



LIFE LIGHT wissen

Der Ratgeber für bewusstes Leben.

Im Fokus

Herz-Kreislauf

Serien

Die 5 Elemente – Feuer

Mineralstoffe & Spurenelemente

02

Herz und Kreislauf – Risikofaktor?!

Praxisnahe Tipps zur Vorbeugung von Herz-, Kreislaferkrankungen

»Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«

Antoine de Saint-Exupéry

Editorial

Lieber Leser,

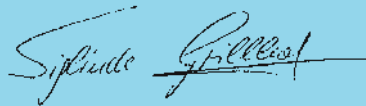
der Sommer, die warme Jahreszeit, die Zeit des Elementes Feuer liegt vor uns. Es ist die Zeit der Sonne, des Sports, des Aktivseins. Ohne Feuer gibt es keine Begeisterung, keine Spontaneität. Dem Feuer sind auch die Organe zugeordnet, denen wir uns in unserem Schwerpunktthema widmen.

In unserem LIFE LIGHT WISSEN 02/2007 beschäftigen wir uns insbesondere mit dem Thema Herz-Kreislauf. Wir betrachten es aus wissenschaftlicher, biochemischer und ganzheitsmedizinischer Sicht. Herz-, Kreislaufkrankungen – hier zu Lande die Todesursache Nummer 1. Wie können wir uns schützen? Selbstverantwortung!

Wenn wir bereit sind, Selbstverantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen, können wir einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung leisten.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit den Fachbeiträgen in unserem LIFE LIGHT WISSEN zum Thema Herz-Kreislauf die notwendigen Informationen zur Verfügung stellen, die Ihnen liebe Leser helfen, diese Selbstverantwortung zu übernehmen.

Herzlichst, Ihre




LIFE LIGHT
wissen
Der Ratgeber für bewusstes Leben.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommer und die bestmögliche Erholung in Ihrem Urlaub.

Unser nächstes LIFE LIGHT WISSEN erscheint im Sept. 2007 – es befasst sich mit dem Schwerpunktthema „Volkskrankheit Diabetes II“ und wird uns mit dem Element Erde in den beginnenden Herbst begleiten. Zudem erwartet Sie Teil 2 zum Thema Arbeit und Gesundheit mit der Überschrift „Burn out“.

Inhalt

Hauptthema

Herz-, Kreislaufkrankungen	Dr. Michaela Döll	Seite 3–6
Die vernetzten Zusammenhänge des Herz-, Kreislaufsystems	Dr. Ewald Töth	Seite 7–12

Serien

Die 5 Elemente - Wandlungsphase Feuer	Siglinde Grillhofer	Seite 13–14
Mineralstoffe und Spurenelemente (Teil 2)	Siglinde Grillhofer	Seite 15

Herz-, Kreislauferkrankungen von Dr. Michaela Döll

Klassische Risikofaktoren und oxidativer Stress



Herz-, Kreislauferkrankungen stellen hier zu Lande die Todesursache Nummer 1 dar. Dabei machen wir uns normalerweise keine Gedanken darüber, was unser Herz und unsere Gefäße täglich an Höchstleistung erbringen müssen. Erst wenn es zu spät ist und die Gefäße bereits geschädigt sind oder gar schon eine Herzerkrankung vorliegt, wird uns bewusst, wie wichtig „die Pumpe“ für unser Leben ist.

Das Herz - ein Hochleistungsmotor

Unsere Organe sind von Blutgefäßen verschiedenster Größe durchzogen. Diese können von unterschiedlichem Durchmesser sein: die großen Gefäße sind ca. 2,5 cm, die Kapillaren nur wenige Tausendstel Millimeter (0,0009 cm) „dick“ und damit 100 mal dünner als ein Haar.

Würde man diese „elastischen Röhren“ aneinanderreihen, so ergäbe sich, Schätzungen nach, eine Gesamtlänge von rund 100.000

Kilometern – das entspricht dem zweieinhalbfachen Erdumfang! Durch dieses Transportsystem werden unsere Organe mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff und mit wichtigen Nährstoffen (z. B. Vitaminen, Mineralien) und Wirkstoffen (Hormonen, Enzymen) versorgt. Im Gegenzug werden über dieses Leitungsnetz Atemgase (Kohlendioxid) und Abfallstoffe aus den Körperzellen entfernt.

Der zentrale Antrieb dieses Systems erfolgt durch den Herzmuskel. Das Herz muss ein Leben lang enorme Arbeit leisten: im Ruhezustand schlägt es 70 bis 80 mal pro Minute und nimmt pausenlos verbrauchtes Blut an, pumpt es in die Lungen, wo es mit Sauerstoff angereichert wird,

holt es wieder zurück und bringt es erneut in den Kreislauf.

HIGH RISK: Bluthochdruck

Zu den klassischen Risikofaktoren, die einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall begünstigen können, zählt vor allem der Bluthochdruck, der oft unerkannt bleibt. Damit ein gleichmäßiger Blutstrom entsteht, ist ein Druck erforderlich, der bei jedem Herzschlag entsteht und durch die Elastizität der Gefäßwände teilweise wieder „aufgefangen“ werden muss. Der Blutdruck ist sowohl von der Herzleistung abhängig, als auch von der Wandelastizität der Schlagadern und wird durch ein empfindliches und kompliziertes Regulationssystem bestimmt.

Einige Daten zu Herz und Gefäßen:

Das Herz hat in etwa die Größe einer Faust und wiegt beim Erwachsenen ca. 300 Gramm.

Mit jedem Schlag pumpt das Herz rund 70 bis 100 Milliliter Blut durch die Adern.

Im Verlauf eines 80-jährigen Lebens hat das Herz durchschnittlich 3 Milliarden mal geschlagen und dabei ca. 200 Millionen Liter Blut durch die Adern befördert.

Zum Transportsystem gehören die Schlagadern (Arterien), die Blutadern (Venen) und die Haargefäße (Kapillaren).

Sind die Blutgefäße enger gestellt, so muss das Herz mehr Leistung erbringen, um das sauerstoffreiche Blut in den Kreislauf zu bringen: der Blutdruck steigt. Bei Erschlaffung der Gefäßwände oder nach-

äußern. Vielen Menschen ist diese Krankheit nicht bewusst, da sich der Bluthochdruck nicht unbedingt symptomatisch äußern muss. Nach Expertenschätzungen leidet allerdings jeder fünfte Bundesbürger an

als LDL (vom engl. „low density lipoproteins“ abgeleitet) und Lipoproteine höherer Dichte als HDL (vom engl. „high density lipoproteins“). Das „böse“ Cholesterin – das LDL-Cholesterin – lagert sich beim Vorliegen einer Fettstoffwechselstörung in den Gefäßen ab und trägt zur Verengung der Gefäße bei. Die Konzentration an LDL-Cholesterin im Blut sollte daher einen gewissen Grenzbereich (120 mg/dl) nicht überschreiten.

Was geben die Blutdruckmesswerte an?

Wird der Blutdruck gemessen, so erhält man zwei Werte.

Der obere (systolische) Blutdruckwert gibt an, wie stark der Druck ist, der auf den Arterienwänden liegt, während das Herz pumpt.

Der untere (diastolische) Wert zeigt den Druck auf die Arterienwände an, wenn das Herz erschlafft.

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht man von einem Bluthochdruck, wenn die Grenzwerte von 140 (systolisch) bzw. 90 (diastolisch) mm Hg dauerhaft überschritten werden.

lassender Herzleistung sinkt der Blutdruck. Für einen Bluthochdruck können, neben einer familiären Belastung, auch Übergewicht, Nieren- und Schilddrüsenfunktionsstörungen, Stress und eine ungesunde Lebensweise (z. B. Nikotin und Alkohol) verantwortlich sein. Auch das vegetative Nervensystem, welches in enger Wechselbeziehung zur psychischen Verfassung steht, hat einen Einfluss auf den Herzrhythmus, die Blutgefäßspannung und damit den Blutdruck. Psychische Belastungen und Stress können sich über die Nervenbahnen des vegetativen Nervensystems ausbreiten und somit körperliche Beschwerden hervorrufen.

Die Folgen eines dauerhaft erhöhten Blutdrucks (Hypertonie) können sich in Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Herzmuskelschwäche, Nierenschäden und Schlaganfall

einer Hypertonie. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, ist für einen Hochdruckpatienten etwa zehnmal größer als für einen gesunden Menschen.

Was versteht man unter „gutem“ und „schlechtem“ Cholesterin?

Kann der Körper die mit der Nahrung aufgenommenen Fette nur unzureichend oder gar nicht umwandeln, so sprechen wir von „Fettstoffwechselstörungen“. Stark erhöhte Cholesterinwerte gelten in Bezug auf Herz-, Kreislaufkrankungen als gefährlich. Da Cholesterin als Fett im Blut unlöslich ist, wird es zusammen mit Proteinen als Transportvehikel in den sog. Lipoproteinen im Blut befördert. Diese werden ihrer Dichte nach unterschieden. Man bezeichnet Lipoproteine mit geringer Dichte

Das „gute“ Cholesterin – das HDL-Cholesterin – hat dagegen die Aufgabe, das in den Zellen und Gefäßwänden deponierte Cholesterin aufzunehmen und in die Leber zu transportieren, wo es zu Gallensäuren abgebaut wird. Das HDL-Cholesterin hilft also die Gesamtcholesterinkonzentration im Blut zu reduzieren und sollte bei Männern mit mindestens 35 mg/dl, bei Frauen mit mindestens 45 mg/dl im Blut vertreten sein.

Falsche Ernährung, Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum begünstigen einen erhöhten Cholesterinspiegel (Hypercholesterinämie). Allerdings ist der größte Teil des im Körper vorkommenden Cholesterins „hausgemacht“, und wir können den Pegel nur bedingt über die Nahrung beeinflussen. Sobald wir weniger von diesem Fett über die Nahrung zuführen, macht sich der Körper daran, das „fehlende“ Fett durch Eigensynthese auszugleichen.

Auch hier lauern Gefahren: Diabetes mellitus, Übergewicht und Rauchen

Diabetes mellitus gilt ebenfalls als Risikofaktor für das Herz, da hohe Zuckerspiegel im Blut auch die Herzkranzgefäße angreifen. Die betroffenen Patienten sind – hinsichtlich Herzinfarkt und/oder Schlaganfall – doppelt bis dreifach gefährdet.

klassischen Risikofaktoren in der Norm liegen? So sind nur ca. die Hälfte aller Studienergebnisse durch die bekannten oben erläuterten Einflussgrößen erklärbar. Das bedeutet im Klartext, dass hier auch noch andere Risiken im Spiel sein müssen.

In den letzten Jahren haben sich die Hinweise auf eine Beteiligung der freien Radikale als Mitverur-

Herzinfarkt oder Schlaganfall ihren Anfang. Auch im Rahmen von Entzündungen werden vermehrt freie Radikale gebildet, und man geht derzeit davon aus, dass entzündliche Prozesse ebenfalls an der Entstehung von Gefäßerkrankungen mitbeteiligt sind.

Antioxidantien schützen Herz und Gefäße

Einem Zuviel an freien Radikalen kann man mit antioxidativ wirksamen Schutzstoffen begegnen. Diese fangen die aggressiven, gefäßschädigenden Teilchen ab und helfen oxidative Folgeschäden an den Fetten (und Eiweißen) im Blut und in den Geweben zu vermeiden. Beispiele für solche Schutzstoffe sind die Vitamine C und E, das Coenzym Q10, Coenzym 1 (ENADA Coenzym 1 – N.A.D.H.) und die Bioflavonoide. Dabei leisten diese Mikronährstoffe noch mehr für unsere Gefäße.

So wirkt Vitamin C beispielsweise einem erhöhten Blutdruck entgegen und fördert die Bereitstellung von gefäßauskleidendem Kollagen. Auch für den Abbau des Cholesterins wird Vitamin C benötigt. Vitamin E hemmt die Verklumpung der Blutplättchen, hält das Blut flüssig und wirkt antientzündlich.

Coenzym Q10 und Coenzym 1 unterstützen den Herzmuskel und liefern wertvolle Energie, damit die Arbeit reibungslos verrichtet werden kann. Coenzym Q10 ist vor allem für ältere Menschen wichtig, da der Körper selbst mit zunehmendem Alter immer weniger von diesem Powerstoff herstellen kann

»Auch Passivraucher sind gefährdet. Ihr Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko ist gegenüber einem „echten“ Nichtraucher um Faktor 2 erhöht!«

Wer zu viele Pfunde mit sich herum schleppt, lebt in einer erhöhten Gefahr, an Diabetes mellitus zu erkranken und belastet außerdem das Herz zusätzlich. Raucher haben ein erhöhtes Risiko, nicht nur für Krebs (insbesondere Lungenkrebs) und chronische Atemwegserkrankungen, sondern auch für Herz-, Kreislaufkrankungen. Schon wenige Züge an einer Zigarette genügen, um die Blutgefäße zu verengen und den Blutdruck steigen zu lassen. Liegen weitere Gefährdungsfaktoren vor, so verstärken sich bestehende Risiken. Jede Zigarette verkürzt, statistisch gesehen, das Leben eines gesunden Menschen um eine Stunde, das eines Hochdruckpatienten sogar um bis zu einen Tag!

Oxidativer Stress – der „andere“ Risikofaktor

Wussten Sie, dass sich atherosklerotische Gefäßwandveränderungen auch einstellen können, wenn die

sacher an Herz-, Kreislaufkrankungen ergeben. Freie Radikale sind aggressive, kleine Teilchen, die im Körper bei einer Reihe von Stoffwechselvorgängen entstehen. Die reaktionsfreudigen Winzlinge werden aber auch durch Umweltgifte, Medikamente, Strahlung und Zigarettenkonsum gebildet. Sind wir mit freien Radikalen überfrachtet, so spricht man von einem erhöhten „oxidativen Stress“, denn die kleinen Teilchen schädigen und „oxidieren“ nahezu alle Zellbestandteile, allen voran die Fette und die Eiweiße. Davon betroffen ist nun auch das Cholesterin, welches durch freie Radikale ebenfalls oxidiert wird. Der Körper versucht nun, dieses veränderte Cholesterin aus dem Körper zu entsorgen, indem er die Fresszellen in die Blutbahnen schickt. Diese stürzen sich auf das Fett, nehmen dieses begierig in ihr Inneres auf und entwickeln sich zu den sogenannten „Schaumzellen“. Damit nimmt die Atherosklerose und ihre Folgeerscheinungen wie

Mikronährstoffe, von denen Herz und Gefäße profitieren können:

Vitamine C und E

Coenzym Q10 und Coenzym 1

Bioflavonoide

Omega-3-Fettsäuren

Polyphenole (z. B. Resveratrol)

Magnesium

Ernährungstipps, die Herz und Gefäßen gut tun:

Bevorzugen Sie eine „naturgemäße“ Kost und meiden Sie Fertigprodukte.

Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse/Salat, möglichst als Rohkost.

Ersetzen Sie Weißmehlwaren durch Vollwertkost (Vollkornnudeln und -brot, Vollwertreis).

Ergänzen Sie Ihren Speisezettel mit Fisch, Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen) und Nüssen.

Reduzieren Sie sichtbare (Streich- und Zubereitungsfette) und „versteckte“ Fette (z. B. in Käse und Wurst) und wählen Sie fettarme Produkte.

Bevorzugen Sie kaltgepresste, pflanzliche Öle.

Verwenden Sie weniger Kochsalz, würzen Sie stattdessen mit Kräutern.

Achten Sie auf kurze Lager- und Garzeiten der Lebensmittel.

und auf eine ausreichende Zufuhr „von außen“ angewiesen ist.

Die Mittelmeerländer machen es uns vor

Besonders interessant ist der Inhaltsstoff von verschiedenen Rotweinsorten – ein Gerbstoff mit der Bezeichnung „Resveratrol“. Dieser schützt Herz und Gefäße und wirkt altersabhängigen Krankheiten entgegen. Wie Hinweise aus Studien ergeben haben, kann Resveratrol sogar den Zellstoffwechsel verlangsamen und lebensverlängernd wirken. Schließlich weisen die Bewohner der Mittelmeerländer deutlich häufiger klassische Risikofaktoren wie vermehrte Fettzufuhr und Rauchen auf und trotzdem ist die Sterblichkeitsrate an Herzinfarkt und Schlaganfall z. B. bei den Franzosen geringer als bei uns. Dieses Phänomen hat sogar als „French paradox“ Eingang in die wissenschaftliche Literatur gefunden. Fisch steht ebenfalls bei den Mittelmeerbewohnern häufig auf der Speisekarte. Die Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfisch (Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch) haben für die Gefäße viel zu bieten. Sie verbessern die Durchblutung, haben einen günstigen Einfluss

auf den Fettstoffwechsel, wirken Herzrhythmusstörungen entgegen und senken den (erhöhten) Blutdruck. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die mehrfach in der Woche Fisch konsumieren, ein niedrigeres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko haben, im Vergleich zu den Fischverächtern.

Der Mineralstoff Magnesium gilt als natürliches „Antistressmineral“, da er das Herz vor den schädlichen Effekten des negativen (Di)Stress abschirmen kann und den Sauerstoffverbrauch am Herzmuskel ökonomisiert. Magnesium ist z. B. in Weizenkeimen, Haferflocken, Bananen und Schokolade enthalten. Ein Mangel an diesem wichtigen Mineralstoff kann Herzrhythmusstörungen oder gar einen Herzinfarkt begünstigen. Entwässerungstabletten (Diuretika), die häufig zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks zum Einsatz kommen, erhöhen das Risiko für einen Magnesiummangel.

Produkte zum Thema

Omega 3, 3L Lecithin

HC-Formula, Resveratrol

Vitamin C, Magnesium

ENADA Coenzym 1 – N.A.D.H.



Dr. Michaela Döll
Gartenweg 20
67157 Wachenheim
dr.michaeladoell@t-online.de
www.fitness-gesundheit-antiaging.de

Buchautorin u.a. »Antianging mit Antioxidantien«, erschienen im Herbig Verlag, München; im Buchhandel erhältlich
ISBN 978-3-7766-2500-4; Euro 19,90

Herz-Kreislaufsystem von Dr. Ewald Töth

Die vernetzten Zusammenhänge



Die ganzheitsmedizinische Betrachtungsweise auf die Herz-, Kreislauf-erkrankungen stellt die weit reichenden Zusammenhänge verschiedener Organe in Bezug auf die physiologische Funktion von Herz und Kreislauf dar. So die Wichtigkeit des Säure/Basen-Haushaltes – des Verdauungssystems – der Einfluss von Parasiten, Stress und Depressionen.

Was ist der Unterschied zwischen Säure/Basen-Regulation, Säure/Basen-Haushalt und Säure/Basen-Gleichgewicht?

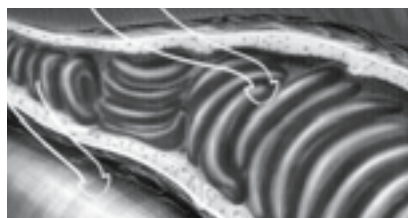
Die Säure/Basen-Regulation ist das Element, das den Säure/Basen-Haushalt und das Säure/Basen-Gleichgewicht steuert.

Der Säure/Basen-Haushalt wird durch die Kapazität der Alkali-Reserven (basische Mineralstoffdepots) bestimmt.

Das Säure/Basen-Gleichgewicht wird z. B. im Blut durch den Kohlensäure-Bicarbonat-Puffer lange Zeit aufrecht erhalten, so dass das Blut den pH-Wert im basischen Bereich von 7,35 bis 7,45 im Gleichgewicht halten kann.

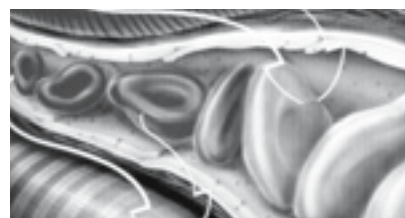
Ein gesundes Herz und ein gut funktionierender Blutdruck schenken Lebensqualität bis ins hohe Alter. Herz-, Kreislauf-erkrankungen wie Blutdruckstörungen, Hypertonie, Hypotonie, Venenstauungen (Varizen, Hämorrhoiden), Durchblutungsstörungen, Herzschwäche, Rhythmusstörungen etc. nehmen rasant zu.

Die wichtigen physiologischen Auswirkungen einer Störung des Säure/Basen-Haushaltes auf das Herz-, Kreislaufsystem werden kaum beachtet. Ein Absinken des Säure/Basen-Haushaltes führt zu einer Verdickung des Blutes und zu Mikrozirkulationsstörungen. Meist wird in der Schulmedizin nur auf das Säure/Basen-Gleichgewicht geachtet und der Säure/Basen-Haushalt vergessen.



Verklebtes, dickes, zähes Blut

Bei jeder Säure/Basen-Regulation wird das Blut durch den Kohlensäure/Bicarbonat-Puffer auf Kosten der Alkali- (Mineralstoff-) Reserven des Körpers wieder ins Gleichgewicht gebracht. Schon eine geringe Säurebelastung des Blutes – das heißt ein Absinken des pH-Wertes



Frei fließendes, gesundes Blut

um einen Wert von lediglich 0,01 genügt, um zu einer Starre der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) zu führen. Daraus resultiert eine Mikrozirkulationsstörung, d.h. die Durchblutung der feinen Kapillargefäße in den Zellen ist nicht mehr gewährleistet.

Symptome für ein Ungleichgewicht des Säure/Basen-Haushaltes:

Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Gereiztheit, Muskelschmerzen, Verspannungen, mangelnde Versorgung von Haut-, Gewebe- und Bindegewebsbereichen.

Auch eine verminderte Organperfusion (Perfusion = Durchströmung mit Flüssigkeit) ist zu bemerken. So entsteht in der Niere eine Entgiftungsstörung und eine Entgleisung des Elektrolythaushaltes sowie auch eine Verminderung der Säure/Basen-Regulierungsfähigkeit (normalerweise verhindert die Niere die Ausscheidung von wichtigen Mineralien). Ebenso kann es zu Leberfunktionsstörungen kommen.

Eine geringere Durchblutung der Augen kann zum Beispiel zu Sehleistungsstörungen führen – so kann bemerkt werden, dass man nach einem stressigen Tag am Abend oft auch schlechter sieht als in ausgeruhtem Zustand.

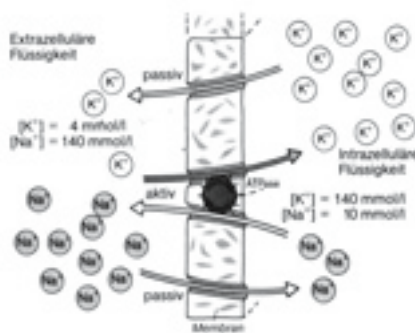
Abhilfe:

Ein Hildegard-Aderlass und eine Schröpfbehandlung können in all diesen Fällen rasche Hilfe bieten.

Außerdem kann die Zufuhr von essentiellen Mineralstoffen in Form einer Basen-Mineral-Mischung den Säure/Basen-Haushalt und die Herz-, Kreislauffunktion wieder rasch in Ordnung bringen und stabil halten.



»Eine intakte Herzfunktion benötigt ein intaktes Reizleitungssystem und eine funktionsfähige Muskulatur.«



Zellmembran-Ionen-Pumpe

Das Reizleitungssystem des Herzens und jedes Aktionspotenzial von Nervenzellen ist abhängig von einer funktionsfähigen Membran-Ionen-Pumpe, die über die basischen Ionen Natrium/Kalium (Na/Ka) und Calcium/Magnesium (Ca/Mg) ein Membranpotenzial aufbaut. Fehlt einer dieser Mineral-

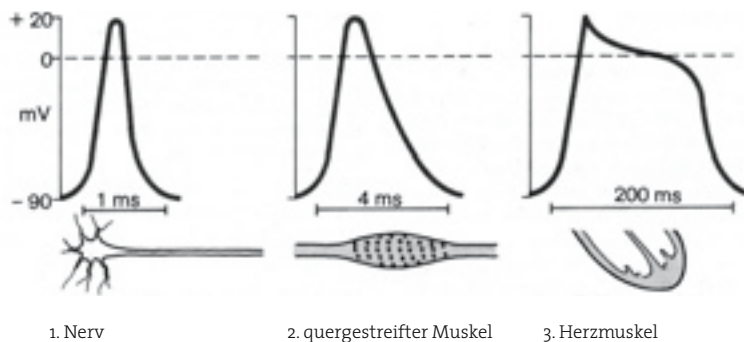
stoffe, können Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche und Blutdruckveränderungen auftreten.

Auch im Herzmuskel wird bei der Tätigkeit Milchsäure produziert. Dieser „Herzmuskeler“ kann sich z.B. als Angina pectoris-Schmerzen, Herzinsuffizienz (Leistungsminde- rung), venöse und lymphatische Stauungen zeigen. Jeder andere Muskel kann bei einem Muskelkater geschont oder ruhig gestellt werden, nur beim Herz geht das leider nicht.

Durch die Einnahme einer ganzheitlich wirksamen Basen-Mineral-Mischung, welche eine intra-, extra- und transzelluläre Wirkungsweise aufweist, kann hier durch die Neutralisierung der Milchsäure Abhilfe geschaffen werden. Die Erfahrungen auf der kardiologischen Station im Krankenhaus und in der ganzheitsmedizinischen Praxis haben gezeigt, dass durch das Auffüllen der Alkali-Reserven (= basische Mineralstoffe) Angina pectoris-Anfälle zurückgehen, die generelle Herzleistung wieder steigt, die Rhythmus-Störungen abnehmen, eine Blutdruckregulierung stattfindet und als generelle Folge Medikamente reduziert oder ganz abgesetzt werden können.

Zu beachten ist, dass eine Basen-Mineral-Mischung aus allen 4 essentiellen Mineralstoffen, also Na/Ka, Ca/Mg bestehen sollte und zwar in organischen und anorganischen Verbindungen. Weiters spielt eine natürliche Zitronensäure bei der Abspaltung der Mineralverbindungen in die elektrisch funktionsfähigen Ionen eine wichtige Rolle.

Ein wichtiges Augenmerk sollte auch auf die Membran-Ionen-Pumpe gerichtet werden. Diese Pumpe schleust Kalium und Magnesium in die Zelle hinein, Natrium und Calcium in den extrazellulären Raum hinaus und erzeugt dadurch ein elektrisches Potenzial-Gefälle. Diese Pumpe wird durch ATP (Adenosin-Tri-Phosphat) - eine hochenergetische, biochemische Verbindung, welche in den Mitochondrien durch Elektronentransfer aufgebaut wird, angetrieben. Fehlt der Zelle Licht (Licht-Quanten-Elektronen) zum Aufbau von ATP, reduziert sich die Pumpaktion der Membranpumpe oder kommt sogar ganz zum Stillstand. Auf diese Weise entsteht Energiemangel für das Herzreizleitungssystem und die Herzmuskeltätigkeit.



Die Nervenleitgeschwindigkeit ist vom Vorhandensein basischer Mineralien wie Na, K, Mg und Ca abhängig.

»Licht-Quanten-Konzentrate sorgen für einen hohen Überschuss an freien Elektronen, welche für die ATP-Bildung von Nöten sind.«

Zur Stärkung des Herzens und für die Herstellung einer gesunden Herzkreislauffunktion achten Sie darauf, dass der Säure/Basen-Haushalt durch das Auffüllen der Alkali-Reserven (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium) gewährleistet

wird, und dass außerdem Energie in Form von Licht-Quanten/freien Elektronen zum Aufbau von ATP und somit zum Antrieb der Membran-Ionen-Pumpe zugeführt wird.

Erkrankungen des Herz-, Kreislaufsystems

Ist Ihnen bekannt, wie viele Meter an Blutgefäßen im menschlichen Körper vorhanden sind?

Unseren Körper durchzieht ein System von 96.000 km an Blutgefäßen. Ein Großteil davon befindet sich im Bindegewebe, im so genannten Pischinger Grundsystem. In diesem Regulationszentrum werden die Gefäße enger und weiter gestellt – und zwar über pH-Wert-abhängige vegetative und biochemische Prozesse. Das Grundsystem ist das zentrale Basenlager (Alkali-Reserven) für den Körper. Aufgrund von ständigen Säurebelastungen muss der Körper das Säure/Basen-Gleichgewicht auf

Kosten der Mineralstoffreserven aufrecht erhalten (Säure + basische Mineralstoffe = Salze, welche ausgeschieden werden). Erschöpfen sich die Mineralstoffreserven, sinkt der Säure/Basen-Haushalt und das führt zu Gefäßregulationsstörungen. Viele Menschen spüren das als Kälte- und Hitzeunverträglichkeit, niedrigen Blutdruck und orthostatische Regulationsstörungen (z.B. Schwindel bei raschem Aufstehen). In so einem Fall sollte auf die Zufuhr von basischen Mineralstoffen und Lichtenergie sowie auf ausreichendes Trinken geachtet werden.

Wenn der Säure/Basen-Haushalt gestört ist, also eine Verminderung der Alkali-Reserven vorliegt und auch noch eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr gegeben ist, kommt es

unweigerlich zu einer Eindickung des Blutes. Wenn man bedenkt, dass die Herzpumpe das Blut durch Gefäßleitungen in der Länge von 96.000 km pumpen muss, stellt auch eine nur sehr geringe Erhöhung der Blut-Viskosität (Zähflüssigkeit) eine massive Mehrbelastung für die Pumpenleistung des Herzens dar.

Durch eine therapeutische Säure/Basen-Regulation und einen gezielten Hildegard-Aderlass kann nicht nur die Thrombosegefahr reduziert, sondern auch vielen anderen Herz-, Kreislaufproblemen positiv entgegen gewirkt werden.

Was ist Homocystein?

Homocystein ist ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das beim Abbau von Eiweiß aus den einfachsten Eiweißbausteinen, den so genannten Aminosäuren, entsteht. Homocystein bildet sich im Eiweißstoffwechsel aus der essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäure Methionin. Das unerwünschte, weil giftige Zwischenprodukt Homocystein wird bei Gesunden bei ausreichender Versorgung mit Vitamin B6, Folsäure und Vitamin B12 rasch in die Aminosäure Cystein umgewandelt und weiter verstoffwechselt.

B-Vitamine und ihre Bedeutung für das Homocystein

Vitamin B6, Folsäure und Vitamin B12 erfüllen verschiedene Aufgaben im Eiweißstoffwechsel. Sie sind verantwortlich für den Abbau und die Umwandlung von Homocystein. Sie sind daher für den Homocysteinspiegel im Blut von Bedeutung.

Erhöhte Konzentrationen von Homocystein werden bei 5 bis 10 % der Allgemeinbevölkerung und bei bis zu 40 % der Patienten mit Gefäßerkrankungen gemessen.

Die Homocysteinkonzentration nimmt generell mit dem Alter zu. Ist der Homocystein-Wert im Blut erhöht, steigt das Risiko für Herz-, Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Thrombosen, Schlaganfall, für atherosklerotische Gefäß- und neurodegenerative Erkrankungen (Depressionen oder Alzheimer, Demenz).

Prof. Dr. Wolfgang Hermann
Uni-Klinikum Saarland
www.uniklinikum-saarland.de



»Eine gezielte ganzheitliche Darmsanierung, Entsäuerung und Lichtquantentherapie kann eine sehr effektive Unterstützung bei den angeführten Beschwerden darstellen.«

Der Zusammenhang zwischen Herz-, Kreislauf-erkrankungen und Darm

Das Herz muss ein Blutvolumen von ca. 4,6 – 6,5 l Blut in kurzer Zeit durch ein Gefäßleitungssystem von 96.000 km pumpen. Über den Darm mit einer Oberfläche von ca. 300 m² werden die Nährstoffe ins Blut aufgenommen. Die Darmwand, die sehr gut durchblutet ist, beinhaltet einen Großteil des gesamten Blutvolumens des Menschen. Bei Verdauungsstörungen wie Blähungen und Darmkrämpfen als auch aufgrund eines erschlafften Darms erhöht sich der Druck im Bauch. Auf diese Weise werden Tausende von Kilometern des Gefäßsystems kontrahiert. Das Herz muss diesen enormen Widerstand mit großem Kraftaufwand überwinden, das kann zu Blutdruckerhöhung, Tachykardie, Rhythmusstörungen und genereller Herzüberbelastung führen. Auch durch homotoxische Wirkungen (Pilze und Mycotoxine, die durch Pilze gebildet werden) können im Darm und im Gefäßsystem Lähmungen und Hypertoniestörungen (niedriger Blutdruck) verursachen. Ebenso sind hierdurch Stauungen im Venensystem (Varizen, Hämorrhoiden) möglich.

Mehr hierüber - siehe Broschüre:
„Die ganzheitsmedizinische
Darmsanierung nach Dr. Ewald Töth“

Die Darmpumpe

durch eine gute Bauchatmung wird das Zwerchfell nach unten bewegt und der Darm dabei wie ein Schwamm zusammengesprengt. Auf diese Weise werden die nährstoffreichen und sauerstoffarmen Blutsäfte in Richtung Herz gepresst. Das ist die so genannte Darmpumpe.

Sie unterstützt die Herzpumpe gewissermaßen als Parallelschaltung sehr wesentlich. Bei Stress und emotionalen Belastungen kann sich das Zwerchfell verkrampfen und auf diese Weise die Darmpumpentätigkeit blockieren, was zur Folge hat, dass der Darmschwamm nicht entsprechend ausgepresst wird. Dadurch bleibt ein beachtliches Blutvolumen im Darm gebunden und die Säfte beginnen zu faulen und zu gären. So tritt eine enorme Homotoxinbelastung (Vergiftung durch körpereigene Säfte) auf. Dies kann zu Darm- und Gefäßkrämpfen sowie Lähmungen führen. Die Folge können abnormale Blutdruckwerte (Hoch- und Niederdruck) sein. Da im Darm auch 80 % des lymphatisch-assoziierten Immunsystems beheimatet sind, treten in so einem Fall auch massive Immunstörungen auf. Mithilfe einer emotional-kybernetischen Körperarbeit können durch eine manuelle Behandlung der Körper und die Emotionen wieder

in Einklang gebracht und dadurch z.B. auch eine Blockade des Zwerchfells wieder gelöst werden. Ebenso werden emotionale Spannungen aus dem dazugehörigen Lendenwirbelsäulensegment mit einer speziellen Technik befreit. Blockierte Ringmuskeln des Magenein- und -ausgangs sowie der Bauhin'schen Darmklappe werden durch spezielle emotional-kybernetische Techniken gelöst und ein funktionsfähiger Magen-Darmreflex-Mechanismus wird wieder hergestellt.

Über Haut & Lunge kommen Schadstoffe ins Blut

Die Haut ist eine semipermeable Membran mit einer Oberfläche von 1,5 bis 2,0 m², sie nimmt viele Schadstoffe und Umweltgifte aus der durch Verkehr und Rauch belasteten Luft auf, ebenso wie die Lungen. Dazu kommen chemische Belastungen durch saure Körperpflegeprodukte mit zahlreichen

synthetischen Inhaltsstoffen. Diese zum Teil sehr belastenden Stoffe werden von Haut und Lunge an das Blut abgegeben. Daher ist es absolut empfehlenswert, den Körper mit natürlicher, paraffinfreier, basischer Kosmetik zu verwöhnen.

Stress dickt das Blut ein

Intensive Stresssituationen oder andauernder Stress haben für den Körper gravierende Folgen. Der Körper wertet diese Vorgänge meist als Gefahr, und im Gehirn wird der Kampf-Fluchtmechanismus aktiviert. Es werden nachfolgend größere Mengen Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Herzschlag und Blutdruck erhöhen sich, die äußeren Kapillaren ziehen sich zusammen. Es kommt zu einer Veränderung der pH-Verhältnisse. Da aber meist kein Kampf stattfindet, und wir heute durch die Hilfe der Technik in einer bewegungsarmen Zeit leben, bleiben die Stresshormone im Blut. Sie sind Mitverursacher der Bluteindickung.

Depressionen machen schleimiges Blut

Depressionen, zurückgehaltene Gefühle und gestaute Emotionen führen dazu, dass das Blut zäh, schleimig und trüb wird. Dies wird bei der Vitaldiagnostik des Blutes mit freiem Auge sichtbar. Eine negative Sprache verschlechtert die Blutqualität. Das Blut besteht zu 80% aus Wasser, und Wasser ist Informationsträger. Unser Blut reagiert daher sehr empfindlich auf Gedanken sowie auch auf die Art, wie wir miteinander sprechen. Eine positive Alltagssprache stärkt daher unser Blut, eine negative Sprache kann unser Blut energetisch erheblich verschlechtern.

Der Hildegard-Aderlass nach Dr. Ewald Töth

ist ein ganz spezielles, bluthygienisches Ausleitungsverfahren zur intensiven Entgiftung und Entsäuerung des Blutes, basierend auf schriftlichen Überlieferungen von Hildegard von Bingen.

Bei einem richtig durchgeführten Hildegard-Aderlass nach Dr. Ewald Töth müssen ganz bestimmte Richtlinien beachtet werden – wie z.B. die richtige Mondphase, die mit dem trennungsfähigen Verhalten des Blutes in Verbindung steht, der Venentastbefund zur Auffindung der richtigen Vene sowie eine spezielle Stichtechnik.

Äbtissin, Schriftstellerin,
Komponistin und Ärztin (1098-1179)



Wie wirkt der Aderlass?

Beseitigt Parasiten, Keime, Viren, schlechte Bakterien und Pilze, schädliche, verderbliche und krankmachende Stoffe im Blut.

Verhindert die Entstehung von vielen Krankheiten, die Verkalkung der Gefäße, die Bildung verfälschter Blutwerte.

Vermindert zu hohen Blutdruck, Emboliegefahr, Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenthrombose und Lungeninfarkt.

Regt die Blutbildung an, erhöht die Zahl der Immunzellen, reguliert und stärkt das Immunsystem und den Kreislauf.

Erhöht Lebenserwartung, Vitalität und Leistungsfähigkeit, Gesamtdurchblutung, Merk- und Denkfähigkeit.

Klärt den Geist.

Erhellte den Gemütszustand.

Bewirkt Bluterneuerung.

Hilfreich bei Regel- und Wechselbeschwerden.

Literatur

Das Buch „Der Hildegard-Aderlass nach Dr. Ewald Töth“ – 29,80 Euro ist bei Life Light und im Fachhandel erhältlich.

Die Aderlass- und Schröpfbroschüren können unter www.biokybmed.com eingesehen werden, darüber hinaus auch gerne in gedruckter Form bei Life Light und im Fachhandel erworben werden.



Die Blutabnahme erfolgt mittels einer spezifischen, von Dr. Ewald Töth konzipierten Laminar-Nadel*, die für eine wirbelfreie Blutströmung sorgt, was ein freies Abfließen des Blutes gewährleistet. Dadurch gibt es keinerlei Blutvermischung und eine optimale, konzentrierte Giftausleitung kann stattfinden.

*Gemäß Hildegard sollte die Blutabnahme mittels Ritzen der Vene erfolgen. Da dies jedoch für die heutige Zeit nicht mehr adäquat ist, hat Dr. Töth eine entsprechende Nadel entwickelt, die

denselben Effekt hat. Aderlässe, die mit einer normalen Nadel durchgeführt werden, sind daher genau genommen nicht wirklich „nach Hildegard“!

Der „Vitalsichtbefund“

des Blutes während des Aderlasses gibt dem erfahrenen Arzt und Heilpraktiker einen tiefen Einblick in den Gesundheitszustand des Patienten und auch Aufschluss über dessen Risikofaktoren und Krankheitstendenzen.

Der Patient kann selbst mitverfolgen, wie zuerst zähflüssiges, dunkles, belastetes Blut ins Gefäß fließt und dann plötzlich der sogenannte „Umschlag“ erfolgt und am Schluss nur noch wesentlich helleres, dünnes und reines Blut folgt.

Werden alle die Physiologie beeinflussenden Bedingungen beachtet, ist es möglich, nur das belastete (eventuell zu Thrombosen führende) Blut zu entfernen, während alle anderen wertvollen Blutbestandteile erhalten bleiben.

Produkte zum Thema

Microbiologische Naturkraft

Microvita Pflanzenextrakt

Vitamin C

Licht-Quanten-Aqua

Basen Mineral Mischung

Dr. Ewald Töth
Birkengasse 3 und 5
A - 2491 Zillingdorf
office@licht-quanten.com
www.biokybmed.com

Ganzheitsmediziner, Schwerpunkt Naturheilverfahren; Lehrbeauftragter der Donau-Universität in Krems; Leiter des Institutes für Ganzheitsmedizin im Falkensteiner Hotel, Bad Aussee

Die Fünf Wandlungsphasen von Siglinde Grillhofer

Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde



Der Sommer – das Element Feuer – 21. Juni bis 30. Juli 2007

Das Wesen der Wandlungsphase Feuer ist, in Resonanz mit anderen Lebewesen zu treten. Es spiegelt sich in Liebe und Begeisterung wider. Die Fähigkeit zur Freude und Begeisterung und die Fähigkeit, sie auch auszudrücken, verdanken wir der Wandlungsphase Feuer.

Das Feuer hat aber eine streuende und verbrauchende Wirkung, denn alles, was mit ihm in Berührung kommt, zerfällt. Das Feuer zehrt sogar sich selbst auf und verglimmt, wenn es nicht mit Holz genährt wird. Daher ist das Feuer auch

Nach dem Winterschlaf und dem Frühlingserwachen kommt die Sommerzeit, die Präsenz des Feuers. Das Leben erreicht seinen Höhepunkt, die Natur zeigt ihre wahre Schönheit und ihren Glanz nach außen. Feuer verbreitet Licht und Wärme, ist dynamisch und aufblühend, Feuer ist das aktive Lebensprinzip.

ein Symbol für Abhängigkeit und Anhänglichkeit. Wenn das Feuer zu stark wird, dann entsteht Schaden, weil es alle Dinge vernichtet. Wenn es zu schwach wird, dann entsteht Schaden, weil alle Dinge erstarren. Das Feuer bedarf daher einer sehr genauen Einstellung, damit es nutzbar gemacht werden kann.

Im Vergleich zu den anderen Wandlungsphasen wird das Feuer durch vier Meridiane repräsentiert. Herz- und Dünndarmmeridian werden als primäres Feuer, Herz-Kreislauf- und Dreifacher Erwärmer-Meridian, als sekundäres Feuer bezeichnet.

Das Herz kontrolliert die Blutgefäße, die persönliche Ausstrahlung, die sich im Gesicht und in den Augen widerspiegelt. So kontrolliert auch die Zunge als Organ, um sich darzustellen, die Ausdrucksfähigkeit und das Sprechen.



Das Element Feuer

Geschmack:	bitter
Wirkrichtung:	ausdehnend / von Innen nach Außen
Sinnesorgane:	Zunge
Gewebe:	Blutgefäße
Meridiane:	Herz, Dünndarm
Jahreszeit:	Sommer
Himmelsrichtung:	Süden
Farbe:	Rot
Klima:	Hitze
Tageszeit:	Mittag
Geruch:	angebrannt
Gefühl:	Hysterie
Planet:	Mars
Archetypus:	Der Magier
Qualität:	Respekt & Freude
Lebensphase:	Ausbildung & Entwicklung
Lebensalter:	15-28 Jahre

»Bitter – der Geschmack des Elementes Feuer«

Nahrungsmittel des Feuer-Elementes

Nahrungsmittel mit bitterem Geschmack gehören zum Feuerelement, ebenso rote Nahrungsmittel. Aufgrund ihrer Farbe haben sie auch einen energetischen Einfluss auf die Organe des Feuerelementes. Der bittere Geschmack leitet das Qi nach unten. Der Feuertyp ist besonders empfindlich gegenüber künstlich gereifter Nahrung, gegenüber allem Denaturierten. Unverträglich sind für ihn tierische Fette, vor allem Schweinefleisch. Vorsicht ist geboten bei alkoholischen Getränken, Kaffee sowie bei zu stark stimulierenden Gewürzen wie Chili.

Nahrungsmittelauszug aus der 5-Elemente-Liste: Das Element Feuer

Tomate, Pflaume, Kirsche,
Erdbeere, Radicchio, Paprika,
Mais, Blattgemüse

Lamm, Ziege
und deren Produkte

Traubensaft, Grüner Tee

Roggen, Buchweizen

Bitterkräuter

»Bittersegen – Kräuterbitter
aus 18 heimischen Bitter-
kräutern, erweitert mit ayur-
vedischen, chinesischen und
indianischen Kräutern.«



Alle Störungen und positiven Einflüsse, die sich in einem anderen Organ abspielen, werden vom Herzen registriert und über die Zunge sichtbar gemacht. Das Herz – der Kaiser der Organe.

Die Ausstrahlung des Gesichtes und der Augen spiegeln den Zustand des Herzens wieder.

Die Störungen des Dünndarms nehmen in der Entstehung von Krankheiten durch Ernährungsfehler eine wesentliche Rolle ein.

Aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) kommt dem Dünndarm eine spezielle Funktion zu, die für immer wiederkehrende Blasenbeschwerden eine Erklärung sein kann: Um das Herz zu schützen, gehört es zu den Aufgaben des Dünndarms, die Hitze über die Blase vom Herzen abzuleiten. Zeitdruck z. B. ist ein Stressfaktor, der Hitze im Herzen erzeugt.

Alle Probleme des Kreislaufes, der Arterien und der Venen sind dem Kreislauf-Meridian zugeordnet. So z. B. Bluthochdruck, Schwindel, schwankender Blutdruck, Morbus Raynaud, Venenleiden, Hämorrhoiden.

Im jahreszeitlichen Rhythmus übernimmt das Feuer die Energie, die sich in der Wandlungszeit Holz bilden konnte.

Der Körper ist entschlackt, die Zellen können mit allen Nährstoffen und mit Sauerstoff versorgt werden. Die volle Energie kann entfaltet werden.

Emotionen und Geist

Das Feuer ist Ausdruck von Spiritualität und symbolisiert den Geist. Es kann sehr wankelmütig werden und schwankt zwischen Freude und Schwermut. Es steht daher auch für Emotionen und bewegte psychische Zustände. Es gibt dem Menschen Freiheit - eine Freiheit, die von Genialität bis zum Wahnsinn reicht. Die Energie im Feuer verlässt die geordneten Bahnen der Holzenergie und sprüht in alle Richtungen. Die Freude und Verspieltheit, mit der uns im Sommer die Natur begegnet, erregt uns und macht uns offen für alle möglichen Begegnungen. Feuer ist die Phase der Liebe und Leidenschaft, voller Aufregung können wir uns begeistern, Feuer fangen, Feuer und Flamme sein. Nur im Sommer können wir uns so enthusiastisch auf neue Dinge einlassen. Der Feuermensch ist oft sehr sprunghaft. Bevor er an seinem Erfolg ankommt und ganz oben ist, treibt ihn seine Leidenschaft schon wieder an einen anderen Ort. Der Mensch dessen Element Feuer ist, hat meist eine sehr sportliche schlanke Figur.

Produkte zum Thema

Weissdorn Kräuterdestillat

Bittersegen

Siglinde Grillhofer
siglinde.grillhofer@lifelight.com
www.lifelight.com

Dipl. Physiotherapeutin, Heilpraktikerin

Mineralstoffe und Spurenelemente

Teil 2: Silizium, Eisen, Kupfer

Silizium der Schön-Macher

Silizium ist der Baustein von Quarzgestein und Sand, daher kommt es praktisch überall auf der Erde vor. Im menschlichen Körper spielt es eine wichtige Rolle bei der Struktur der Knochen, Knorpel und des Bindegewebes. Im Laufe des Lebens sinkt der Gehalt an Silizium im Körper. Silizium ist vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden. In unseren überwiegend industriell vorgefertigten Lebensmitteln ist der Gehalt an Silizium jedoch äußerst gering.

Silizium und die Knochen

Silizium ist ein wichtiger Bestandteil der knochenbildenden Zellen. Er beschleunigt die Einlagerung von Kalzium und anderen Mineralstoffen in die Knochen. Gleichzeitig ist Silizium auch für die Bildung von Kollagen und anderen Bestandteilen von Knorpel und Bindegewebe zuständig. Niedrige Siliziumwerte werden auffallend häufig bei Osteoporosepatientinnen beobachtet.

Silizium und die Schönheit

Silizium ist das Spurenelement für schöne Haare, Haut und Nägel. Silizium fördert die Speicherung von Feuchtigkeit in der Haut und lässt diese strahlend aussehen. Die Gabe von Silizium als Nahrungsergänzung bewährt sich sehr bei Neurodermitis.

Anwendungen:

Bindegewebsschwäche, brüchige Nägel, trockene, welke, juckende Haut, poröses Haar, Haarausfall, Arteriosklerose, Osteoporose.

Silizium-Lieferanten:

Hafer, Hirse, Gerste, Kartoffeln, Mais, Sonnenblumenkerne, Petersilie, Meerrettich.

Eisen der Sauerstoffversorger

Eisen ist ein elementarer Bestandteil des Hämoglobins, des sauerstofftransportierenden Farbstoffs in den roten Blutkörperchen. Es spielt eine wesentliche Rolle in vielen Enzymen und unterstützt das Immunsystem.

Eisen und das Gehirn

Eine gute Eisenversorgung ist die Voraussetzung für unsere Vitalität sowie für die optimale Funktion von Immunsystem und Gehirn. Eisenmangel kann die Konzentrationsdauer verkürzen und die schulischen Leistungen von Kindern und Jugendlichen beeinträchtigen.

Zu wenig Eisen

Eisenmangel tritt insbesondere bei Vegetariern, Ausdauersportlern, Schwangeren, Stillenden sowie bei Frauen mit starker Menstruation auf. Der Mangel führt zu Müdigkeit, Blässe, erhöhter Infektanfälligkeit und auch zu Konzentrationsstörungen. Bei der Substitution von Eisen muss darauf geachtet werden, dass dies nur in Verbindung mit Vitamin B und Vitamin C vom Körper aufgenommen werden kann.

Anwendungen:

Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit, Herzklopfen, starke Monatsblutungen.

Eisen-Lieferanten:

Leber, Rindfleisch, Lammfleisch, Austern, Vollkornprodukte, Trockenfrüchte, Weizenkleie, grünes Blattgemüse.

Kupfer das Elastische

Das Spurenelement Kupfer ist ein wichtiger Bestandteil des Enzymsystems. Es ist für die Verflechtung der beiden Bindegewebeisseiweiße, dem Kollagen und Elastin, verantwortlich. Somit sorgt Kupfer für die Struktur und Elastizität von Knochen, Bändern, Knorpel, Bindegewebe und Blutgefäßen. Kupfer spielt eine große Rolle bei der Entwicklung der roten Blutkörperchen und hilft dem Körper seine Eisenvorräte zu nutzen. Ein echter Kupfermangel tritt vor allem bei Patienten mit Morbus Crohn oder Zöliakie auf.

Kupfer und die Haut

Kupfer ist an der Melatoninbildung beteiligt, ist der natürliche Farbstoff in Haaren, Haut und Augen und fördert die gleich bleibende Pigmentierung.

Kupfer und Zink

Wer über längere Zeit Zinkpräparate einnimmt, sollte auch Kupfer zuführen, da Zink die Kupferaufnahme im Körper einschränkt.

Anwendungen:

Arteriosklerose, Anämie, frühes Ergrauen der Haare, Herzrhythmusstörungen, Unfruchtbarkeit, Pigmentstörungen.

Kupfer-Lieferanten:

Schalentiere (Austern, Hummer, Krabben), Nüsse, Samen, Avocado, Pilze, Sojaprodukte, Vollkornprodukte.

Produkte zum Thema

Nanosan – Nanosilicium

Ferrosin

Eisen – Spirulina

Kupfer



Light up your Life.™



www.lifelight.com

Impressum

Redaktion: Siglinde Grillhofer
Konzept/Gestaltung: medienimpuls GmbH
Druck: Oberndorfer Druckerei
Papier chlorfrei gebleicht
Erscheinungsweise: viermal jährlich
Schutzgebühr: 5 Euro
Verlagspostamt: A-5026 Salzburg / Pbb
GZ 03Z034941 M

LIFE LIGHT Wissen 02
©2007 Life Light Handels GmbH
Aignerstraße 53 • A-5026 Salzburg
Tel.: +43 (0) 662 628 628
Fax: +43 (0) 662 628 629
info@lifelight.com
www.lifelight.com

Alle Angaben werden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Texte und Preise sind vorbehaltlich Fehler und zwischenzeitlicher Änderungen. Für nicht richtige oder nicht (mehr) zutreffende Angaben wird keine Haftung übernommen. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge stellen die persönliche Meinung des Verfassers dar und geben daher nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder. Für nicht angeforderte Einsendungen übernimmt die Redaktion keine Haftung.

Nachdruck, auch auszugsweise, mit Nennung der Quelle und nur mit Genehmigung der Life Light Handels GmbH. Alle Markenzeichen - soweit nicht anders angegeben - sind markenrechtlich geschützt und das alleinige und ausschließliche Eigentum der Life Light Handels GmbH.