nutrition world

CELLPRO Patzen KG
Wildentalstrasse 11
A-6993 Mittelberg
Tel. 0043 5517 5695
Fax 0043 5517 5695

CELLPRO GMBH / SMMA / IASA
Via Sut Curt 3, Postfach 158
CH-7402 Bonaduz
Tel. 0041 (0)81 650 2080
Fax 0041 (0)81 650 2081

ORTHOCONSULT Ltd.
Via Dante Alighieri 36
I-28821 Cannero-Riviera
Tel. 0041 (0)31 914 11 11
Fax 0041 (0)31 914 11 14

Kundeninformation

Ausgabe Juli / August 2015

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, Vancouver, Canada
Nutrimed Medical Services, Schaan, Liechtenstein

Erscheinungsweise:
Deutsche Ausgabe: Sechsmal jährlich

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

Website / Shop: www.nutrition-world.net
Mailadresse: nutrition.world@hispeed.ch

Themen:

- Editorial: Von Erschöpfung bis Burnout - Selbstcheck
- Test 1: Stecken Sie in der Stressfalle?
- Test 2: Wer sind die Energieräuber im Alltag?
- Test 3: Raubt mir schlechter Schlaf die Energie?
- Test 4: Erhält mein Körper den richtigen Treibstoff?

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

Sie schlafen genug, körperlich sind Sie vollkommen gesund - und trotzdem sind Sie ständig hundemüde? Dann sind Sie hier genau richtig. Experten haben den Selbstcheck zum Thema „unerklärliche Müdigkeit" entwickelt: Entlarven Sie mit dem Selbstcheck Ihre persönlichen Müdigkeitsfallen und erfahren Sie, wie Sie wieder zu Kräften kommen .
Sie ist einer der grössten Feinde des Organismus. Sie beeinträchtigt so ziemlich alles, was wir tun - doch die meisten Mediziner kennen kein wirksames Mittel dagegen. Die Rede ist von Müdigkeit. Von einem Gefühl, das unseren Körper förmlich in Besitz nimmt, unsere Wahrnehmung und Leistungsfähigkeit in ähnlichem Masse einschränkt wie Rauschmittel.
Ein Beispiel: Kanadische Forscher unter der Leitung des renommierten Stress- und Schlafforschers Dr. Gordon Wilson, haben bei Untersuchungen mit Polizisten, Rettungssanitätern und Ärzten, die im Schichtdienst arbeiten, erschreckendes festgestellt: Bereits nach einer Nachtschicht von 12 Stunden fallen Koordination und das Reaktionsvermögen ähnlich ab, als habe man 0,8 Promille Alkohol im Blut. Erschöpfungsforscher haben dieses Gefühl des „Sich-Müde-Fühlens" in Tagen pro Monat bemessen. Anders gesagt: Fühle ich mich einen Tag pro Monat ständig müde oder sind es zwei, vier oder noch mehr Tage? Ab fünf Tagen - so die Faustregel - nimmt unser Organismus Schaden und dieser Zustand kann durchaus behandlungsbedürftig sein.
Doch wovon sprechen wir eigentlich genau, wenn wir von Müdigkeit reden? Wie Hunger oder Durst ist Müdigkeit ein Mechanismus unseres Körpers, der uns am Leben hält. Er bewahrt uns vor Überforderung - körperlich oder geistig. Müdigkeit, die aufgrund dieses Schutzmechanismus auftritt, hat meist einen guten Grund: Das kann ein langer Tag im Büro sein, ein hartes Training oder eine anstrengende Reise. Oft ist diese Form der Müdigkeit sogar angenehm, wohlig durchströmt sie uns, und wir geniessen es, ihr nachzugeben und sie „wegzuschlafen". Daneben gibt es aber noch ein anderes Müde sein. Eines, das wir als unangenehm empfinden und dessen Auslöser wir meist selten genau identifizieren können. Diese Müdigkeit ist ein Symptom dafür, dass irgendetwas nicht stimmt. Aber was?
„Müdigkeit ist eines der komplexesten Symptome, die einem in der Medizin begegnen können", sagt der Leiter des kanadischen Forschungsteams Dr. Gordon Wilson. „Dahinter kann fast alles stecken." Um körperliche Ursachen auszuschliessen, checken unsere Spezialisten ihre gestressten Müdigkeitspatienten sorgfältig durch. Sie messen Blutdruck und Herzfrequenz, hören Herz und Lunge ab und fragen nach Symptomen wie Fieber, Gewichtsverlust und Schmerzen. Ausserdem kontrollieren sie labortechnisch die Eisenwerte (Ferritin), das Blutbild, die Entzündungswerte, die Nieren- und Schilddrüsenfunktion. „In den allermeisten Fällen ergeben diese Untersuchungen keinen klaren Befund", sagt Dr. Gordon. Und wenn sie tatsächlich etwas finden, dann ist es meist Eisenmangel. Gelegentlich kommt auch eine Schilddrüsenunterfunktion vor. Der Patient wird weitergeschickt zu einem Spezialisten. Findet auch dieser nichts, geht es weiter zum nächsten. Das kann sich für die Betroffenen zu einer regelrechten Ärzte-Odyssee ausweiten, die nicht selten erfolglos bleibt. Schuld daran sind weniger die Mediziner - denn sie können nur in einem eingeschränkten Diagnoseradius arbeiten. Die wenigsten Ärzte und Therapeuten sind in der Lage, die Lebensumstände und Gewohnheiten der Patienten in ihrer Gänze zu erfassen - dazu fehlt ihnen schlicht und einfach die Zeit. Dabei verstecken sich häufig gerade hier potenzielle Müdigkeitsfallen, die nicht in das Diagnosesystem der Mediziner passen. Manchmal sind es ganz unspektakuläre Kleinigkeiten, die uns unendlich müde machen können - vor allem, wenn mehrere von ihnen in Kombination auftreten. Doch für die allermeisten Müdigkeitspatienten bleiben Laborwerte und Untersuchungsergebnisse ohne konkrete Resultate. Was dann? So verschieden die Gründe auch sein können, Wissenschaftler und Mediziner sind sich einig, dass der grösste Teil der quälenden Müdigkeitsgefühle darauf zurückzuführen ist, wie viel Stress wir ausgesetzt sind, was wir essen und wie wir schlafen. Wir haben Experten aus den Bereichen Schlafmedizin, Ernährung, Stress- und Burn-out-Forschung nach den häufigsten Energieräubern und Müdigkeitsfallen gefragt, die sich in unserem Alltag verbergen können. Ihre Antworten haben uns überrascht - denn wer hätte schon vermutet, dass ein Croissant zum Frühstück oder ein chaotischer Schreibtisch dahinterstecken können?
Wir haben zusammen mit dem kanadischen Forschungsteam aus allen möglichen Müdigkeitsauslösern vier Selbstchecks entwickelt. Damit können Sie auf die Suche nach Ihren persönlichen Energieräubern gehen. Wir versuchen Ihnen auch Wege aufzuzeigen, welche Massnahmen aus der Erschöpfungsfalle führen.

Peter Patzen

Es geht los:
Bescheinigen Ihnen schulmedizinische Abklärungen, dass Sie auf den ersten Blick kerngesund sind, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie mit Hilfe der nachfolgenden Selbstchecks herausfinden, was hinter Ihrer persönlichen unerklärlichen Müdigkeit steckt. Gehen Sie bei den nachfolgenden Checks Punkt für Punkt durch und kreuzen Sie an, was auf Sie zutreffen könnte. Haben Sie zum Beispiel im Bereich der Ernährung einen möglichen Auslöser identifiziert, machen Sie eine Weglassprobe: Das heisst, Sie lassen den

„Verdächtigen“ für einige Tage, besser noch für eine ganze Woche weg. Zeigt der Versuch die gewünschte Besserung, haben Sie Ihren Energieräuber gefunden. Verändert sich nichts, gehen Sie die übrigen Punkte durch - und starten weitere Probeläufe. In einigen Fällen kann es länger dauern als nur einige Tage, bis eine Besserung eintritt - beispielsweise, wenn Sie versuchen, sich weniger von den Kollegen oder von der Familie stressen zu lassen, oder wenn Sie mit Entspannungsübungen beginnen. Seien Sie geduldig!
Es kann auch sein, dass Sie beim Test auf etwas stossen, das näher überprüft werden sollte - zum Beispiel, ob Sie nächtliche Atemaussetzer haben - dann bitten Sie den Partner, resp. die Partnerin darauf zu achten und konsultieren Sie wenn nötig einen spezialisierten Therapeuten. Und noch etwas ist ganz wichtig: Wenn Sie längere Zeit unter ständiger Müdigkeit leiden, Einschlaf- oder Durchschlafprobleme haben empfehlen wir Ihnen eine umfassende Diagnose. Z.B. eine genaue Erfassung der Funktion Ihrer Regulationssysteme mittels einer HFV-Messung und weiterer auf Stress ausgerichtete Diagnosesysteme wie Globaldiagnostik, etc. sowie die Erfassung möglicher Nährstoffmängel. Vorausgehen sollte immer eine umfassende Anamnese. Unsere Partnerfirma, die IASA (Institut für angewandte Stressanalysen), bietet HFV-Messungen an. Interessiert? Dann verlangen Sie unsere Unterlagen. Tel. 081 / 650 20 80.

Selbsttest 1

Stecken Sie in der Stressfalle?
Stress ist der häufigste Grund dafür, das wir uns müde und abgeschlagen fühlen. Grund dafür ist, dass unser Cortisolspiegel aus dem Gleichgewicht gerät. Bei anhaltendem Dauerstress kann das soweit gehen, dass die Leistungsfähigkeit der Nebennierenrinde, die die Hormone Cortison, Adrenalin und Noradrenalin freisetzt, vollkommen erschöpft ist. Sie kann nicht mehr genug Hormone produzieren und freisetzen, die Betroffenen fühlen sich ausgebrannt, müde , kraft-, lust- und antriebslos.
Man nennt diesen Zusammenbruch der Nebennierenfunktion auch Adrenalin-Fatigue-Syndrom. Nachzuweisen ist es beispielsweise mit einem HFV-Test oder Labortests die den Cortisolgehalt im Speichel messen. Damit es gar nicht erst so weit kommt, identifizieren Sie Ihre Stressfallen und räumen Sie sie aus dem Weg.

Wie gestresst sind Sie:

- ☐ Ich kann mich oft nur schlecht konzentrieren.
- ☐ Ich verliere oft den Faden.
- ☐ Wenn etwas nicht klappt, reagiere ich oft gereizt.
- ☐ Geräusche nerven mich (Wohnungsklingel, Telefonklingeln, schreiende Kinder, etc.).
- ☐ Ich habe oft Probleme damit, Entscheidungen zu treffen.
- ☐ Ich fühle mich oft überfordert.
- ☐ Ich vergesse öfter mal etwas oder verlege Dinge.

Auflösung:
Sie haben mehr als 1 Kästchen angekreuzt? Dann sollten Sie in den nächsten Tests prüfen, woran es liegt. Lassen Sie sich vom Stress anderer anstecken? Sie sollten aktiv etwas dafür tun, Stress und negative Gefühle, die damit zusammenhängen, zu minimieren. Schaffen Sie einen positiven Ausgleich. Auch wenn es unbequem ist, Glück und Gesundheit brauchen geistige Disziplin. Auf jedes schlechte Gefühl sollten mindestens drei Positive kommen.

Lassen Sie sich vom Stress anderer anstecken:

- ☐ Ich helfe oft anderen, mir hält aber selten jemand den Rücken frei.
- ☐ Es ist mir wichtig, dass die anderen mich mögen und zufrieden sind.
- ☐ Mein Tag ist verdorben, wenn jemand mich oder andere schlecht behandelt.
- ☐ Freunde, Kollegen, Mitarbeiter kommen oft mit ihren Sorgen und Problemen zu mir.
- ☐ Ich habe gern alles um mich herum unter Kontrolle.

Auflösung:
Sie haben mehr als 2 Kästchen angekreuzt? Dann brauchen Sie dringend Erholung vom Stress in Ihrer Umgebung. Misten Sie aus in Ihrem Leben: Worüber sprechen Sie beim Abendessen? Ab jetzt nur noch über die schönen Dinge, die Sie den Tag über erlebt haben. Was läuft im Fernsehen? Ab jetzt keine Sendungen mehr welche Sie aufregen (Tagesschau, Gesellschaftsprobleme, Wirtschaftsprobleme, Katastrophenmeldungen, etc.). Begrenzen Sie die Zeit, in der Sie sich schlimme Erfahrungen von Freunden und Familie anhören. Achten Sie darauf, wer Ihnen gut tut. Konzentrieren Sie sich auf diese Menschen. Meiden Sie die anstrengenden Mitmenschen!

Können Sie sich entspannen?

- ☐ Tagsüber mache ich oft keine Pause. Wenn, dann nur um schnell etwas zu essen.
- ☐ Ich nehme oft Arbeit mit nach Hause.
- ☐ Für meine Hobbys habe ich eigentlich zu wenig Zeit.
- ☐ Abends und am Wochenende kann ich oft nicht abschalten.
- ☐ Ich trinke auch mal Alkohol um herunterzukommen.
- ☐ Wenn ich frei habe, weiss ich oft nicht, worauf ich eigentlich Lust habe.
- ☐ Ich weiss nicht mehr, wann ich das letzte Mal so richtig entspannt war.

Auflösung:

Sie haben mehr als 2 Kästchen angekreuzt? Dann ist es dringend Zeit, dass Sie wieder lernen, sich zu entspannen.

Das hilft akut, wenn Sie unter Stress stehen:

- Gehen Sie 10 Minuten zügig spazieren, wenn Sie sich geärgert haben. Wenn das nicht geht, reagieren Sie sich ab - so gut es gerade geht (möglichst unbeobachtet): Hauen sie auf den Tisch, brüllen Sie den Bildschirm an oder stampfen Sie auf den Boden.
- Schalten Sie alles aus, was Sie stören kann (Handy, Computer, etc.). Dann fixieren Sie etwas im Raum und versuchen, positive Gedanken treiben zu lassen. Schon 5 Minuten beruhigen.

Das hilft auf lange Sicht:

- Ergänzen Sie die Nahrung mit energiespendenden und beruhigenden Nährstoffen. Z.B. Q10-Ultrasome, Vitamin D3 plus und Hyperisan (Johanniskrautextrakt).
- Planen Sie in Ihren Tagesablauf ein, sich nach der Arbeit zu bewegen.
- Bauen Sie nach der Arbeit erst mal Stress ab - und zwar allein. Machen Sie Sport, hören Sie Musik oder schreiben Sie sich den Frust von der Seele.
- Probieren Sie Entspannungstechniken aus. Am besten haben sich Tiefensuggestions-CD von Dr. Arnd Stein bewährt (erhältlich in Buchhandlungen oder unter www.buch.ch).

Selbsttest 2

Welche Energieräuber verstecken sich in Ihrem Alltag?

- Noch nie war der Mensch so vielen Reizen ausgesetzt wie heute. Um in der Informationsflut nicht unterzugehen, entscheidet das Gehirn, welche Eindrücke wichtig sind und welche ignoriert werden dürfen. Je mehr Reize unser Hirn verarbeiten muss, desto angestrengter- und müder wird es. Unordnung wirkt wie ein Reiz-Overkill auf das

Gehirn, das konnte eine Studie nachweisen. Also: Räumen Sie auf, vor allem dort wo Sie arbeiten.

- Viel Bewegung macht müde - das stimmt. Aber zu wenig auch! Denn sie ist wichtig für Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel. Studien zeigen: Wer regelmässig Sport treibt, ist wacher und erholter. Optimal sind 5, besser 7 mal die Woche 30 Minuten Bewegung - so empfiehlt es auch die Weltgesundheitsorganisation WHO.
- Arbeiten Sie oft in der Nacht? Müssen Sie früh, d.h. wenn es noch nicht hell ist zur Arbeit? Das bringt den Biorhythmus und die körpereigenen Botenstoffe durcheinander. Es wird zu viel oder zur falschen Zeit Melatonin produziert - wir sind müde. Verbringen Sie jeden Tag mindestens 30 Minuten bei Tageslicht im Freien. Selbst wenn der Himmel grau ist senkt das die Produktion des Müdemacher-Hormons.
- Kohlendioxid, das wir als Endprodukt des Sauerstoffwechsels wieder ausatmen, reichert sich in ungelüfteten, geschlossenen Räumen vermehrt an. Atmen wir zu viel davon ein, werden wir müde. Schon fünf Minuten Stosslüften, bei dem alle Fenster einmal ganz geöffnet werden genügen, um die Kohlendioxid-Konzentration im Raum deutlich zu senken.
- Fotokopierer sind wahre Energie- und Gesundheitskiller. Sie produzieren grosse Mengen an Ozon und feine hochtoxische Tonerreste können die Entstehung von Krebs begünstigen. Also verbannen Sie solche Geräte vom Arbeitsplatz.
- Studien zeigen, dass das LED-Licht von Handys, Computern, Radioweckern und Fernsehern den Schlafrhythmus ganz gehörig durcheinander bringen und beim Einschlafen stören. Sie verhindern eine genügende Melatonin-Produktion im Hypothalamus. Schalten Sie daher eine Stunde vor dem Zubettgehen alle Geräte mit LED-Licht aus. Verbannen Sie Handys, Fernseher, Laptops und WiFi konsequent aus Ihrem Schlafzimmer.

Selbsttest 3

Raubt mir schlechter Schlaf die Energie?
Schlaf ist das wichtigste Mittel des Menschen, um sich zu regenerieren. Wer häufig morgens nicht erholt aufwacht und tagsüber müde ist, sollte sich Gedanken über die Qualität seines Schlafs machen.

Sie schlafen schlecht ein, schlafen nicht durch oder sind morgens müde, obwohl Sie durchgeschlafen haben? Starkes Schnarchen, nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe) oder unruhige Beine (Restles-Legs) können den Schlaf auch stören. Das deutet darauf hin, dass Ihre Schlafqualität zu wünschen übrig lässt. Es ist zu vergleichen mit einem Ladekabel des Handys, das einen Defekt hat, und man hat trotz acht Stunden am Ladegerät morgens nur 50% Akkuleistung.

Die 3er Faustregel der Schlafexperten: Wenn eine Schlafstörung öfter als dreimal pro Woche auftritt und sich länger als drei Wochen hinzieht, sollte etwas dagegen unternommen werden. Es ist wichtig herauszufinden, was mit Ihrem Schlaf nicht stimmt und wo die Ursachen liegen. Denn zu wenig und/oder zu wenig tief schlafen hat längerfristig tiefgreifende gesundheitliche Folgen.

Wenn es am einschlafen liegt:
Wer sich hinlegt und nicht zur Ruhe kommt, kann sich mit einer heissen Dusche oder einem Bad helfen. Das erhöht die Körpertemperatur und sorgt für ein schnelleres Einschlafen und einen tieferen Schlaf. Die beste Wirkung: ca. 15 Minuten in 37^0-39^0 Grad warmem Wasser baden, danach zügig ins Bett gehen.

Schnarchen Sie?
Etwa jeder zweite Mann und jede dritte Frau ab 40 schnarcht, und davon haben ca. 20 Prozent eine „Schlafapnoe“, sagen die kanadischen Schlafforscher. Dabei verschliessen sich die oberen Atemwege, so dass es zu Atemaussetzern kommt. Das Gefährliche: Die meisten bemerken nichts von dem nächtlichen Überlebenskämpf ihres Körpers. Man schätzt, dass allein in den Schweizer Betten, tausende mit unerkannter Schlafapnoe liegen. Das Krankheitsbild ist immer noch grotesk unterdiagnostiziert. Dabei sind die Auswirkungen auf die Gesundheit fatal: Die ständigen Unterbrechungen der Tiefschlafphasen führen zu Tagesmüdigkeit, Leistungsabfall und Sekundenschlaf. Dazu erhöht der extreme Stress für den Körper das Herzinfarkt- und das Schlaganfallrisiko dramatisch. Die Faustregel: Je länger, lauter und heftiger jemand schnarcht, desto höher ist das Risiko, dass daraus eine Schlafapnoe entsteht. Grund dafür ist, dass das Rachen- und Zungengewebe im Laufe der Zeit immer weiter ausleiert.

Folgen Sie Ihrer inneren Uhr?
Wer andauernd gegen seine innere Uhr lebt, riskiert Müdigkeit, die sich wie ein permanenter Jetlag anfühlt. Studien zeigen, dass das ständige Ignorieren des eigenen Rhythmus auch das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen drastisch erhöht. Machen Sie den Test:

Sind Sie Eule oder Lerche?

- ☐ Ich mache oft am Morgen früh Sport.
- ☐ Wichtige Dinge erledige ich nicht gern abends.
- ☐ Ich komme gut aus dem Bett und bin morgens oft der Erste an der Arbeit.
- ☐ Unter der Woche bleibe ich abends lieber zu Hause.
- ☐ Am liebsten gehe ich gegen 23 Uhr schlafen.
- ☐ Ich wache auf und bin sofort fit.
- ☐ Ich schlafe selten mehr als 6 Stunden.

Auflösung:
Sie finden sich in den meisten Punkten wieder? Dann sind Sie eine Lerche und sollten Ihre wichtigsten Aufgaben am Vormittag erledigen. Wer mittags schon müde ist, darf sich ohne schlechtes Gewissen einen kurzen Mittagsschlaf gönnen - „aber nicht länger als 30 Minuten“, warnt Dr. Wilson.

Wer hingegen keinen oder nur einen der Punkte angekreuzt hat, ist eine Eule - und hat es im Alltag schwer. Was bereits in der Schulzeit anfängt, setzt sich im Berufsleben meist fort: Eulen sind vielfach gezwungen, gegen ihren inneren Rhythmus zu leben. Ein Zeichen dafür ist schlechte Laune am Morgen - nehmen Sie es hin und machen Sie das Beste daraus. Helles Licht, ein grosses Glas Wasser und einige Gymnastikübungen am offenen Fenster machen wach. Legen Sie wichtige Aufgaben möglichst in den Nachmittag oder die Abendstunden. Ein kleiner Trost: Studien zeigen, dass Eulen oft kreativer, geselliger, flexibler und ausdauernder als Lerchen sind. Zwischen Lerche und Eule gibt es aber auch Mischtypen - Allrounder, die zu jeder Tageszeit fit sind.

Selbsttest 4

Erhält mein Körper den richtigen Treibstoff?
Eigentlich ist unsere Nahrung dazu da, unseren Körper mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Doch manchmal erreichen wir durch die Zusammenstellung der Speisen genau das Gegenteil. Gehen Sie die folgenden Punkte durch - finden Sie heraus, ob sich auf Ihrem Speiseplan „Müdemacher“ verstecken?

Trinken Sie genug und stimmt die Salzzufuhr?
Ausreichend Wasser und genügend Salz spielt bei fast allen Prozessen, die in unserem Körper ablaufen, eine zentrale Rolle. Nehmen wir weniger Flüssigkeit auf, als wir ausscheiden und ist unsere Salzzufuhr defizitär, können die Körperzellen viele Funktionen nicht mehr erfüllen. Das Blut wird dicker, die Durchblutung schlechter, der Blutdruck sinkt - die Mikrozirkulation ist zu schwach - das Gehirn bekommt zu wenig Sauerstoff. Folge: Müdigkeit.

Unser Tipp:
Trinken Sie mindestens soviel Wasser bis Ihr Urin hellgelb ist. Ansonsten erhöhen Sie Ihre Trinkmenge. Sie brauchen auch mind. 4 g Salz pro Tag (am besten Meersalz).

Sie mögen Rührei mit Speck und Croissants mit Nutella?
Eine Untersuchung ergab: Wer morgens Rührei mit Speck oder Croissants mit Nutella isst, wird müde. Der Effekt entsteht durch die Kombination schwer verdaulicher Proteine und das erhitzte Fett bei der Zubereitung. Die Verdauung benötigt so viel Energie, dass für den Rest des Körpers und das Gehirn nichts mehr übrig bleibt. Tipp: Frühstücken Sie möglichst fettarm.

Anzahl Mahlzeiten in welchem Abstand?
Mehr als 3 mal essen pro Tag ist für die Bauchspeicheldrüse belastend. Essen Sie wenn möglich nur drei mal pro Tag mit einer Pause von mind. 5 Stunden dazwischen. So kann die Bauchspeicheldrüse die Produktion von Insulin ganz herunterfahren und optimieren. Schon der kleinste Snack (z.B. ein Apfel) zwischen den Mahlzeiten fährt unweigerlich die Insulinproduktion hoch. Das gilt auch für zuckerhaltige Getränke. Vermeiden Sie die Nahrungsaufnahme und gesüsste Getränke in der Nacht. Müdigkeit, Energiemangel und Gewichtszunahme sind die Folge. In Bananen steckt die Aminosäure Tryptophan, aus der im Gehirn das körpereigene Glückshormon Serotonin gebildet wird. Doch essen wir grosse Mengen davon, kippt das entspannte Wohlfühlen in den Müdigkeitsmodus um. Weissmehl-Produkte lassen unseren Blutzuckerspiegel in kurzer Zeit stark ansteigen - das zwingt die Bauchspeicheldrüse dazu, grosse Mengen Insulin auszuschütten. Dadurch fällt der Blutzuckerspiegel rapide wieder ab, und wir fühlen uns schlapp und müde.
Auch Vollkornprodukte in Kombination mit raffiniertem Zucker, Nüssen, Wurst oder Fleisch benötigen viel Energie. Besser verträglich sind Butter, Käse oder Quark.

Sind Sie sauer?
Die schwefelhaltigen Aminosäuren in Lebensmitteln (Kaffee, Fleisch, etc.), körperlicher und mentaler Stress verändern den pH-Wert des Körpers. Sinkt dieser Wert unter den Normbereich (z.B. unter 6.4 im Morgenurin) stört das den Stoffwechsel und die Arbeit vieler Organe. Wir fühlen uns müde. Essen Sie möglichst basisch, vermeiden Sie Stress und korrigieren Sie den pH-Wert wenn nötig mit einem guten Basenmittel oder mit Basenbädern.

Essen Sie genug?
Wer zu wenig isst, zwingt seinen Körper zu einem Notprogramm, das die körperliche und geistige Energie radikal reduziert. Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche sind die Folge.

Fehlt Ihnen Eiweiss?
Proteine sind an einer Vielzahl von Prozessen im Körper beteiligt und sorgen unter anderem für ein schlagkräftiges Immunsystem. Sind die Eiweissspeicher leer, zapft die Abwehr die Muskeln an - wir fühlen uns schlapp und kraftlos. Gute Eiweissquellen sind Nüsse, Fleisch, Quark und Milch.

Fehlen Ihnen Nährstoffe?
1. Früchte und Gemüse haben infolge intensiver Anbaumethoden, ausgelaugten Böden und Manipulationen bei der Zucht, in den letzten Jahrzehnten massiv an Nährstoffen verloren.
2. Durch die Verarbeitung verlieren Lebensmittel zusätzlich an Nährstoffen. Die Mikrowelle ist ein eigentlicher Vitaminkiller (und müsste eigentlich aus gesundheitlichen Gründen verboten werden).
3. Toxische Belastungen schwächen das Immunsystem, fügen dem Körper Schaden zu und führen zu bioenergetischen Defiziten und Nährstoffmangel.
4. Elektromagnetische Strahlungen (Handys, Computer, Arbeit in der Nähe von Apparaten und Maschinen, wohnen in der Nähe von Handymasten und Stromleitungen, führen zu Gesundheitsstörungen, bioenergetischen Defiziten und Nährstoffmangel.
5. Grosse körperliche Anstrengungen (physischer Stress) verbraucht Energie und Nährstoffe.
6. Mentaler Stress und geistige Leistungen verbrauchen eine Menge Energie, führen zu Reperfusionen, zu bioenergetischen Defiziten und erhöhen den Bedarf an Nährstoffen massiv.

Die kanadische Studie hat gezeigt, dass auch Menschen mit einer ausgewogenen Ernährungsweise, trotz viel Gemüse und Früchte einen Nährstoffmangel aufweisen. Die aufgezeigten Mangelzustände zeigen, dass es doch nicht so einfach ist, sich in ausreichendem Mass mit Nährstoffen zu versorgen. Berücksichtigt man die Zufuhrempfehlungen der Studie, so sind diese über die Ernährung allein nicht realisierbar. Wollten wir die empfohlenen Mengen an Lebensmitteln verzehren, läge unsere tägliche Energiezufuhr locker bei 7000 bis 8000 Kalorien! Man würde in diesem Fall mit Sicherheit ernste Probleme mit dem Gewicht bekommen. Unter dem Aspekt, dass eine Kalorienverminderung - unterhalb des Energiebedarfs - lebensverlängernd wirkt, ist ein Zuviel an Nahrung erst recht nicht erstrebenswert. Bei einem krankheitsbedingten, erhöhten Bedarf an Nährstoffen bleibt uns gar keine andere Wahl, als zur »Kapsel« zu greifen.

Nährstoffempfehlung...

...für eine optimale Stressprävention:

Q10-Ultrasome	1-2 Kaps. morgens	
Vitamin C coated mit Bioflavonoiden (*)	1 Kaps. morgens,	1 Kaps. abends
Vitamin D3 Plus (D3, K2 und B-Komplex)	1 Kaps. morgens	

...bei erhöhtem Stress und Energielosigkeit.:

Q10-Ultrasome-Energie	1-2 Kaps. morgens,	1-2 Kaps. abends
Vitamin C coated mit Bioflavonoiden (*)	1 Kaps. morgens,	1 Kaps. abends
Vitamin D3 Plus (D3, K2 und B-Komplex)	1 Kaps. morgens,	1 Kaps. abends
Hyperisan	1-2 Kaps. morgens,	1-2 Kaps. abends

...bei erhöhtem Stress, Einschlaf- und Durchschlafproblemen:

Q10-Ultrasome-Energie	1-2 Kaps. morgens,	1-2 Kaps. abends
Vitamin C coated mit Bioflavonoiden (*)	1 Kaps. morgens,	2 Kaps. abends
Vitamin D3 Plus (D3, K2 und B-Komplex)	1 Kaps. morgens,	1 Kaps. abends
Dormosan (Melatonin)	2 bis 3 Kaps. vor dem Einschlafen	

(*) Achtung! Bei Rauchern erhöht sich der Nährstoffbedarf um 50mg Vit. C pro Zigarette.

Individuelle Nährstoffberatung / Interessenten für eine HFV-Messung:
Für die Abklärung weiterer möglicher Nährstoffmängel, beraten wir Sie gerne unter unserer Kundenberatungs-Telefon-Hotline:

Telefon: **081 / 650 20 80**
Mail: **cellpro@hispeed.ch** (bitte Telefonnummer und Erreichbarkeit vermerken)