



Ärztlicher Beirat
Dr. med. J.-B. Delbé



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
AloeVera life essence Gel	5
Inhaltsstoffe	5
Wirkungsweise und Dosierung	8
Erstverschlimmerung	9
AloeVera Freedom	10
Freedom Gelenk Plus	11
Säure-Basen-Haushalt	11
Ursachen	12
Dosierung	15
Anwendung	15
Antioxidantien	18
VitaAktiv	20
Reishi	21
Woman Aktiv	21
MAN Aktiv	22
Wissenswertes über Fettsäuren	23
Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Fettsäuren	24
Super Omega 3 Aktiv	24
Cistus incanus ssp.tauricus – Grundlagen und Stand der wissenschaftlichen Forschung	25
Verbreitung der Viren	27
Schutz vor Viren	28
Zusammenfassung	31
Cistus incanus – Zistrose –	32
Colostrum	33
Krankheitsbilder	35
Gewichtsreduktionskonzept	39
Übergewicht	40
Insulinfalle	41
Konzept	42
Zusammenfassung	44

Vorwort

Die Anregung zur Gründung einer Gesundheits-Akademie erfolgte durch zahlreiche Seminar Teilnehmer. Es bestand der vielfache Wunsch, die Informationen aus den Vorträgen zu intensivieren und möglichst zu aktualisieren. Deshalb wurde die Gesundheits-Akademie gegründet, um das Wissen in Intensiv-Seminaren zu vertiefen und die Ergebnisse in schriftlicher Form zu Hause nachlesen zu können.

Ein weiteres Ziel soll es sein, komplexe, medizinische Zusammenhänge von Nahrungsergänzungsmitteln so einfach wie möglich darzustellen, damit auch der Laie Wirkungsweisen und Einsatzgebiete nachvollziehen kann. Somit ist eine seriöse und fundierte Produktberatung gewährleistet.

Letztlich sollen über die Gesundheits-Akademie neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Produkte möglichst zeitnah vermittelt werden.

Auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit freut sich

Dr.med. J.-B. Delbé

Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin/Diplom-Sportlehrer
Naturheilverfahren
Ernährungs- und Präventivmedizin
Gesundheitsmanagement
Ärztlicher Beirat der Gesundheitsakademie

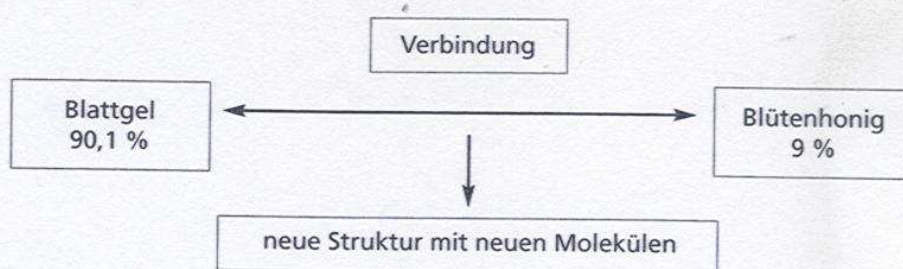
Lebensmotto:

Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

ALOE VERA life essence Gel

Zusammensetzung

- 90,1% reines Blattgel der AloeVera barbadensis miller
- 9% reiner Blütenhonig



Inhaltsstoffe

Orthomolekularer Nachweis von über 200 Inhaltsstoffen in zum Teil homöopathischer Konzentration

I. Vitamine

Vitamin A

- fettlöslich
- antioxidative Wirkung (»Freie Radikale«)
- Hautschutz, Sehkraft
- auch im Bioxan enthalten

Vitamin E

- fettlöslich
- antioxidative Wirkung
- gegen Altersflecken, Entzündungen (Rheuma)
- auch im Bioxan enthalten
- **Merke:** 1000 I.E. Vitamin E entsprechen ca. 600 mg

Vitamin C

- wasserlöslich
- antioxidative Wirkung
- lebenswichtig
- der Mensch kann kein Vitamin C selbst herstellen
- gegen Eisenmangel, Infekte und Grauen Star
- verbessert die Fettverbrennung
- stärkt das Immunsystem
- fördert die positive Stimmung (Glückshormone)
- orthomolekulare Empfehlung: 1000 mg täglich!
- auch im Bioxan und VitaAktiv

Vitamin B: B₁ – B₂ – B₃ – B₆ – B₁₂

- Anti-Stress-Vitamine
- Stoffwechselaktivierung
- Gehirn und Nerven

Folsäure

- wichtig in den ersten Monaten der Schwangerschaft, um die Gaumen-Kiefer-Lippenspalte und den »offenen Rücken« zu vermeiden (400 - 800 µg täglich)
- Mit B₆ – B₁₂ – Folsäure lässt sich erhöhter Homocysteinspiegel im Blut senken (ein sehr gefährlicher Stoff, der zur Blutgefäßverkalkung führt)

Betacarotin

- Vorstufe des Vitamin A (Provitamin)
- der menschliche Körper produziert je nach Bedarf aus Betacarotin Vitamin A
- ein bekanntes Betacarotin ist z.B. Lycopin aus der Tomate mit sehr starker antioxidativer Wirkung

Cholin

- wichtig für das Gehirn
- verbessert als Acetylcholin die Leitfähigkeit der Nerven

II. Mineralien

- Mineralien spielen bei der Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes eine bedeutende Rolle
- Mineralien neutralisieren Säuren
- das Produkt nennt man »Schlacken« (siehe ProBalance)

Calcium

- gegen Allergien, Krämpfe, Osteoporose (Knochenschwund), Nervosität und Übersäuerung

Magnesium

- gegen Stress, Migräne, Krämpfe, Bluthochdruck und Darmverstopfung

Kalium

- gegen Herzrhythmusstörungen
- Aktivierung der Zellatmung

Natrium

- aktiviert die Enzyme und die Zellatmung
- verbessert die Herz-Kreislauf-Situation

III. Spurenelemente

Kupfer, Eisen, Zink und Mangan

- obwohl Spurenelemente nur in geringen Mengen täglich aufgenommen werden müssen, haben sie als Co-Enzym lebenswichtige Aufgaben zur Beschleunigung von Reaktionen im Stoffwechsel

IV. Enzyme

- Reaktionsbeschleuniger, sogenannte Katalysatoren
- typische Endung -ase
- die Enzyme Amylase und Lipase werden normalerweise in der Bauchspeicheldrüse gebildet und fördern die Verdauung im Zwölffingerdarm und Dünndarm
- die SGO- und SGP-Transaminasen sind Enzyme, die in der Leber aktiv sind und den Leberstoffwechsel ankurbeln
- je besser der Körper mit Enzymen ausgestattet ist, um so besser laufen die chemischen Reaktionen ab
- diese genannten Enzyme sind im AloeVera Gel als Wirkstoff enthalten

V. Aminosäuren

- AloeVera enthält fast das komplette Spektrum der Aminosäuren (AS), aus denen der Körper das Immunsystem aufbaut
- wichtig ist die tägliche Zufuhr aller AS
- wird AloeVera Gel in der richtigen Dosierung eingenommen, treten Infekte im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, Bronchitis und grippale Infekte nur noch selten oder in abgeschwächter Form auf

VI. Einfach- und Mehrfachzucker

- z.B. Acemannan, Glucose, Cellulose
- liefern schnell Energie (Einfachzucker)
- übernehmen wichtige Transportfunktionen (Acemannan) und Stoffwechselaktivitäten
- sind Bestandteile der Ballaststoffe

VII. Aminosucker

- Verbindungen aus Aminosäuren und Zuckermolekülen
- spielen als Glucosamine (siehe AloeVera Freedom) eine wichtige Rolle bei der Nährstoffversorgung der Gelenkstrukturen (Bänder, Sehnen, Kapseln, Meniskusscheiben), sowie der Bandscheiben und Knorpelzellen

VIII. Pflanzliche Fettsäuren

- die im AloeVera Gel enthaltenen pflanzlichen Fettsäuren verbessern die Blutzirkulation und den Gallefluss
- pflanzliche Fettsäuren haben antientzündliche Eigenschaften
- mehr dazu im Kapitel »Gewichtsreduzierung«

Wirkungsweise der AloeVera

Die wissenschaftlich nachgewiesenen Inhaltsstoffe im AloeVera Gel (über 200 Substanzen) wirken sich sehr positiv auf den Stoffwechsel aus.

Was versteht man unter Stoffwechsel?

Sinn unserer Nahrungsaufnahme ist, unsere Zellen mit Nährstoffen zu versorgen.

Der menschliche Körper besteht aus ca. 70 Billionen Zellen, das ist eine 7 mit 13 Nullen.

Je besser diese Zellen jeden Tag mit Nährstoffen versorgt werden, um so besser können sie funktionieren.

Nährstoffe sind z.B. Kohlenhydrate (Zucker), Eiweiß (Proteine), Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Enzyme und vieles mehr. Damit die Nährstoffe auch die Zellen erreichen, sind Millionen chemische Reaktionen mit vielen Ausgangsstoffen erforderlich.

AloeVera Gel verbessert sowohl die **Versorgung** der Zellen mit Nährstoffen, als auch die **Entsorgung** der Zellen, z.B. der Schlackenstoffe.

Dadurch wird der Stoffwechsel angekurbelt und über die Aktivierung der Selbstheilungskräfte (Immunsystem) können viele Krankheiten positiv beeinflusst werden.

Wichtig: AloeVera verbessert den Stoffwechsel in allen Organen!

Merke: AloeVera life essence Gel sollte nicht nur bei bereits bestehenden Beschwerden eingesetzt werden, sondern auch im Sinne eines nährstoffreichen Lebensmittels als Vorbeugung gegen drohende Erkrankungen und zur Gesunderhaltung

Dosierung

Entscheidend für die Wirkung des AloeVera Gels ist die richtige Einnahme und Dosierung. Wer gesund ist oder vorbeugend etwas für seine Gesundheit tun will, sollte 100 ml täglich trinken. Wichtig ist die Angabe »ml« und nicht »ein Schnapsglas«!

Die Tagesdosis wirkt am besten, wenn sie auf 3 Portionen verteilt wird, wegen des sogenannten Biorhythmus, also 3 x täglich 30 bis 50 ml. Grundsätzlich erfolgt die Einnahme 1 - 2 Minuten vor der Mahlzeit. Anschließend können Medikamente oder Tee und Kaffee genommen werden.

Bitte das Gel pur trinken und nicht mit anderen Flüssigkeiten mischen!

Alle anderen Personen, die bereits gesundheitliche Probleme haben, **müssen individuell dosieren!**

Merke: Je belasteter ein Organismus ist, desto niedriger die Anfangsdosis!
Empfohlene Dosisanleitungen entnehmen Sie bitte dem Kapitel »Krankheitsbilder«.

Erstverschlimmerung

Ursachen für Krankheitsbilder sind oft Blockierungen des Stoffwechsels, das heißt, zwischen den Blutgefäßen und den Zellen lagern sich Säuren, Schlacken, Gifte und Fette ab und behindern die **Versorgung** der Zellen mit Nährstoffen und deren **Entsorgung** von Schlacken und Giften.

Dies führt zu Allergien, Rheuma, Diabetes und anderen Organfunktionsstörungen.

AloeVera Gel fördert die Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung der belasteten Körperstrukturen, was zur sogenannten Erstverschlimmerung führen kann.

Das heißt, es kann kurzfristig zu erhöhtem Blutdruck und zu erhöhtem Blutzuckerspiegel kommen.

Es können Kopfschmerzen, Durchfall, Hautveränderungen und Herz-Kreislauf-Belastungen auftreten.

Diese Symptome dürfen jedoch nicht als Allergien, Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten gedeutet werden.

Sie sind vielmehr Zeichen einer Selbstreinigung des Körpers.

Daher ist die Erstverschlimmerung ein positives Zeichen.

Tritt diese jedoch sehr heftig auf, muss die Dosis stark reduziert werden, eventuell sogar für 2 - 3 Tage ganz abgesetzt werden.

Danach kann die Trinkmenge langsam wieder erhöht werden. Empfohlen wird alle 4 - 6 Tage in 5 ml Schritten, die Dosis zu erhöhen.

Erstverschlimmerungen können sofort, nach ein paar Tagen oder Monaten einmal oder wiederholend auftreten.

Der Honiganteil bereitet weder Diabetikern (100 ml AloeVera Gel entsprechen 0,7 BE), noch Honigallergikern Probleme, da das Gel mit dem Honig eine Verbindung eingeht und daraus neue Moleküle entstehen.

Qualitätsmerkmale

Neben der täglich richtig dosierten Trinkmenge ist die Qualität des Produktes ganz entscheidend für die Wirkung.

AloeVera life essence Gel ist das einzige Produkt weltweit, welches von dem renommierten Institut Frisenius zertifiziert ist und auch das Siegel des IASC trägt.

Durch die Zugabe von Honig konnte die verbesserte Wirkung in Richtung Stoffwechsel nachgewiesen werden.

Das Produkt ist ein Gel – kein Saft!

Saft enthält einen hohen Anteil an Wasser und kann deshalb schon nicht so wirksam sein.

Zur Verarbeitung des AloeVera Gels wird ausschließlich nur das reine innere Gel verwendet.

Somit enthält es auch kein Aloin, welches nur in der grünen Außenschale zu finden ist.

AloeVera life essence Gel ist daher für den dauerhaften und täglichen Gebrauch in allen Altersgruppen geeignet.

ALOE VERA FREEDOM

Inhaltsstoffe

AloeVera barbadensis miller Gel 89 % + MSM (Methylsulfonylmethan)
eine Form organischen Schwefels

- Chondroitinsulfat • Glukosaminsulfat • Vitamin E

Freedom enthält keinen Honig!

Wirkungsweise

- AloeVera Freedom führt dem Bewegungsapparat wertvolle Nährstoffe zu und unterstützt den Erhalt der Bewegungsfähigkeit
- MSM = **M**acht **S**chnell **M**obil
- MSM ist ein Baustoff für elastische Bandscheiben, Sehnen, Kapseln und Bänder
- stärkt das Bindegewebe

Glukosaminsulfat

- Zucker / Aminosäureverbindung »Gelenkschmiere«

Chondroitinsulfat (Chondro = Knorpel)

- Nährstoff für die Knorpelzellen
- werden nicht übers Blut, wie andere Zellen versorgt
- ohne Glukosaminsulfat gelangt kein Chondroitinsulfat in die Knorpelzellen, so sterben sie ab
- es entstehen Knorpelschäden und letztlich Arthrose
- wird eine Arthrose z.B. im Kniegelenk überbelastet, entsteht eine Arthritis (Entzündung)
- Vitamin E Anteil im Freedom schützt vor Entzündungen

Dosierung

3 x täglich 30 - 50 ml

Abgrenzung AloeVera life essence Gel zu AloeVera Freedom Gel

- Einsatz von **AloeVera life essence Gel** vorwiegend bei Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen)
- Einsatz von **AloeVera Freedom Gel** bei Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates (Bandscheiben, Knorpelschäden, Arthrose)

Liegen in beiden Bereichen gleichzeitig Erkrankungen vor, können beide Präparate eingenommen werden. Wichtig ist, zuerst AloeVera Gel und nach 1 - 2 min. Freedom einzunehmen.

Sinnvoll ist auch erst eine Kur mit 9 Flaschen AloeVera Gel und anschließend eine Kur mit 9 Flaschen Freedom durchzuführen.

- Merke:** AloeVera Gel Freedom
- eindeutig bessere Wirkung im Stoffwechselbereich
 - eindeutig bessere Wirkung im Bewegungsapparat
 - nicht so stoffwechselaktiv, daher geringere Erstverschlimmerungen

Weiter Einsatzmöglichkeiten im Kapitel »Krankheitsbilder«

Freedom Gelenk Plus

Inhaltsstoffe

- Chondroitinsulfat
- Glucosaminsulfat
- Mangan
- Vitamin E
- Vitamin D

Hinweis

- Freedom Gelenk Plus enthält kein MSM!

Einsatzgebiete

- Bei allen Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates ist Aloe Vera Freedom als Grundversorgung dringend erforderlich! Bestehen zusätzlich bereits stark ausgeprägte Symptome im Bereich der Knorpelstrukturen (Kniegelenke, Hüften) ist die zusätzliche Einnahme von Freedom Gelenk Plus Kapseln empfehlenswert.

Dosierung

2 x 1 bis 3 x 2 Kapseln täglich

Säure-Basen-Haushalt (ProBalance)

- Säuren entstehen in allen Zellen des Körpers
- Basen kann der Mensch nur in den sog. Belegzellen des Magens herstellen
- d.h. der menschliche Organismus hat immer ein Problem mit Säuren
- selten mit zuviel Basen
- das Verhältnis von Säuren und Basen wird durch den pH-Wert bestimmt

pH-Wert-Skala

1 ...	}	sauer	Magensaft	1,50 - 1,80
2 ...			Nierensperre	4,00 - 4,40
3 ...			Herzinfarkt	6,40 - 6,20
4 ...			Bindegewebe	7,10 - 7,25
5 ...	}	neutral	Blut	7,35 - 7,45
6 ...			Bauchspeichel-	
7 ...	}	basisch	drüsensaft	8,30
8 ...			Gallensäure	8,80
9 ...				
10 ...				
11 ...				
12 ...				
13 ...				
14 ...				

Merke: Wasser (H₂O) ist neutral (pH 7)

Durch die unterschiedlichen pH-Werte muss der Körper für einen Ausgleich sorgen. Wie kommt es zur Übersäuerung im menschlichen Körper?

Ursachen der Übersäuerung

1. falsches Essverhalten
 - zu wenig Kauen
 - zu häufiges Essen
 - zu spätes Essen
2. falsche Ernährung
 - zu viel Säure produzierende Nahrungsmittel (Fleisch, Wurst, Käse, Fastfood)
3. Säure lockende Genussmittel
 - Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol
4. Fehlfunktionen der Verdauungsorgane
 - Magen, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Zwölffinger- und Dickdarm
5. Unterfunktion der Entgiftungsorgane
 - Darm, Haut, Leber, Niere, Lunge
6. Kummer, Ärger, Sorgen, Schlafmangel, negativer Stress, zu viel Sport

Übersäuerung kann zu einem chronischen Problem werden oder akut zum Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Beispiele:

Muskuläre Verspannungen

Übersäuerung führt zur Verkrampfung der Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich, zum akuten Hexenschuss oder zu Krämpfen in den Beinen.

Psych. Reizbarkeit

Übersäuerungszustände im Gehirn führen zu aggressivem Verhalten, gewalttätigen Handlungen, Konzentrations- und Lernschwächen, Migräne und Schlafstörungen.

Herzkreislauf

Übersäuert unser Blut, führt dies zu Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufproblemen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krampfadern oder Arteriosklerose (Verengung der Blutgefäße).

Magen-Darm

Typische Symptome sind Sodbrennen, Aufstoßen und Völlegefühl nach üppiger Mahlzeit. Übersäuerungszustände sind auch Durchfall, Entzündungen und Pilzbefall des Dickdarms.

Haut

Säuren werden auch durch die Haut (3. Niere) abgegeben. Die Folge sind Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte), Akne, Hautallergien, Sonnenunverträglichkeit, Pilzbefall und Pigmentstörungen.

Knochen und Gelenke

Übersäuerung kann zur Osteoporose (Knochenschwund), Bandscheiben- und Gelenkproblemen, chronischen Sehnenentzündungen, Knorpelschäden und Arthrose führen.

Wie reagiert der Körper auf eine Übersäuerung?

1. **Verdünnen** der übersäuerten Körperbereiche mit Wasser
Beispiel ist das Anschwellen der Unterschenkel nach langem Stehen oder langer Flugreise, weil der Körper versucht, die angehäuften Säuren in den Beinen mit Wasser zu verdünnen.
2. **Neutralisierung** der Säuren mit Mineralien
Säuren können im Körper durch Kalium, Magnesium, Natrium und Kalzium neutralisiert werden. Dabei entstehen Schlackenstoffe, die durch viel trinken (2 - 3 Liter Wasser pro Tag) über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Ansonsten werden sie im Körper abgelagert und blockieren somit über die Verschlackung den Stoffwechsel.

Mineralstoffe haben wichtige Funktionen in folgenden Bereichen:

- Säureneutralisierung
- Haarwuchs
- Prostata
- Wechseljahre
- Verdauung
- Chemotherapie
- Leistungssportler
- Hyperaktive Kinder
- Anti aging

Der Körper hat Depots angelegt, weil er weiß, dass ihm jederzeit Mineralien zur Verfügung stehen müssen.

Mineralstoffdepots

Haut	Blutgefäße	Knorpel
Nägel	Haar und Haarboden	Kapseln
Knochen	Blut	Sehnen

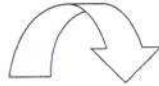
Mineralien sind somit die Säulen unserer Gesundheit und Schönheit.

Wie kann der Laie eine Übersäuerung feststellen?

Durch das Ausfüllen des Vital-Fragebogens. (siehe Anhang)

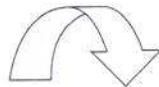
Ernährung

- viele tierische Produkte
- Stress und Ärger
- Medikamente
Aspirin, Rheumamittel,
Cortison, Anti-Baby-Pille
- Rauchen, Kaffee, Alkohol
- Süßigkeiten
- sitzende Tätigkeit
- wenig Sport



sauer

- Gemüse
- Obst
- Salate
- Bewegung
- frische Luft



basisch

Je mehr körperliche Befindlichkeitsstörungen angekreuzt werden, desto höher die Säurebelastung.

Die Auswertung des Fragebogens ergibt in über 90% der Fälle eine deutliche Übersäuerung.

Welche Möglichkeiten gibt es, den Säure-Basen-Haushalt positiv zu beeinflussen?

Viele sauer machende Faktoren lassen sich ausschalten – nur der negative Stress lässt sich als größter Übersäuerungsfaktor oft nicht abschaffen!

Mit dem Präparat ProBalance lassen sich in relativ kurzer Zeit viele Übersäuerungsprobleme beseitigen.

Zusammensetzung von ProBalance

- hoher Anteil an Mineralien (Kalzium, Natrium, Kalium, Magnesium)



die Säure kann sofort neutralisiert werden

- Natriumhydrogenkarbonat



Ausgleich des niedrigen Basenanteils

Dosierung

Die Dosierung ist entscheidend für den Erfolg!

Bei einer starken Übersäuerung mit vielen gesundheitlichen Problemen ist eine schnelle Entsäuerung anzustreben.

Hier hat sich gezeigt, dass tagsüber alle 2 Std. 2 Tabletten genommen, eine bessere Wirkung hat als 3 x täglich 4 Tabletten

Nach 3 - 4 Tagen kann die Dosis bereits auf 3 - 4 mal täglich 2 Tabletten reduziert werden, je nach Stressbelastung.

Weitere Einnahmen richten sich je nach Übersäuerungszustand des Körpers, wobei eine dauerhafte Dosis bei 3 x 2 Tabletten täglich liegt.

In der Entsäuerungsphase liegt die Wassertrinkmenge bei 2 - 3 l Wasser!

Tipps:

Kombinieren Sie bei starker Übersäuerung ProBalance mit AloeVera!

- Verbesserung der Beschwerden in 3 - 4 Tagen
- AloeVera wirkt im basischen Milieu intensiver
- AloeVera freedom + ProBalance reduziert Sodbrennen und Aufstoßen (2 Tabletten pro Einnahme von Freedom)

Anwendungsgebiete für ProBalance

- | | |
|-------------|---|
| Haut | <ul style="list-style-type: none"> • alle Arten von Hauterkrankungen |
| Haare | <ul style="list-style-type: none"> • Haarausfall • dünnes und brüchiges Haar |
| Nägel | <ul style="list-style-type: none"> • Nagelpilz • brüchige Nägel |
| Kopf | <ul style="list-style-type: none"> • Migräne und Kopfschmerzen • Schwindel • Durchblutungsstörungen • Vorbeugung gegen Schlaganfall |
| Herz | <ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugung gegen Herzinfarkt • Herzkranzgefäß-Verengung (Angina pectoris) • Herzrhythmusstörungen • Herzschwäche |
| Kreislauf | <ul style="list-style-type: none"> • Bluthochdruck • niedriger Blutdruck • Kreislaufdysregulationen • »schwere Beine« – restless legs |
| Wirbelsäule | <ul style="list-style-type: none"> • Bandscheibenprobleme • Knochenschwund (Osteoporose) • Weichteilrheuma (Fibromyalgie) |
| Muskulatur | <ul style="list-style-type: none"> • Schulter-Nacken-Verspannungen • Hexenschuß (Lumboischialgie) • Muskelkrämpfe |

Gelenke, Sehnen und Bänder

- Gelenkverschleiß – Arthrose (Schulter, Hüfte, Knie)
- Gelenkentzündung (Polyarthrit)
- Sehnenentzündungen (Tendinitis)
- Carpal-Tunnel-Syndrom (CTS)
- Steifigkeit der Gelenke
- Rheuma

Magen

- Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- Sodbrennen und Aufstoßen
- Verbesserung der Magensaftproduktion zur Eiweißverdauung
- Verbesserung der Funktionen der Schließmuskel am Mageneingang und Magenausgang

Darm

- Verstopfung, Durchfall, Blähungen
- Reizdarm (M. Crohn, Colitis ulcerosa)
- Unterstützung der Verdauungsorgane (Leber, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm, Dünndarm)
- Verbesserung des Gallensäureflusses
- Pilz- und Bakterienbefall des Dickdarms
- Hämorrhoiden

Blutgefäße

- Arterienverkalkung (Arteriosklerose)
- Krampfadern
- Besenreißer

Bindegewebe

- Bindegewebsentzündung (Cellulitis)
- Bindegewebsverhärtung (Kollagenosen)
- Lymphabflussstörungen
- Schwangerschaftsstreifen
- Wasseransammlungen (Ödeme)

Psyche

- Reizbarkeit
- Stress
- Konzentrationsstörungen
- Lernschwäche
- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Hyperaktivität
- ADS
- beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und die Atmung

Merke:

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist Voraussetzung für alle Stoffwechselfunktionen.

Es ist die Basis für alle Lebensvorgänge des Organismus und Grundvoraussetzung zur Erhaltung der Gesundheit.

Es ist die entscheidende Kraft, im Erkrankungsfall wieder rasch gesund zu werden.

Vitalstoff-Fragebogen

Personalien

Beraternummer: _____

Name: _____ Vorname: _____

Geb.-Dat.: _____ Gewicht: _____ Größe: _____

Ernährung

Wie oft essen Sie ...	täglich	3-4x/Woche	2x/Woche	nie
... Gemüse oder Salate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... frisches Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Wurst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Milchprodukte/Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stress

wenig mäßig viel

Ärger

wenig mäßig viel

Medikamente

nein ja

Pille nein ja

Genussmittel

Rauchen Sie	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> bis 20 Zigaretten täglich	<input type="checkbox"/> mehr als 20 Zigaretten täglich
Kaffee/Schw. Tee	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> 1-2 Tassen täglich	<input type="checkbox"/> 3-4 Tassen täglich
Alkohol	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> 1-2 Gläser/Woche	<input type="checkbox"/> 1-2 Gläser täglich
Süßigkeiten/Kuchen	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> 1-2x/Woche	<input type="checkbox"/> 2-4x/Woche
			<input type="checkbox"/> mehr als 4 Tassen täglich
			<input type="checkbox"/> mehr als 2 Gläser täglich
			<input type="checkbox"/> täglich

Bewegung

berufliche Tätigkeit	<input type="checkbox"/> vorwiegend sitzend	<input type="checkbox"/> relativ viel Bewegung	<input type="checkbox"/> schwere körperliche Arbeit
treiben Sie Sport:	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> ca. 30 Min./Woche	<input type="checkbox"/> 1-2 Std./Woche
			<input type="checkbox"/> mehr als 2 Std./Woche

Ihr körperliches Befinden

Allergie:	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja, nämlich _____		
Haut:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> ja, nämlich _____		
Haare:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Haarausfall	<input type="checkbox"/> dünnes brüchiges Haar	<input type="checkbox"/> trockenes Haar
Nägel:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> brüchige Nägel	<input type="checkbox"/> weisse Flecken	<input type="checkbox"/> Nagelpilz
Zähne:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Karies	<input type="checkbox"/> Parodontose	<input type="checkbox"/> Zahnfleischbluten
Kopf:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/> Migräne	<input type="checkbox"/> Nackenverspannung
Psyche:	<input type="checkbox"/> Reizbarkeit	<input type="checkbox"/> Konzentrationsstörung	<input type="checkbox"/> Schlafstörungen	<input type="checkbox"/> Müdigkeit
Herz/Kreislauf:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Bluthochdruck	<input type="checkbox"/> Herzinfarkt/Schlaganfall	<input type="checkbox"/> Angina pectoris
Lunge:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Bronchitis	<input type="checkbox"/> Asthma	<input type="checkbox"/> Infektion
Magen:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Aufstoßen	<input type="checkbox"/> Magenschleimhautentz.	<input type="checkbox"/> Sodbrennen
Verdauung:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Verstopfung	<input type="checkbox"/> Durchfall	<input type="checkbox"/> Blähungen
Stoffwechsel:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> zu hohe Blutfette	<input type="checkbox"/> Zuckerkrankheit	<input type="checkbox"/> Gicht
Bindegewebe:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Cellulite	<input type="checkbox"/> Krampfadem	<input type="checkbox"/> Hämorrhoiden
Gelenke:	<input type="checkbox"/> keine Beschwerden	<input type="checkbox"/> Gelenkerkrankung	<input type="checkbox"/> Osteoporose	<input type="checkbox"/> Rückenschmerzen
fam. Erbanlagen:	<input type="checkbox"/> Herzinfarkt/Schlaganfall	<input type="checkbox"/> Krebsleiden	<input type="checkbox"/> Allergien	<input type="checkbox"/> Osteoporose
Sonstiges:	_____			

ANTIOXIDANTIEN (biOxan)

Antioxidantien sind Stoffe gegen »Freie Radikale«, die bei allen Stoffwechselaktivitäten in den Zellen entstehen.

Ein gewisses Maß an »Freien Radikalen« ist erforderlich, um zum Beispiel alte abgestorbene Zellen zu entsorgen.

Sie haben die Funktion einer Müllabfuhr im Körper.

Zu viele »Freie Radikale« aber schädigen die Zellen und deren Strukturen.

Sie entstehen durch:

- Rauchen
- zu viel Alkohol
- falsche Ernährung
- Krankheiten
- Medikamente
- Umweltgifte
- Strahlenbelastungen
- Schlafmangel
- Stress



zu viele »Freie Radikale« führen zu

- Zelluntergang
- Krebszellen
- Antriebsmangel (Mitochondrien als Energiefabrik in den Zellen werden lahm gelegt)
- Energiemangel
- Oxidation der schädlichen Fettsäure (LDL-Säure)
- Gefährliche Blutgefäßverkalkung (Arteriosklerose)
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Entstehung von entzündlichen Prozessen (Rheuma) durch chem. Veränderung der mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Schutz vor »Freien Radikalen«

1. Ernährung

- frisches Obst, Gemüse und Salate
(enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe siehe Vita Aktiv und Ballaststoffe)



Ballaststoffe reduzieren den Dickdarmkrebs

2. Bewegung

- tägliche Bewegung an der frischen Luft und tief einatmen

3. Nahrungsergänzung

Antioxidantien sind Stoffe, die »Freie Radikale« abfangen oder unschädlich machen können!

- Vitamin A – C – E
- Co-Enzym Q10
- Spurenelement Zink

Q10

- notwendig, damit die Mitochondrien Energie produzieren können
- steigert die Herzleistung
- schützt vor Arterienverkalkung
- unterstützt die Funktion anderer Vitamine
- fördert die Konzentration
- verbessert die Leistungskraft in allen Bereichen

Dosis:

Da die körpereigene Synthese des Co-Enzyms ab dem 30. Lebensjahr stark rückläufig ist, empfehlen Orthomolekularmediziner, den Mangel an Q10 auszugleichen.

Pro Lebensjahr 1 mg, besser 2 mg, d.h. ab 40 Jahren 40 - 80 mg Q10 täglich!

ZINK

- wichtiges Spurenelement
- beseitigt mit Selen Schwermetalle (Amalgan)
- verringert Allergien
- stärkt das Immunsystem
- positive hormonelle Wirkung
- vermindert bei ausreichender Zufuhr das Wachstum der Prostata und reduziert das Prostata-Krebs-Risiko

Dosis:

täglich 15 - 30 mg Zink!



biOxan ist ein Produkt gegen »Freie Radikale«

Inhaltsstoffe:

Vitamin A – C – E

Zink

Q10

Anthozyane (sekundäre Pflanzenstoffe)

Lycopin (Betacarotin)

Dosis:

zum Zellschutz 2 Tabletten morgens

bei schwerwiegenden Erkrankungen 2 x 2 Tabletten täglich

AloeVera life essence Gel – ProBalance – biOxan

EIN STARKES TRIO

AloeVera

verbessert die Versorgung und Entsorgung der Zellen und kurbelt den Stoffwechsel an

ProBalance

reguliert den Säure-Basen-Haushalt und verbessert die Wirkung des AloeVera Gels

biOxan

schützt den Körper vor »Freien Radikalen« und beugt schwerwiegenden Erkrankungen vor

VitaAktiv – Natur pur

VitaAktiv ist ein hochwertiges Produkt aus ausgewählten 21 verschiedenen Obst- und Gemüsesorten ohne chemische Konservierungsstoffe.

Wichtige Inhaltsstoffe und deren Wirkung

Sekundäre Pflanzenstoffe

- hochwirksame, bioaktive Substanzen gegen »Freie Radikale«
- stärken das Immunsystem
- kurbeln die Selbstheilungskräfte an

Bioaktive Mineralien

- Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium
- wirken stoffwechsellanregend
- aktivieren Enzyme

Spurenelemente

- Kupfer, Eisen, Zink, Mangan, Jodid, Selen
- Verbesserung der Blutqualität
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit von Leber, Gehirn und Schilddrüse

Vitamine

- Carotinoide, Vitamin E, Vitamin K
- B1, B2, B6, B12, Folsäure
- hoher Anteil an Vitamin C
- Versorgung des Körpers mit fett- und wasserlöslichen Vitaminen

Merke: 5 ml VitaAktiv enthalten 111 mg natürliches Vitamin C,
es wirkt 4 - 6 mal besser als künstliches Vitamin C!

Dosis:

Grundversorgung: täglich 5 ml VitaAktiv
Kinder: morgens und abends 2 - 3 ml VitaAktiv
Erwachsene: 2 x 5 ml VitaAktiv = kompletter Vitamin C-Bedarf
Empfehlung: AloeVera Gel + VitaAktiv

Tipp:

Vita Aktiv für Kinder ist ein absolutes Muss

Reishi plus mit Vitamin C

Reishi ist ein Pilz, der schon seit Jahrtausenden ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist.

Wichtige bioaktive Inhaltsstoffe und deren Wirkung

- Reishipilzextrakt, Reishipilzpulver, Vitamin C
- Entgiftung des Körpers besonders durch die Spurenelemente Germanium und Selen
- Unterstützung der Ausscheidung von Schwermetallen und anderen Giftstoffen

Anwendungsgebiete:

- Alzheimer, Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose (MS)
- nach Schlaganfällen
- entzündliche Lungenerkrankungen
(chronische Bronchitis, Asthma, Raucherlunge, Lungenkrebs)
- Darmentzündungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Lebererkrankungen (Hepatitis, Lebercirrhose, Fettleber)
- Bauchspeicheldrüsenentzündungen
- Bluthochdruck

Dosis:

1 x 1 Kapsel pro Tag

Eine Kapsel Reishi plus enthält zusätzlich 20 mg Vitamin C!

Es verbessert die Aufnahme und Wirkung des Nahrungsergänzungsmittels.

Woman Aktiv

Woman Aktiv enthält Rotklee, Vitamin D₃ und Calcium.

Rotklee ist eine der reichsten Quellen pflanzlicher Hormone, die auch Phytoöstrogene genannt werden und zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen.

Östrogenmangel führt ab dem 40. Lebensjahr bei Frauen zu Wechseljahrsbeschwerden, wie z.B.

- Schweißausbrüche
- Hitzewallungen
- Herzkreislaufprobleme
- Depressionen
- Haut- und Haarprobleme
- Osteoporose
- Wassereinlagerungen

Dosis:

3 x 1 Kapsel pro Tag

Tipp:

Medizinisch sinnvoll ist die Kombination von

AloeVera Gel – ProBalance – VitaAktiv – Woman Aktiv,

vor allem bei Frauen mit o. g. Beschwerden und bei Frauen nach frühzeitiger Hysterektomie (Entfernung der Gebärmutter).

MAN Aktiv

MAN Aktiv enthält folgende Inhaltsstoffe:

- Sojabohnen-Extrakt – (Isoflavone)
- Kürbiskerne – enthalten Eisen, Zink, Phytosterine
- Rotweinpulver – Resveratrol (Polyphenol)
- Vitamin E (15 mg pro Kps.) – Antioxidantienmittel

Wirkung: Verbesserung der Prostatafunktionen (Vorsteherdrüse)

Anwendungsgebiete:

- Vorsorge gegen Prostataerkrankungen
- Verbesserung der Herzkreislauffunktionen
- Vitalität des Mannes

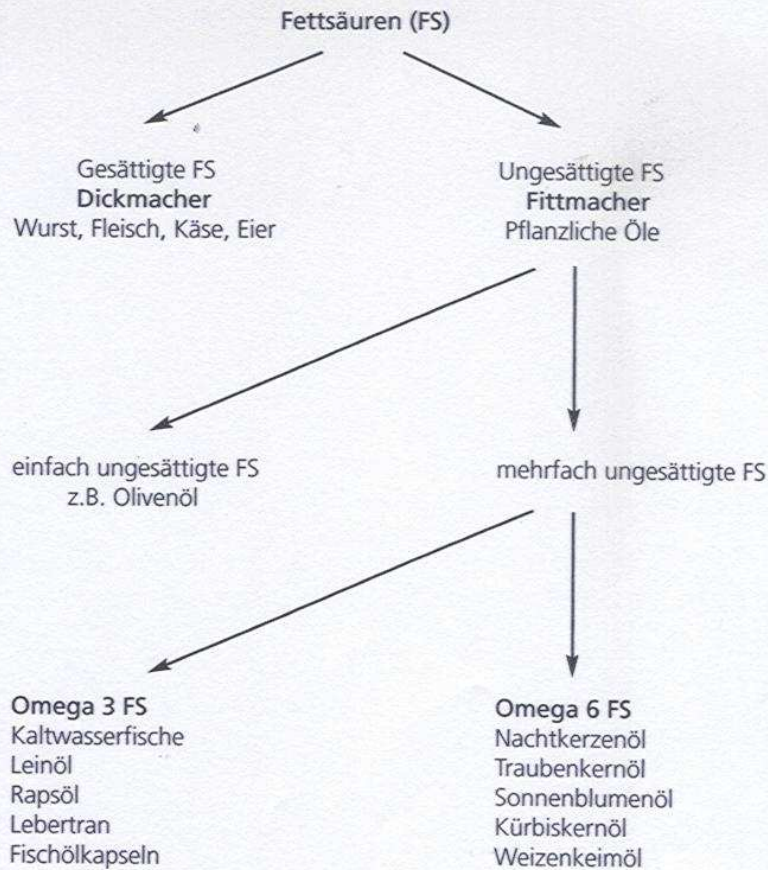
Dosierung: 1 Kapsel pro Tag bis 2 x 2 Kapseln pro Tag

Tipp:

Aloe Vera	3 x 50 ml täglich
proBalance	2 bis 5 x 2 Kapseln täglich
biOxan	2 Tabletten täglich
MANaktiv	1 Kapsel täglich

Wissenswertes über Fettsäuren

Systematik



Merke:

Fett ist nicht gleich Fett!

Die **gesättigten Fettsäuren (FS)** führen zu Übergewicht, wenn sie nicht vom Körper verbrannt werden. Deshalb muss der Verzehr tierischer Produkte stark reduziert werden.

Die **ungesättigten FS** gliedern sich in einfach und mehrfach ungesättigte FS.

Sie unterscheiden sich durch ihre chemischen Doppelbindungen. Eine einfach ungesättigte FS hat eine Doppelbindung und eine mehrfach ungesättigte FS hat mindestens zwei Doppelbindungen. Typischer Vertreter einer einfach ungesättigten FS ist das Olivenöl. Es ist sehr wichtig für das Herz-Kreislaufsystem. Mehrfach ungesättigte FS kann der Körper nicht selbst herstellen. Deshalb ist die Zufuhr von Omega 3 notwendig. Ein Zuviel an Omega 6 FS hat negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

Tipp:

Reduzieren Sie die tierischen Produkte und den Anteil an Omega 6 FS, steigern Sie den täglichen Oliven- und Omega 3 FS-Anteil!



Alle in diesem ärztlichen Beirat erwähnten Produkte sind bei LR- Health & Beauty Systems über Ihren LR-Berater erhältlich!

Ihr LR-Berater:

Torsten Bernard
Andreasstr. 53a
54472 Longkamp

Tel.: 06531-915300 (wochentags 18-21 Uhr)
Mobil: 0178-7411229

Email: torstenb7401@gmx.de

Bestellung direkt bei mir oder über meine Internetseite:

<http://my.lrworld.de/natuerlichgesund>