

## Kundeninformation

**Ausgabe Juli / August 2013**

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die nachfolgenden Informationen beruhen auf gründlichen Recherchen des Herausgebers. Das Ziel der Publikation ist es, diese modernen Erkenntnisse der mitochondrialen Medizin aufzuzeigen.

**Herausgeber:**

Nutrition-World-Group, Kelowna, Canada  
 Nutrimed Corporation, Schaan, Liechtenstein

**Erscheinungsweise:**

Deutsche Ausgabe: Sechsmal jährlich

**Themen:**

Informationen, Produkte und Tips zur Erhaltung und Steigerung der Lebensqualität.

**Website / Shop:** [www.nutrition-world.net](http://www.nutrition-world.net)  
**Mailadresse:** nutrition.world@hispeed.ch

**Themen:**

- Editorial: Warum Facebook unglücklich und krank machen kann.
- Physiognomie, was uns das Gesicht über unsere Gesundheit verrät.
- Reserven fürs Gehirn.
- Thromboserisiko in den Ferien.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

Facebook stachelt zum ständigen Vergleich mit anderen an. Wir Nutzer erstellen unsere Profile selbst. Deshalb tendieren viele dazu, nur Positives zu verbreiten und über die eintönigen, negativen Dinge in ihrem Leben zu schweigen. Erfolgsmeldungen wie "Hey, ich wurde gerade befördert!" oder "Tadaa! Mein neuer Sportwagen!" stehen Meldungen über die Langeweile auf dem Weg zur Arbeit oder eine schmerzhafte Scheidung vom Ehepartner aus. Das fördert eine Online-Kultur des Wettbewerbs und des Vergleichs. Ein Gesprächspartner sagte: "Ich bin von Natur aus ziemlich wettbewerbsorientiert. Wenn enge Freunde gute Nachrichten posten, versuche ich das immer noch zu übertreffen." Sich ständig mit anderen zu vergleichen ist eine der Hauptursachen von Unzufriedenheit. Tom DeLong, der Autor des Buches "Flying without a Net" sieht darin sogar eine "Vergleichsfalle". Er schreibt: "Egal wie erfolgreich wir sind und wie viele Ziele wir erreichen: Diese Falle sorgt dafür, dass wir unsere Errungenschaften neu einordnen und unsere Parameter, mit denen wir 'Erfolg' definieren, neu einstellen. Wir vergleichen unser ganzes Leben mit den Erfolgsmeldungen unserer Freunde. So setzen wir uns unerreichbare Massstäbe, und fühlen uns elender als je zuvor."

*Es ist wenig überraschend: Facebooks "horizontale" Strategie (d.h. Facebook herstellerübergreifend auf allen Plattformen nutzbar zu machen) bringt Nutzer dazu, sich häufiger von verschiedenen Geräten aus einzuloggen. Meine Gesprächspartner nutzen Facebook vom Büro aus, zu Hause mit ihren iPads, und beim Einkaufen mit ihren Smartphones. Das bedeutet: Millionen von Menschen sind weniger konzentriert, wo auch immer sie gerade sind. Entwickeln Sie gerade eine nervtötende Präsentation für die Vorstandssitzung? Vielleicht ist es dann jetzt eine gute Zeit, auf ihre Nachrichten bei Facebook zu antworten. Oder stehen Sie gerade im Stau? Dann werfen Sie einen kurzen Blick auf den News-Feed. Ein Gesprächspartner erzählte: "Ich wurde fast von einem Auto überfahren, als ich die Strasse überquerte und Facebook auf meinem Smartphone nutzte."*

*Auch wenn wir solche handfesten Risiken für Leib und Leben einmal beiseite lassen: Das dauernde hin und her zwischen Aktivitäten im realen Leben und Facebook verursacht, was Ökonomen und Psychologen als Wechselkosten bezeichnen. Das sind Produktivitätsverluste, die aus dem dauernden Wechsel von Aufgabe zu Aufgabe resultieren. Der berühmte Autor „Rao Srikumar“ zählt Aufmerksamkeit statt Multitasking zu den zehn Schritten zu mehr Zufriedenheit bei der Arbeit. Er argumentiert, dass ständige Ablenkung zu verspäteten und schlechten Ergebnissen führt und damit einen negativen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl hat. Die Tage sind vorbei, als Facebook Freundschaften in unserem realen Leben nur ergänzte. Derzeit verändert Facebook immer stärker unser Verhältnis zu Menschen auch außerhalb des Internets. Ein Gesprächspartner formulierte es so: "Wir chatten bei Facebook, anstatt uns zu treffen. Es ist so viel einfacher."*

*Facebook integriert schrittweise neue Funktionen wie den Videochat. So wird die Seite immer mehr zu einem brauchbaren Ersatz für Sitzungen, den Aufbau von Beziehungen und sogar Familien-Treffen. Aber jedes Mal, wenn Interaktionen auf Facebook- andere reichhaltigere Formen von Kommunikation ersetzen - wie persönliche Treffen, ein langes Telefongespräch oder sogar ein Rendezvous in einem Restaurant - dann verpassen Menschen eine Gelegenheit, sich intensiver miteinander auszutauschen, als Facebook es je ermöglichen könnte. Da Facebook weiter neue Anwendungen integriert, wird es immer schwieriger, Offline-Beziehungen zu pflegen. Das beeinflusst langfristig deren Qualität und Stabilität. Facebook wirkt sich negativ darauf aus, was Jeffrey Parker, Professor für Psychologie, als den "Grad der Nähe in einer Freundschaft" bezeichnet.*

*Eines ist klar: Facebook von heute auf morgen zu verlassen oder gar zu ignorieren, ist unrealistisch. Trotzdem können wir Massnahmen ergreifen, um das Netzwerk anders zu nutzen und die Beziehungen zu Menschen in der realen Welt zu stärken. Es gilt laut einer kanadischen Studie von Mileston / McDonalds aus Toronto als erwiesen, dass intensives Nutzen von Facebook sowohl die mentale wie auch die körperliche Gesundheit schädigt. Mentaler, wie körperlicher Stress führt unweigerlich zu einer massiven Produktion freier Radikalen, mit dem einhergehenden „oxidativen Stress“. Da Facebook oft in den Nachtstunden genutzt wird, ist eine Belastung des Hypothalamus die Folge. Die biologische Uhr des Menschen gerät in Unordnung, was Schlaflprobleme verursachen kann.*

*Blocken Sie ein wenig Zeit am Tag für Ihre Aktivität bei Facebook. Das ist besser, als immer mal wieder auf den Tag verteilt auf der Seite zu surfen. Sie sollten auch ihre Liste von Facebookfreunden straffen und lästigen Ex-Partnern oder geschwätzigen Kollegen aus dem Weg gehen. Investieren Sie mehr Zeit in die Pflege von Offline-Beziehungen zu anderen Menschen. Und für die besonders Mutigen unter uns: Löschen Sie Facebook von Ihrem Smartphone oder iPad, und loggen Sie sich komplett aus für lange Zeiträume. Sie tun das im Interesse Ihrer mentalen und körperlichen Gesundheit.*

*Was für uns selber gilt, gilt noch viel mehr für Kinder. Die kanadische Studie zeigen auf, dass bei Kinder intensive Nutzung von „Social Networks“ zu Schlaflproblemen, Hyperaktivität, Depressionen und sogar zu Immunproblemen führen kann.*

Peter Patzen

# Physiognomie

Quelle: Edwin Remsberg

Unser Gesicht kann uns viel über die derzeitige Gesundheit verraten. Augenringe wollen nicht verschwinden, was sagt uns das? Was bedeuten immer wiederkehrende Pickel auf der Wange? Beim nächsten Blick in den Spiegel, können Ihnen die nachfolgenden Ausführungen möglicherweise einen Hinweis auf die Gesundheit geben.

## Horizontale Linien auf der Stirn:

Das könnte mit einer Verdauungsstörung zusammenhängen. Abhilfe schafft eine 25-tägige Kur mit Laktobakterienkapseln und ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitronensaft auf nüchternen Magen am Morgen. Dosierung: morgens und abends je 2 Kapseln Probiosan.

## Altersfältchen um den Mund:

Vor allem Frauen, die rauchen, kämpfen mit diesem Schönheitsmakel. Die Fältchen können durch die Einnahme von Vitamin C und regelmäßiges Auftragen von Skin Q10 Liposomencreme auf die Gesichtshaut und auf die Lippen reduziert werden - und natürlich durch Rauchstop. Dosierung: täglich 50mg Vitamin C coated pro gerauchte Zigarette.

## Juckreiz im Ohr:

Ekzeme oder Schuppenflechten können auftreten, wenn der Vitamin-D-Vorrat aufgebraucht ist und die Schleimhautrezeptoren auf bestimmte Stoffe reagieren. Das Vitamin D kann über Sonnenlicht aufgenommen werden - einfach 10 Minuten Arme und Gesicht in die Sonne halten und auftanken. Mit MSM kann man die Schleimhautrezeptoren so blockieren, dass die allergieauslösenden Stoffe nicht mehr andocken können. Dosierung: morgens und abends je 1 Kapsel MSM. Gehörgang (nur aussen) mit SKIN-Q10 Liposomenlotion dünn eincremen.

## Pickel auf der Stirn:

Ein Problem der inneren Organe - zum Beispiel Leber oder Magen - könnte Ursache dafür sein. Mit den entgiftenden Vitalstoffen von Redutox, werden Giftstoffe ausgeschwemmt. Zudem sollten leberfreundliche Esswaren verzehrt werden (grünes Blattgemüse). Der Genuss von Fertigprodukten und Koffein sollte reduziert werden. Dosierung: morgens und abends je 2 Kapseln Redutox 1, 2, 3.

## Augenringe:

Wer trotz genügend Schlaf dunkle Ringe unter den Augen hat, der leidet wohl unter einer Nahrungsunverträglichkeit. Eine 25-tägige Kur mit Lactobakterien und die Einnahme von MSM-Kapseln reduzieren die Nahrungsunverträglichkeit massiv. Wenn möglich auf die Reizauslösenden Nahrungsmittel verzichten. Dosierung: morgens und abends je 1 Kaps. MSM und eine 25-tägige Kur mit Probiosan, morgens und abends je 2 Kapseln

## Schatten auf dem Augenlid:

Sie deuten möglicherweise auf einen Eisenmangel hin. Sie sind wahrscheinlich übersäuert. D.h. der PH-Wert im Mogenurin liegt unter 6.4. Wenn ja, korrigieren Sie den PH-Wert mit unserem Basenpulver oder unseren Basenkapseln, bis er zwischen 6.4 und 7.3 zu liegen kommt. Versuchen Sie den Konsum von anregenden Getränken wie Tee, Kaffee oder Coca Cola zu reduzieren.

## Weisse Punkte auf dem Auge:

Finden Sie am Augenrand mehrere weisse Punkte, kann es sein, dass ihr Lymphsystem chronisch überlastet ist. In diesem Fall empfehlen wir die Einnahme von OPC um die Mikrozirkulation, durch fluidisieren der Gefäße, zu verbessern. Dosierung: morgens 1 Kapsel OPC.

## rote, blutunterlaufene Augen:

Es sieht gefährlich aus, ist aber meist eine harmlose Bindegauztzündung, die Sie mit der Einnahme von Boswellia Serrata beheben können. Bei lange anhaltenden Schmerzen sollte man aber einen Augenarzt konsultieren. Dosierung: morgens und abends je 1 Kapsel Boswellia Serrata.

## Pickel auf der Wange:

Wenn die Poren verstopfen, kommt es zu Unreinheiten. Mit einem ölbasierten Reinigungsmittel (kein wasserbasiertes) kann Make-up gründlicher entfernt werden. Damit die Haut atmen kann, sollte man ab und zu ganz auf Schminke verzichten. Pflegen Sie Ihre Haut täglich mit unserer Skin Q10 Ultrasome Emulsion.

## Akne um den Kiefer oder am Haaransatz:

Je älter Frauen werden, desto tiefer sinkt der Oestrogenspiegel, die Haut verliert an Glanz und es können Pickelchen auftreten. Dagegen helfen: Aprikosen, Shiitakepilze, Süßkartoffeln und Mango - sie enthalten Vitamin A, das der Produktion von Hautzellen dient. Damit die Steuerung des Hormonhaushaltes über den Hypothalamus richtig funktioniert, braucht das kleine aber wichtige Organ im Hirn Vitamin C coated mit Bioflavonoiden in den frühen Morgenstunden (02.00h bis 06.00h). Dosierung: morgens und abends je 1 Kapsel Vitamin C coated mit Bioflavonoiden.

## Akne am Kiefer:

Unreine Haut an dieser Stelle kann von zu viel Milchprodukten, Zucker, Burger, Pommes, etc. kommen. Frische Esswaren helfen, stilles Wasser unterstützt die Entgiftung. Wir empfehlen einmal jährlich eine Entgiftung und Entschlackung mit Redutox. Dosierung: 25 Tage lang morgens und abends je 2 Kapseln Redutox 1, anschl. Redutox 2 und 3.

## Wunde Stellen um den Mund:

Trockene oder offene Mundwinkel deuten auf einen Vitamin-B-Mangel hin. Ein Vitamin-B-Komplex zusammen mit Olivenblätter Extrakt verspricht Abhilfe. Und essen Sie vermehrt Vollkornprodukte, grünes Gemüse und Fleisch. Dosierung: morgens und abends je 1 Kapsel Neurosan und 2 Kapseln Olivenblätter-Extrakt.

## Sichtbare Stirnfalte:

Eine Falte zwischen den Augen deutet auf eine Leberbelastung hin. Diese kann physische, psychische oder umweltbedingte Ursachen haben und eventuell sogar zu Nebennieren-Problemen führen. Hier hilft die Gabe von Q10 Ultrasome und eine Entgiftung und Entschlackung mit Redutox. Dosierung: abends 1 Kapsel Q10 Ultrasome-MSM, 25 Tage lang morgens und abends je 2 Kapseln Redutox 1, anschl. Redutox 2 und 3.

## Trockene Haut / Entzündungen am Kinn:

Ein sicheres Zeichen von Darm- und Verdauungsbeschwerden. Abhilfe schafft die Einnahme von Olivenblätter-Extrakt, Vitamin C coated, und eine Kur mit Laktobakterienkapseln. Bei Verstopfung kann es helfen, das Kinn zu massieren und zu kneifen. Dosierung: morgens und abends je 1 Kapsel Vitamin C coated und Olivenblätter-Extrakt. 25-tägige Kur mit Probiosan, morgens und abends je 2 Kapseln.

## Dunkle Flecken auf der Haut:

Sie können durch toxische Stoffe in Medikamenten oder eine Krankheit verursacht werden. Selen-Methionin minimiert die Nebenwirkungen durch seine Fähigkeit, Giftstoffe zu binden und aus dem Körper auszuleiten. Altersflecken bedeuten ebenfalls, dass der Körper versucht, Giftstoffe auszuschwemmen. Korrigieren Sie den PH-Wert im Mogenurin mit unserem Basenpulver oder unseren Basenkapseln, bis er zwischen 6.4 und 7.3 zu liegen kommt und cremen Sie sich morgens und abends mit der SKIN Q10 Creme oder - Emulsion ein. Trinken Sie viel gutes Wasser ohne Kohlensäure und Zusätze.

## Ölige Haut:

Die Ernährung beeinflusst oder verschlimmert das Hautbild. Je älter man wird, desto weniger Talg produziert die Haut. Deshalb unbedingt gute Reinigungslotion verwenden und

regelmässig Masken auftragen. Tägliches auftragen von Skin Q10-Emulsion verhilft der Haut wieder die Talgproduktion zu normalisieren.

#### Trockene Lippen:

Sie deuten auf Dehydration, Vitamin-B- oder Eisenmangel hin. Trinken Sie viel und versorgen Sie sich mit einem guten Vitamin-B-Komplex wie Neurosan. Dosierung: morgens und abends je 1 Kapsel Neurosan. Täglich min. 2 Liter Wasser trinken.

## R

## Reserven im Gehirn schützen vor Krankheiten

**Ein aktiver Lebensstil, körperliche und geistige Gesundheit, eine gesunde Ernährung sind wichtig für das Gehirn, um Reserven zu bilden. Menschen mit hoher Reservekapazität leben länger ohne Zeichen einer Demenz.**

Kreuzworträtsel lösen, lesen und am täglichen Geschehen teilnehmen: Das sind nur einige Tätigkeiten, die das Gehirn stimulieren. Ziele setzen und sie umsetzen sind fast noch wichtiger. Eine vitaminreiche Ernährung, mit für das Gehirn wichtigen Vitalstoffen, hilft den Zellstoffwechsel der Gehirnzellen zu optimieren. Stoffe wie L-Carnosin helfen den Zellteilungsrhythmus auszudehnen und der Zelle damit eine längere Lebensspanne zu geben.

Dass mit der steigenden Lebenserwartung auch die Häufigkeit von Alzheimer-Demenz zunimmt, ist bekannt. Weil die therapeutischen Möglichkeiten beschränkt sind, sobald die Krankheit einmal ausgebrochen ist, richtet sich das Augenmerk der Forscher zunehmend auf Möglichkeiten, das Auftreten von Alzheimer zu verhindern oder zumindest einige Jahre aufzuschieben. Als eines der wenigen wirksamen, natürlichen Mittel bietet sich L-Carnosin dafür an.

Begriffe wie «Gehirn-Jogging» und «Hirn-Fitness» hört man häufig: Sie deuten darauf, dass jeder Mensch eine eigene Verantwortung für ein gesundes Altern seines Gehirns hat. «Auch die medizinischen und psychologischen Wissenschaften fördern immer wieder neue Belege zutage, dass der Gesundheitszustand des Gehirns und damit auch das Auftreten von Demenzen mit dem eigenen Lebensstil zusammenhängen», sagt Dr. Simon Forstmeier, wissenschaftlicher Oberassistent am Psychologischen Institut der Universität Zürich und Leiter des Forschungsprojektes «Persönliche Stärken und Gedächtnisprobleme im Alter».

Altersforscher sprechen von der «Reservekapazität des Gehirns». Dr. Forstmeier: «Ein aktiver Lebensstil ist wichtig für das Gehirn, um Reserven zu bilden und das Demenz-Risiko zu senken. Zum aktiven Lebensstil gehören Denk-Aktivitäten, zwischenmenschliche, körperliche und, wie in letzter Zeit verstärkt untersucht wurde, motivationale Aktivitäten.»

Es werden heute multifaktorielle Ursachen für Demenz, Alzheimer, Parkinson erforscht. Es wird immer offensichtlicher, dass ein Protein namens Proteasom, das für Abbau und Entfernung beschädigter Hirnzellen verantwort-

lich ist, nicht ordnungsgemäss produziert wird. Hier schützt L-Carnosin das Proteasom und kann auf diese Weise helfen Demenz, Alzheimer und Parkinson zu vermeiden, bzw. kann Besserung bringen.

L-Carnosin bekämpft Alfa- und Beta-unsatuerte Aldehyde-Acroleine, welche Hirnzellen zerstören können und schützt so ebenfalls vor Demenz. Als das stärkste Antioxidans im Hirn schützt es vor freien Radikalen, bindet zerstörerische Schwermetalle in den Hirnzellen und im Blut und hilft dabei, diese auszuscheiden.

#### L-Carnosin:

- Schützt vor der Verkürzung der Telomere an der Erbsubstanz und wirkt sich lebensverlängernd auf die DNA der Hirnzellen aus.
- Verhindert Carbonylation (Alterungsmechanismus).
- Schützt Gehirnzellen gegen toxische Stoffe.
- Steigert die Gedächtnisleistung.
- Schützt biochemische Funktionen im Hirn, Augen und Gehör.
- Durchbricht das Hayflick-Limit und erlaubt Zellen am Limit, weitere Teilungen.
- Schützt vor Schlaganfall und verhindert dessen Folgen.
- Hilft bei Altersschwäche und grauem Star.
- Schützt vor Makuladegeneration.
- Schützt vor Katarakten.
- Schützt vor Tinnitus und Hörschwäche

*(Chez et al. 2002, Kang et al. 2002, Kim und Perkins et. Al. 2002, Petroff, Bayevski et al. 2000, 2008)*

In einer australischen Studie konnten Prof. David Bennett und sein Team nachweisen, dass L-Carnosin selbst Zellen, die kurz vor der Seneszenz (Ende der Fähigkeit sich zu teilen) befinden, die Fähigkeit verleihen, sich weiter zu teilen.

Bei 860 Männer und Frauen im Alter zwischen 45 bis 65 welche geistig aktiv waren, sich ausgewogen ernährten und ergänzend zur täglichen Nahrungszufuhr 100mg L-Carnosin zusammen mit 120mg Q10 und 800mg Omega 3 Fischöl einnahmen, konnten während der von 1989 bis 2009 dauernden Langzeitstudie, das Risiko für eine Demenz-, Alzheimer- oder Parkinsonerkrankung um 86% gesenkt werden. Gedächtnisprobleme konnten gar um über 90% gesenkt werden.

*(Bennet, McFarland et al. 1989,2009)*

#### Empfehlung für einen ausreichenden Hirnschutz:

Nährstoff:	morgens	mittags	abends
Q10 Ultrasome	1 Kaps.	---	1 Kaps.
L-Carnosin	1 Kaps.	---	---
Omega 3 Fischöl	1 Kaps.	---	1 Kaps.

Abends 1 gehäuften Esslöffel Basenpulver, bis der im Morgenurin gemessene PH-Wert regelmäßig über 6.4 liegt.

## T

## Thromboserisiko in den Ferien

Nicht nur auf Langstreckenflügen besteht ein erhöhtes Thromboserisiko – auch auf langen Car- oder Autofahrten sowie Zugreisen können sich in den Venen Blutgerinnsel bilden. Was kann am Besten vorbeugen und welche Übungen auch im Sitzen helfen.

#### Die Beinvenenthrombose

hat sich vor allem als «Touristenklasse-Syndrom» einen Namen gemacht. Zwar besteht nach wie vor ein erhöhtes Thromboserisiko auf Langstreckenflügen, aber man weiß heute, dass die Bildung von Blutpfropfen in den Venen nicht allein durch veränderte Luftdruckverhältnisse oder die niedrige Luftfeuchtigkeit in Flugzeugen zu erklären ist.

#### Die eingengte Sitzposition über mehrere Stunden,

insbesondere in der Touristenklasse aber auch auf Autofahrten, ist vor allem das Problem, sagt dazu Dr. Rossetto, Facharzt für Innere Medizin und Sportmedizin. Durch we-

nig Beinfreiheit sind die Venen in der Leiste und der Kniekehle während der gesamten Reise abgeknickt, und der Blutdurchfluss wird verlangsamt. Hinzu kommt, dass der Luftdruck in der Kabine niedriger ist, als es unser Körper gewohnt ist, was einem Ausflug auf einen Berggipfel von etwa 2500 Metern entspricht. Als Folge davon dehnen sich die Venen aus, der Blutfluss wird langsamer. Oft schwollen auch die Füsse an und passen nach der Landung oder nach einer längeren Fahrt kaum mehr in die Schuhe.

#### **Zudem ist im Flugzeug die Luftfeuchtigkeit,**

die am Boden normalerweise zwischen 20 und 30 Prozent beträgt, nur noch etwa 3 Prozent, also ein trockenes Wüstenklima. Dadurch verliert der Körper zusätzlich Flüssigkeit, und das Blut wird dickflüssiger. Die wichtigste Massnahme ist hier Bewegung. Man sollte einmal pro Stunde aufstehen, kurz umhergehen, sich ein bisschen dehnen. Dies gilt im Übrigen nicht nur für Flugreisen, sondern ebenfalls für lange Car-, Auto- oder Zugfahrten. Auch einfache Fussübungen, die man im Sitzen machen kann, fördern die Durchblutung der Beine und verhindert Thrombosen.

#### **Ebenso wichtig ist es, genügend zu trinken,**

vorwiegend Wasser mit etwas Zitronensaft oder verdünnte Fruchtsäfte. Auf Kaffee sollte man möglichst verzichten, da dieser die Urinausscheidung fördert und somit den Körper zusätzlich austrocknet. Auch Alkohol sollte man meiden, da er die Venen erweitert und den Blutstrom noch verlangsamt.

#### **Besonders gefährdet für Thrombosen**

sind vor allem Menschen, die schon einmal eine Thrombose hatten, solche mit Krampfadern, ältere Menschen, Übergewichtige und Schwangere. Auch Menschen, die vor Kurzem operiert wurden oder hormonelle Mittel einnehmen, zum Beispiel die Pille oder Medikamente in den Wechseljahren, sind stärker gefährdet. Genauso Menschen, bei denen eine genetische Neigung zu Thrombosen diagnostiziert wurde.

#### **Vorbeugen kann man in diesen Fällen bereits im Vorfeld.**

Trinken Sie genügend schon vor dem Antritt Ihrer Reise. Zwei Stunden vor Reisebeginn 1000mg Vitamin C coated 50mg Zink-Methionin und 500mg Aspirin sind eine ideale Reisevorbereitung. Auch Kompressionsstrümpfe sind hilfreich und wirken primär gegen Bein- und Knöchelschwellungen. Menschen, die besonders thrombosegefährdet sind, sollten vor der Reise ihren Arzt konsultieren und sich, wenn nötig, das Blut medikamentös verdünnen lassen.

#### **Entsteht trotz allen Vorsichtsmassnahmen eine Thrombose,**

ist schnelles Handeln gefragt, denn bei einer Thrombose handelt es sich um einen Notfall. Das Blutgerinnels kann zum einen die Venen blockieren, es kann sich aber auch lösen und in die Lunge gelangen und zu einer Embolie führen, einem lebensbedrohlichen Gefäßverschluss.

#### **Erste Hinweise auf eine Venenthrombose**

sind nicht immer einfach zu erkennen und fehlen manchmal sogar gänzlich. Beschwerden wie ein plötzliches An-

schwellen der Wade, verbunden mit leicht ziehenden Schmerzen, können jedoch erste Anzeichen sein.

Druckempfindlichkeit und eine Überwärmung des betroffenen Beines können weitere Hinweise sein. Bei einem entsprechenden Verdacht sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden, damit die Behandlung umgehend eingeleitet werden kann. Löst sich ein Gerinnel und gerät ins Herz oder in die Lunge, sind schlagartig einsetzende Brustschmerzen, Atemnot und Schock die Folgen.

Auch hier ist sofortige ärztliche Hilfe notwendig. Haben Sie ein Tromboserisiko, holen Sie sich vor Ihrer Reise Rat bei Ihrem Arzt oder Therapeuten, damit Sie Ihren Urlaub unbeschwert antreten können.

#### **Reisegymnastik für die Beine:**

- Auch im Sitzen können Sie etwas für Ihre Beine und Füsse tun: Stellen Sie beide Füsse auf den Boden. Heben Sie nun die Zehen und dann die Fersen kräftig an. 10 Mal wiederholen.
- Heben Sie einen Fuss an, und kreisen Sie mit dem Fussgelenk 10 Mal nach außen und 10 Mal nach innen. Danach das Gleiche mit dem anderen Fuss.
- Heben Sie ein Bein an, und umfassen Sie mit beiden Händen das Knie. Ziehen Sie es leicht gegen den Körper und halten es fünf Sekunden. Mit jedem Bein 10 Mal wiederholen.
- Wiederholen Sie diese Übungen nach Möglichkeit jede Stunde.

#### **So vermeiden Sie Thrombosen:**

- Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, lassen Sie sich beraten.
- Nehmen Sie schon vor Reisebeginn genügend Flüssigkeit und Nährstoffe zu sich.
- Wählen Sie bequeme Kleider, die nicht einschneiden.
- Trinken Sie viel und regelmäßig während der Reise, möglichst wenig Kaffee und Alkohol.
- Etwa alle zwei Stunden aufstehen und kurz umhergehen.
- Jede Stunde Reisegymnastik im Sitzen durchführen.
- Bei Anzeichen einer Thrombose sofort den Arzt aufsuchen. Im Flugzeug dringend das Flugpersonal informieren.
- Schützen Sie sich mit den folgenden Nährstoffen:

Nährstoffversorgung ca. 2-3 Tage vor Reiseantritt:

Nährstoffe:	morgens	mittags	abends
Q10 Ultrasome	1 Kaps.	---	1 Kaps.
Vitamin C coated mit Bioflavonoiden	1 Kaps.	---	1 Kaps.
Zink-Methionin	1 Kaps.	---	---
OPC	1 Kaps.	---	---
Abends 1 gehäufter Esslöffel Basenpulver, damit der im Morgenurin gemessene PH-Wert über 6.4 liegt.			

Nährstoffversorgung während der Reise (4 Std+):

Nährstoffe:	alle 2 Stunden wiederholen
Q10 Ultrasome	1 Kaps.
Vitamin C coated mit Bioflavonoiden	2 Kaps.
Zink-Methionin	1 Kaps.
Immun-Forte	1 Kaps.