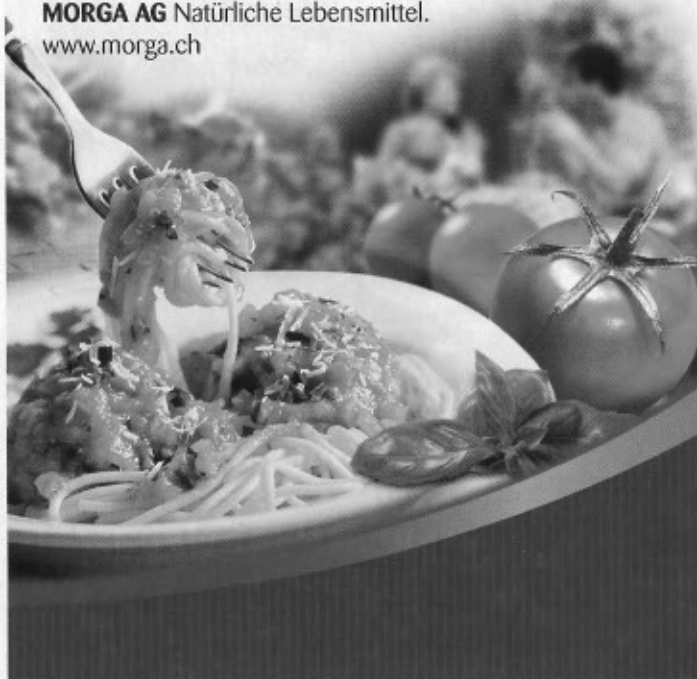
geht alle an!

Unsere Sojavoollkorn-Teigwaren sind besonders lecker. Denn sie enthalten alles für den perfekten Genuss: wertvolles Sojaweiß und das Beste vom Weizen. Sie schmecken köstlich zusammen mit der fixfertigen, rein vegetabilen Sauce Bolognese von MORGA. Natürlich alles in Bio-Qualität.

Erhältlich in Ihrem MÜLLER Reformhaus Vital Shop.

MORGA AG Natürliche Lebensmittel.

www.morga.ch



hält, schnell wütend wird oder sich hervortut, und der Vorgesetzte wünschte sich mehr Sorgfalt und weniger Fehler. Kevin ist nicht der pünktliche, verlässliche, exakte und sorgfältige Mitarbeiter. Aber er wird viele Ideen haben, witzig, kreativ und unkonventionell sein und sich mit Talent durchs Leben schlängeln.

Zuhause kann es bei Kevin chaotisch aussehen. Und Kevin ist etwas mehr gefährdet abzustürzen oder in eine Sucht zu geraten.

AD(H)S – ein komplexes Phänomen

AD(H)S wird heute als bio-psycho-soziales Phänomen verstanden, d. h. es hat sowohl Anteile auf biologischer als auch auf der psycho-sozialen Ebene. Biologische Aspekte:

Es deuten immer mehr Studien darauf hin, dass eine Prädisposition für ADS vererbt wird. AD(H)S-Eltern haben häufiger eines oder mehrere AD(H)S-Kinder. ADS-Kinder sind selten allein in der Familie. Oft merken Eltern erst bei der Abklärung ihres Kindes, dass sie selber auch unter diesem Phänomen gelitten hatten oder noch leiden.

Forschungen und Studien bei autistischen und ADS-Kindern sowie bei Kindern mit andern Hirnfunktionsstörungen zeigen zudem Gemeinsamkeiten in Bezug auf den Stoffwechsel, die aufhorchen lassen. 3 Bereiche sind besonders spannend, da sie gehäuft im Zusammenhang mit AD(H)S beobachtet werden.

1. Nahrungsmittelintoleranzen

Nahrungsmittelintoleranzen sind Nahrungsmittelpfindlichkeiten aufgrund eines Stoffwechselproblems, ohne dass es zu allergischen Reaktionen kommt. Durch eine Nahrungsmittelintoleranz wird der Hirnstoff-

wechsel ungünstig beeinflusst, was zu Hirnleistungsstörungen oder Hirnleistungsbeeinträchtigungen führt. Im Zusammenhang mit AD(H)S werden Milchprodukte, Weizenprodukte, raffinierter (weisser) Zucker, Phosphate (z. B. im Coca Cola) und Zusatzstoffe wie Glutamat gesehen. Mit einer Diät können die Symptome

gemildert werden. Medizinische Abklärungen geben Aufschluss, ob eine Nahrungstoleranz vorliegt. Immer wieder gute Erfolge hat eine Therapie mit OPC gezeigt. OPC reguliert diesen Stoffwechsel. Meist genügt dann eine Mengenbegrenzung statt einem absoluten Verzicht auf diese Produkte. OPC ist ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel und wird aus Traubenkernen und andern Pflanzenteilen hergestellt.

2. Erhöhte Schwermetallbelastung

Misst man die Schwermetallbelastung im Blut, haben AD(H)S-Kinder (und andere Menschen mit Hirnfunktionsstörungen) häufig niedrigere Werte. Misst man die Schwermetallbelastung in den Zellen (orthomolekulare Untersuchung), dann haben sie höhere Werte. Ihr Körper verfügt über eine reduzierte Ausleitungsfähigkeit und die Schwermetalle bleiben länger in den Zellen gespeichert. OPC fördert die Ausleitung von Schwermetallen, welche die Hirnfunktionen beeinträchtigen.

Nimmt man die gängigsten Schwermetalle in Bezug auf ihre Wirkungsweise unter die Lupe, zeigen sich folgende Erscheinungen:

- Blei führt zu Lernschwierigkeiten, mindert die Wahrnehmung und erhöht die Aggressivität. Im Zusammenhang mit Bleibelastung treten gehäuft soziale Probleme auf.
- Quecksilber erhöht die Reiz-



Rückenleiden und Schmerzen in den Gelenken - wer kennt das nicht ?!

Überlastung und Alterung der Knorpel sind oft die Ursache von Schmerzen.

Wie oft haben Sie sich schon sagen lassen:
"Sie müssen mit Ihren Schmerzen leben"?

Häufig stimmt dies jedoch nicht. Es gibt Hilfe aus der Natur. Mittlerweile sind viele Menschen und Ärzte der Meinung, dass diese Erkrankungen Ursache einer jahrelangen Mangelernährung sind. Gerade bei Bandscheibenvorfällen oder Arthrose kann sich der Körper nur noch selbst helfen. Hierbei können ihm sogenannte Glucosamine und Chondroitine unterstützen.



Glucosamin als Nahrungsergänzung zum Knorpel- und Gelenkaufbau

Spezifische Gewebestrukturen im Körper wie Knorpel, Sehnen, Bänder, Gelenksflüssigkeit, Herzklappen und Gefäße sind für ihren Unterhalt abhängig von Glucosamin. Glucosamin ist eine Aminogruppe (1 Stickstoffatom mit 3 Wasserstoffatomen), welches an einem Glucosemolekül hängt. Der Körper stellt genügend Glucosamin her, um alltägliche Reparaturen vorzunehmen.

Wenn jedoch eine Verletzung vorhanden ist, kombiniert mit einem degenerativen Prozess, (z.B. einseitige Belastung, wie Büroarbeit, falsches Heben und Sport mit Stauchungshäufigkeit führt zu Bandscheibenproblemen), genügt die normale Glucosaminproduktion nicht mehr, um den benötigten Ausgleich herbeizuführen. Viele chronische Verletzungen (z.B. auch jahrelanges Basketballspielen) können ohne Ernährungssupplementation nie richtig regenerieren.

Da Glucosamin ein Hauptbestandteil der Gelenksflüssigkeit ist, führt ein Mangel an Glucosamin zu einer dünnen wässrigen Flüssigkeit in den Gelenken, welche die Gelenke ungenügend schmiert und sie Verletzungen gegenüber empfindlicher macht. Wenn der Körper älter wird, stellt er weniger Glucosamin her, was die Gelenke für Arthrose und Verletzungen anfälliger macht. Arthrose ist eventuell nicht anderes als die Akkumulation von kleinen Verletzungen.

Die Bandscheiben, welche als Kissen zwischen den Wirbelkörpern dienen, bestehen aus Knorpel. Mit zunehmendem Alter (und abnehmender Glucosaminherstellung), beschleunigt durch Rennen, Springen etc. werden sie abgenutzt. Abnutzung heisst nichts anderes, als dass der Körper sich nicht so schnell reparieren kann wie er verletzt wird. Er braucht Hilfe von aussen. Bei den Bandscheiben führt dies zu einer abnehmendem Körpergrösse mit zunehmendem Alter.

Im Gegensatz zu den entzündungshemmenden Schmerzmitteln, welche die Schmerzen kurzfristig lindern, aber langfristig die Gelenksdegeneration fördern, liefert Glucosamin das, was der Körper zur Reparatur am meisten benötigt.

Es bekämpft den Schmerz nicht sofort, aber nach 6 bis 12 Wochen baut der Körper selbst neue Substanz auf, welche dann ohne Medikamente bestehen bleibt. Glucosamin hat in der korrekten Dosis keine Nebenwirkungen, was auch zu erwarten ist, da es für den Körper eine natürliche Substanz ist.



Verschiedene Glucosaminformen

Glucosamin und Chondroitinsulfat sind natürliche Bestandteile von Knorpel und anderem Bindegewebe im Körper. Millionen von Menschen wollen ihre Gelenkfunktion, ihre Flexibilität und einen großen Bewegungsradius erhalten. Nahrungsergänzungen mit einer oder beiden Substanzen sind daher weit verbreitet. Die Grundlage eines aktiven Lebens ist die uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und Flexibilität.

Die Nahrungsergänzungen mit Glucosamin und Chondroitinsulfaten waren Gegenstand einer Reihe von Studien. Beide Nährstoffe sind als Bausteine für die Unterstützung des gesunden Gelenkknorpels bekannt.

Spezielle Vitalstoffe

Gelenkprobleme: Wie man dem Gelenknorpel mit Nährstoffen

„auf die Sprünge hilft“ ■ Beim Golfen werden bestimmte Gelenke sehr stark beansprucht. Deshalb sollte man beim Ausüben dieses Sports der Gesundheit zuliebe ein paar Dinge beachten – etwa auch auf die Versorgung mit speziellen Gelenk-Vitalstoffen wie Glucosamin und Chondroitin.

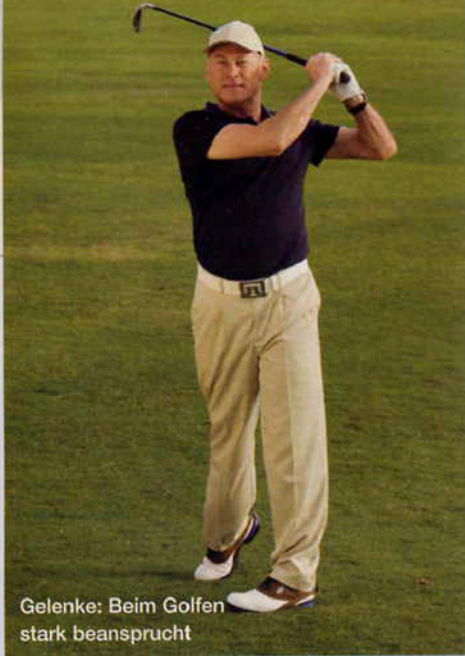
Der Golfsport hat laut einer schwedischen Studie sogar lebensverlängernde Effekte. Damit die positiven gesundheitlichen Aspekte des Golfens zum Tragen kommen, sollte man aber auf ein paar Dinge achten: Neben richtiger Ausrüstung und vernünftigem Aufwärmtraining spielt auch die Gesundheit der Gelenke eine wichtige Rolle, denn diese werden durchaus stark beansprucht. Und so kann es leicht zu schmerzhaften Gelenkbeschwerden kommen. Ursache dieser Probleme ist häufig eine Schädigung der Knorpelsubstanz und ein Mangel an Gelenkflüssigkeit.

Ein Gelenk verbindet Knochen miteinander. Es besteht aus der Gelenkkapsel, dem Gelenknorpel und der Gelenkflüssigkeit. Das elastische Knorpelgewebe, das die Knochenenden überzieht, dient sozusagen als Stoßdämpfer. Darüber hinaus versorgt der Knorpel das Gelenk mit wichtigen Vitalstoffen. Die Gelenkflüssigkeit hat ebenfalls die Aufgabe, Reibung zu verringern und Vitalstoffe zur Verfügung zu stellen.

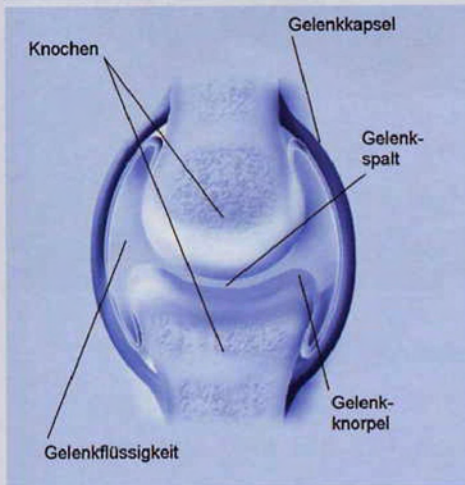
Schmerzhafte Gelenkprobleme beginnen häufig mit einer mechanischen Schädigung der Knorpelstruktur und mit einem Abbau des Knorpels. Dies kann zum Beispiel durch längerfristige Überforderung, aber auch schon durch eine einfache kurzfristige Überlastung oder eine unglückliche Bewegung passieren.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine ausreichende Versorgung mit den beiden Vitalstoffen Glucosamin und Chondroitin die Knorpelschicht nicht nur vor weiterem Zerfall schützen, sondern unter Umständen sogar bestehende Knorpelschäden reparieren kann. So konnte beispielsweise bei der Gabe eines Präparates mit Glucosamin und Chondroitinsulfat (Prüfpräparat: taxofit Gelenke Plus Ultra, rezeptfrei, Drogerie) eine deutliche Vermehrung der Knorpelzellen beobachtet werden.

Glucosamin wird einerseits über die Nahrung aufgenommen, andererseits vom Körper selbst produziert. Da heute jedoch immer seltener entsprechende Nahrungsmittel wie Innereien oder faserreiches Fleisch gegessen werden, ist eine ausreichende Versorgung häufig nicht gegeben. Deshalb der Rat: Vorsorgen – mit speziellen Gelenk-Vitalstoffen.



Gelenke: Beim Golfen stark beansprucht



Anschaulich: Der Aufbau eines Gelenks

Neue placebo-kontrollierte doppelblinde Studie beweist:

Entzündliches Rheuma ist natürlich und ohne Nebenwirkungen behandelbar!

Auf einer internationalen Pressekonferenz in Hamburg unter Schirmherrschaft des neuseeländischen Botschafters in Deutschland, H.E. Peter Hamilton wurde eine jüngst publizierte aufsehenerregende Studie vorgestellt, die einen Durchbruch in der modernen Rheumatherapie darstellen könnte.

Zwei international renommierte Rheumaforscher, die Professoren George M. Halpern und Chak S. Lau von der Universität Hongkong, konnten nachweisen, dass der einzigartige Lipidkomplex Lyprinol, der durch ein patentiertes Stabilisations- und Extraktionsverfahren aus der neuseeländischen Grünlippmuschel gewonnen wird, eine effektive Waffe im Kampf gegen entzündliches Rheuma darstellt.

Entzündliches Rheuma ist eine der neuen Volkskrankheiten unserer modernen Zeit. Allein in Deutschland sollen ein Drittel der Bevölkerung von Rheuma betroffen sein, pro Jahr erkranken etwa 2 Millionen Deutsche neu an entzündlichem Rheuma. Im Besonderen ist hier die Osteoarthritis zu nennen, die stark zunimmt. Osteoarthritis ist gekennzeichnet durch schmerzhaft Veränderungen des Gelenkknorpels. Dieser hyaline Knorpel wird abgebaut, Knochen und Gelenk reagieren mit knöchernen Reparaturvorgängen, die sich als sog. Osteophyten im Röntgenbild darstellen lassen. Dadurch verändert sich die Gelenkmechanik, auch die Gelenkkapsel wird weiter abgebaut. **Beim Totalabbau der Gelenkkapsel**, der sog. Gelenkglatze, führt dies zum schmerzhaften Aneinanderreiben der Knochenenden mit z.T. Eröffnung des Markraumes unter Einblutungen ins Gelenk.

Ein wesentlicher Nachteil der bisherigen Therapien (wie z.B. die Gabe von Basistherapeutika, Nicht-Steroidalen-Antirheuma-

matika (NSAR) und/oder Cortison) sind die allgemein bekannten Nebenwirkungen.

Ziel der auf der in Hamburg vorgestellten Studie war es daher, eine Behandlungsmöglichkeit zu entwickeln, mit der es möglich ist, eine Entzündungs- und Schmerzreduktion mit gleichzeitiger Bewegungsverbesserung zu erreichen - und v.a. ohne die bekannten Nebenwirkungen wie Schädigungen der Magenschleimhaut in Kauf nehmen zu müssen.

Dazu wurde in der Studie der einzigartige Lipidkomplex Lyprinol verwendet, der durch ein patentiertes Stabilisations- und Extraktionsverfahren aus der neuseeländischen Grünlippmuschel Perna canaliculus gewonnen wird. Dieses Öl in Kapseln hatte sich schon in der Vergangenheit in mehreren klinischen und auch präklinischen Studien als antiinflammatorisch herausgestellt.

In der jüngst publizierten placebo-kontrollierten, randomisierten Doppelblindstudie erhielten 80 Patienten mit Knie-Osteoarthritis über 6 Monate als Verum Lyprinol oder ein Placebo. Die Einnahme von Paracetamol (2 g/d) war während der Studie erlaubt. Alle Patienten wurden zu Kontrolluntersuchungen in Woche 0, 2, 4, 8, 12, 18 und 24 einbestellt. Hier wurden wichtige Parameter wie Gebrauch von Analgetika, das Schmerzempfinden auf der 10teiligen visuellen Analogskala, die Beeinträchtigung auf der Likertskala und als Marker für Entzündungen die Blutsenkungs-

geschwindigkeit BSG und das c-reaktive Protein gemessen.

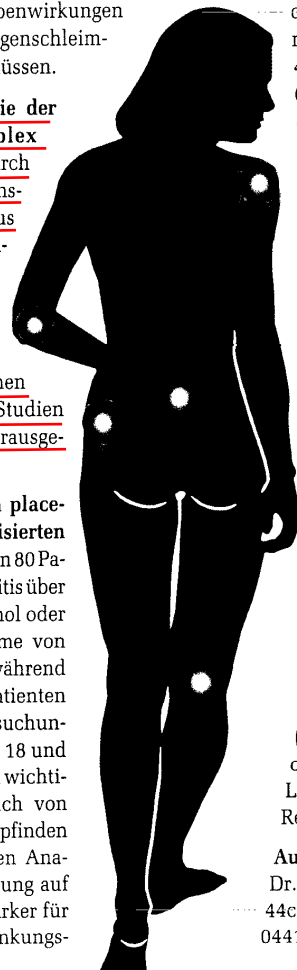
Die Ergebnisse nach 6 Monaten waren folgendermaßen:

- Die Probanden unter Verum Lyprinol waren deutlich schmerzfreier.
- Die Beweglichkeit war signifikant verbessert.
- Entzündungszeichen gingen deutlich zurück.
- Der Verbrauch an Analgetika war signifikant reduziert.
- Es traten keine relevanten Nebenwirkungen auf.

Die Wirksamkeit von Lyprinol ist, so die Referenten, u.a. durch die Beeinflussung der Leukotrien- und Prostaglandinbildung zu erklären. So hemmt Lyprinol die Lipoxygenase (LOX) und damit die Bildung des stark proinflammatorischen Leukotriens LTB₄. Gleichzeitig wird die Cyclooxygenase COX2 ebenfalls inhibiert, jedoch nicht die mukosaszützende COX1. Das erklärt auch, dass keine Nebenwirkungen auftraten, wie z.B. gastrointestinale Beschwerden.

Mit Lyprinol steht eine nebenwirkungsfreie effektive natürliche Waffe im Kampf gegen das entzündliche Rheuma zur Verfügung. Lyprinol ist in Deutschland als ergänzende bilanzierte Diät in Kombination mit den hochkonzentrierten Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA ausschließlich in Form von Sanhelios Muschel-Lyprinol Lipid-Komplex (rezeptfrei, Apotheke) oder Bakanasan Muschel-Lyprinol Lipid-Komplex im Reformhaus erhältlich.

Autor: Ernährungsmediziner Dr. Jörg Hüve, Hopfenweg 44c, 26125 Oldenburg, Tel. 0441-9350590





rikanischen Firma „Life Plus“, die ausschließlich biologisch angebaute Grundstoffe verwendet, diese extrem schonend verarbeitet und sie sogar als „Füllmaterial“ in Presslingen, Pulver oder Kapseln verwendet. „Real NRG“ ist mit ausgewählten Aminosäuren wie Phenylalanin, Taurin, Glycin und Tyrosin angereichert – einige der Hauptnährstoffe, die wir zur Erhaltung der Körperstruktur und zur Erzeugung von Körperenergie benötigen. Mit „Real NRG Plus“ erhält der Körper neben den Aminosäuren z. B. auch noch Johanniskraut, Bioflavonoide, energieunterstützende Vitamine (z. B. des Vitamin B-Komplexes) und eine Minidosis Koffein, wodurch er eine optimale Mischung an harmonisch wirksamen, aber hochpotenten Energiespendern bekommt.

Eine andere Variante solch wundersamer Pflanzenkraft kommt aus Deutschland. „Sensatonics“ nennt sich ein kleines Unternehmen, das Tonics für die Sinne und die eigene Kräuterbar fürs Gehirn bereitstellen möchte. Die Sensatonics-Philosophie zielt auf das Wieder-

erleben „magischer Pflanzenrituale“: die spezielle „Energie“ der Pflanzen soll erlebt werden, z.B. als „Aphrodisiakum“ oder „natürliches Sakrament“.

Sensatonics stellt Elixiere und Mixturen nach traditionellen Rezepten aus verschiedenen Kulturen her, die für sinnliche Hochgenüsse garantieren. Dabei werden nur hochwertige pflanzliche Zutaten verwendet und mittels alchemistischer Verfahren extrahiert, wobei diese Methode dafür sorgen soll, den „Geist“ der Pflanzen ganzheitlich zu vermitteln. Auf diesem Konzept basierend entstand in den letzten Jahren eine einzigartige Produktreihe mit Kräuterbittern wie Aphrodite (brasilianische, mexikanische und afrikanische Pflanzen), Cerebrotonic (für geistige Wachheit), Protectonic (ein kaiserliches Tonikum aus dem Reich der Mitte für den modernen, urbanen Menschen), Yaona (ein polynesisches Genussmittel für Zeremonien und Rituale) und Bella Mura (Sinnlichkeit und Entspannung) sowie einer sogenannten „Trinität des Kicks“ (Kokmok, Moonwalk und Venuswave) die

für tantrische, stämmische oder transzendente Erfahrungen sorgen sollen! Auch Pflanzenliköre wie Rou Gui De Edena, Amazonic Jungle Tonic, Lunatonic und Satyr erinnern an paradisische Gefühle und Genüsse: sie sollen das Herz öffnen, damit die Freude und Schönheit des Lebens dort einkehren kann. Zudem bietet Sensatonics Trünke und Räucherungen, die den Menschen an seine archaischen Wurzeln erinnern und „Tür zwischen den Welten und Leiter zum Himmel“ sein können. Nach indianischen und schamanischen Rezepten hergestellt, können diese uns verzaubern und uns im Alltag eine Oase der Energie und des Erlebens sein, die ansonsten wenig Raum in unserem hektischen Leben findet.

Tipps für die Anwendung

Verschlafen, verkatert, energielos? Einfach „Real NRG“ mit frischem Orangensaft verrühren, trinken und dann durchstarten!

Die kleine Tüte passt in die Anzugjacke und kann so während Business-Sitzungen für frische Energie am Tisch sorgen. An anstrengenden Tagen (oder in langen Nächten) können Sie sogar bis zu drei Portionen davon genießen und dem Organismus so neue Kraft geben: denken, tanzen, aktiv sein – Antriebschwäche und Abgespanntheit kann sofort in Power und Schwung verwandelt werden!

Oder möchten Sie in die Welt von zweitausendeiner Nacht eintauchen? Dann zu Lunatonic greifen und sich einen harmonischen und schönen Abend machen.

Moonwalk sorgt dagegen für ausgedehnte Spaziergänge als „Proviant auf Planeten ohne Schwerkraft“ und transzendente Inspirationen! Entweder löffelweise oder gleich aus dem Likörglas nippen – je nach Lust, Laune und Stimmung.

FÜR MÄNNER

ALLES, WAS MANN WISSEN MUSS

Wie Sie Ihre Vitalität steigern, Ihre Gesundheit stärken und Ihre Lebensqualität verbessern können.

Das Buch für Männer, die wissen wollen, wie sie ihre Vitalität steigern, ihre Gesundheit stärken und ihre Lebensqualität verbessern können. Ein praktisches Handbuch, das Ihnen alle notwendigen Informationen liefert, um ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Das Buch enthält wertvolle Informationen über die Ernährung, den Sport, die Stressbewältigung und die Hormone. Es ist ein unverzichtbares Werk für jeden Mann, der sein Leben verbessern möchte.

Leben Sie Ihr Potenzial!

riva

riva

Bezugsquelle

Hochwertige Vitalstoffe und Anti-Aging-Produkte bietet die Firma Life Plus aus den USA an. Der Versand erfolgt über England (deutschsprachiges Kundenservicecenter mit gebührenfreier Rufnummer).

Der Herstellungs- und Verarbeitungsprozess unterliegt strengsten Qualitätskontrollen.

Die Rohmaterialien und Ausgangsstoffe entstammen – soweit als möglich – natürlichen Quellen. Die Produkte werden in einem speziellen Kaltherstellungsverfahren produziert.

Auf künstliche Zusatzstoffe (Farb- und Geschmacksstoffe) wird verzichtet.

Life Plus ist bemüht, nur nachweislich genetisch nicht veränderte Zutaten auszuwählen und verzichtet auf jegliche Tierversuche.

Durch eine weltweit einzigartige Träger-substanz erzielen die Produkte eine hohe Bioverfügbarkeit.

Die Kernproduktpalette umfasst

- eine Basisversorgung (Vitamine, Enzyme, Spurenelemente, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, pro- und präbiotische Substanzen, Algen)
- Antioxidantienkomplexe
- Eiweiss-/Aminosäurenpräparate
- Omega-3-Fettsäuren

Darüber hinaus gibt es hochwertige Nahrungsergänzungen für spezifische Situationen und/oder Personengruppen.

Inhalt

SÄULE 1 Bewegung

Bewegung – Jungbrunnen und Medizin	22
FALLBEISPIEL Der Bericht Fritz	24
Trainingsrelevante Veränderungen des Körpers	27
Bewegungsempfehlungen für ein langes, vitales Leben	28
Programm für Couch-Potatoes	28
Das optimale Bewegungsprogramm	29
Energieverbrauch beim Sport	30
Training im Alltag	31
Ausdauertraining	34
Wenn bereits intensives Krafttraining vorliegt	37

Dehnung

Muskelfun

Stretching

Kraft- u

Krafttra

Kraftau

sStelze

Praktische

Rückens

Kräftigung

Koordin

Wenn be

FALLBEISPIEL

Seitzug-Üb

Wie erken

SÄULE 2 Ernährung

Der Mensch ist, was er isst	128
Die Bestandteile unserer Nahrung	130
Kohlenhydrate	130
Fette	138
Eiweisse	144
Mikronährstoffe	148
Vitamine	148
Mineralstoffe	150
Antioxidative Stoffe	152

SÄULE 3 Hormone

Das Hormonsystem – die unsichtbare Schaltzentrale	186
Der männliche Hormonspiegel sinkt schleichend	187
Der hormonelle Regelkreis	187
Wenn es an männlichen Geschlechtshormonen mangelt	188
Jungbrunnenhormon DHEA	188
Dauer-Stress killt DHEA	189
Was bei DHEA-Mangel hilft	190
Ausgebrannt oder nur urlaubsreif?	192
Testosteron – das Männerhormon	194
Testosteronmangel – natürliche Folge des Alterwerdens	194
FRAGEBOGEN Wie ist es um Ihr Testosteron bestellt?	196
Was tun bei Testosteronmangel?	198
Positive Effekte der Testosterongabe	199
Richtlinien für eine Hormonersatztherapie mit DHEA und Testosteron	200
Auch Männer brauchen Östrogene	200
FALLBEISPIEL Der Bericht Ernst	202
Der Fall Ernst aus medizinischer Sicht	204
Wachstumshormon:	
Die körpereigene Produktion anregen	205
Melatonin – das gesunde Schlafhormon	207
Wenn die Schilddrüse streikt	209
Zur Hormonersatztherapie-Kontroverse	210

SÄULE 4 Psyche und Geist

Stress – ein überstrapaziertes Modewort?	214
Dis-Stress und Eu-Stress	215
FALLBEISPIEL Der Bericht Josef	217
Der Fall Josef aus medizinischer Sicht	219
Erst lebensrettend, dann bedrohlich: die Stressreaktion	220
Männer oder Frauen – Wer ist stressresistenter?	224
FRAGEBOGEN Dis-Stress	227
FRAGEBOGEN Spannung	227
Folgen mentaler Überlastung	229
Ayurveda – Erholung für Körper, Geist und Seele	229
Burnout. Jeder kennt es – keiner hat es?	229
FALLBEISPIEL Der Fall Ernst aus medizinischer Sicht – Fortsetzung	229
FRAGEBOGEN Burnout	230
Depression beim Mann	233
Mental- und Entspannungstraining	233
Yoga – All in one	233
Meditation	234
Progressive Muskelentspannung	239
Stretching	241
Die optimale Work-Life-Balance	241
Mann im Ohr: Die fünf Antreiber	241
FRAGEBOGEN Selbststeuerungsfähigkeit	241
Psychohygiene/Pflege der Seele	241
Die glückbringende Leichtigkeit des Seins	241

Roland Iseli · Im Rothkreuz 38 · 87439 Kempten-Rothkreuz

Per E-Mail
gabi.steiner@t-online.de

Im Rothkreuz 38
87439 Kempten-Rothkreuz
Tel: 0831/5239430
Fax: 0831/5239432
E-Mail: zentrale@roland-iseli.de
Internet: www.roland-iseli.de

Ihr Zeichen, Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen, unsere Nachricht vom
RI

Telefon, Name
0831 523 94 30
Roland Iseli

Datum
29.07.2013

Empfehlungsmarketing

Liebe Gabi,

nach 10 Jahren Steuerberatertätigkeit für meine Life Plus Mandanten kann ich eine positive Bilanz ziehen.

Zwischenzeitlich haben sehr viele Life Plus Mandanten von mir den Diamant-Status oder sogar den Diamant-Sterne-Status erreicht. Neben dem finanziellen Erfolg, den meine Mandanten erzielt haben, schätze ich auch das freundschaftliche Mandantenverhältnis zu Ihnen.

Wenn ich die allgemeine Entwicklung speziell der letzten ein, zwei Jahre betrachte, kann ich feststellen, dass meine Mandanten mit den tollen neuen Produkten und den neu entwickelten Tools von dir - liebe Gabi, eine realistische Möglichkeit haben, sicher zum Erfolg zu kommen. Natürlich muss jeder auch etwas dafür tun.

Ich kann die bekannte Aussage bestätigen: „Man kann nur zwei Fehler machen, entweder nie beginnen oder zu früh wieder aufhören“, die schon vor 10 Jahren Gültigkeit hatte.

Ich freue mich schon auf die nächsten 10 Jahre und bin gespannt wie viel weitere erfolgreiche Diamanten hinzukommen werden.

Alles Gute und vielen Dank nach Mallorca.

Liebe Grüße



Handelsblatt

WIRTSCHAFTS-UNDFINANZZEITUNG

VERLAGSORTE DÜSSELDORF UND FRANKFURT

Nr. 169/36 DM 3,00 - G 02531

Seite 6 - HANDEISBLATT

GESUNDHEIT/In den USA boomt der Health-Food-Markt

Deutschland schottet sich ab

Von THOMAS JOPP

Der Markt für Gesundheitsprodukte ist ein Beispiel dafür, wie Überregulierung in Deutschland erfolgreiche Unternehmertätigkeit blockiert und das hohe deutsche Preisniveau in diesem Bereich vor ausländischer Konkurrenz schützt.

HANDEISBLATT, Dienstag, 2.9.97 DÜSSELDORF. In den vereinigten Staaten laufen die sogenannten "Nutraceuticals" (vom Nutrient-Nährstoff) den traditionellen Pharmazeutika in der Verbrauchernachfrage immer mehr den Rang ab. Die ständig neuen Forschungsergebnisse über die wohltuende Wirkung der Nahrungsergänzungsmittel, die in den US-Medien schnell Verbreitung finden, stimulieren das wachsende Interesse beim Verbraucher. Der amerikanische Vitamin/Mineralienmarkt wuchs daher in den letzten fünf Jahren im Schnitt um 13 % und wird im Jahr 2000 in den USA einen prognostizierten Umsatz von 10,7 Mrd. \$ erreichen. 40 % der Amerikaner benutzen inzwischen regelmäßig Vitamine.

Der Typus der Health Food Shops, der zu 80 % Nahrungssupplemente führt, ist in Deutschland unbekannt. Ein Beispiel ist die börsennotierte Vitaminkette GNC, sozusagen der Vitamin-McDonald's der USA. Diese Geschäfte führen circa 250 Produkte, die zum großen Teil eigenproduzierte Brands sind, mit 3000 US-Geschäften und 120 Auslandsgeschäften in 20 Ländern hat GNC einen Umsatz von knapp 1 Mrd. \$. Der durchschnittliche Laden setzt 500 000 \$ um, hat geringe Lager- und Personalkosten und dadurch eine Gewinnmarge von 11 %. Für die dahinsiechenden deutschen Reformhäuser gäbe es in diesem Segment ein enormes Wachstumspotential.

Was Millionen Menschen in Groß-

britannien, den Niederlanden oder den USA als Nahrungssupplemente kennen, sind aber nach deutschem Recht zum überwiegenden Teil ausländische Arzneimittel ohne deutsche Zulassung, vor denen der Verbraucher behördlich behütet werden muß. Das deutsche Arzneimittelgesetz verhindert, daß neue Vitaminpräparate zugelassen werden, und schottet den Markt vor ausländischen Produkten ab.

Wenn Produkte die niedrige dreifache Dosierungsempfehlung der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) überschreiten oder bestimmte Mineralien/Spurenelemente enthalten, können sie hierzulande nur als Arzneimittel und nicht als Lebensmittel zugelassen werden. Vitamine im Supermarkt sind niedrig dosiert, ansonsten dürfen sie nur in der Apotheke verkauft werden.

Für die Produktpalette von amerikanischen Herstellern wie GNC ist es aber unmöglich, 300 Einzelverfahren auf Arzneimittelzulassung zu stellen. Ein Verfahren mit klinischer Prüfung kostet ca. 500 000 DM. "Neue Produkteinführungen entsprechen entweder den Lebensmittelgesetzen oder sie verschwinden ganz vom Markt", stellt die spezialisierte Anwaltskanzlei Forstmann in Frankfurt fest.

In den letzten Jahren ist kaum ein neues hochdosiertes Multivitaminpräparat zugelassen worden. Die Altzulassungen teilen den Markt unter sich auf mit entsprechenden Preisen. So kosten 250 g Vitamin C (ver-

zögerte Aufnahme) eines bekannten deutschen Produzenten exorbitante 160 DM. Für die Jahresration eines adäquaten Produktes muß der US-Amerikaner nur 10 \$ zahlen. Das Preisgefälle liegt für Vitamin C bei ca. 900 %, für Vitamin E bei ca. 500 %.

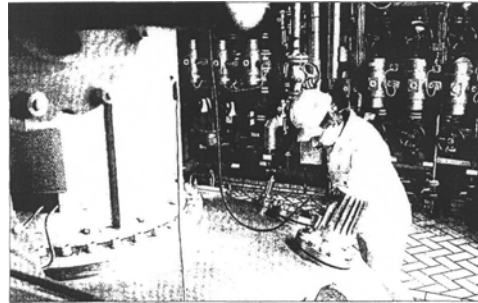
Bei derartigen Preisen wird das Kaufinteresse enorm gezügelt. In den Urlaubsgeländen der USA dagegen kann man deutsche Touristen beobachten, die tütenweise Vitamine aus Health-Food-Läden schleppen, um Freunde und Verwandte mit dem Notwendigen zu versorgen.

Der deutsche Verbraucher hat weder die Produktauswahl noch die Möglichkeit sich über europäische Produkte im Inland zu informieren. Ein jahrelang aufgebaute Behördenapparat der Arzneimittelüberwachung will beschäftigt sein und greift hart durch.

Der Zoll beschlagnahmt bei Touristen, die aus nicht-EU-Ländern kommen, alles, was über den persönlichen Verbrauch hinausgeht, da die Inverkehrbringung ausländischer Arzneimittel strafbar ist. Bestellungen aus den USA, z. B. preiswerte Vitamin-C-Tabletten, müssen vom Zoll auf Weisung des Amtsapothekers zerstört werden. Nur Apothekendürfen Einzelbestellungen auf Rezept aus den USA tätigen. Ausländische Vitaminprodukte (in Deutschland nicht zugelassene Arzneimittel) dürfen in der Apotheke weder im Regal stehen noch in der Lagerhaltung vorhanden sein. Für die Produkte darf weder für den Endverbraucher noch für Apotheker geworben werden. Das bedeutet keine Verbraucherinformationen am Point of Sale, keine Listung im Apothekencomputer und keine Werbung in Zeitungen. Europäische Hersteller dürfen kei-

Titelblatt in kleiner Ausführung, wichtiger Part ist im Folgeblatt gelb markiert!

Deutschland



Höher dosierte Vitamine - im Bild die Produktion von Vitamin B2 - dürfen in Deutschland nur in Apotheken verkauft werden. Sie kosten ein Vielfaches von vergleichbaren Präparaten in den USA, die dort frei verkäuflich sind. Foto: Werkfoto

ne Bestellungen vom Endverbraucher in Deutschland annehmen oder detaillierte Informationsbroschüren vom Ausland versenden. Die Konventionstrafen belaufen sich auf bis zu 500 000 DM.

Das Internet bietet zur Zeit eine der wenigen Möglichkeiten für den unmündigen deutschen Verbraucher detaillierte Informationen abzurufen und direkt innerhalb Europas zu bestellen.

Der "Verbraucherschutz" ist Hauptargument für diese strikte Handhabung und Durchsetzung des Arzneimittelgesetzes. Obwohl zur Zeit 125 Millionen Amerikaner Vitamine nehmen, wurde dem staatlichen Poison Control Center in acht Jahren nur ein einziger nicht bestätigter Todesfall wegen Vitamüberdosierung gemeldet. Auch in fünf Jahren, seit der liberalen Gesetzgebung in Großbritannien, wurde kein Fall von Überdosierung bekannt. An-

scheinend verursachen die Produkte für den Verbraucher weniger Probleme, als es sich Beamte des gesundheitlichen Verbraucherschutzes am Schreibtisch ausmalen.

Bienenfleißig und mit hohem Selbstverständnis arbeiten sich in den fast zehn beteiligten staatlichen Stellen die Beamten durch die Antragsflut für die Zulassung von Nahrungsergänzungsmitteln, die im europäischen Ausland erst gar kein Zulassungsverfahren benötigt hätten. Selbst Knoblauchpillen sind in Deutschland Arzneimittel. 1243 Anträge stauen sich zur Zeit allein im Gesundheitsministerium. Immer per Einzelverfahren. Die meisten werden abgelehnt. Sieht die Packung zu medizinisch aus oder werden krankheitsbezogene Aussagen gemacht (z. B. "Vitamin C unterstützt das Immunsystem"), mußte ein Arzneimittelzulassungsantrag gestellt werden. Ein Alptraum für europäische

Produzenten.

Deutsche Produzenten sehen bei der Öffnung des Marktes offenbar ihre Felle wegschwimmen. Das Interesse in der Industrie, Nahrungsergänzungsmittel als Arzneimittel zu definieren, orientiert sich wohl weniger am Verbraucherschutz als an protektionistischen Interessen. Durch die Marktöffnung käme es zu einem Preissturz. Profitablen apothekenpflichtigen Arzneimitteln würde der Teppich unter den Füßen weggezogen.

Die EU-Kommission hat im Juni ein Diskussionspapier vorgelegt, welches die unterschiedlichen Regelungen der Mitgliedsländer vereinheitlichen soll und den freien Warenverkehr innerhalb der EU ermöglicht. Basis für die Diskussion wird auch ein positiver Sicherheitsbericht zu Vitaminen und Mineralien sein, der auf der Auswertung von über 300 Studien beruht (siehe unten).

Studien aus den USA versprechen Einsparungen in Milliardenhöhe

HANDELSBLATT. Dienstag, 2.9.97
tj DÜSSELDORF. Lassen sich durch mehr Vitamineinnahme die Gesundheitskosten um Milliarden DM drücken? Die neuere Stoffwechselforschung legt diesen Schluß nahe. In umfassenden Studien wurde ein Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetis, Katarakt (Star am Auge) und zu niedrigem Gehalt der Vitamine C, E und Beta Carotin, den sogenannten Antioxidantien, im Blut festgestellt.

Ein Beispiel: In den 80er Jahren glaubte man, das Cholesterin wäre der Hauptübeltäter bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Heute weiß man, daß Cholesterin erst die Venen zuklebt, wenn es sozusagen „ranzig“ wird (oxidiert). Das passiert durch aggressive Moleküle - die freien Radikale. Vitamin C, E und andere Antioxidantien können diese Moleküle neutralisieren. Dafür müssen diese aber in ausreichender Menge im menschlichen Körper vorhanden sein.

In zwei Harvard-Studien, durchgeführt an 87 000 Krankenschwestern und an 40 000 Ärzten über acht Jahre, wurde ermittelt: Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann um 41 % gesenkt werden, wenn 100 bis 200 mg Vitamin E pro Tag als Nahrungsergänzung gegeben werden.

Eine andere Studie (Practon-Studie) hat auf der Basis unumstrittener Forschungsarbeiten ermittelt,

wieviel durch die zusätzliche Gabe von Vitamin C und E im US-Gesundheitssystem eingespart werden kann:

- Acht Milliarden \$ für 525 000 Krankenhausaufenthalte für koronare Herzerkrankungen.
- 61 Millionen \$ für 7 000 Krankenhausaufenthalte wegen Magenkrebs.
- 9 Millionen \$ für 13 000 vermeidbare Staroperationen.

Die Zahlen berücksichtigen lediglich die Krankenhauskosten und nicht Kosten, die durch Medikamente, Nachuntersuchungen, Arbeitsausfall, Krankengeld oder Frühverrentung bei den genannten Krankheiten entstehen.

Die präventive Rolle von Vitaminen zur Verhinderung von Krankheiten ist heute in der wissenschaftlichen Welt kaum noch umstritten. In einer Meta-Analyse der Berkeley University wurden 164 medizinische Studien über 13 verschiedene Krebsarten ausgewertet. In 129 Studien wurde gezeigt, daß die durchschnittliche Krebsrate um 50 % niedriger ist, wenn hohe Antioxidantienwerte täglich erreicht werden. Die Häufigkeit von Katarakten (Star) ist sogar um 80 % vermindert, wenn viel Vitamin C und E im Auge eingelagert ist.

In den USA werden zum Teil schon sehr lange sogar bestimmte Lebensmittel mit Zusatzstoffen angereichert, um Mangelerscheinungen in der Bevölkerung vorzubeugen.

Ein Beispiel: Folsäuremangel verdoppelt nach einschlägigen Untersuchungen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die US-Regierung hat errechnet, daß mit Ernährungsaufklärung über Folsäuremangel nur halb so viele Todesfälle verhindert würden wie mit einer Anreicherung der Grundnahrungsmittel mit Folsäure. Das sind jährlich immerhin 50 000 Todesfälle.

Ab Januar 1998 werden daher per Gesetz in den Vereinigten Staaten Grundnahrungsmittel mit Folsäure angereichert. In einem Interview mit dem Handelsblatt bezifferte Professor Pietrzik vom Institut für Ernährungswissenschaften in Bonn die Zahl der jährlich vermeidbaren Todesfälle für Deutschland durch eine solche Folsäureeinnahme über die tägliche Ernährung auf 15 000.

Ähnliche gesetzliche Bestimmungen gibt es in den USA für die Anreicherung der Milch mit Vitamin D oder für die Jodierung des Speisesalzes, wodurch unnötige Schilddrüsenoperationen wegfallen.

Und wie ist die Lage in Deutschland? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) fixiert zu erreichende Minimumwerte für Vitamine. Zur Zeit erreichen weite Teile der Bevölkerung diese Minimalwerte nicht. So leiden zum Beispiel Frauen im Alter zwischen 19 und 35 Jahren häufig unter Vitaminmangel: Bei 82 % fehlt Vitamin D, bei 52 % Vitamin E, bei 49 % Vitamin C und bei 99 % ist es die Folsäure.



Hyaluronsäure - Das Geheimnis strahlender Jugend

Was ist Hyaluronsäure und welche Funktion hat sie

Hyaluronsäure ist eine natürliche Substanz unseres Körpers, ein Bestandteil des inneren Zellraumes und kommt in der Gelenkschmiere, im Knorpelgewebe, in den Bandscheiben, im Glaskörper der Augen, im Gehirn, in den Herzklappen und in der Haut vor. Mehr als 50 % aller Hyaluronsäure im Körper wird in der Haut gespeichert.

In jungen Jahren produziert unser Körper selbst Hyaluronsäure, ab 40 wird dies jedoch schwieriger, denn mit 40 Jahren beträgt der Gehalt an Hyaluronsäure noch 40% und mit 60 Jahren nur noch 10%. Der Körper produziert immer weniger dieser kostbaren Substanz, was zu einigen unerwünschten Effekten, sogenannten „Alterserscheinungen“ führt.

Da Hyaluronsäure die Fähigkeit besitzt, sehr große Mengen Wasser zu binden – nämlich sage und schreibe bis zu 6 Liter Wasser pro Gramm Hyaluronsäure –, ist es nicht verwunderlich, dass mit zunehmendem Alter und abnehmender Menge an Hyaluronsäure im Körper, Probleme auftreten. Beschwerden treten überall dort auf, wo Wasser gebunden werden muss, wie beispielsweise in den Bandscheiben, Gelenken, Augen und der Haut.

Hyaluronsäure, die sanfte Faltenbehandlung von innen

Da im Laufe unseres Lebens der Körper immer weniger Hyaluronsäure produziert, trocknet unsere Haut aus, sie verliert an Elastizität und Falten bilden sich. Durch die Einnahme von Hyaluronsäure kann die Haut wieder mehr Feuchtigkeit speichern, die Spannkraft erhöht sich und die Bildung von Kollagen und Elastin wird angeregt. Die Haut sieht frischer, glatter und jünger aus, also ein Biolifting für unsere Haut. Hyaluronsäure kann sowohl als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, als auch in Form von Cremes, Lotions oder Ampullen aufgetragen werden. Wobei eine Einnahme einen weitaus höheren und umfassenderen Effekt erzielt.

Hyaluronsäure – eine Wohltat für die Gelenke

Hyaluronsäure hält nicht nur unsere Haut, sondern auch die Gelenke jung, denn sie ist ein Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit und dient als Schmiermittel bei vielen Gelenkbewegungen, ist also eine wahre Wohltat für unsere Gelenke. Für eine optimale Wirkung ist es wichtig, dass wir unsere Gelenke bewegen, was in unserer heutigen Zeit oft vernachlässigt wird. Denn durch Bewegung wird die Gelenkschmiere flüssiger und unterstützt somit unsere Gelenke. Hyaluronsäure kann Menschen helfen, die durch ihren Beruf, Übergewicht oder Sport belastet sind und eine vorzeitige Abnutzung ihrer Gelenke zu verhindern. Regelmäßige Bewegung ist also wichtig, wobei einfaches Laufen, Wandern oder Radfahren schon genügen.

Die Vorteile der Hyaluronsäure auf einen Blick

Hyaluronsäure erhöht die Feuchtigkeit der Haut, verjüngt somit die Haut von innen heraus und fördert ein gesundes, jugendliches Aussehen. Hyaluronsäure verlangsamt also die Alterung der Haut, reduziert die Fältchenbildung, macht die Haut zarter und glatter und mildert Akne.

Außerdem dient Hyaluronsäure als Schmiermittel bei allen Gelenkbewegungen, beugt Gelenkabnutzung vor und kann – durch ihre Fähigkeit große Mengen Wasser zu binden – bei Bandscheibenproblemen und trockenen Augen helfen.

Warum ist Hyaluronsäure gut für jedermann?

Da wir alle älter werden und unser Körper durch unsere täglichen, mehr oder weniger stressvollen Tätigkeiten sehr beansprucht wird, ist es einfach sinnvoll, natürliche Möglichkeiten zu nutzen, die den Alterungsprozess hinauszögern, damit wir länger jung und frisch aussehen und uns auch so fühlen.

Textauszug aus der Webseite www.ihr-wellness-magazin.de

www.ihr-wellness-magazin.de/anti-aging/anti-aging-tipps/hyaluronsaeure.html



Alles zum Thema Entsäuerung
sowie zur 5-Monats-Kur Cellulite:

Peter Jentschura und Josef Lohkämper
Gesundheit durch Entschlackung

ISBN: 3-933874-33-5
DM 39,50



Mineralstoffreiche Kräutertees: Am besten funktionieren die Basenbäder, wenn gleichzeitig mineralisierende und die Ausleitfunktionen unterstützende Tees getrunken und organische Mineralstoffe (Nahrungsergänzungsmittel) eingenommen werden. Der Tee löst die Schlacken im Gewebe, die Bäder leiten die Säuren und Schlacken über die Haut aus und gute Mineralienpräparate ermöglichen die Neutralisierung des Säureüberschusses.

Mineralstoffe: Nehmen Sie mineralstoffreiche Nahrung zu sich, bzw. Nahrungsergänzungen, die aus Pflanzen gewonnene Mineralstoffe enthalten. Woran Sie gute Nahrungsergänzungen erkennen, zeige ich im nächsten Artikel auf. Eine weitere Quelle hochwertiger Mineralstoffe stellen Wildkräuter und Wildgemüse dar. Wo man solche findet, wie und wann man sie am besten sammelt, wird ebenfalls in den kommenden Ausgaben der Depesche behandelt.

Vitamin-E: Natürliches Vitamin-E (z.B. in Kapseln zu 400 IE) ist nötig, um neue Hautzellen aufzubauen. Es ernährt die Haut, verjüngt sie und macht sie wesentlich elastischer. Fast ein Wundermittel. Probieren Sie es aus (siehe Artikel „Die Magie von Vit.-E in Depesche 3).

Unterstützung aller Ausscheidungsorgane: Je mehr Sie die anderen Ausscheidungsorgane unterstützen, desto weniger hat die Haut zu tun. Zur Unterstützung der Niere trinken Sie bitte fortan viel, viel mehr gereinigtes Wasser oder gute Kräutertees (im Reformhaus nachfragen) und gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte ohne Zusätze. Zur Unterstützung des Darms empfiehlt sich eine zweiwöchige Kur mit Kräuter- und/oder Algenpräparaten. Anbieter und Produkte werde ich in einer der kommenden Depeschen nennen. Sehr empfehlenswert, um schnelle Abhilfe zu leisten, ist in diesem Fall die Colon-Hydro-Therapie

(Colon=Darm, Hydro=Wasser), wie sie z.B. von Prof. Dr. Probst in dessen Wellness-Energie-Zentrum in Ottobeuren im Allgäu, aber auch von vielen anderen Therapeuten und Heilpraktikern angeboten wird (Depesche 6, letzte Seiten).

Fasten: Wo wir gerade über Herrn Prof. Dr. Probst sprechen: Die mit Sicherheit allerbeste Methode, um SCHNELL eine wesentlich reinere Haut zu bekommen, stellt das Heilfasten, Wasserfasten oder Rohkostfasten (unter fachlicher Aufsicht oder Anleitung) dar. Es mag ein harter Weg sein – mit Sicherheit jedoch ist es jener Weg, der am ehrlichsten, natürlichsten und am direktesten ist.

Zusammengefasst:
Trockenhautbürstungen
Wöchentlich 1-2 basische Vollbäder
Täglich basische Fußbäder
Schlackenlösende Tees trinken
Viel reines Wasser trinken
Mineralstoffreiche Ernährung
Wildkräuter
Evtl. Nahrungsergänzungen
Vitamin-E in Kapseln nehmen
Darmreinigung durchführen
Heilfasten oder Rohkostfasten.

Verletzungen, Narben, Falten und Fältchen

Wenn die Haut verletzt ist oder Narben (hierunter fällt auch Akne) und Falten aufweist wirken die oben beschriebenen Maßnahmen zwar unterstützend, reichen aber nicht aus. Bei Verletzungen, Verbrühungen und Verbrennungen kann Vitamin-E auch äußerlich aufgetragen werden. Hierdurch lassen sich Resultate erzielen, die an Wunder grenzen. Narben verbessern sich und Falten glätten sich. **Das beste Produkt, das ich in dieser Hinsicht kennen lernen durfte,**

stammt wieder einmal vom Hersteller namens LifePlus und trägt den marketingtechnisch etwas einschränkend auf die Damenwelt abgestimmten Namen "Forever Young" – also für immer jung! Grundlage der Entwicklung dieses Produkts war die Beobachtung, dass die Haut von Fischen nicht altert. Egal, ob alter Fisch oder junger Fisch: Die Haut ist immer gleich jung und faltenfrei etc. LifePlus gelang es in der Folge, die Substanz, die dafür verantwortlich ist, zu isolieren und sie in idealer Verbindung mit anderen Haut aufbauenden und unterstützenden Substanzen zu diesem fantastisch wirksamen Produkt zu kombinieren. Hut ab!! In späteren Ausgaben der Depesche werde ich hierzu noch authentische vorher/nachher Fotos veröffentlichen.

Selbst Menschen, die nach schwersten Verletzungen und/oder Verbrennungen mehrere Hauttransplantationen über sich hatten ergehen lassen müssen, selbst Menschen, deren Hautoberfläche durch Verbrühungen entsetzlich entstellte war, konnten durch die Einnahme von „Forever Young“ oft innerhalb von 5-6 Monaten ein derart gesundes Äußeres wiederherstellen, dass von der ursprünglichen Verletzung kaum mehr etwas zu sehen war.

Forever Young ist jedoch ein Präparat, das auch der Schmeichelei der Eitelkeit gerecht wird: verschwindende Fältchen (Krähenfüße) an den Augen, Zurückgewinnung eines jugendlichen Teints etc. etc., all das wird nahezu routinemäßig damit erreicht. Doch, wir wollen diesen Artikel nicht zu sehr zu einer kostenlosen Werbung mutieren lassen, denn schließlich verdiene ich an solcherlei Aussagen ja nichts. Ich kann nur sagen: Vielleicht funktioniert's ja auch bei Ihnen? Die Möglichkeit besteht. Und wenn man sich überlegt, wofür man sonst so alles Geld ausgibt, warum nicht einmal versuchen?

nur zur eigenen/internen Verwendung (vorzeigen)!!!

DNA – Doch Nicht Altern? – Sind wir Opfer oder Former unserer Gene?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum wir altern? Wir nehmen viele Alterungsvorgänge als gegeben hin. »Ab vierzig geht's bergab.«, »Das ist genetisch, meine Oma hatte das auch in meinem Alter.« Stimmt es wirklich, daß unsere Gene bestimmen, wie gesund wir sind und welche Krankheiten uns aufsuchen? Und das müssen wir hinnehmen?



Die neueste Altersforschung deutet auf ein Umdenken hin. 2009 wurde der Nobelpreis für Medizin für die Erkenntnis vergeben, daß unsere Zellen ein Reparatursystem haben, welches Altersvorgänge rückgängig macht. Rückgängig? Können wir uns verjüngen?

Vielleicht fangen wir mal so an: Sie bestehen aus vermutlich 60 bis 80 Billionen Zellen. Das ist eine unvorstellbar große Zahl. Es kommt noch besser: In (fast) jedem Zellkern befindet sich unsere DNA, von der man lange Zeit glaubte, sie habe nur die Aufgabe, unser genetisches Programm bei Zellteilungen weiterzugeben. Die DNA ist pro Zelle ca. 2 Meter lang und reproduziert sich mit einer Geschwindigkeit von 100.000 km/Sekunde. Ehrfurcht ist angebracht bei solch einer

Leistung.

Je länger wir auf diesem Planeten leben, desto mehr Fehler kann die DNA allerdings bei einer Zellteilung machen. Wir sind permanent Einflüssen ausgesetzt, die die Zellen schädigen: Streß, Strahlungen - sowohl menschlicher als auch kosmischer Herkunft -, Umweltbelastungen, falsche Ernährung, ...

Man hatte vor Jahren schon entdeckt, daß am Ende der DNA eine Art Kappen zu finden waren, die allerdings keinen Beitrag zu leisten schienen zum genetischen Code. Die Wissenschaftler konnten zunächst nichts damit anfangen und haben diese Kappen »junk«, also »Müll« genannt. Ignoranz trifft Arroganz, auch und gerade in der Wissenschaft!

Die neue Erkenntnis ist nun, daß diese Enden (- te-

los, griechisch: das Ende) der DNA nicht irgendwelcher Basenmüll sind, sondern es sind SCHUTZ-Kappen. Man nennt sie TELOMERE (-Meros: teilen). Sie schützen die DNA vor negativen Einflüssen. Allerdings werden sie, je älter wir werden, bei jeder Zellteilung immer kürzer.

Stellen Sie sich die Telomere wie die Plastikenden von Schnürsenkeln vor - sie dienen zum Schutz derselben. Wie unpraktisch wäre es da, diese würden sich bei jedem Schuhebinden verkürzen? Irgendwann würden die Schnürsenkel ausfransen.

Wir werden älter, weil die DNA ausfranst? So ähnlich ist es. Werden die Telomere kürzer, dann kommt es zu Fehlern. Unsere Zellen sind dann nicht mehr so leistungsfähig, Organe werden schwächer, es kommt zu Herzschwäche,

Muskelschwäche, Gedächtnisstörungen - im schlimmsten Fall zu Krebs oder autoimmunen Krankheiten wie Parkinson oder Alzheimer.

Und was machen wir jetzt mit dieser Erkenntnis? Wissenschaft ist besonders spannend, wenn die Menschen sie in ihrem Leben anwenden können!

Die gute Nachricht ist: es gibt ein Reparaturenzym, es heißt - naheliegenderweise - Telomerase. Es repariert die Telomere. Einfach gesprochen: Dieses Enzym verhindert, daß unsere DNA »ausfranst«, d.h. irreparabel geschädigt wird. Dumm nur, daß es nicht in allen Zellen gleich aktiv ist.

Aber: Man hat auch herausgefunden, wie man die Telomerase aktivieren kann! Einerseits kann die Telomereverkürzung gestoppt werden.

Zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung, mikronährstoffreiche Ernährung, Entspannung, Gingko, Curcuma ...

Andererseits ist es besonders spannend, daß es einen Stoff in der Natur gibt, der die Telomerase dergestalt aktiviert, daß die Telomere länger werden, d.h. wir werden auf Zellebene JÜNGER!

Diese Pflanze ist in China seit tausenden von Jahren bekannt und wird als Stärkungsmittel eingesetzt. Sie hat den botanischen Namen *Astragalus membranaceus*, »mongolischer Tragant«. Vor einigen Jahren machte sich bereits eine Firma in den USA daran, die Inhaltsstoffe zu analysieren und dann die zwei wichtigsten Wirkstoffe synthetisch herzustellen, denn dann sind sie patentierbar und somit von pekuniärem Interesse.

Dieses Mittel ist sozusagen ein Plagiat. Nicht das Original. Ist es nicht viel sinnvoller, die Pflanze als Ganzes zu verwenden? Das ist natürlicher, und es werden ALLE Inhaltsstoffe synergistisch verwendet, so wie es die Natur vorgesehen hat.

Mittlerweile ist es einer Firma gelungen, eine außergewöhnliche Wirkstoffdichte der ganzen Pflanze zu erzielen. Und die bisherigen Erfahrungsberichte sind sehr beeindruckend. Manche von Ihnen haben vielleicht gelesen, daß die Telomerase in Krebszellen besonders aktiv sei. Wäre es da nicht gefährlich, dieses Enzym noch anzuregen? Alle bisherigen Berichte deuten aber darauf hin, daß der Vorteil, der sich aus der Aktivierung der Immunzellen im Kampf gegen Krebszellen ergibt, überwiegt - gegenüber einer bisher nur theoretischen Gefahr der Krebszellaktivierung. In der Praxis wurde es nie beobachtet.

Im Gegenteil: es gibt ge-

nügend Studien, die zeigen konnten, daß Tragant z.B. bei Lungenkrebs, Leukämie und Hautkrebs zur Heilung beitragen kann. Aber auch hier gilt: es sollte nicht die Krankheit eines Menschen behandelt werden, sondern der Mensch, der diese Krankheit hat. Will sagen: nehmen Sie nicht einfach bei einer Krebsdiagnose Tragant, sondern wenden Sie sich an einen ganzheitlich denkenden Arzt.

Noch ein Wort zur DNA: wie ich oben schon andeutete, ist die Weitergabe des genetischen Codes nicht ihre alleinige Aufgabe. Vieles deutet darauf hin, daß die in sich schwingende DNA Emotionsmuster und Erfahrungen speichert und diese an alle Zellen weitergibt. Praktisch bedeutet das, daß Sie unter Streß eine andere DNA aufweisen als unter Wohlgefühl. Unter Extremstreß, wie z.B. Traumata oder Todesangst, entstehen sogar genetische Prints, die an die nachfolgende Generation weitergegeben werden können.

Wir haben also nicht nur Verantwortung für uns selbst, sondern auch für unsere Nachkommen. Denn unsere Lebensweise, besonders unsere Einstellung zum Leben, unser Lebensgefühl, verändert die Schwingung der DNA, und das vererbt sich weiter. Wir sind also Former unserer Gene, nicht deren Opfer.

Achten Sie nicht nur darauf, was Sie essen und daß Sie Sport treiben. Achten Sie vor allem darauf, was Sie denken, fühlen und sagen. Es verändert Ihre Gene, und es beeinflusst die Art, wie Sie älter werden.

Ein befreundeter amerikanischer Arzt sagt es so: **«focus on what you want, not on what you don't want»**.

Autorin

Dr. med. Ute Dauenhauer

Filmclip zu Astragalus



0:08 / 2:02

Jungbrunnen

 **Andreas Steiner** · Keine Videos

1.495

<http://youtu.be/7uDwC2sDOTY>