nutrition world

Western Spirit Services Corp
3886 Gallaghers Parkway
Kelowna BC., V1W 3Z8 Canada
Tel. 001 (250) 860 9753
Fax: 001 (250) 860 9765

Cellpro KG / IASA
Sonnengarten 1
A-6973 Höchst
Tel. 0043 (0)5578 77040
Fax 0043 (0)5578 77041

CellPro GmbH / IMMA
Via Atria 7, CH-7402 Bonaduz
Postfach 49, CH-7403 Rhäzüns
Tel. 0041 (0)81 650 2080
Fax 0041 (0)81 650 2081

Kundeninformation

Ausgabe März 2006

Herausgeber:
Nutrition-World, Kelowna, Canada

Erscheinungsweise:
Sechsmal jährlich

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

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

Themen:

- *Depressionen*
- *Frühjahrsmüdigkeit*
- *Allergien*
- *Heuschnupfen*
- *Übergewicht, Chitosan-Kur*

Das Schweigen der Männer

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden

Nach den Daten des Max-Planck Institutes für Psychiatrie erkranken in Mitteleuropa jährlich etwa 4.4% der Männer und 13.4% der Frauen an einer Depression. In absoluten Zahlen liest sich das so: über 650'000 Schweizerinnen und Schweizer sind nach medizinischen Kriterien als depressiv einzustufen; ca. 472'000 davon sind Frauen.
Damit scheinen auch die Depressionen zu jenen geschlechtsspezifischen Erkrankungen zu zählen, von denen Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer. Eine ganze Reihe weiterer Daten – von der Zahl der verordneten Antidepressiva, bis hin zu Krankenkassen- und Seccostatistiken, über depressionsbedingte Arbeitsausfallzeiten – scheinen dies zu belegen.
Andererseits belegen Studien, dass die Realität ganz anders aussieht. Gravierendste Folge einer Depression ist der Suizid. Jährlich nehmen sich in der Schweiz über 1000 Menschen das Leben. Damit hält die Schweiz einen Spitzenplatz weltweit. Drei Viertel davon sind Männer (!). Zwar sind Suizidversuche bei Frauen wesentlich häufiger als bei Männern. Allerdings hat dies zumeist Signalcharakter (z.B. durch die Einnahme von Schlaftabletten). Solche Signale senden Männer nur in wenigen Einzelfällen aus. Sie bleiben lieber jahrelang stumm und entscheiden sich dann etwas brutal ausgedrückt fürs Erhängen, Erschiessen oder Vor-den-Zug-Legen. Kurzum für das, was in der Statistik dann mit dem etwas makaberen Begriff des „erfolgreichen Suizid" verzeichnet wird.

Und schon sind wir bei einer klassisch, männlichen Eigenschaft. Männer sind – egal, was sie tun – auf Erfolg programmiert. Sie reden nicht über ihre Gefühle. Schon gar nicht gehen sie mit emotionalen Problemen zum Arzt. Spätestens hier wird klar, warum Männer angeblich weniger Depressionen haben als Frauen. Wer seine Leiden nirgendwo behandeln lässt, der taucht auch in keiner Statistik auf. Allenfalls ganz am Schluss, wenn die Suizide zusammengezählt werden. Dazu kommt, dass selbst dann, wenn depressive Männer einmal zum Arzt gehen sollten, ihre Erkrankung zumeist nicht erkannt wird. Die meisten Ärzte sind darauf geschult, jene depressiven Symptome wahrzunehmen, die bei Frauen im Vordergrund stehen: Ängstlichkeit, Antriebsarmut, Zurückgezogenheit.

Bei Männern äussern sich Depressionen aber meistens völlig anders – durch Aggressivität oder auch durch Flucht in exzessive Aktivitäten. Die Verhaltensforschung kennt zwei Arten, wie das Verhaltensrepertoire zusammenbrechen kann: den Totstellreflex und das Kampf- oder Fluchtverhalten. Offensichtlich tendieren Männer – hormonell bedingt – eher zur zweiten Variante. Der zunehmend cholerische Vorgesetzte, der gestresste Angestellte, der die Entspannung immer mehr im Alkohol sucht, oder der drahtige Mittvierziger, der neuerdings bis zum Umfallen Sport treibt – sie alle werden nur selten als depressiv erkannt. Und eine besondere Form des Fluchtverhaltens wird von der Gesellschaft ja auch noch honoriert: die Flucht in die Arbeit.

Viele dieser Workaholics sitzen dann irgendwann völlig ausgebrannt beim Arzt. Mit einem Burn-out in ein Anti-Aging-Institut zu gehen, ist mit dem männlichen Selbstwertgefühl offensichtlich besser vereinbar, als mit einer Depression beim Psychiater zu sitzen. Anti-Aging-Mediziner sollten diesen Typ von Patienten daher kennen. Er taucht immer häufiger auf.

Die richtige Behandlung besteht in diesem Fall aber nicht darin, die ausgebrannten Männer als erstes wieder mit Testosteron aufzupeppen und sie damit noch aggressiver zu machen. Depressionen sind nicht in erster Linie die Folge eines Androgenmangels, sondern eine sressbedingte Störung des Serotoninstoffwechsels. Da unterscheiden sich Männer kaum von den Frauen. Symptombekämpfung löst kein einziges Problem der depressiven Patienten. Die Therapie der Wahl ist somit die Verordnung einer Verhaltensänderung, das Lernen mit Stress richtig umzugehen – oder noch besser – lernen Stress zu verhindern. Das sollten auch die viel beschworenen, aber bis heute noch nicht richtig definierten „Männerärzte" berücksichtigen. Vielleicht wird aus ihnen dann mehr als lediglich ein Spezialist für erektile Dysfunktion, der mittels Testosteron und Phosphodiesterasehemmern aus schwächelnden Mannsbilder wieder „ganze Kerle" macht – unerschrocken standhaft und wortkarg.

Es sollten in diesem Zusammenhang ganz andere Ansätze zum Zuge kommen. Etwa der, die im Laufe der Jahre immer härter gewordene Schale ein wenig aufzuknacken und die traurigen Helden gerade dadurch aus ihrem tiefen Tal der Trostlosigkeit zu führen. Denn in diesem sitzen offensichtlich mehr jener einsamen, schweigsamen Wesen namens Mann, als bisher angenommen.

Bedenklich stimmen auch neueste Untersuchungen der Uni Bern, welche die Stresssituation von Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren aufzeigt. So wünschen sich 50% der Mädchen und 30% der Knaben Hilfe bei der Stressbewältigung. 35% der Mädchen und 20% der Knaben fühlen sich oft deprimiert und jedes 12. Mädchen und jeder 30. Knabe wollte sich schon einmal umbringen. 52% der Mädchen und 55% der Knaben konsumieren mindestens einmal Alkohol pro Woche, das sind 25% mehr als vor 5 Jahren.
Antistressmethoden wie „MET nach Franke", „Tiefensuggestion nach Arnd Stein", Intentions- und Energietrainings, sowie die Mitochondriale Medizin, mit den Stoffen Carnosin, Q10 Ubichinon, Vitamin C mit Bioflavonoiden und Nachtkerzenöl, weisen alternative und erfolgsversprechende Wege auf, hin zum stressfreien, zufriedenen und gesunden Leben in Harmonie.

***Nutrition-World**, Peter Patzen*

Fit in den Frühling

Frühjahrsmüde, abgespannt und dann noch lästige Winterröllchen auf den Rippen? Gesunde, genussvolle Ernährung, Sport und Entspannung lassen lästige Pfunde schmelzen und sorgen für einen schwungvollen Start in den Frühling.

Jedes Frühjahr ist es das Gleiche: Draussen erblüht die Natur, die Vögel zwitschern von den Bäumen und dennoch kommen viele Menschen gerade zu dieser Zeit nicht auf Touren. Wenn es Ihnen auch so ergeht, sind Sie in guter Gesellschaft. Über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung leidet an Symptomen der Frühlingsmüdigkeit: Anhaltende Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Gereiztheit.

Sind die Hormone schuld?

Wissenschaftlich ist das Phänomen der Frühlingsmüdigkeit nicht genau erforscht. Eine wichtige Rolle dürften aber die Hormone Melatonin und Serotonin spielen. Melatonin, auch als "Schlafhormon" bekannt, wird nur bei Dunkelheit produziert. Nach den langen Winternächten hat der Körper einen Melatonin-Überschuss. Die Folge ist Schläfrigkeit. Gleichzeitig sind unsere Reserven an Serotonin, dem "Glückshormon", erschöpft. Serotonin wird dem Körper über die Sonne zugeführt.
Noch verstecken Sie den Winterspeck unter der Daunenjacke und kuscheln sich in die wärmende Decke. Doch schneller als Sie denken, wird Sie die wärmende Frühlingssonne hinter dem Ofen hervorlocken. Deshalb ist jetzt der ideale Zeitpunkt, sich für die wärmere Jahreszeit in Form zu bringen.

Empfehlung

Sind Sie im Frühling müde, ist das allein kein Grund zur Besorgnis. "Die Frühlingsmüdigkeit ist keine Krankheit, sondern eine normale Reaktion des Körpers, der sich vom Winter- auf den Sommerbetrieb umstellen muss", bestätigen auch die Mediziner der Universität von British Columbia in Vancouver. Die Zellteilung des Menschen beschleunigt sich deutlich. Für diese Umstellung benötigt der Körper zusätzliche Energie und Reserven für das Immunsystem, welches in dieser Zeit stärker gefordert wird. Die Wissenschafter aus Vancouver empfehlen, den Körper mit genügend Energielieferanten, Vitaminen und Mineralstoffen, zu versorgen. Trotz Müdigkeitssymptomen sollte man sich aufraffen und aktiv werden. Schon ein zehnminütiger Spaziergang, oder Walken am Tag, kann Wunder wirken. Der Kreislauf wird angekurbelt, das Sonnenlicht bremst die Bildung von Melatonin und fördert die Serotoninproduktion. Ausrüstung fürs "Outdoor"-Training unbedingt den Wetterverhältnissen anpassen. Kaufen Sie sich bequeme, leichte Joggingschuhe. Planen Sie Ihre Konditionseinheiten fix in Ihren Terminplan ein.

Ernährung und Nahrungsergänzung

Es macht auch Sinn, jetzt Ihre Ernährung umzustellen. Um eine geeignete Kondition aufbauen zu können, brauchen Sie genügend Energiereserven. Diese sollten Sie sich in Form "guter" Kohlenhydrate zuführen. Reis, Pasta mit fettarmer Sauce, Vollkornprodukte und Früchte sind ideale Energielieferanten. Trinken Sie mindestens drei Liter kohlensäurefreies Mineralwasser pro Tag. Vermeiden Sie viel Alkohol.

Um dem Körper genügend Energie zur Verfügung stellen zu können, hilft Q10 ganz entscheidend. Q10 brauchen die Mitochondrien in unseren Zellen, damit sie überhaupt Energie produzieren können (Atmungskette). Das Immunsystem und das Steuerungsorgan für die Hormone, der Hypothalamus, benötigen genügend Vitamin C und Selen. Dabei empfehlen wir folgende Dosierungen:

Produkte / Dosierung:

Empfehlung:	morgens	mittags	abends
Q10 Ultrasome	150mg	---	---
Vitamin C coated	500mg	---	500mg
Selen-Methionin	130mcg	---	---

(Kinder unter 16 Jahren, nur 1 mal 500mg Vitamin pro Tag)

Allergien, Heuschnupfen

Der Begriff „Allergie“ bezeichnet eine überempfindliche Reaktion des Organismus auf körperfremde Substanzen.

Bei entsprechender Veranlagung kann es zu einer übersteigerten Reaktion bei einem Kontakt mit bestimmten Substanzen kommen, die in ähnlichen Mengen bei anderen Menschen ohne Folge bleiben.

Als eine Allergie (griechisch αλλεργία) wird eine überschiessende und unerwünschte, heftige Abwehrreaktion des Immunsystems, auf bestimmte und normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene) bezeichnet, auf die der Körper mit Entzündungszeichen und der Bildung von Antikörpern reagiert (Antigen-Allergen, Antikörper-Reaktion). Die konkrete Bezeichnung „Allergie“ wurde von Freiherr Clemens von Pirquet 1906 geprägt.

Allergien können folgende Symptome auslösen:

- Atemwegserkrankungen (z. B. Dauerschnupfen, Nasenpolypen, Nasennebenhöhlenentzündung, Heuschnupfen, Asthma bronchiale)
- Hautirritationen (z. B. Urtikaria, Kontaktekzem, Neurodermitis)
- Augenprobleme (z. B. Bindehautentzündung)
- Störungen des Verdauungstraktes (z. B. Übelkeit, Krämpfe, Durchfall)
- Fieber („Heufieber“ beim Heuschnupfen)
- Müdigkeit und Konzentrationsstörungen (Hypotonie)
- Schlaflosigkeit (z. B. bei Hausstauballergie)

Nicht jedes Allergen hat nur ein Zielorgan. Vielmehr können beispielsweise über die Atemluft aufgenommene Allergene, bei einer Person zu tränenden und juckenden Augen führen, bei einer zweiten Niesreiz und starken Schnupfen auslösen, während eine dritte Person mit Asthmaanfällen reagiert. Viele Nahrungsmittel können sowohl Hautreaktionen, als auch Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, auslösen.

Die Auslöser einer Allergie lassen sich in Kategorien einteilen:

- Inhalationsallergene (u. a. Blütenpollen, Kot der Hausstaubmilbe, Hautschuppen von Tieren, Schimmelpilzsporen, Speichel als Putzrückstand auf Tierhautschuppen, -Haare oder Vogelfedern, Lösungsmitteldämpfe)
- Kontaktallergene (u. a. Tierhaare, Blumen und Pollen, Formaldehyd in Kosmetika, Latex (Einmalhandschuhe, Radiergummis, Kondome), Additive in Kraft-, Kunst- und Beschichtungsstoffen, Metalle (z. B. Nickel)
- Insektengifte (vor allem Bienen- und Wespengift)
- Nahrungsmittelallergene (Milch, Fisch, Obst, Getreide, Nüsse)
- Medikamente, die als Allergene wirken (u. a. Antibiotika wie Penicillin)

Von Kreuzallergien spricht man, wenn sich die allergische Reaktion auf ein bestimmtes Allergen auf einen anderen Auslöser überträgt, der eigentlich nichts mit dem ersten Allergen zu tun hat.

Es gibt drei Arten, einen Patienten darauf zu untersuchen, gegen welche Stoffe eine Allergie vorliegt:

- Hauttest
- Provokationstest
- Blutuntersuchung

Entwicklung der Allergie

Woher die grundsätzliche Bereitschaft rührt, eine Allergie zu entwickeln, ist nicht vollständig erforscht. Diskutiert werden u. a.:

- Erbliche Einflüsse (Allergien sind HLA-assoziiert - human leucocyte antigen-System). Varianten sind mittlerweile in mehr als 50 verschiedenen Genen nachgewiesen (u. a. ADAM33, GPRA oder IL1RN, die alle eine Rolle bei der allergischen Entzündung spielen) .
- Unterforderung des Immunsystems in der frühen Kindheit mit viralen-, oder bakteriellen Erregern, z. B. durch übertriebene Hygiene (Flächendesinfektion).
- Die bei vielen allergischen Reaktionen hauptsächlich auftretenden Immunglobuline vom Typ E (IgE) dienten ursprünglich der Abwehr von nun in den Industrienationen seltener gewordenen Infektionen mit Parasiten, wie Bandwürmern.
- Ungünstige Ernährung, in Diskussion sind bestimmte Fettsäuren, sowie Vitamin D, das immunsuppressiv wirkt.
- Psychosomatik, allerdings mehr als sekundäres Phänomen, im Sinn einer Konditionierung, auf allergieauslösende Reize.
- Zunahme des Pollenflugs, z. B. durch die Erderwärmung, oder als Stressreaktion von Bäumen, auf Schadstoffbelastung.
- Zunahme der Milbenexposition, durch bessere Isolierung der Häuser.
- Frühe Änderungen in der Darmflora, die durch Antibiotika und Probiotika beeinflusst werden kann.
- Veränderung der Hautflora, z. B. durch die Einführung von Windeln.
- Kälteresistente Bakterien in Nahrungsmittel, z.B. durch die Einführung von Kühlschränken.
- Medikamente, z. B. Paracetamol.

Wenn ein Allergen die erste Schranke (Haut oder Schleimhäute) überwunden hat und von dem Immunsystem als Fremdkörper erkannt wird, werden B-Lymphozyten zur Produktion, des für das Allergen passenden Antikörpers (Immunglobulin vom Typ E), angeregt. Dies dauert ein bis zwei Tage. Diesen Vorgang nennt man die Sensibilisierungsphase, denn der Organismus ist bei einem weiteren Kontakt mit diesen Allergenen sofort in der Lage, die entsprechenden Antikörper zu bilden. Die Antikörperproduktion, beim ersten Kontakt mit einem Allergen, löst noch keine Symptome aus.

Die gebildeten Antikörper setzen sich an der Oberfläche von Mastzellen fest und sind dadurch in der Lage, bei erneutem Kontakt die Allergene an die Mastzelle zu binden.

Als Folge der Bindung wird die Membran der Mastzellen durchlässig und die in ihnen gelagerten Bläschen schütten das Histamin aus, welches eine Entzündungs-Kaskade initiiert, die zu den bekannten Symptomen führt.

Die Ursachen für die Zunahme von Allergien in der Bevölkerung sind heute nur schlecht, oder gar nicht verstanden. Eine Theorie ist die „Hygiene- oder Dschungelhypothese“. Sie besagt, dass es in Ländern mit einem hohen Hygienestandard deshalb so viele Allergiepatienten gibt, weil diese in der frühen Kindheit, als das Immunsystem geprägt wurde, zuwenig Kontakt mit Krankheitserregern hatten. Eine Allergie wäre nach dieser Theorie eine Art Ersatzhandlung des Immunsystems, bei welchem Mangels echten Erregern auch harmlose Stoffe Ziel einer Immunantwort werden. Allerdings ist dies ein mechanistisches Verständnis der komplexen Immunregulation. Eine weitere Theorie ist die Survival-Hypothese. Danach sind Anfang des letzten Jahrhunderts durch die hohe Säuglingssterblichkeit, sehr viele Kinder an Atemwegsinfekten gestorben, welche heute durch verbesserte Lebensumstände überleben. Es könnte sein, dass dadurch aber auch bestimmte Genvarianten in der Bevölkerung zugenommen haben, welche nun für einige der Zivilisationskrankheiten verantwortlich sein könnten.

Glücklicherweise bietet heute die mitochondriale Medizin Möglichkeiten auf natürlichem Weg, wirkungsvoll gegen Allergien anzugehen. Stoffe wie Q10, MSM, Vitamin C mit Bioflavonoiden, Zink und Schwarzkümmelöl helfen dabei.

Folgende Empfehlungen können Ihnen helfen, unbeschwerter durch die Allergieintensive Zeit zu kommen:

Produkte / Dosierung bei Allergien, welche die Schleimhäute betreffen, präventiv ca. 2 bis 3 Wochen vor dem Pollenflug:

Empfehlung:	morgens	mittags	abends
MSM	530mg	---	530mg
Q10 Ultrasome	150mg	---	---
Schwarzkümmelöl	500mg	---	500mg

(für Kinder unter 12 Jahren, die Hälfte)

Produkte / Dosierung bei akuten Allergien, welche die Schleimhäute betreffen:

Empfehlung:	morgens	mittags	abends
MSM	1060mg	530mg	530mg
Q10 Ultrasome	150mg	---	150mg
Schwarzkümmelöl	1000mg	500mg	500mg

(für Kinder unter 12 Jahren, die Hälfte)

Produkte / Dosierung bei allen anderen Allergien:

Empfehlung:	morgens	mittags	abends
Q10 - MSM	100mg	100mg	100mg
Vitamin C coated	500mg	500mg	500mg
Zink-Methionin	50mg	---	50mg

(für Kinder unter 12 Jahren, die Hälfte)

Nicht alle brauchen die selbe Dosis. Da nicht jeder Körper das selbe Defizit an Nährstoffen aufweist, versucht man mit Dosisreduktion oder Dosiserhöhung genau die Menge an Nährstoffen zu ermitteln, welche der Körper braucht, um selber wirkungsvoll gegen die allergischen Reaktionen zu kämpfen.

Übergewicht

30-40 % der schweizerischen Bevölkerung leiden an Übergewicht. Neben der Veranlagung liegt das Übergewicht vorwiegend an den falschen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten begründet.

Gesundheitliche Folgen von Übergewicht

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheiten des Bewegungsapparates, Krankheiten der Psyche, Diabetes, Gicht, erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte, Gallenleiden etc. Stark Übergewichtige sind bei diesen Krankheitsbildern und Risikofaktoren, für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinsuffizienz 60%), der Diabetes mellitus (85%), oder einem hohen Blutfettspiegel (Hyperlipämie 80%) und Gicht (70%) überproportional gefährdet.

Wundermittel zur Gewichtsabnahme gibt es viele. In jeder Frauenzeitschrift finden Sie die ultimative "Diät", elektrische Geräte, die die Muskeln ohne eigenes Zutun stimulieren. Alle diese Angebote haben eines gemeinsam: Der Übergewichtige kann sich sein Wunschgewicht "kaufen". Er braucht ansonsten nichts dafür zu tun - vor allem braucht er aber seine Lebensweise, seine Ernährung und seine Einstellungen im Prinzip nicht zu verändern. Verändern tut sich allerdings auch meist sein Gewicht nicht. Jedenfalls langfristig hat er meist sein "altes" Gewicht wieder - das Einzige, was dünner geworden ist, ist seine Brieftasche. Helfen tut längerfristig nur eine Umstellung der Lebensweise, ausreichend Bewegung, eine gute Ernährung und die Zufuhr von genügend Nährstoffen, welche für einen funktionierenden Stoffwechsel unverzichtbar sind.

Grundprinzipien für eine gute Ernährung und ein Abnehmen

- kalorienreiche Nahrungsmittel vermeiden
- möglichst wenig fette Nahrungsmittel
- weitgehend zu vermeiden sind Zucker und zuckerreiche Lebensmittel
- die tägliche Fettaufnahme soll maximal auf 80 g reduziert werden (im Schnitt essen wird 140 g)
- nicht beschränkt werden soll die Eiweisszufuhr
- unbeschränkt erlaubt sind Obst, Gemüse und Salate
- 2-3 Liter am Tag trinken, wenig Alkohol, Kochsalz weitgehend reduzieren
- Sport treiben und sich bewegen
- mit geeigneten Nährstoffen den Körper beim Fettabbau unterstützen

Die neue "Chitosan Plus Kur "

… ist keine Diät, aber eine Hilfe mit Chitosan, Chrom, Bromelain, Zink und Vitamin C, das Gewicht erfolgreich zu reduzieren. Chrom für den Glukose-Stoffwechsel, Bromelain als Verdauungsenzym, Zink zur Verbesserung der Zuckerverwertung und Insulinproduktion, Chitosan für die Ausscheidung von Fett und Vitamin C coated zur Verbesserung der Fettbindeeigenschaft von Chitosan.

Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe:

Chitosan hat die Fähigkeit, als natürlicher Ballaststoff, Fett an sich zu binden und unverdaut wieder auszuscheiden. Chitosan stammt aus dem Exoskeleton, also dem äußeren Chitin-Panzer von Schalentieren wie Hummer, Krebsen, Garnelen und bestimmten Krabben. Die Schalen dieser Tiere werden dabei zu einem feinen Pulver vermahlen. Es ist also eine natürlich vorkommende Substanz, die chemisch gesehen, der pflanzlichen Zellulose vergleichbar ist. Chitosan hemmt auf natürliche Weise die Fettanreicherung im Körper, indem es das mit der Nahrung aufgenommenen Fett so bindet, dass es der Körper nicht absorbiert, sondern unverarbeitet wieder ausscheidet. Chitosan besitzt die Fähigkeit, das 6- bis 8-fache seines Eigengewichts an Fetten aufzunehmen, d.h. 1 g Chitosan bindet 6 bis 8 g Fett. Eine Studie in Helsinki hat gezeigt, dass Menschen, die Chitosan einnahmen, im Durchschnitt 8% ihres Körpergewichts in einer Woche verloren.

Bromelain ist ein Verdauungsenzym aus der Ananas und wirkt durch die bessere Aufspaltung der Proteine unterstützend zum Chitosan, wichtig für den Erhalt von Muskelmagermasse. Man sagt dem Bromelain zusätzlich noch leicht appetitzügelnde Wirkungen nach.

Zink ist ein wichtiger Bestandteil von Verdauungsenzymen, ist am Insulinstoffwechsel und der Eiweisssynthese beteiligt. Zink gehört ausserdem, neben dem Selen, zu den antioxidativen Wirkstoffen und stärkt das Immunsystem.

Chrom greift regulierend in den Stoffwechsel ein. Ein Mangel führt zu Glucose-Intoleranz sowie Störungen im Protein- und Fettstoffwechsel. Der Proteinabbau wird gebremst, selbst bei strengen Diäten wird so ein grösserer Verlust an Muskelsubstanz verhindert. Der Effekt einer schlaffen "Diät-Figur" kann verringert werden.

Vitamin C neutralisiert freie Radikale, unterstützt die Bildung und Erhaltung des Bindegewebes, stärkt das Immunsystem und steigert allgemein die Leistungsfähigkeit.

Dosierungsempfehlungen:

Ca. 15 Minuten vor einer fetthaltigen Mahlzeit 1 bis 2 Messlöffel à 2 Gramm Chitosan mit min. 3 dl Flüssigkeit einnehmen. Nach 4 Wochen sollte die Einnahme von Chitosan für 2 Wochen unterbrochen werden, dann kann die nächste Einnahmephase beginnen. Um die optimale Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen zu gewährleisten, sollte täglich nur eine Mahlzeit mit Chitosan ergänzt werden. Chitosan Ultra sollte nicht eingenommen werden bei bekannter Allergie gegen Schalentiere, bei Darmpolypen oder entzündlichen Erkrankungen des Verdauungstraktes und während der Schwangerschaft oder Stillzeit.

Chitosan ist neu und erstmals lieferbar Ende März 2006.

Zudem empfehlen wir ohne Unterbruch, täglich Vitamin C coated, Broxeron, Zink-Methionin und Chrom-Piccolinat einzunehmen.

Produkte / Dosierung bei Übergewicht:

Empfehlung:	morgens	mittags	abends
Chitosan	2 – 4 g zur Hauptmahlzeit		
Broxeron	100mg	---	100mg
Vitamin C coated	500mg	500mg	500mg
Zink-Methionin	50mg	---	---
Chrom-Piccolinat	200mcg	200mcg	200mcg

(Kinder unter 16 Jahren, die Hälfte)

Neuheiten

Zur wirksamen Unterstützung bei Schmerzen, Verletzungen, Kreislaufproblemen, Inkontinenz, zum Muskelauf- und Fettabbau, bieten wir neu Elektrostimulationsgeräte der bekannten Schweizer Firma „Parsenn“ an. Die Geräte können sowohl gekauft, als auch gemietet werden.

Interessiert – dann rufen Sie an oder verlangen Sie die Unterlagen !