

COLOSTRUM.TV

„Nicht die Mikrobe, sondern das Terrain“ (das geschwächte Immunsystem) ermöglicht die Krankheit.

Wie stärkt man sein Immunsystem?

In jeder Sekunde kämpfen Milliarden von Immunzellen im menschlichen Körper gegen Eindringlinge, zum Beispiel gegen Rhinoviren, die sich gerne in der Nase breit machen und Schnupfen auslösen, gegen Pneumokokken, die sich in der Lunge vermehren und so zu Lungenentzündung führen können, und gegen Influenza-Viren, die sich jedes Jahr neu formieren und für Grippewellen verantwortlich sind. Der menschliche Körper setzt die verschiedenen Immunzellen, unter anderem Fresszellen gegen Bakterien und T-Killerzellen gegen Viren, ein. Die Wissenschaft hat schon viele Strategien der Immunabwehr offengelegt, aber trotzdem sind noch viele Zusammenhänge unerforscht.

"Das Immunsystem muss vom ersten Lebenstag an kontinuierlich trainiert werden", sagt **Willi Ehrlich als Personal Trainer**. "Andauernden [Stress](#) sollte man unbedingt meiden, denn er schwächt das Immunsystem". Wie stärkt man das [Immunsystem](#) und was schadet ihm? Dafür gibt es kein einfaches Erfolgsrezept. Eine gesunde Immunabwehr, ein gesunder Mensch, brauchen vielseitige Unterstützung. Wie man sein Immunsystem am besten stärkt, stellt Ihnen die PROPHYLAXE Ehrlich e. K. als Lexika da.

Abendessen:

Essen Sie sparsam am Abend: Die letzte Mahlzeit am Abend sollte sparsam sein. Das heißt nicht, dass man hungrig zu Bett gehen soll. Man sollte aber noch einen Bissen essen können, auf den man jedoch verzichtet. So wacht man am nächsten Morgen weder mit Hunger, noch mit Völlegefühl auf.

Acacia-Gum:

Der Wirkstoff von Acacia-Gum ist ein natürliches, pflanzliches Polysaccharid, bekannt unter dem Namen "Gummi arabicum". Die Hauptkette des Moleküls besteht aus Galakturonsäure mit Seitenketten aus Rhamnose und Arabinose. Da dieser Stoff nicht durch das menschliche Enzymsystem abgebaut werden kann, fällt er unter die Klasse der Ballaststoffe.

Der Abbau im Darm wird bevorzugt von Organismen durchgeführt, die für den Menschen positive Wirkungen haben. Zu diesen sogenannten probiotischen Organismen zählen zum Beispiel Lactobacillen, Bifidobakterien und dergleichen. Durch diese präbiotische Wirkung wird eine Verschiebung der Organismenpopulation zugunsten dieser gewünschten Darmbewohner erreicht. Die durch den weiteren Abbau entstehenden kurzkettigen Fettsäuren, vor allem Buttersäure, dienen der Kolonschleimhaut als Nährstoff und halten so die Barrierefunktion des Darms aufrecht. Damit geht auch die Verminderung eines Kolonkarzinomrisikos einher.

Einsatzmöglichkeiten: Ballaststoffmangel- Obstipation - Ungleichgewichte der Darmflora

Adipositas therapie - aber wie?

Das Ziel einer Adipositas therapie ist es, die Motivation zur Veränderung zu stärken. Das Gewicht kann dabei nur langsam und langfristig reduziert werden. Laut PROPHYLAXE Ehrlich e. K. ist es notwendig, die Patient/innen sogar *davor zu schützen, zu viel abzunehmen*, da es sonst zu drastischen Rückfällen und zum bekannten Jojo-Effekt kommen kann. So empfiehlt er 0,5 kg/Woche und weist darauf hin, dass der Körper dazu tendiert, das Gewicht, das er einmal hat, nicht mehr hergeben zu wollen - es gibt demnach einen internen Setpoint, der gewichtsmäßig nach oben korrigiert wird. Sie müssen lernen, mit der Substanz zu leben, denn ohne Essen kein Leben. Ohne Alkohol, Tabletten, Internet, Sex.. kann man hingegen sehr wohl leben.

Allergiker haben weniger Sex:

Als wenn eine nervige Allergie nicht schon schlimm genug wäre! Einer neuen Studie zufolge haben Allergiker auch noch deutlich weniger Sex als kerngesunde Menschen. Wie das Fachmagazin Allergy and Asthma Proceedings berichtet, nahmen an der Untersuchung 700 Menschen teil, welche Ihre häufige Abstinenz mit den Symptomen von Allergien begründeten. Studienleiter Dr. Michael Benninger von der Cleveland Clinic in Ohio: „Irgendwo ist das ja auch verständlich. Die Menschen haben mit den Symptomen zu kämpfen und wollen keinen intimen Kontakt zulassen. Wenn die Augen tränen, die Nase läuft und man nicht richtig atmen kann, fühlt man sich nicht wirklich sexy.“

Antioxidantien:

Die antioxidativen Vitamine A, C und E und eine Reihe von Carotinoiden wirken im Organismus synergetisch als Radikalfänger. Bioflavonoide wirken selbst antioxidativ, erhöhen zusätzlich die Bioverfügbarkeit und verstärken somit die Wirkung von Vitamin C. Mit all diesen Funktionen ist die Unterdrückung meine Alterungsprozess verbunden. Von besonderer Bedeutung sind beobachtete niedrigere Tumorraten bei erhöhter Zufuhr einer Kombination der oben angeführten Vitalstoffe. Um diese Aufgaben vollumfänglich ausführen zu können, sind weit höhere Dosierungen nötig, als von den Behörden empfohlen werden. Freie Radikale sind hochgradig reaktionsfähige Substanzen, die während des Stoffwechsels zum Teil unbeabsichtigt entstehen und deutlich vermehrt durch Umweltbelastungen auftreten. Diese Radikale schädigen die biologischen Membranen und die Struktur von Nukleinsäuren, die für die Weitergabe der Erbinformation verantwortlich sind.

Zu den wichtigsten Antioxidantien zählen auch Coenzym Q10 und Selen.

Einsatzmöglichkeiten: Präventiv für jedermann empfohlen- Verstärkt für Raucher/Personen, die vermehrt Umweltbelastungen ausgesetzt sind.

Appetitzügler:

Appetitzügler wirken auf das zentrale Nervensystem und beeinflussen für kurze Zeit (2-4 Wochen) das Hunger- und Sättigungszentrum im Gehirn. Über längere Zeit eingenommen, können Appetitzügler zu schweren Gesundheitsschäden führen - und helfen nicht bei der Umstellung der Essgewohnheiten. Besser sind natürliche Appetitzügler wie Wasser oder Gemüsesaft, vor der Mahlzeit getrunken, oder kalorienarme Vorspeisen wie Magerquark. Auch natürliche Ballast- und Quellstoffe, wie z.B. Guar, sättigen vor der Mahlzeit.

Arterienverkalkung:

Krankhafte Veränderungen der inneren Blutgefäßwände in Form von Bindegewebswucherungen, Fetteinlagerungen und Kalkablagerungen. Hierdurch verengen sich die Gefäße, die Gefäßwand verhärtet sich und verliert ihre natürliche Elastizität. Folgen sind eine mangelhafte Blut- und Sauerstoffversorgung der Gewebe (z.B. im Gehirn oder Herzen) und die erhöhte Gefahr eines vollständigen Gefäßverschlusses (Thrombose). Arterienverkalkung wird durch verschiedene Risikofaktoren gefördert (Cholesterinspiegel, Blutfette, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Mangel an essentiellen Fettsäuren, Nikotin, Stress, Bewegungsarmut). Die Arterienverkalkung ist die Haupttodesursache in Deutschland.

Atkins-Diät:

Extrem kohlenhydratarme, dafür aber eiweiß- und fettreiche Ernährungsform. Die Atkins-Diät ist nur kurzfristig tolerierbar, da lebensnotwendige Nährstoffe und Ballaststoffe nicht in ausreichendem Maße aufgenommen werden. Der hohe Gehalt an Fett, Cholesterin und Purinen begünstigt das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gicht. Bei andauernder Ernährung mit der Atkins-Diät sind Todesfälle beobachtet worden.

Ausgewogene Mischkost:

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt eine bedeutende Rolle, um gesund und leistungsfähig zu sein. Die Inhaltsstoffe der Lebensmittel versorgen uns mit Energie - ohne Energie ist kein Leben möglich.

Gleichzeitig enthalten die Lebensmittel Vitamine und Mineralstoffe. Ohne diese Stoffe sind viele Körperfunktionen wie zum Beispiel Knochenaufbau, Bildung roter Blutkörperchen, Bewegung der Muskulatur nicht möglich. Der Körper kann diese wichtigen Nährstoffe nicht selbst bilden, so dass er auf die regelmäßige Zufuhr über die Nahrung angewiesen ist.

Sich ausgewogen und gesund zu ernähren bedeutet: Dem Körper täglich durchschnittlich nur so viel Kalorien zuzuführen, wie er wirklich benötigt. Dazu gehört aber auch, auf eine ausgewogene Mischung aller lebensnotwendigen Nährstoffe zu achten: Das heißt: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Außerdem muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Ballaststoffe:

Ballaststoffen werden Bestandteile pflanzlicher Nahrung zusammengefasst, die von körpereigenen Enzymen des menschlichen Magen-Darm-Traktes nicht abgebaut werden und die unverdaut in den Dickdarm gelangen. Man unterscheidet zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Sie erhöhen das Sättigungsgefühl, fördern eine schnelle Darmpassage, beeinflussen die Darmbakterien, denen sie Nährstoffe

liefern. Sie erleichtern das Abnehmen und Entschlacken auf natürliche Weise, sorgen für eine gesunde Verdauung, indem sie die Verdauung fördern und schaffen Giftstoffe aus dem Körper. Sie verringern das Krebsrisiko und senken den schädlichen Cholesterinspiegel im Blut. Außerdem verzögern sie die Aufnahme von Kohlenhydraten und verhindern dadurch einen schnellen Anstieg der Blutzuckerwerte.

Es sollten täglich mindestens 30g an Ballaststoffen aufgenommen werden. Reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, wie z.B. das Guarkernmehl. Siehe auch Guar.

Bauchspeicheldrüse:

Hauptverdauungsdrüse (Drüse), die mit ihrem Ausführungsgang in den Zwölffingerdarm mündet. Die Bauchspeicheldrüse produziert den Bauchspeichel (Pankreassaft), der zahlreiche Verdauungsenzyme enthält. Im Darm bewirkt der Pankreassaft die für die Verdauung notwendige Neutralisierung des sauren Magensaftes. Im Bauchspeichel sind sowohl stärke- und fettspaltende Enzyme als auch Vorformen eiweißspaltender Enzyme enthalten. Die Bauchspeicheldrüse ist auch Produktionsort der Hormone Insulin und Glucagon, die sehr wichtig für die Regulierung des Blutzuckerspiegels sind.

Bilanzierte Diäten:

Diätetische Lebensmittel mit spezieller Zusammensetzung. Die Inhaltsstoffe (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) sind in einem bestimmten Verhältnis – für den entsprechenden Ernährungszweck – zusammengestellt. Bilanzierte Diäten dienen der Nahrungs-Supplementierung oder dem vollständigen Nahrungersatz.

Auch Formula Diäten, zur Gewichtsreduktion im Rahmen eines Diätplanes, gehören zu den bilanzierten Diäten.

Bioaktive Substanzen:

Gehören nicht zu den essentiellen Nährstoffen, doch ihre Bedeutung für die Gesunderhaltung (prophylaktische Wirkung) wurde bereits in zahlreichen Studien bestätigt. Zu diesen Stoffen gehören beispielsweise sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, Milchsäurebakterien und Enzyme.

Bioverfügbarkeit:

Entscheidend für die Wirksamkeit eines Vitalstoffpräparates ist dessen ausgewogene Zusammensetzung, individuell hohe Dosierung und die Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe im Körper. Am besten werden Vitalstoffe vom Körper aufgenommen, wenn sie, so wie im Obst und Gemüse vorkommend, in pflanzliche Zellen eingebaut sind. Man spricht von einem kolloidalen Zustand. Alles, was wächst und als Nahrung dient, befindet sich in kolloidalem Zustand. Bereits Auguste Lumière (Naturwissenschaftler, 1862–1954) schrieb: „Der kolloidale Zustand ist die Voraussetzung für das Bestehen von Leben. Das Zerstören dieses Zustandes bedeutet Krankheit und Tod.“

Blutfettwerte:

Ein allgemeiner Begriff für Triglyzeride und Cholesterine im Blutserum. Es gelten folgende Richtwerte:

Gesamtcholesterin: Normal (< 200), Grenzwertig (200-240), Bedenklich (> 240)

LDL-Cholesterin: Normal (<150), Grenzwertig (150-190), Bedenklich (>190)

HDL-Cholesterin: Normal (<50), Grenzwertig (35-50), Bedenklich (< 35)

Triglyzeride: Normal (<150), Grenzwertig (150-200), Bedenklich (> 200)

Bluthochdruck:

Ein Bluthochdruck liegt ab 140/90 mm Hg vor. Anstrebenswert ist ein Blutdruck unter 120/80 mmHg. Erhöhter Blutdruck verursacht lange keine Beschwerden, kann aber zu schweren Folgeerscheinungen führen. Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für die Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenfunktionsstörungen. Der erste Wert der Blutdruckangabe gibt den systolischen an, dies ist der höchste Druck, der bei der Kontraktion des Herzens erreicht wird. Der zweite Wert gibt den diastolischen Blutdruck an, dies ist der geringste Druck, der in den Schlagadern herrscht, während das Herz sich mit Blut füllt.

Blutzuckerspiegel:

Im Blut findet sich immer ein gewisser Anteil an Glukose. Diese ist notwendig, damit die Organe jederzeit schnell mit Energie versorgt werden können. Der Blutzucker wird durch mehrere Hormone, insbesondere Insulin und Glukagon beim Gesunden in sehr engen Grenzen konstant gehalten. Im Nüchternzustand liegt der Blutzuckerspiegel bei 80 bis 110 mg pro 100 ml Blut. Ein dauerhaft überhöhter Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie) findet sich beim Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit). Wird der normale Wert unterschritten, so spricht man von Unterzuckerung (Hypoglykämie). Bei stärkerem Abfall des Blutzuckers kommt es zu Kopfschmerzen, Schwächegefühl, sinkender Konzentrationsfähigkeit, Sehstörungen und Heißhunger.

Body Mass Index (BMI):

Der Body Mass Index (BMI) beschreibt, ob das Verhältnis Ihres Gewichtes zur Körpergröße optimal ist. Der Body Mass Index wird nach folgender Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}$$

Der errechnete BMI führt zu folgenden Schlussfolgerungen:

BMI < 18,5 = Untergewicht

BMI 18,5-24,9 = Normalgewicht

BMI 25-29,9 = Übergewicht

BMI 30-39,9 = Adipositas (fettleibig)

BMI > 40 = Morbide Adipositas (starke Fettleibigkeit).

Klassifizierung der BMI-Werte nach Angaben der WHO.

Broca-Index:

Index zur Berechnung des Normalgewichtes (Sollgewichtes), benannt nach dem französischen Chirurgen und heute meist mit dem Body-Mass-Index (BMI) bestimmt.

Calciferole:

siehe: Vitamin D

Calcium:

Calcium ist besonders für die Blutgerinnung und für den Aufbau von Knochen von Bedeutung. Als sekundärer Botenstoff innerhalb der Zelle ist Calcium für die Erregung von Muskeln und Nerven zuständig und steuert die Aktivität einiger wichtiger Enzymkaskaden. Seine stabilisierende Wirkung auf Zellmembranen wird bei der Allergiebehandlung genutzt. Calciummangel in jungen Jahren zeigt sich oftmals erst im Alter, es kann sich z.B. Osteoporose bilden.

Carnitin:

siehe L-Carnitin

Chitosan:

Chitosan wird aus Chitin gebildet. Chitin ist eine natürliche, faserartige Substanz, die aus den Schalen von Meerestieren gewonnen wird. Chitin ist unverdaulich, bindet das Fett aus der Nahrung und scheidet das gebundene Fett aus. Chitosan bindet 12mal soviel Fett im Vergleich zum Eigengewicht. Dadurch wird die Aufnahme von Fett vermindert, der Körper baut Fettdepots ab.

Cholesterin:

Ist ein Fettbegleitstoff, der in allen tierischen Produkten, jedoch nicht in pflanzliche Lebensmitteln vorkommt. Jeder Mensch bildet auch ausreichend Cholesterin in der Leber und an den Dünndarm-Wänden – und zwar 90% des Gesamtbedarfs. Der Körper braucht es, um z.B. für den Aufbau von Hormonen und Gallensäuren, als Stützsubstanz für die Zellwände, zur Synthese von Vitamin D. Ein hoher Cholesterinspiegel stellt aber einen hohe Risikofaktor für die Arterienverkalkung dar. Man unterscheidet in "schlechtes" LDL-Cholesterin und gefäßschützendes, "gutes" HDL-Cholesterin. Siehe auch Blutfettwerte.

Chrom:

Wird für den Kohlenhydrat-, den Fett- und den Proteinstoffwechsel benötigt. Unterstützt den Muskelaufbau und die Fettreduktion.

Cobalamin:

siehe: Vitamin B12

Coenzym Q10:

Einsatzmöglichkeiten: Verbesserung des Energiestoffwechsels, Vermeidung von Arrhythmien, fettlösliches Antioxidanz

Auswirkungen: Ist in den Zellkraftwerken lokalisiert und spielt bei der Energiegewinnung eine zentrale Rolle. Die körpereigene Produktion nimmt etwa ab dem 40. Lebensjahr stark ab. Q10 hat auch wichtige antioxidative Funktion und unterstützt dabei Vitamin E. Durch Cholesterinsenker (Statine) wird neben der Hemmung der Cholesterinsynthese auch die Produktion von Q10 gehemmt.

Colostrum / Kolostrum ein natürlicher Gesundbrunnen

Was für Neugeborene gut ist, kann für Erwachsene nicht schlecht sein. Colostrum, die erste Milch nach der Geburt, stärkt aufgrund ihrer einzigartigen Zusammensetzung aus Immunstoffen, Wachstumsfaktoren, Vitaminen und Mineralien die körpereigene Abwehr des Neugeborenen. Allerdings bietet Colostrum nicht nur den Neugeborenen einen Nutzen, sondern allen Menschen. Dabei spielt das Colostrum von Rindern eine besonders wichtige Rolle. Seit vielen Jahren wird die überschüssige Biestmilch als Unterstützung für das menschliche Abwehrsystem verwendet, denn sie enthält Immunstoffe in 40-fach höherer Konzentration, als sie im menschlichen Colostrum vorkommen. Colostrum setzt sich aus so wertvollen Bestandteilen zusammen, wie sie hochtechnologisch und künstlich erzeugte Produkte nicht aufweisen können. Die Erstmilch ist eine natürliche Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden. (www.Colostrum.TV)

Crash-Diäten:

Viele Crash-Diäten schaden der Gesundheit und führen über kurz oder lang zum Jojo-Effekt und damit zur schnellen Gewichtszunahme. Diäten, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen sind unseriös: 1 kg Körperfett enthält ca. 7.000 kcal. Ein Beispiel: Sie nehmen täglich 1000 kcal weniger auf, als der Körper tatsächlich verbraucht. Der Abbau von 1kg Körperfett dauert somit ganze 7 Tage.

Also, Finger weg von Wunderpillen und Crash-Diäten, denn das Körperfett lässt sich damit nicht überlisten.



Darm (kranker Darm):

Experten meinen, dass mind. 70-80% aller Menschen einen Darm haben, der eher einer „Kloake“ gleicht als einem intakten System zur Aufnahme von Nährstoffen und zur Steuerung der Immunabwehr. Nicht umsonst nehmen z.B. Allergien drastisch zu - das Immunsystem ist vom Darm bestimmt und dieser ist krank - deshalb ist auch die Immunabwehr schwach. Wir ernähren uns nicht von dem, was wir verzehren, sondern von dem, was unsere Verdauung daraus macht. Deshalb ist es wichtig, dass unsere Nahrung alle lebenswichtigen Vitamine, Vitalstoffe und Mineralien enthält und unser Körper aus dem Angebot möglichst viel herausholen kann. Der Nutzen selbst der hochwertigsten Nahrung bleibt aus, wenn die Verdauung damit überfordert ist. Deshalb ist die Darmsanierung entscheidend. (www.IMMUNSYSTEM.TV)

Depotfett:

Fettspeicher des Körpers. Das Depotfett dient als Energiereserve, als Schutzpolster für empfindliche Organe wie die Nieren und als Wärmeisolierung. Bei Übergewicht nimmt in erster Linie das Depotfett zu. Es wird durch Fasten und Reduktionsdiäten abgebaut. Bei gesunden, normalgewichtigen Frauen besteht der Körper zu ca. 25% aus Fett, bei Männern zu ca. 20%.

Diabetes mellitus:

Diabetes mellitus (auch Zuckerkrankheit) ist eine Störung des Kohlenhydratstoffwechsels. Das für die Senkung des Blutzuckers nötige Hormon (Insulin) wird von der Bauchspeicheldrüse nicht oder in zu geringer Menge gebildet. Dadurch steigt der Blutzucker an und es wird meist Zucker mit dem Urin ausgeschieden. Man unterscheidet zwei Hauptformen des Diabetes mellitus:

Typ 1 Diabetes: Jugendliche (Juvenile) Diabetes. Tritt bereits im Kindes- oder Jugendalter auf.

Typ 2 Diabetes: Sog. Altersdiabetes. Setzt erst im Erwachsenenalter ein. Bei der Entstehung des Altersdiabetes spielt Übergewicht eine große Rolle. Eine Umstellung der Ernährung und eine Gewichtsabnahme verbessern das Krankheitsbild wesentlich.

Diät:

Bezeichnung für Ernährung, die sich von der üblichen Ernährung in Zusammensetzung, Energiemenge und Zubereitung unterscheidet. Diäten werden vor allem zur Gewichtsreduktion eingesetzt, aber auch zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen (z.B. natriumarme Diät, laktosefreie Diät, purinarmer Diät).

Diät für Männer:

Muss Man(n) eine Diät machen? Der sexy Bauchansatz als Risikofaktor.

Oft unterschätzen Männer das gesundheitliche Risiko, das mit den kleinen Pölsterchen am Bauch verbunden ist. Sie nehmen zwar nicht so schnell zu wie Frauen, dafür sind die angesetzten Kilos umso schädlicher für den Körper. Das meist am Bauch gespeicherte Fett geht häufig mit erhöhten Cholesterin- und

Blutzuckerwerten und zu hohem Blutdruck einher. Ein paar Pfunde zuviel können daher richtig gefährlich werden. Neben den erhöhten Risikowerten ist jede Energieaufnahme in Form von Nahrung mit der Bildung freier Sauerstoffradikale – also mit oxidativem Stress verbunden. Freie Radikale sind der wesentliche Auslöser vorzeitiger Alterungsprozesse. Kalorienreduktion in Form einer spezifischen Diät und richtige Ernährung ist daher eine der wertvollsten Anti-Aging Maßnahmen für Männer. Der Körper wird so entlastet und kann freie Radikale unschädlich machen.

Was muss eine optimale Diät für Männer liefern?

Essentiell, besonders für Männer, ist eine vitalstoffreiche Ernährung mit allen essentiellen Aminosäuren. Dies fördert und verbessert die Mikrodurchblutung, was einen positiven Einfluss auf Herz, Gefäße und Zellen hat. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie Verengung / Verkalkung der Arterien und Gefäße kommen besonders bei Männern häufig vor. Die optimierte Mikrodurchblutung fördert, neben dem positiven Einfluss von Gewichtsabbau und Entgiftung, Vitalität und Potenz. Eine optimale Diät für Männer sollte einerseits die speziellen Anforderungen an Lebensstil und Geschmack und andererseits die Risikofaktoren bei Männern (Stress, Herz-Kreislauf) berücksichtigen. Wichtig ist, dass kein zusätzlicher Diätstress entsteht. Vermieden wird das durch einen ausgeglichenen Zuckerspiegel in der Diät-Ernährung. Die Beibehaltung der vollen Leistungsfähigkeit während der Diät muss sichergestellt sein. In der Diät-Nahrung muss genügend Eiweiß enthalten sein, um einen optimalen Depotfettabbau und eine grundlegende Entgiftung zu erreichen.

Diät Verordnung:

Deutsche Verordnung, die festlegt, welche Lebensmittel die Bezeichnung "diätetisch" tragen dürfen. Weiterhin werden Vorschriften für die Angaben auf den Verpackungen festgelegt.

Diäten, bilanzierte:

Diätetische Lebensmittel mit spezieller Zusammensetzung. Die Inhaltsstoffe (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) sind in einem bestimmten Verhältnis – für den entsprechenden Ernährungszweck – zusammengestellt. Bilanzierte Diäten dienen der Nahrungs-Supplementierung oder dem vollständigen Nahrungsersatz.

Auch Formula Diäten, zur Gewichtsreduktion im Rahmen eines Diätplanes, gehören zu den bilanzierten Diäten.

E-Nummern:

Für manche Verbraucher sind E-Nummern der Inbegriff des Ungesunden und Unnatürlichen. Je weniger E-Nummern ein Produkt enthält, desto besser. Doch das ist nicht unbedingt so.

Die chemischen Namen eines Zusatzstoffes sind häufig sehr lang. Deshalb wurde sich europaweit auf so genannte E-Nummern geeinigt. Sie sind knapp und klar und in jeder Sprache gleich. Das "E" in Verbindung mit einer Nummer ist also eine andere Bezeichnung für einen bestimmten Stoff, die ihn unverwechselbar macht und im gesamten gemeinsamen europäischen Markt gilt.

"E" stand ursprünglich für "Europa" und ist eine internationale Kurzschrift. Sie gibt an, dass ein bestimmter Zusatzstoff die strengen Tests des Wissenschaftlichen Lebensmittelausschusses (SCF) hinsichtlich gesundheitlicher Unbedenklichkeit und technologischer Notwendigkeit durchlaufen hat.

So steht zum Beispiel "E 322" für den Emulgator Lecithin. E 300 ist beispielsweise die Ascorbinsäure, besser bekannt als Vitamin C. Es macht als Antioxidationsmittel Nahrung haltbar oder dient als Stabilisator und Säuerungsmittel.

Einfachzucker:

Einfachzucker (auch Monosaccharide) sind Zucker (Kohlenhydrate), die nur aus einem Baustein bestehen.

Eisen:

Ist unter anderem Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und der Atmungsenzyme. Eine ausreichende Eisenversorgung ist besonders wichtig für Ausdauersportler und Frauen. Während des Wachstums, einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit besteht ein erhöhter Bedarf.

Eisen ist Bestandteil von Hämoglobin und Myoglobin und übernimmt so eine zentrale Rolle im Sauerstofftransport und der Sauerstoffspeicherung. Des Weiteren aktiviert Eisen eine Reihe von Enzymen und ist am Elektronentransport in der Mitochondrienmembran in Form von Eisen-Schwefel-Clustern beteiligt. Eisenmangel ist, vor allem bei menstruierenden Frauen, einer der verbreitetsten Mangelzustände überhaupt.

Eisen wird im Körper immer an Proteine gebunden transportiert. Ein zu großer Überschuss an Eisen kann nicht mehr gebunden werden. Dieses freie Eisen nimmt an Elektronenübertragungen teil, da es in zwei- und dreiwertiger Form vorkommen kann. Durch diese Reaktionen werden vermehrt freie Radikale gebildet. Eisenüberschuss sollte daher vermieden werden.

Einsatzmöglichkeiten: Eisenmangelanämie - Aufbau nach Blutspenden- Für Leistungssportler und Bergsteiger infolge verstärkter Bildung von Hämoglobin und roten Blutkörperchen

Eiweiß:

Auch Protein genannt, dient dem Körper als Baustoff. Es wird zum Auf- und Umbau von körpereigenen Substanzen benötigt – zur Bildung von Muskeln, Hormonen, Abwehrkörpern, Glücksbotenstoffen.

Energiebedarf:

Energiebedarf gibt an wie viel Energie dem Körper in Form von Lebensmitteln zugeführt werden muss, um die täglich benötigte Energiemenge zu liefern. Man unterscheidet den Grundumsatz (Energiebedarf für lebensnotwendige Funktionen) und den Leistungsumsatz (Energiebedarf für körperliche Aktivitäten). Der Wert für die körperliche Aktivität wird mit dem PAL-Wert (physical activity level) ausgedrückt. Der durchschnittliche Energiebedarf liegt zwischen 1800 und 2500 Kilokalorien.

Als Grundumsatz bezeichnet man die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe und gleichbleibender Umgebungstemperatur benötigt, um die lebensnotwendigen Funktionen wie Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und richtige Körpertemperatur 24 Stunden lang aufrecht zu erhalten. Körperbau, Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht beeinflussen den individuellen Grundumsatz; er hängt ab vom prozentualen Verhältnis zwischen Muskelmasse und Körperfett. Weil Männer mehr fettfreie Körpermasse besitzen als Frauen, liegt ihr Grundumsatz durchschnittlich 10 % höher. Doch auch der Hormonhaushalt, Stress, Fieber, Medikamente sowie klimatische Verhältnisse beeinflussen den Grundumsatz. Vereinfacht lässt sich der ungefähre Grundumsatz berechnen, indem man das Körpergewicht in kg mit 24 Stunden, also der Dauer eines Tages, multipliziert. Um das Alter einzubeziehen, multipliziert man diesen Wert wiederum mit einem bestimmten Faktor für jede Altersklasse.

Der Leistungsumsatz beinhaltet die Energie, die der Körper innerhalb von 24 Stunden über den Grundumsatz hinaus verbraucht, bei körperlicher und geistiger Aktivität, zur Wärmeregulation bei unterschiedlichen Umgebungstemperaturen, gegebenenfalls für Schwangerschaft, Stillen, Wachstum oder Regeneration nach Krankheiten oder Verletzungen. Mit zusätzlicher körperlicher Aktivität lässt sich der Leistungsumsatz erheblich steigern. Der Berechnung des Leistungsumsatzes dient der PAL (Physical Activity Level) als Maß für die körperliche Aktivität. Beim Schlafen beispielsweise verbraucht der Körper wenig Energie, der PAL liegt bei 0,95. Wer tagsüber im Büro sitzt und sich nicht viel bewegt, dessen PAL ist etwa 1,4. Menschen, die körperlich sehr anstrengende Arbeit verrichten, wie z.B. Bauarbeiter, haben einen deutlich höheren Wert (2,0 bis 2,4). Doch auch Freizeitaktivitäten gehören zum Leistungsumsatz dazu. Außerdem haben Schwangere und Stillende einen erhöhten PAL. Zur Berechnung des individuellen täglichen Energiebedarfs wird ein Tag in je 8 Stunden Schlaf, Arbeit sowie Freizeit eingeteilt, jeweils mit eigenem PAL. Der daraus hervorgehende Mittelwert beschreibt den Faktor der körperlichen Aktivität beim Leistungsumsatz ($\text{PAL}_{\text{gesamt}} = [\text{PAL}_{\text{Arbeit}} + \text{PAL}_{\text{Freizeit}} + \text{PAL}_{\text{Schlaf}}] / 3$). Wer täglich 30 bis 60 Minuten intensiv Sport treibt, erhöht damit seinen PAL um weitere 0,3 Punkte.

Der Gesamtumsatz setzt sich zusammen aus Grund- und Leistungsumsatz pro Tag. Bei üblicher körperlicher Belastung stellt dabei der Grundumsatz den größten Teil des Energieverbrauchs dar. Der individuelle Gesamtumsatz ergibt sich durch Multiplikation von Gesamtumsatz mit PAL. >>>Beispiel: Eine 30-jährige Büroangestellte (Altersklasse 25 bis 50 Jahre; Altersfaktor 0,92) wiegt 65 kg (Grundumsatz: 24 Stunden x 65 kg x 0,92 Altersfaktor = 1431,77 kcal). Sie arbeitet ausschließlich am Schreibtisch (PAL Arbeit = 1,4). Sitzend verbringt sie auch überwiegend ihre Freizeit (PAL Freizeit = 1,6). Vor ihrer Arbeit geht sie täglich etwa 45 Minuten joggen (PAL joggen = 1,32 + 0,3 = 1,62). Daraus ergibt sich für diese Frau ein täglicher Gesamtumsatz von 2319 kcal (1431,77 kcal x 1,62).

Energiebilanz:

Die Energiebilanz gibt das Verhältnis zwischen Energiezufuhr – und verbrauch an. Die Aufnahme erfolgt über die Nahrungsmittel, der Verbrauch über Muskelarbeit, Stoffwechsellleistungen und Wärmeabgabe. Ist die Energiebilanz ausgeglichen, bleibt das Körpergewicht konstant. Ist die Energieaufnahme > als der Energieverbrauch, nehmen wir zu. Und umgekehrt gilt: Ist die Energieaufnahme < als der Energieverbrauch, nehmen wir ab. Die meisten Gewichtsreduktionsdiäten basieren auf dem Prinzip der negativen Energiebilanz.

Energiezufuhr - Richtwert:

Die Werte gelten für Personen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter).

15 bis unter 19 Jahre:
Männer 3100 kcal
Frauen 2500 kcal

19 bis unter 25 Jahre:
Männer 3000 kcal
Frauen 2400 kcal

25 bis unter 51 Jahre:
Männer 2900 kcal
Frauen 2300 kcal

51 bis unter 65 Jahre:
Männer 2500 kcal
Frauen 2000 kcal

65 Jahre und älter:
Männer 2300 kcal
Frauen 1800 kcal

Emulgatoren:

Ohne Emulgatoren gäbe es Produkte wie Margarine, Mayonaise oder Eis gar nicht. Emulgatoren schaffen das Unmögliche, nämlich unvereinbare Stoffe zu vereinigen: Fett oder Öl und Wasser. Emulgatoren machen daraus Emulsionen. Die bekanntesten Emulgatoren sind Lecithin, Stearinsäuren oder die bekannten "Phosphate" in Wurstwaren. Emulgatoren haben E-Nummern zwischen 432 und 495, außer Lecithin (E 322).

Enzyme:

Sie ermöglichen oder beschleunigen Stoffwechselfvorgänge im Körper. So erfolgt z.B. die Verdauung der Nahrung durch Enzyme.

Essen bei Einladungen:

Hier ein paar Tipps:

1. Gehen Sie nicht mit knurrendem Magen aus dem Haus: Vorher schon mal Mineralwasser oder Tee trinken und einen leichten Salat essen. Halten Sie sich dabei mit fetten Speisen zurück. Am nächsten Tag schenken Sie sich den Gang auf die Waage - wahrscheinlich haben Sie etwas zugenommen. Machen Sie dann ganz normal mit Ihrem Diätprogramm weiter.
2. Steht ein Menü mit mehreren Gängen auf dem Programm? Essen Sie von jedem Gang nur die Hälfte. Das wird Ihnen keiner übel nehmen, und Ihre Waage wird es Ihnen danken.
3. Verzichten Sie auf das Dessert, wenn Sie satt sind. Schließen Sie die Mahlzeit mit einem Kaffee, Mokka, Espresso oder Tee.
4. Alkohol hat fast so viele Kalorien wie Fett. Und er hat einen weiteren Nachteil: Für den Körper ist Alkohol chemisches Gift, das er so schnell wie möglich wieder loswerden will. Solange er damit zu tun hat, stellt er die Fettverbrennung zurück. Das Fett wird in den Zellen gespeichert und macht dick.

Essen, häufig:

Der Blutzuckerspiegel soll auch nach der amapur Ernährungskur möglichst gleichförmig - ohne Schwankungen bleiben. So wird die Bauchspeichel-drüse nicht überanstrengt und Heißhunger bleibt aus. Essen Sie öfters am Tag gleich große Kalorienmengen - mindestens 6 Mahlzeiten täglich. Versuchen Sie den Zeitplan dieser Mahlzeiten besonders anfangs genau einzuhalten.

Essen, langsam:

Das Essen sollte lang dauern und gut gekaut werden. Je langsamer wir essen, je besser wir kauen, desto mehr Zucker kann aus der gegessenen Nahrung ins Blut übergehen und mit der allmählichen Erhöhung des Blutzuckers den Hunger stillen. Hastige Esser haben den Magen schon voll, und der Blutzucker ist trotzdem noch nicht angestiegen. Man hat noch Hunger, obwohl man von der Kalorienmenge her längst satt sein müsste. Die Folge: man isst weiter und isst mehr als man braucht.

Essentielle Fettsäuren:

Zum Beispiel Linolsäure, Linolensäure und Arachidonsäure, müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der menschliche Körper sie nicht selbst aufbauen kann, aber als Ausgangsstoff für die Synthese mehrerer körpereigener Stoffe benötigt.

Esstypen:

Gute und schlechte Futterverwerter:

In der Erbsubstanz kann beispielsweise festgelegt sein, ob man ein guter oder schlechter Futterverwerter ist. Schlechte Futterverwerter verfeuern die Energie aus der Nahrung, die in Kalorien gemessen wird, leichter. Die Energie verpufft als Wärme. Gute Futterverwerter hingegen können bis zur Hälfte weniger Wärme produzieren als andere. Hier wird die Nahrungsenergie eher als Fettpolster gespeichert. Während schlechte Futterverwerter trotz vielen Essens und Trinkens schlank bleiben, können gute Futterverwerter schon mit einem geringen Verzehr dick werden.

Gezügelter Esser:

Es gibt Esstypen, die völlig normalgewichtig sind, aber die Veranlagung zum Dickwerden haben. Man spricht in diesen Fällen auch von gezügelten Essern. Wissenschaftler gehen davon aus, dass deren vorprogrammiertes genetisches Soll-Gewicht, auch Set-Point genannt, um einiges höher liegt als das Gewicht, das sie so krampfhaft zu halten versuchen. Zeitlebens müssen sich diese guten Futterverwerter mit einer reduzierten Energiezufuhr begnügen, mit bis zu 30 Prozent weniger Kalorien, als normalerweise für sie veranschlagt würde. Das kostet viel Disziplin, psychische Energie und auch ein Stück Lebensfreude.

Essverhalten / Erziehung:

Neben der Vererbung gelten ungünstige Essgewohnheiten und falsches Essverhalten als wichtigste Ursache für zu viele Pfunde. Es ist eben nicht nur wichtig, "was" und "wieviel" man isst, sondern auch "warum" und "wie" wir essen.

Erziehung und Essstradition beeinflussen die Entstehung von Übergewicht in besonderem Maße. Eine Reihe von Erziehungsmethoden tragen dazu bei, dass bereits im Kindesalter das natürliche Appetit- und Sättigungsverhalten gestört wird. Typische Beispiele sind, den Teller leer zu essen, die Mahlzeit schnell zu essen, solange sie warm ist oder mit Süßigkeiten zu belohnen. Essmenge und Esszeitpunkt werden von außen vorgegeben und nicht mehr durch interne natürliche Mechanismen des Körpers reguliert. Solche Strategien führen dann im Erwachsenenalter dazu, dass nicht Hunger das Essen auslöst, sondern Ärger, Stress oder Langeweile.

Auch der Duft aus dem Bäckerladen bewirkt bei diesen Menschen eine stärkere Lust aufs Essen als bei Menschen, die ein noch funktionierendes Appetit- und Sättigungsverhalten haben. Diese Menschen sind besonders gefährdet, übergewichtig zu werden. Andere, die genauso abhängig von äußeren Reizen sind, können ihr Gewicht jedoch halten. Dies gelingt ihnen mit Hilfe einer starken geistigen Kontrolle ihres Essverhaltens, also mit Disziplin. Diese starke Kontrolle ersetzt dabei die verlorengegangenen internen Kontrollmechanismen.

Fasten:

Vorübergehende Einschränkung der Nahrung oder vollkommene Nahrungsenthaltung. Ursprünglich standen hinter dem Fasten religiöse Motive (z.B. Ramadan im Islam). Vielfach jedoch ist das Fasten heute motiviert durch den Wunsch nach Entgiftung & Entschlackung des Körpers, Gewichtsabnahme oder der Rückbesinnung auf sich selbst.

Fett:

Grundnährstoff neben Kohlenhydraten und Eiweißen. Energiereicher Nährstoff, bindet und transportiert fettlösliche Vitamine. Fette sind Verbindungen zwischen Glycerin und Fettsäuren. Unterschieden wird zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten.

Fett i.T.:

Fett i.Tr. oder Fett i.T. steht auf Käseprodukten und macht Angaben zu Fettgehalt in seiner Trockenmasse (Fett, Eiweiß, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine). Je höher die Trockenmasse, desto geringer der Wassergehalt und umso härter ist der Käse. Das führt zu der Einteilung in Hart-, Schnitt-, Weich- oder Frischkäse.

Fehlen Angaben zum tatsächlichen (absoluten) Fettgehalt, können Sie ihn nach folgender Faustregel annäherungsweise berechnen:

Die Fett i.Tr.-Angabe wird multipliziert mit dem Faktor:
0,3 bei Frischkäse (z. B. Quark, Körniger Frischkäse)

0,5 bei Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Limburger)
0,6 bei Schnittkäse (z. B. Gouda, Edamer)
0,7 bei Hartkäse (z.B. Emmentaler, Greyezer)

So wird gerechnet:

Camembert mit 45 Prozent Fett i.Tr. (Weichkäse): 45 mal 0,5 gleich 22,5 Prozent Fett

Quark mit 20 Prozent Fett i.Tr. (Frischkäse): 20 mal 0,3 gleich 6 Prozent Fett

Fettleibigkeit:

Von Fettleibigkeit (auch Adipositas) spricht man bei massiven Übergewicht. Dies ist der Fall mit einem BMI von >30. Fettleibigkeit erhöht das Risiko bestimmter Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechsel-Erkrankungen, Gallensteine, Gelenkerkrankungen sowie ein erhöhtes Risiko bei Operationen. Die durchschnittliche Lebenserwartung bei Fettleibigen ist insgesamt geringer als die Normalgewichtiger.

Fettsäuren:

Sind Bausteine der Nahrungsfette. Man unterscheidet gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren, und mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren:

Haben den größten negativen Einfluss auf das Serumcholesterin. Sie heben den LDL-Cholesterinspiegel doppelt so stark an, wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren ihn senken. Gesättigte Fettsäuren kommen hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vor. Eine Zufuhr der gesättigten Fettsäuren mit der Nahrung ist eigentlich nicht notwendig, denn der Organismus kann sie bei Bedarf selbst herstellen. Der Körper käme ohne sie noch besser aus.

Einfach ungesättigte Fettsäuren:

Haben einen hohen Stellenwert in der herzgesunden Ernährung, da sie das LDL-Cholesterin und die Triglyceridwerte senken, ohne das gefäßschützende HDL-Cholesterin zu senken. Sie sind vor allem in Oliven- und Rapsöl enthalten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden. Sie müssen regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Je nach Struktur findet eine Unterscheidung in zwei wichtige Gruppen mehrfach ungesättigter Fettsäuren statt, die Omega 6- und die Omega 3-Fettsäuren. Beide wirken einer Erhöhung des Triglycerid- und Cholesterinspiegels entgegen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren beeinflussen allerdings nicht nur die Konzentration von HDL- und LDL-Cholesterin im Blut, sondern auch die Fließeigenschaften des Blutes.

Fettzellen:

Unser Körper hat davon ca. 20 Billionen, die sich leider im Laufe des Lebens vermehren können. Fettzellen können sich außerdem auf das 1.000fache ihrer Größe ausdehnen – sozusagen von Stecknadelgröße auf Golfballgröße.

Flavonoide:

Flavonoide haben äusserst vielfältige Wirkungen auf den Organismus. Sie zeigen einen günstigen Einfluss auf den Blutkreislauf und die Herztätigkeit, Schutzwirkung bei Bestrahlung, bakteriostatische und Antihistaminwirkung, Herabsetzung des Lactatspiegels, Verbesserung des Jodhaushaltes. Sie senken die Körpertemperatur und wirken entzündungshemmend. Letztere Wirkung ist vor allem auf den Eingriff in den Arachidonsäuremetabolismus zurückzuführen. Flavonoide werden aber sehr schnell umgesetzt, da sie vielerorts gebraucht werden. Um signifikant in die Arachidonsäurekaskade eingreifen zu können, bedarf es genügend hoher Gewebespiegel, die nur mit Supplementation erreicht werden können. Flavonoide üben eine Schutzwirkung auf das Vitamin C aus, indem sie mit ihm Komplexe bilden und damit einer Oxidation vorbeugen. Die Bioverfügbarkeit von synthetischem Vitamin C wird damit deutlich erhöht. Durch die Fähigkeit der Flavonoide Chelate mit Schwermetallen zu bilden, nehmen sie auch an Entgiftungsprozessen teil.

Einsatzmöglichkeiten:

- Antioxidativer Schutzstoff
- Antienzündlich, antiviral (Herpes)
- Erhöhung der Herzkontraktion und -leistung
- Verstärkung der Vitaminwirkung
- Steigerung der Kapillarbeständigkeit (senkt Hyaluronidaseaktivität)

- Cholesterinsenkend

Folsäure:

Einsatzmöglichkeiten: Aktivierung des Stoffwechsels, Homocysteinsenkung

Auswirkungen. Überträgt Methylgruppen und ist daher an allen Wachstumsprozessen beteiligt. Senkt in Zusammenarbeit mit Vitamin B12 das Homocystein.

Freie Radikale:

Freie Radikale sind Moleküle, denen ein Elektron fehlt und die deshalb versuchen anderen Molekülen in ihrer Nähe Elektronen zu entreißen. Diese unvollständigen Moleküle sind zumeist Sauerstoffmoleküle, die in den Mitochondrien der Zelle beim normalen Verbrennungsprozess entstehen. Neben den Sauerstoffradikalen sind Sauerstoff-Stickstoffradikale, Wasserstoffperoxid und Hydroxylgruppen bekannt.

Freie Radikale entstehen aber nicht nur beim lebensnotwendigen Atmungs- und Verbrennungsprozess, sondern auch durch äußere Einflüsse, wie UV-Licht, Radioaktivität, Ozon. Auch das Rauchen produziert zusätzliche Radikalmoleküle. In jeder Zelle entstehen Tag für Tag über 10.000 dieser hochreaktiven Verbindungen. Eine Zeitlang kann das zelleigene Reparaturprogramm die von den Radikalen ausgelösten Schädigungen reparieren. Irgendwann ist die Zelle aber so angegriffen, dass sie nicht mehr richtig funktioniert. Die Zelle stirbt ab.

Der Körper „rostet“ und wird vorzeitig alt. Weiterhin sind Freie Radikale mit verantwortlich für Rheuma, Osteoporose, Gelenkerkrankungen, Arthrosen, Grauer Star, senile Demenz, Morbus Alzheimer, Herz-Kreislauferkrankungen, Arteriosklerose, Tumorkrankheiten, Krebs, Morbus Parkinson. Multiple Sklerose, Arzneimittel induzierte Reaktionen von Niere und Leber.

Frühstück:

Verzichten Sie auf üppiges Frühstück: Die Bauchspeicheldrüse wird durch reichliches Essen am Morgen für den ganzen Tag aktiviert, und der Hunger ist damit vorprogrammiert. Nicht frühstücken wie ein König. Auch nicht wie ein Bürger zu Mittag essen. Das Abendessen allerdings könnte dem eines Bettlers gleichen.

Futterverwerter:

In der Erbsubstanz kann beispielsweise festgelegt sein, ob man ein guter oder schlechter Futterverwerter ist. Schlechte Futterverwerter verfeuern die Energie aus der Nahrung, die in Kalorien gemessen wird, leichter. Die Energie verpufft als Wärme. Gute Futterverwerter hingegen können bis zur Hälfte weniger Wärme produzieren als andere. Hier wird die Nahrungsenergie eher als Fettpolster gespeichert. Während schlechte Futterverwerter trotz vielen Essens und Trinkens schlank bleiben, können gute Futterverwerter schon mit einem geringen Verzehr dick werden.

Gallensäure:

Wird in der Leber mit Hilfe von eingelagertem Cholesterin produziert. Gallensäure ist wichtig für die Fettaufspaltung im Dünndarm.

Gesund abnehmen:

Regeln zum gesunden Abnehmen:

Haben Sie Geduld beim Abnehmen, setzen Sie sich realistische Ziele und rechnen Sie nicht mit einem Wunder. Gewichtssenkungen sind nicht täglich an der Waage ablesbar. Wenn Fett verbrannt wird, lagert sich zunächst Wasser ein, das einige Zeit braucht, bis es die Zelle wieder verlässt. Stellen Sie sich besser nach 7, 10 oder 14 Tagen auf die Waage. Sie werden mit einem gesunden Körper, mehr Vitalität und erhöhter Leistungskraft belohnt. Jeder Mensch ist anders und jeder Mensch nimmt unterschiedlich schnell ab. Vier Faktoren beeinflussen maßgeblich wie schnell man abnimmt:

1. Sportlichkeit: Viel Ausdauersport bedeutet viele fettverbrennende Enzyme. Sportliche Menschen nehmen schneller ab als Unsportliche.
2. Wasserspeicher: Ungesunde Ernährung stresst den Körper und übersäuert ihn. Im Ergebnis bilden sich saure Ablagerungen. Für deren Neutralisierung speichert der Körper große Mengen Wasser. Entgiftet der Körper, nimmt man schnell ab – zum Großteil Wasser. Deshalb verliert man zu Beginn einer Diät oft mehr Gewicht als in der restlichen Zeit.
3. Alter des Gewichts: Gewicht, das schnell kam, geht auch schnell. Menschen, die schon länger an Übergewicht leiden, benötigen daher meist etwas länger für den Gewichtsabbau.

4. Jojo-Effekt: Hat sich das Gewicht durch viele Hungerkuren oder Diäten langsam nach oben geschraubt, braucht man etwas mehr Geduld. Der Körper betreibt seinen Stoffwechsel auf Sparflamme und verbrennt wenig Kalorien

Gezügelter Esser:

Es gibt Esstypen, die völlig normalgewichtig sind, aber die Veranlagung zum Dickwerden haben. Man spricht in diesen Fällen auch von gezügelten Essern. Wissenschaftler gehen davon aus, dass deren vorprogrammiertes genetisches Soll-Gewicht, auch Set-Point genannt, um einiges höher liegt als das Gewicht, das sie so krampfhaft zu halten versuchen. Zeitlebens müssen sich diese guten Futterverwerter mit einer reduzierten Energiezufuhr begnügen, mit bis zu 30 Prozent weniger Kalorien, als normalerweise für sie veranschlagt würde. Das kostet viel Disziplin, psychische Energie und auch ein Stück Lebensfreude.

Glukose:

Die Glukose (auch Glucose, Traubenzucker, Dextrose) ist der am häufigsten vorkommende und biologisch wichtigste Einfachzucker. Glukose ist Bestandteil des Haushaltszuckers, Baustein der länger-kettigen Kohlenhydrate (Stärke, Glykogen) und kommt in den meisten Früchten sowie im Honig vor.

Glutathion:

Glutathion ist eine Aminosäure.

Einsatzmöglichkeiten: Unterstützt als wichtigstes intrazelluläres Antioxidanz die Radikalentgiftung auf verschiedenen Ebenen.

Auswirkungen: "Das Glutathion ist das zentrale Molekül im antioxidativen Stoffwechsel. Es dient der Zelle als Transportmolekül, um Aminosäuren in die Zellen zu befördern. Die Wichtigkeit dieses Stoffes erkennt man daran, dass alle Zellen reduziertes Glutathion benutzen. Es dient als Steuermolekül bei der Zellteilung und aller Reparaturgene. Glutathion schützt vor Strahlung und ist wichtig für das Immunsystem. Das Verhältnis zwischen reduziertem und oxidiertem Glutathion bestimmt das Redoxpotential des umgebenden Milieus und somit die Funktion weiterer Proteine und Enzyme. Glutathion ist ein Radikalfänger, wird aber selbst nicht radikalisch. Durch das tiefe Redoxpotential ist es in der Lage, verbrauchtes Vitamin C aus der wässrigen Phase sowie verbrauchtes Vitamin E aus der Fettphase zu regenerieren. Die Regeneration des Glutathion selbst erfolgt über körpereigene Enzymsysteme."

Glutenallergie:

Glutenallergie – auch als Zöliakie bezeichnet.

Die Zöliakie bzw. einheimische Sprue ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten, einem Getreideeiweiß aus Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Dinkel.

Bei den Betroffenen ruft diese Erkrankung Symptome wie Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, Gewichtsverlust, Blutarmut, Vitamin- und Eiweißmangel hervor. Im Kindesalter kann es durch eine aus der Zöliakie resultierende gestörte Dünndarmfunktion zu Mangelernährung und damit Wachstums- und Entwicklungsstörungen kommen.

Als Ursache der Zöliakie vermutet man eine genetische Veranlagung, die zu einem Enzymdefekt der Dünndarmschleimhaut oder einer immunologischen Erkrankung führt, bei der das Gluten als Allergen eine Antigen-Antikörperreaktion auslöst. Folge beider angenommenen Ursachen ist eine Zerstörung der Dünndarmschleimhaut.

Die Diagnose kann anhand der Symptome angenommen werden, sicher bestätigt wird sie durch einen Antikörpernachweis im Blut sowie durch Gewebeentnahme aus dem Dünndarm mittels einer Endoskopie (Spiegelung).

Die Behandlung ist rein diätetisch durch Meidung von glutenhaltigen Nahrungsmitteln (Getreideprodukte wie Brot, Kuchen, Nudeln, Mehl...). Unter strenger glutenfreier Ernährung regeneriert sich die Dünndarmschleimhaut und die Symptome vergehen innerhalb weniger Tage bzw. Wochen.

Glykogen:

Glykogen (auch Glycogen, tierische Stärke) ist ein Kohlenhydrat, das aus Traubenzucker (Glukose) aufgebaut ist. Glykogen kann nur von der Leber und Muskulatur des Tieres und Menschen gebildet werden. Es bildet im Körper einen kleinen "Energiespeicher", der bei kurzen, schnellen Anstrengungen oder im Hungerzustand in Anspruch genommen wird. Das im Körper gespeicherte Fett (Depotfett) wird erst abgebaut, wenn der Glykogenvorrat verbraucht ist. Da Glykogen gleichzeitig mit Wasser gespeichert wird, beruht der relativ hohe Gewichtsverlust in den ersten Tagen einer Reduktionsdiät auf dem Abbau von

Glykogen und dem dadurch entstehenden Wasserverlust.

Glykämischer Index:

Der Glykämischer Index klassifiziert kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ihre blutzuckersteigernde Wirkung.

Der glykämische Index vergleicht die Blutzuckeranstiege einzelner Lebensmittel mit dem Blutzuckeranstieg von Traubenzucker (Index =100), bei jeweils gleicher Kohlenhydratmenge. Der Blutzuckeranstieg besagt, wie stark ein Lebensmittel die Bauchspeicheldrüse anregt, Insulin auszuschütten. Insulin ist das Hormon, das es den Kohlenhydraten (Blutzucker) ermöglicht, von den Blutgefäßen in die Zelle zu gelangen. In der Zelle findet dann die Verbrennung statt, um unsere lebensnotwendige Energie zu gewinnen.

Ein niedriger glykämischer Index (<55) bedeutet, dass der Blutzuckerwert langsam ansteigt und Insulin so auch langsamer ausgeschüttet wird. Heißhunger und Stoffwechselstress bleiben so aus.

Vorsicht bei allen Lebensmitteln mit einem hohen glykämischen Index (>55). Dieser kann zu Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Hyperaktivität, etc. führen kann.

Grüntee:

Grüner Tee enthält eine Reihe von Polyphenolverbindungen, die eine sehr stark antioxidative Wirkung entfalten. Grüntee wirkt sich positiv bei der Krebsvorbeugung aus, nachweislich wird Initiierung, Promotion und Progression von Hauttumoren beim Menschen durch verschiedene Mechanismen gehemmt.

Mit der stark antioxidativen Wirkung ist auch eine Vorbeugung gegen Arteriosklerose sowie eine Entlastung der körpereigenen antioxidativen Schutzsysteme verbunden. Weitere günstige Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem sind vor allem die Senkung des Cholesterinspiegels sowie des Blutdrucks. Durch die Hemmung des Arachidonsäuremetabolismus durch die Polyphenole des Grüntees werden auch entzündliche Erkrankungen günstig beeinflusst. Der Gehalt an Coffein und Theobromin wirkt gegen rasche Ermüdung und ist vitalitätssteigernd.

Einsatzmöglichkeiten:

- Antioxidans
- Krebsprävention
- Unterstützung des Herz- Kreislaufsystems
- Müdigkeit

Guar (Guarkernmehl):

Guar (auch Guarkern, Guarkernmehl) ist ein natürlicher Ballast- und Quellstoff. Beheimatet in Indien und Pakistan. Die Guarkern – die Bohne – wird zu Guarkernmehl vermahlen. Guar ist auch bekannt als Verdickungsmittel E 412, u.a. in Speiseeis, Backwaren, Ketchup und Saucen. Guar eignet sich hervorragend, um den glykämischen Index des Speisebreis zu senken und so Heißhungerattacken und Stoffwechselstress zu vermeiden.

Guarkernmehl ist wie die herkömmlichen Ballaststoffe schwer- bis unverdaulich, aber im Gegensatz zu diesen kalt- und warmwasserlöslich und bildet eine hochviskose (gelartige) Lösung. Es ist sowohl in sauren als auch alkalischen Medien löslich und kann mit allen Lebensmitteln gemischt werden. Sein Wasserbindungsvermögen ist etwa 8 bis 10 mal höher als das der bekannten Weizenkleie. Durch diese ungewöhnlichen Vorteile können schon geringe Mengen Guarkernmehl, als Zusatz zur Normalkost eine Reihe von Stoffwechselstörungen vermindern bzw. sogar beseitigen.

Guar Granulat:

Das Guar Granulat (amapur Guar HP-100) ist ein feinkörniges Granulat, das im Magen bei Flüssigkeitszufuhr rasch aufquillt, den Appetit hemmt und im Dünndarm Cholesterin und Gallensäuren bindet und dadurch Stoffwechsel und Leberfunktion entlastet. Guar 100 wirkt unterstützend bei Übergewicht, zur Senkung von hohem Cholesterin und Diabetes mellitus.

Besonders bewährt hat sich der Inhaltsstoff der Guar-Bohne, die in Indien und Pakistan unter kontrollierten Bedingungen angebaut und mit einem patentierten Verfahren in der Schweiz verarbeitet wird. Dazu wird Guarkernmehl als Granulat aufbereitet und hat als sogenannter Ballaststoff vielfältige Wirkungen auf die Funktionen und Regulationen von Darm und Stoffwechsel. Die moderne Zivilisationskost ist nicht nur an Vitalstoffen sondern auch an Ballaststoffen verarmt und enthält durchschnittlich nur etwa 20 Gramm statt der erforderlichen 40-45 Gramm!

Es steht fest, dass Fehlernährung, Vitalstoffdefizite und Ballaststoffmangel als ernährungsbedingte Risikofaktoren eine wesentliche Rolle bei der Entstehung vom Metabolischen Syndrom spielen! Unter den bekannten Ballaststoffen, wie z.B. Weizenkleie, hat Guar-Granulat den günstigsten Einfluss auf den Stoffwechsel. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass bei einer täglichen Einnahme von 5 - 15 Gramm Guar-Granulat vor den Mahlzeiten der Serum-Cholesterinwert deutlich gesenkt werden kann. Da Guarkernmehl sehr viel Flüssigkeit binden kann, wirkt es zum einen als appetitdämpfender Quellstoff und überzieht zum anderen die Darmwand mit einer filmartigen Schicht. Dadurch wird die Darmtätigkeit unterstützt, die Aufnahme von Fetten verzögert und ihre Ausscheidung gefördert. Zusätzlich wird der Kohlehydratstoffwechsel entlastet, was sich beim Diabetiker, (der häufig auch an Fettstoffwechselstörungen leidet!) positiv auf den Zuckerspiegel auswirkt. Die Aufnahme von Vitaminen und anderen lebenswichtigen Nährstoffen wird durch die besonderen Eigenschaften des Guarkernmehl-Granulats jedoch nicht gestört! Guar-Granulat selbst wird als Ballaststoff vom Körper nicht aufgenommen, ist als Naturprodukt unschädlich und bringt auch bei Langzeitanwendung keinen Gewöhnungseffekt mit sich.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Ballaststoffe wegen ihrer vielfältigen, stoffwechselentlastenden Wirkungen als eine natürliche Präventivmassnahme zur Verminderung des Risikos von Arteriosklerose und anderen Zivilisationskrankheiten.

Guar HP-100 ist ein feinkörniges Granulat, das im Magen bei Flüssigkeitszufuhr rasch aufquillt, den Appetit hemmt und im Dünndarm Cholesterin und Gallensäuren bindet und dadurch Stoffwechsel und Leberfunktion entlastet.

HDL-Cholesterin:

High Density Cholesterin auch „gutes“ Cholesterin. Transportiert überflüssiges Cholesterin wieder ab. Es wird von der Leber aufgenommen und zur Gallensäure verarbeitet. Siehe auch Cholesterin.

Herzinfarkt:

Ein Herzinfarkt (auch Myokardinfarkt, Koronarinfarkt) ist meistens die Folge einer fortschreitenden Arterienverkalkung der herzversorgenden Blutgefäße (Herzkranzgefäße). Durch ein Blutgerinnsel in den verengten Gefäßen wird die Sauerstoffversorgung schlagartig unterbrochen und es kommt zum Absterben des betroffenen Gewebes. Ein Herzinfarkt wird – wie auch die Arterienverkalkung – durch Risikofaktoren begünstigt: Übergewicht, Blutfette, Cholesterin, Bluthochdruck, Nikotin, Diabetes mellitus, Bewegungsmangel, Stress. Herzinfarkt ist eine der Todesursache Nummer 1 in den Industrieländern.

Homocystein:

Homocystein ist ein Eiweißabkömmling und kommt in der Nahrung nicht vor. Es entsteht erst im Körper beim Abbau der lebensnotwendigen Aminosäure Methionin. Als untypische Aminosäure ist Homocystein hoch giftig. Im gesunden Stoffwechsel wird Homocystein umgehend unschädlich gemacht: entweder durch eine Rückbildung zu Methionin oder durch eine Umwandlung zu Cystein. Die Umwandlung (Metabolisierung) von Homocystein läuft mit Hilfe der B-Vitamine Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 ab. Eine zellinterne Unterversorgung mit diesen Vitaminen stört die erwünschte Verstoffwechslung und es kommt zu einem Anstieg des Homocystein-Spiegels im Blut. Homocystein wirkt nun als Oxidant und löst unerwünschte degenerative Prozesse in Körper und Gehirn aus. Die Höhe des Homocystein-Spiegels steht im direkten Zusammenhang mit dem Auftreten von Alzheimer, Herz- Kreislauferkrankungen und Osteoporose. Andere mögliche Zusammenhänge werden noch erforscht.

Hormone:

Vom menschlichen und tierischen Organismus gebildete Botenstoffe (Signalvermittler). Sie werden von besonderen Drüsen gebildet, an den Blutkreislauf abgegeben und so zum jeweiligen Wirkort transportiert. Hormone werden sehr schnell wieder abgebaut, damit die Wirkung nicht zu lange anhält und genau gesteuert werden kann. Zu vielen Hormonen gibt es einen Gegenspieler (Antagonist), der genau die gegenteilige Reaktion des Körpers hervorruft. So erniedrigt das Hormon Insulin den Blutzuckerspiegel (Blutzucker) nach der Nahrungsaufnahme. Das Hormon Glukagon hat die gegenteilige Wirkung, erhöht also den Blutzuckerspiegel, wenn er zwischen den Mahlzeiten zu stark abfällt. Die Geschlechtshormone (Östrogene, Gestagene) der Frau sind für den weiblichen Zyklus verantwortlich.

Hunger überlisten:

Der Hunger zwischendurch kann zum Beispiel mit heißem Tee, heißer Gemüse- oder entfetteter Fleischbrühe, Buttermilch, einem Apfel oder einer Karotte, fettarmem Naturjoghurt oder einem Mehrkornbrötchen ohne Belag gestillt werden.

Essen Sie bewusst langsam! Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass zum Beispiel Apfelsaft, Apfelmus

und ganze Äpfel bei gleichem Kaloriengehalt unterschiedlich gut sättigen. Ein gekauter Apfel wird langsamer gegessen und sättigt deshalb deutlich besser als der Saft.

Hauptmahlzeiten sollten aus demselben Grund mindestens 20 Minuten dauern. Ein Sättigungsgefühl kann sich nämlich erst 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit einstellen. Sie können Ihren Magen aber auch ein wenig überlisten, indem Sie vor einer Mahlzeit ein Glas Wasser oder eine Tasse Brühe zu sich nehmen. So ist der Magen früher gefüllt und Sie fühlen sich eher satt. Eine große Portion Rohkostsalat als Auftakt oder reichlich Brot ohne Belag zur Mahlzeit machen ebenfalls früher und anhaltend satt.

Hyperglykämie:

Der Gehalt an Traubenzucker (Glukose) im Blut ist zu hoch.

Hypothalamus:

Der Hypothalamus, ein kleiner Bereich im Zwischenhirn, verbindet dieses mit dem Hormonsystem. Über ein Pfortadersystem hat er Kontakt zur Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und reguliert deren Hormonausschüttung. Der Großteil des Informationsaustausches findet über dieses System durch Hormone statt, die in den Nervenzellen (Neuronen) des Hypothalamus gebildet werden. Er regelt so die Körpertemperatur, den Herzschlag und die Nierenfunktion, aber auch Hunger und Durst sowie unseren Schlafrythmus und den Geschlechtstrieb.

Quelle: http://www.g-netz.de/Der_Mensch/hormonsystem/hypothalamus.shtml

Häufiges Essen:

Der Blutzuckerspiegel soll auch nach der ProphylaxeCompany Ernährungskur möglichst gleichförmig - ohne Schwankungen bleiben. So wird die Bauchspeicheldrüse nicht überanstrengt und Heißhunger bleibt aus. Essen Sie öfters am Tag gleich große Kalorienmengen - mindestens 6 Mahlzeiten täglich. Versuchen Sie den Zeitplan dieser Mahlzeiten besonders anfangs genau einzuhalten.

Insulin:

Hormon, dessen wichtigste Funktion die Senkung des Blutzuckerspiegels (Blutzucker) ist. Es wird in den Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse produziert. Durch Insulinmangel entsteht die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Isoflavone:

Die wichtigsten Vertreter der Isoflavone sind die Polyphenole Genistein und Daidzein. Isoflavone haben vielfältige positive Effekte. Sie vermindern die Zellproliferation, hemmen im Experiment die Tumorangioneogenese, blockieren die Thrombusbildung durch Hemmung der Plättchenaktivierung und -aggregation, wirken antioxidativ und schützen LDL-Cholesterin vor der Oxidation.

Der Mensch besitzt Estrogen-Rezeptoren vom Typ Alpha und Beta. Alpha – Rezeptoren sind vorwiegend in Zellen von Brustdrüse und Uterus, beta-Rezeptoren vor allem in Knochen und Blutgefäßen zu finden. Ähnlich den körpereigenen Estrogenen, wenn auch zum Teil schwächer, binden Isoflavone an Estrogenrezeptoren, bevorzugt jedoch am Typ Beta. Damit wirken Isoflavone verstärkend auf die Wirkung der (z. Bsp. Im Klimakterium nur mehr in geringer Konzentration vorhandenen) körpereigenen Estrogene. Die schützende estrogenunterstützende Wirkung der Isoflavone am Kreislaufsystem und am Knochen, bei gleichzeitiger Inaktivität in Bezug auf hormonabhängige Tumore beruht auf die selektive Bindung an die beta-Estrogenrezeptoren.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Vorbeugung und Behandlung klimakterischer Beschwerden
- Als Antioxidans
- Zur Krebsprävention
- Zur Prävention und Therapie der Osteoporose
- Zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen

Jod:

Am Aufbau der Schilddrüsenhormone beteiligt. Diese steuern unter anderem Knochenbildung, Stoffwechsel, Wachstum und Gehirnentwicklung. Wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung sowie für die Leistungsfähigkeit.

Jojo-Effekt:

Permanente Diäten machen dick. Je karger und einseitiger sie sind, desto größer die Chance, nach der Diät ein höheres Gewicht zu erreichen als vorher. Der Körper lernt in den „mageren Zeiten“, mit so wenig

Nahrung wie möglich auszukommen. Je öfter sich diese Zeiten wiederholen, desto konsequenter schaltet der Körper auf ein „Notprogramm“ um. Ist die Diät beendet, legt der Körper das, was ihm nun an überflüssigen Extras zugeführt wird, in Form von Fettdepots als Reserve für die nächsten Mangelzeiten an. Die unerwünschte Folge ist, dass man noch schneller als vorher zunimmt.

Kalium:

Wichtig für die Funktion von Herz und Nieren sowie von Nerven und Muskeln. Maßgeblich beteiligt an der Regulierung des Wasserhaushalts im Körper und spielt eine entscheidende Rolle beim Auffüllen der Glykogenspeicher.

Kalium ist hauptsächlich intrazellulär lokalisiert und dient dort zur Aufrechterhaltung des osmotischen Druckes. Die zentrale Stellung des Kaliums im Stoffwechsel gründet sich vor allem auf seine Beteiligung am Aufbau energiereicher Phosphatverbindungen und an der Mitwirkung bei der Erregung von Muskel- und Nervenzellen.

Kaliummangel kann Ursache einer intrazellulären Übersäuerung sein, da in diesem Fall die fehlenden K^+ -Ionen durch Na^+ - und H^+ -Ionen ersetzt werden. Festgestellt wird ein solcher Mangel durch die Abnahme der intrazellulären Pufferkapazität.

Einsatzmöglichkeiten:

- Muskelschwäche, -lähmung
- Herzrhythmusstörungen
- Apathie, Übelkeit
- Konzentrationsstörungen

Kalorie:

Drückt wie Joule den Energiegehalt der Nahrung aus. 1 Kilokalorie = 1 kcal = 1000 Kalorien. Diese ältere Einheit wurde vor einiger Zeit durch die Einheit Joule ersetzt – die Umrechnung ist wie folgt: 1 kcal = 4,2 kJ; 1 kJ = 0,239 kcal. Unser täglicher Kalorienbedarf ist abhängig von Alter, Aktivität, Geschlecht, Größe, etc.

Kalorien, leere:

Leere Kalorien nennt man Lebensmittel, die keine oder nur wenige lebensnotwendige Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe- und Spurenelemente) enthalten. Dazu zählen vor allem Zucker und Alkohol.

Ketonkörper:

Bezeichnung für bestimmte Säuren (Aceton, Acetacetat, b-Hydroxybutyrat), die bei Hunger und bestimmten Erkrankungen (z.B. Diabetes mellitus) im Blut und im Urin auftreten. Sie entstehen aus Fettsäuren und können zu einer Übersäuerung des Blutes führen.

Kohlehydrate:

Kohlenhydrate (Glukose) sind unsere wichtigsten Energieträger. Unser Körper muss sie in einfache Bestandteile aufspalten, denn nur Einfach-Zucker wie Glukose können die Darm-Blutschranke passieren und stehen dann als Energie zur Verfügung. Wir benötigen Kohlenhydrate für alle Aktivitäten – zum Denken, zur Muskelarbeit. Mängel machen sich bemerkbar durch Schlechte Leistungsfähigkeit, mangelnde Ausdauer, Müdigkeit, tiefen Grundumsatz und tiefen Blutzuckerspiegel. Ideal sind für unseren Körper Kohlehydrate mit einem niedrigen glykämischen Index.

Kolloidaler Zustand:

Entscheidend für die Wirksamkeit eines Vitalstoffpräparates ist dessen ausgewogene Zusammensetzung, individuell hohe Dosierung und die Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe im Körper. Am besten werden Vitalstoffe vom Körper aufgenommen, wenn sie, so wie im Obst und Gemüse vorkommend, in pflanzliche Zellen eingebaut sind. Man spricht von einem kolloidalen Zustand. Alles, was wächst und als Nahrung dient, befindet sich in kolloidalem Zustand. Bereits Auguste Lumière (Naturwissenschaftler, 1862–1954) schrieb: „Der kolloidale Zustand ist die Voraussetzung für das Bestehen von Leben. Das Zerstören dieses Zustandes bedeutet Krankheit und Tod.“

Kortisol:

Sobald Stress gemeldet wird, signalisiert der Hypothalamus der Nebennierenrinde durch den Botenstoff ACTH: Sofort Kortisol ausschütten! Steigt der Stresshormonspiegel an, kommt es durch Kortisol zu einer Rückmeldung beim Hypothalamus, um die weitere Kortisol-Produktion abzustellen. Danach normalisiert sich der Kortisolspiegel wieder. Das ist die gesunde Antwort auf Stress.

Bei Menschen, die mittags nur Salat essen oder nur Früchte und Gemüse, ist der Kortisolspiegel mittags und

am frühen Nachmittag deutlich erhöht, weil ihr Blutzucker nicht aufgefüllt ist. Sie haben sich nicht ausreichend ernährt. Der Körper reagiert darauf mit Stress, das Kortisol geht hoch.

Besteht eine zu niedrige Kortisolausschüttung, kann der Blutzucker zwischen den Mahlzeiten deutlich absinken, es droht Unterzuckerung (Hypoglykämie). In dieser Situation hat der Mensch gleich mehrere Probleme: Er ist chronisch müde, der Blutzucker (Glukose) lässt sich nicht stabilisieren, die Verdauung stimmt nicht, Allergien treten auf, die Konzentration fällt schwer, das Gedächtnis lässt nach. Der Mensch kann nichts oder wenig behalten, denn das Gehirn arbeitet auf der Basis von Glukose.

Sobald der Stress und somit das Kortisol länger als zwei, drei Wochen kontinuierlich erhöht ist, wird der Hypothalamus unempfindlich gegen das Kortisol, er registriert es kaum noch. Dadurch funktioniert das Abschalten der Stresshormonausschüttung nicht mehr wie bei der normalen Stress-Antwort. So kommt es dazu, dass der Hypothalamus laufend neue Botenstoffe an die Nebennierenrinde schickt, um noch mehr Kortisol auszuschütten.

Das Ergebnis: Der Organismus bleibt im Stress-Status, selbst wenn ihn danach kein neuer Stressor mehr dazu herausfordert. Chronischer Stress - also zu hohes Kortisol über einen langen Zeitraum - führt zu erheblichen Veränderungen im Körper: Die Kontrolle über den Blutzucker ist schlechter; man ist immerzu hungrig, weil das „Zuckerhormon“ Insulin nicht mehr richtig wirkt.

Osteoporose schreitet rapide voran; Fett sammelt sich rund um den Bauch; Immunabwehrkräfte reduzieren sich; Schlafprobleme treten auf, die Vitalität nimmt ab; prämenstruelle Probleme nehmen zu. Wer diesen stressbedingten Störungen nicht Einhalt gebietet, erschöpft letztlich die Nebennierenrinde. Und das führt zur chronischen Erschöpfung und vorzeitigen Alterung des Menschen.

Kraftsport:

Die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining lässt Fettpölsterchen leichter schmelzen. Sie verbrennt fünf Mal mehr Fett, als bei reinem Ausdauersport. Das bewiesen neueste Studien zu Auswirkungen verschiedenen sportlicher Aktivitäten auf die Gewichtsreduktion.

Der positive Effekt des Krafttrainings beruht auf der Zunahme an Muskelmasse. Muskeln haben einen aktiveren Stoffwechsel als Fettgewebe und setzen so auch im Ruhezustand mehr Kalorien um. So erhöhen Sie Ihren täglichen Kalorien-Grundverbrauch. Die Experten wiesen nach, dass z.B. Kraftsportler im Schlaf mehr Kalorien als gleichgewichtige Ausdauersportler verbrauchen.

Krebs

Umwelteinflüsse, der Lebensstil, wie Rauchen, Stress etc., spielen bei der Entstehung von Krebs eine große Rolle. Von herausragender Bedeutung für diese Erkrankung sind jedoch die Ernährungsfaktoren, und zwar u.a. aufgrund ihrer Interaktionen mit zahlreichen Stoffwechselprozessen unseres Körpers.

Welche Krebsarten stehen mit der Ernährung in Zusammenhang?

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit hohem Fettkonsum, vermehrter Aufnahme von Substanzen, die beim Grillen und Räuchern entstehen, mit erhöhter Alkoholzufuhr und wahrscheinlich auch mit dem Faktor Übergewicht. Zu den Risikofaktoren für Brustkrebs zählen neben dem Übergewicht ebenfalls die Fettzufuhr und erhöhter Alkoholkonsum. Das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken wird ebenfalls mit zu hohem Konsum an Fett (vermehrte Zufuhr an tierischen Produkten) in Zusammenhang gebracht.

Magenkrebs kann durch polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe – wie sie zum Beispiel beim Grillen gebildet werden – verursacht werden. Tumore der Mundhöhle und des Kehlkopfs werden durch übermäßigen Konsum von Alkohol und Rauchen begünstigt. Nitrosamine können in allen Organen bösartige Tumore hervorrufen.

Kupfer:

Zum Aufbau bestimmter Enzyme benötigt. Bestandteil unserer Abwehrzellen, reguliert den Einbau von Eisen in die roten Blutkörperchen und wird in der Atmungskette sowie bei der Entgiftung von Radikalen benötigt.

Körperfett:

1 kg Körperfett = 7.000 kcal. Nimmt man also täglich 400 kcal zusätzlich auf, so bildet der Körper innerhalb von 17 ½ Tagen 1 kg Körperfett. Das Fett im Körper – das wahre Übergewicht – zeigt die normale Waage nicht an. Durch ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung schwinden die Muskeln, dafür lagert sich Fett ein. Das merkt man nicht, da Muskeln schwerer als Fett sind. Erst wenn keine Muskeln mehr übrig sind, die Platz für Fett machen, lagert sich letzteres sichtbar im Unterhautfettgewebe ein – überfettet ist man dann schon längst. Deshalb sollte man Diäten meiden, die unsere wertvollen Fettverbrennungsöfchen abbauen – die Muskelmasse. Bestimmen kann man den Körperfettanteil über Körperfettwaagen.

Körperfettwaage:

Mit einer Körperfettwaage lässt sich der prozentuale Anteil von Fettgewebe im Körper ermitteln. Ein Messverfahren ist die Bio-Impedanz-Analyse (BIA). Eine Körperanalyse von der Prophylaxe Company.

Körperfettwerte:

Die Körperfettwerte (in %) können sie mittels eine Körperfettwaage nicht bestimmen. Die Beurteilung der Werte erfolgt in Abhängigkeit von Geschlecht und Alter:

FRAUEN

20-24 Jahre: 22 (gut), 25 (mittel), 29,6 (zu hoch)
25-29 Jahre: 22,1 (gut), 25,4 (mittel), 29,8 (zu hoch)
30-34 Jahre: 22,7 (gut), 26,4 (mittel), 30,5 (zu hoch)
35-39 Jahre: 24 (gut), 27,7 (mittel), 31,5 (zu hoch)
40-44 Jahre: 25,6 (gut), 29,3 (mittel), 32,8 (zu hoch)
45-49 Jahre: 27,3 (gut), 30,9 (mittel), 32,8 (zu hoch)
50-59 Jahre: 29,7 (gut), 33,1 (mittel), 36,2 (zu hoch)
> 60 Jahre: 30,7 (gut), 34 (mittel), 37,3 (zu hoch)

MÄNNER

20-24 Jahre: 14,9 (gut), 19 (mittel), 23,3 (zu hoch)
25-29 Jahre: 16,5 (gut), 20,3 (mittel), 24,2 (zu hoch)
30-34 Jahre: 18 (gut), 21,5 (mittel), 25,2 (zu hoch)
35-39 Jahre: 19,3 (gut), 22,6 (mittel), 26,1 (zu hoch)
40-44 Jahre: 20,5 (gut), 23,6 (mittel), 26,9 (zu hoch)
45-49 Jahre: 21,5 (gut), 24,5 (mittel), 27,6 (zu hoch)
50-59 Jahre: 22,7 (gut), 25,6 (mittel), 28,7 (zu hoch)
> 60 Jahre: 23,2 (gut), 26,2 (mittel), 29,3 (zu hoch)

L-Carnitin:

L-Carnitin ist ein Nährstoff. Täglich produziert der Organismus etwa 16 Milligramm L-Carnitin. Als Hilfsstoffe bei dieser Synthese werden die Wirkstoffe Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin, Folsäure, Eisen sowie verschiedene Enzyme benötigt. Ein Mangel eines einzigen dieser Stoffe kann zu einer eingeschränkten Produktion führen. Zusätzlich nimmt der Mensch L-Carnitin mit der Nahrung auf.

Die am längsten bekannte Funktion von L-Carnitin ist seine besondere Rolle im Fettstoffwechsel. Um aus Fetten Energie gewinnen zu können, müssen die Fettsäuren in die Mitochondrien transportiert werden. Diese Organellen im Inneren der Zelle können auch als "Kraftwerke der Zelle" bezeichnet werden. Hier werden die Fettsäuren über die β -Oxidation abgebaut, wobei Energie entsteht. Langkettige Fettsäuren können jedoch die Hülle der Mitochondrien nicht allein durchdringen. Sie brauchen hierfür einen "Träger". Diese Rolle übernimmt L-Carnitin: Es heftet sich an die Fettsäuren und schleust sie in die Mitochondrien. L-Carnitin ist daher eine Schlüsselsubstanz für die Fettverbrennung.

Das Herz bezieht über 70% seiner Energie aus der Fettverbrennung. L-Carnitin spielt eine entscheidende Rolle im Fettstoffwechsel. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Gabe höherer Dosierungen von L-Carnitin sich positiv auf die Gesunderhaltung der Herz-Kreislaufsystems auswirkt und einen positiven Einfluss auf einen gesunden Herzschlag und Herzmuskel hat.

Stress, intensive Lebensweise, Schlafstörungen, psychische Belastungen u.a. können die Ursachen für Ermüdung, Erschöpfung und Abgeschlagenheit sein. Wissenschaftliche Forschungsergebnisse haben ergeben, dass Menschen mit einem Burn-Out-Syndrom oder einem chronischen Erschöpfungssyndrom niedrige L-Carnitin Konzentrationen im Plasma aufweisen. Da L-Carnitin vielfache Funktionen erfüllt, um Zellen anhaltend mit Energie zu versorgen, wurde beobachtet, dass sich das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von belasteten Menschen durch die Gabe von L-Carnitin verbessert. Bei sportlich aktiven Menschen wirkt L-Carnitin wie ein Trainingsprogramm von innen: Sportliche Belastungen werden besser und länger verkraftet, Muskelkater gemildert und der Spaß an sportlichen Aktivitäten durch verbesserte Leistungsfähigkeit erhöht.

Wirkung im Stoffwechsel:

Carnitin spielt eine entscheidende Rolle im Fettstoffwechsel. Alle Organe mit hohem Stoffumsatz, die ihre Energie zum Teil aus Fettverbrennung gewinnen, haben hohe Konzentrationen an Carnitin. Der Gesamtbestand an Carnitin im Organismus beträgt etwa 20 g, wobei über 99% davon auf Muskel, Herz, Leber und Niere entfallen.

Fettsäuren werden für ihren Abbau im Cytosol aktiviert, der Ort ihres Abbaus sind jedoch die Mitochondrien. Carnitin dient als Transportmolekül für Fettsäuren durch die innere Mitochondrienmembran und ermöglicht so erst die Fettverbrennung. Die Beteiligung von Carnitin an anderen Stoffwechselprozessen, wie der Oxidation von mittelkettigen Fettsäuren, sowie der intrazellulären Entgiftung wird diskutiert. Erst seit relativ kurzer Zeit ist die positive Wirkung des Carnitin auf das Immunsystem bekannt geworden. Carnitin wirkt selbst in geringen Konzentrationen über Membraneffekte stimulierend auf T- und B-Lymphozyten.

Carnitin kann vom Körper selbst hergestellt werden und ist daher kein eigentliches Vitamin. Eine ausreichende Versorgung durch die körpereigene Synthese ist aber nicht immer sichergestellt. Zum endogenen Aufbau von Carnitin werden die Aminosäuren Methionin und Lysin, ferner Eisen und die Vitamine C, B6 und Niacin benötigt.

Einsatzmöglichkeiten:

- Verbesserung der Herzfunktion
- Stärkung des Immunsystems
- Leistungssicherstellung beim Sport
- Verbesserung des Fettstoffwechsels
- Begleitend bei Diäten (Gewichtsreduktion)

Laktoseunverträglichkeit:

Laktose ist Milchzucker. Er besteht aus zwei Zuckermolekülen: aus Galaktose (Schleimzucker) und Glucose (Traubenzucker). Um Milch oder Milchprodukte verdauen zu können, muss der Milchzucker im Darm in diese beiden Bestandteile gespalten werden. So werden sie ins Blut aufgenommen und verwertet. Dafür ist das Enzym Laktase zuständig. Es kommt bei jedem gesunden Menschen im Dünndarm vor.

Aber nicht jeder Mensch ist in der Lage, den Zweifachzucker Laktose zu verdauen. Wenn ein Mangel an dem Enzym Laktase vorliegt, spricht man von einer Laktoseintoleranz, zu Deutsch: Milchzucker-Unverträglichkeit. Wird der Milchzucker nicht gespalten, gelangt er unverdaut in den Dickdarm und wird von Bakterien zu Milchsäure und Gasen verstoffwechselt.

Als Folge entwickeln sich Völlegefühl, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen und Durchfälle unmittelbar nach dem Genuss von Milch und Milchprodukten. Man schätzt, dass weltweit fast die Hälfte der Bevölkerung unter einer mehr oder weniger ausgeprägten Milchzucker-Unverträglichkeit leidet, in Deutschland sind es schätzungsweise 15 bis 20%. Bei unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden sollte deshalb immer auch an eine Laktoseintoleranz gedacht werden.

Der Laktasemangel kann viele Ursachen haben. Heilen kann man ihn nicht. Die Betroffenen müssen selber herausfinden, wie viel Milchzucker sie vertragen und dementsprechend ihre Essgewohnheiten anpassen. Auch die Einnahme von künstlich hergestellter Laktase zu den Mahlzeiten ist möglich. Bei einer Laktosefreien bzw. Laktosearmen Diät ist es wichtig darauf zu achten, dass es zu keinen Mangelerscheinungen, vor allem an Kalzium, kommt.

Langsames Essen:

Das Essen sollte lang dauern und gut gekaut werden. Je langsamer wir essen, je besser wir kauen, desto mehr Zucker kann aus der gegessenen Nahrung ins Blut übergehen und mit der allmählichen Erhöhung des Blutzuckers den Hunger stillen. Hastige Esser haben den Magen schon voll, und der Blutzucker ist trotzdem noch nicht angestiegen. Man hat noch Hunger, obwohl man von der Kalorienmenge her längst satt sein müsste. Die Folge: man isst weiter und isst mehr als man braucht.

LDL-Cholesterin:

Low Density Cholesterin, auch "schlechtes" Cholesterin. Versorgt die Zellen mit Cholesterin. LDL-Cholesterine bilden den höchsten Anteil im Gesamt-Cholesterinwert. Siehe auch Cholesterin

Leere Kalorien:

Leere Kalorien nennt man Lebensmittel, die keine oder nur wenige lebensnotwendige Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe- und Spurenelemente) enthalten. Dazu zählen vor allem Zucker und Alkohol.

Lipoprotein (a):

Ist eine Verbindung von LDL-Cholesterin mit einem bestimmten Protein (Apo-a). Diese Verbindung wirkt als eine Art Klebstoff, um Verletzungen an den Arterienwänden zu beheben. Hohe Konzentrationen dieser Verbindung führen jedoch zu Verengungen und schliesslich zum Gefäßverschluss.

Magnesium:

Aktiviert unter anderem alle Enzyme, die für die Energiegewinnung wichtig sind und ist beteiligt am Aufbau von Knochen und Sehnen. Es hat sich bestens zur Verhütung von Krämpfen sowie zur Erhaltung der Leistung und Ausdauer bei körperlicher Arbeit und im Sport bewährt. Bei Stress erhöht sich der Bedarf.

Magnesium wirkt als Aktivator für ca. 300 Enzyme und ist somit an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Magnesium verbessert die Leistung des Herzmuskels, erweitert die Herzkranzgefäße und stabilisiert die Thrombozyten. Da Magnesium auch gerinnungshemmend und blutfettsenkend wirkt, spielt es eine Rolle bei der Herzinfarktvermeidung. Durch die Dämpfung der Nerven- und Muskelerregbarkeit ist Magnesium ein natürlicher Calciumantagonist und mindert so Gereiztheit und Aggressivität.

Stressreaktionen laufen bei entstehendem Magnesiummangel verstärkt ab, bzw. können durch die Gabe von Magnesium reduziert werden. Magnesium wirkt, indem es den Anstieg von Stresshormonen im Blut dämpft.

Einsatzmöglichkeiten:

- Migräne, krampfartige Kopfschmerzen, Gefäßkrämpfe
- Herz- Kreislaufprobleme
- Stress

Makronährstoffe:

Sind die Energieträger der Nahrung und werden vom Körper zur Energiegewinnung benötigt. Man unterscheidet die 3 Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Eine ausgewogene Ernährung sollte wie folgt zusammengesetzt sein:

Kohlenhydrate: 50-65%

Eiweiße: 15-25%

Fette: 20-30%

Malaria

Klimawandel bedroht Gesundheit

Die globale Erwärmung verursacht neue Infektionen und Hitzewellen hervor. Gefährliche Krankheiten breiten sich in bisher unbetroffene Gebiete aus. Britische Forscher warnen vor immensen Folgen für die Gesundheit der Menschen.

Der Klimawandel ist nach Ansicht britischer Experten die größte Gesundheitsgefahr für die Menschheit im 21. Jahrhundert. Die globale Erwärmung bringt andere Infektionsmuster und neue Ausbreitungsgebiete für Krankheiten hervor, die von Insekten übertragen werden. Zudem werden zunehmend mehr Menschen an Hitzewellen sterben, heißt es in einem gemeinsamen Bericht des Medizinjournal "The Lancet" und Wissenschaftlern des University Colleges London (UCL).

Demnach gefährdet der Klimawandel auch die Versorgung mit sauberem Wasser und Nahrung, was zu Unterernährung und Durchfallerkrankungen führen kann. Extreme Wetterlagen wie etwa Wirbelstürme bedrohen die Menschen zunehmend.

Erwärmt sich das Klima, vergrößert sich auch ihr Ausbreitungsgebiet der Tropenkrankheit Malaria

"Der Klimawandel ist ein Gesundheitsthema, das Milliarden von Menschen angeht. Es ist nicht nur ein Umweltproblem, das sich um Eisbären oder Abholzung dreht", sagte UCL-Professor Anthony Costello. Die Auswirkungen würden auf der ganzen Welt zu spüren sein. "Und nicht in einer fernen Zukunft, sondern noch zu unseren Lebzeiten und zu den Lebzeiten unserer Kinder."

Costello erwartet, dass künftige Generationen uns Vorwürfe machen: Sie würden die aktuelle Untätigkeit im Kampf gegen den Klimawandel moralisch verdammen. Die Wissenschaftler pochten darauf, den Ausstoß von Treibhausgasen und die Abholzung der Regenwälder schnell zu bremsen. Zudem müssten Gesundheitsbehörden, Politik und Wissenschaft eng zusammenarbeiten, um die negativen Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit einzudämmen. Bitte besuchen sie unsere Immunsystem Informationen. Dafür haben wir KARDiVAR ins Leben gerufen, als Frühwarnsystem. "PROPHYLAXE auf dem höchsten wissenschaftlichen Niveau".

Mangan:

Bestandteil von verschiedenen Enzymen. Mangan-Mangel kann den Calcium-Einbau in Knochen und Zähne hemmen und zu Knochenmissbildungen führen.

Mann und Diät:

Warum nehmen Männer leichter ab?

Männer haben einen höheren Grundumsatz als Frauen. Dies liegt an der höheren Muskelmasse der Männer, denn die verbraucht auch beim Nichtstun Energie.

Männer setzen ihr Zuviel an Fett eher am Bauch an. Da ihre Speckrollen nicht lebenswichtig sind, schwinden sie bei einer Diät jedoch relativ schnell. Frauen müssen gegen ihre Natur arbeiten. Fett, das vor allem an Po und Oberschenkeln sitzt, soll gewährleisten, dass sie während einer Schwangerschaft unbedenklich Hungersnöte überstehen. Deshalb gibt der Körper dieses Polster nur ungern her.

Muss Man(n) eine Diät machen? Der sexy Bauchansatz als Risikofaktor.

Oft unterschätzen Männer das gesundheitliche Risiko, das mit den kleinen Pölsterchen am Bauch verbunden ist. Sie nehmen zwar nicht so schnell zu wie Frauen, dafür sind die angesetzten Kilos umso schädlicher für den Körper. Das meist am Bauch gespeicherte Fett geht häufig mit erhöhten Cholesterin- und Blutzuckerwerten und zu hohem Blutdruck einher. Ein paar Pfunde zuviel können daher richtig gefährlich werden. Neben den erhöhten Risikowerten ist jede Energieaufnahme in Form von Nahrung mit der Bildung freier Sauerstoffradikale – also mit oxidativem Stress verbunden. Freie Radikale sind der wesentliche Auslöser vorzeitiger Alterungsprozesse. Kalorienreduktion in Form einer spezifischen Diät und richtige Ernährung ist daher eine der wertvollsten Anti-Aging Maßnahmen für Männer. Der Körper wird so entlastet und kann freie Radikale unschädlich machen.

Was muss eine optimale Diät für Männer liefern?

Essentiell, besonders für Männer, ist eine vitalstoffreiche Ernährung mit allen essentiellen Aminosäuren. Dies fördert und verbessert die Mikrodurchblutung, was einen positiven Einfluss auf Herz, Gefäße und Zellen hat. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie Verengung / Verkalkung der Arterien und Gefäße kommen besonders bei Männern häufig vor. Die optimierte Mikrodurchblutung fördert, neben dem positiven Einfluss von Gewichtsabbau und Entgiftung, Vitalität und Potenz. Eine optimale Diät für Männer sollte einerseits die speziellen Anforderungen an Lebensstil und Geschmack und andererseits die Risikofaktoren bei Männern (Stress, Herz-Kreislauf) berücksichtigen. Wichtig ist, dass kein zusätzlicher Diätstress entsteht. Vermieden wird das durch einen ausgeglichenen Zuckerspiegel in der Diät-Ernährung. Die Beibehaltung der vollen Leistungsfähigkeit während der Diät muss sichergestellt sein. In der Diät-Nahrung muss genügend Eiweiß enthalten sein, um einen optimalen Depotfettabbau und eine grundlegende Entgiftung zu erreichen.

Metabolisches Syndrom:

Es beschreibt das Zusammentreffen mehrerer Risikofaktoren wie Übergewicht, erhöhter Blutzucker, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Diese Risikofaktoren können zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Ursachen sind Bewegungsmangel und die falsche Ernährung.

Mikronährstoffe:

Umfasst die Gesamtheit von Vitaminen, Spurenelementen, Bioflavonoide, etc.

Milchzuckerunverträglich:

Auch Laktoseunverträglichkeit oder Laktoseintoleranz genannt:

Laktose ist Milchzucker. Er besteht aus zwei Zuckermolekülen: aus Galaktose (Schleimzucker) und Glucose (Traubenzucker). Um Milch oder Milchprodukte verdauen zu können, muss der Milchzucker im Darm in diese beiden Bestandteile gespalten werden. So werden sie ins Blut aufgenommen und verwertet. Dafür ist das Enzym Laktase zuständig. Es kommt bei jedem gesunden Menschen im Dünndarm vor.

Aber nicht jeder Mensch ist in der Lage, den Zweifachzucker Laktose zu verdauen. Wenn ein Mangel an dem Enzym Laktase vorliegt, spricht man von einer Laktoseintoleranz, zu Deutsch: Milchzucker-Unverträglichkeit. Wird der Milchzucker nicht gespalten, gelangt er unverdaut in den Dickdarm und wird von Bakterien zu Milchsäure und Gasen verstoffwechselt.

Als Folge entwickeln sich Völlegefühl, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen und Durchfälle unmittelbar nach dem Genuss von Milch und Milchprodukten. Man schätzt, dass weltweit fast die Hälfte der Bevölkerung unter einer mehr oder weniger ausgeprägten Milchzucker-Unverträglichkeit leidet, in Deutschland sind es schätzungsweise 15 bis 20%. Bei unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden sollte deshalb immer auch an eine Laktoseintoleranz gedacht werden.

Der Laktasemangel kann viele Ursachen haben. Heilen kann man ihn nicht. Die Betroffenen müssen selber

herausfinden, wie viel Milchzucker sie vertragen und dementsprechend ihre Essgewohnheiten anpassen. Auch die Einnahme von künstlich hergestellter Laktase zu den Mahlzeiten ist möglich. Bei einer Laktosefreien bzw. Laktosearmen Diät ist es wichtig darauf zu achten, dass es zu keinen Mangelerscheinungen, vor allem an Kalzium, kommt.

Mineralstoffe:

Mineralstoffe sind anorganische Stoffe, die regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Je nach Konzentration im Körper unterscheidet man die Hauptelemente (Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Chlorid, Phosphat) von den Spurenelementen (Eisen, Jod, Kobalt, Fluor, Zink, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Chrom), die nur in sehr geringen Mengen vorkommen.

Nahrung:

Unsere Nahrung kann in 2 Hauptgruppen aufgeteilt werden: Mikronährstoffe und Makronährstoffe.

Nahrungsergänzung:



Unser Körper braucht täglich eine optimale Versorgung mit Nähr- und Vitalstoffen. Leider schaffen wir es nicht immer, uns ausgewogen zu ernähren. Unsere Lebensumstände, Zeitmangel, Bequemlichkeit aber auch Unwissenheit halten uns davon ab. Erschwerend kommt hinzu, dass die meisten Nahrungsmittel keine Grundversorgung mehr sicherstellen. Das heißt, das Defizit an Vitaminen und Mineralien sollte man ausgleichen und die Nahrung um eben diese Grundstoffe ergänzen, um Krankheiten vorzubeugen. Da sich die Versorgungslücken bei den meisten Menschen durch unterschiedliche Bedingungen unterscheiden und verschieden groß sein können, gelingt das am besten mit hochwertiger Nahrungsergänzung, deren Bestandteile optimal aufeinander abgestimmt sind und die es ermöglicht, eine speziell auf den persönlichen Bedarf zugeschnittene individuelle Ernährung zu sichern. Wirkung, Qualität und Sicherheit der Nahrungsergänzungsprodukte sollten in jedem Fall an oberster Stelle bei der Auswahl stehen. Eine regelmäßige Einnahme versteht sich von selbst. (www.BIOTIVIA.TV)

Niacin:

Niacin (auch Nicotinsäure, Nicotinsäureamid) ist ein wasserlösliches Vitamin, das zur Gruppe der B-Vitamine gehört. Niacinmangel ist sehr selten. Lediglich bei Alkoholikern tritt er häufig auf. Die klassische Niacinmangelkrankheit ist Pellagra. Sie trat früher in den Ländern auf, in denen die Bevölkerung sich hauptsächlich von Mais ernährte. Die wichtigsten Symptome betreffen Haut, Verdauungstrakt und Nervensystem. Reich an Niacin sind Fleisch, insbesondere Innereien, Fisch und Vollkornprodukte.

Nährstofflücken:

Decken Sie Nährstofflücken ab: Mit geeigneten Nahrungsergänzungspräparaten, wie z.B. Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und Fettsäuren sollten Nährstofflücken abgedeckt werden. Dies ist besonders für ältere Personen, Diabetiker, Raucher, Sportler, Stoffwechselkranke sowie bei häufigem Genuss von Kaffee und Alkohol zu empfehlen. Dabei ist auf die Qualität und die Zusammensetzung der Präparate zu achten. Wir empfehlen Ihnen die amapur Vitalstoffmischung.

Nitrosamine

Nitrosamine entstehen durch die Anwesenheit von Aminen und Nitrit. Die Stoffe sind stark karzinogen. Hohe Mengen von Nitrit in Lebensmittel entstehen durch den Verzehr von vielen Fleisch- und Wurstwaren (Pökelsalz!). Nitrite können auch aus der Umwandlung von Nitraten entstehen. Nitrate sind in Gemüse, Obst und im Trinkwasser enthalten. Im Speichel können diese Nitrate zu Nitriten gewandelt werden. Bei hohen Temperaturen wird die Bildung von Nitrosaminen gefördert. Aus diesem Grund sollte gepökeltes Fleisch weder gegrillt noch gebraten werden. Beim Kochen dagegen ist die Bildung von Nitrosaminen nicht so hoch. Die Vitamine C und E hemmen die Entstehung von Nitrosaminen.

Omega 3 Fettsäuren:

Die meisten heute verzehrten Fette sind negativ zu bewerten, da zu viel davon aufgenommen wird. Außerdem haben sie z.T. negative Eigenschaften auf verschiedene Körperfunktionen. Omega 3 Fettsäuren in Leinöl, Walnussöl, Rapsöl und Fischöl aus Kaltwasserfischen sind physiologisch sehr wertvoll und notwendig für den Körper.

Positive Auswirkungen:

- Sie halten Membranen der Körperzellen flexibel (Nervengewebe, Auge, Gefäßsystem, Gehirn)
- Wirken über die Bildung von Gewebshormonen einer Arterienverkalkung entgegen und halten das Herz-Kreislauf-System jung, senken den LDL-Cholesterin-Anteil. (Fischesser haben weniger Herzinfarkte)

- Haben einen positiven Einfluss auf entzündliche und allergische Prozesse
- Sind wichtige Baustoffe für Gehirn und Nerven und Voraussetzung für Entwicklung des Gehirns und die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter: Lernfähigkeit steigt, Depressionsneigung fällt, aggressives Verhalten wird weniger, rationale und emotionale Intelligenz steigt.

Oxidativer Stress:

Entsteht durch freie Radikale. Bestimmte Vitamine und Spurenelemente haben neben ihren Stoffwechselfunktionen auch die Aufgabe, die Körperzellen vor dem Angriff „freier Radikale“ zu schützen. Diese Antioxydantien (z.B. Vitamine A, C, E, Selen) fangen die freien Radikale ab, die im Körper ansonsten die Zellen schädigen würden. Freie Radikale werden mit mehr als 50 verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht, die man mit einer entsprechenden „antioxidandienbewussten Lebensweise“ vermeiden könnte.

Öfter Essen:

Der Blutzuckerspiegel soll auch nach der ProphylaxeCompany Ernährungskur möglichst gleichförmig - ohne Schwankungen bleiben. So wird die Bauchspeicheldrüse nicht überanstrengt und Heißhunger bleibt aus. Essen Sie öfters am Tag gleich große Kalorienmengen - mindestens 6 Mahlzeiten täglich. Versuchen Sie den Zeitplan dieser Mahlzeiten besonders anfangs genau einzuhalten.

Phenylalaninquelle:

Phenylalanin ist eine Aminosäure, die für den menschlichen Stoffwechsel notwendig ist, aber nicht im Körper hergestellt wird, sondern mit der Nahrung aufgenommen wird. So aktiviert z.B. Phenylalanin das Coenzym Q, das bereits im Körper vorhanden ist - was gut fürs Herz ist. Die Aminosäure steigert auch das sexuelle Interesse, reduziert die Hungergefühle und verbessert das Gedächtnis und die geistige Beweglichkeit. Vorhanden ist Phenylalanin in nahezu allen Lebensmitteln, in manchen mehr, in anderen weniger.

Wozu also die besondere Auszeichnung von Speisen, die eine Phenylalaninquelle enthalten? Es gibt Menschen (Inzidenz 1:10 000), die an einer erbbedingten Stoffwechselkrankheit leiden, der Phenylketonurie (PKU). Ihr Körper kann die Aminosäure nicht in Tyrosin umwandeln. Dadurch kommt es zu einer Anreicherung von Phenylalanin und dessen Abbauprodukten (z.B. Phenylketon) in Körperflüssigkeiten und Geweben.

Der Aufdruck erscheint in der Regel dann, wenn ein Produkt Aspartam enthält; dieser Süßstoff enthält wiederum das Phenylalanin, wenn auch in geringsten Mengen. Menschen, die nicht an der Krankheit leiden, die etwa einen von zehntausend Deutschen trifft, brauchen sich also wegen dieses Hinweises keine Gedanken zu machen. Lebensmittel, die natürlicherweise eine viel höhere Menge an der unentbehrlichen Aminosäure enthalten, tragen übrigens keine Hinweise. Das hat damit zu tun, dass praktisch jedes Lebensmittel, das Eiweiß enthält, auch diesen Proteinbaustein besitzt. Deshalb ernähren sich Menschen mit einer Phenylketonurie mit eiweißarmer Kost.

Phosphor:

Wesentlicher Bestandteil der Knochen und Zähne. Maßgeblich an der Energiegewinnung und Energiebereitstellung im Körper beteiligt.

Proteine (Eiweiß):

Sie sind aus einzelnen Aminosäuren zusammengesetzt und dienen dem Körper als Bausteine für Zellen und für verschiedene Wirkstoffe (Enzyme, Hormone und Abwehrstoffe). Gehören neben Fetten und Kohlenhydraten zu den Hauptnährstoffen (Makronährstoffe). Zentrales Organ für den Stoffwechsel der Proteine ist die Leber.

Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel des betreffenden Nahrungseiweiß in Körpereweiß umgewandelt werden kann. Je höher die biologische Wertigkeit, umso wertvoller ist ein Eiweiß.

Bewertungsmaßstab für die Qualität eines Nahrungseiweißes (Protein). Sie hängt von dem Gehalt an essentiellen und limitierenden Aminosäuren ab.

Purin:

Unter Purinen versteht man natürliche Substanzen, deren Grundgerüst aus Kohlenstoff- und Stickstoffatomen besteht. Die bei der Zellerneuerung freigesetzten Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. Reich an Purinen sind u.a. Fleisch, Innereien, Wurst und Fisch.

Q10 Coenzym:

Die höchsten Q10 Konzentrationen finden sich in Herz, Leber und Nieren. Im Alter nimmt der Q10-Gehalt im

Blut und den Organen, vor allem im Herzmuskel, deutlich ab. Bei alten Menschen findet man um bis zu 50% reduzierte Q10-Werte im Vergleich zu jungen Menschen. Ein Q10-Mangel kann die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus beeinträchtigen. Auch Patienten mit Bluthochdruck leiden häufig einen Q10-Mangel. Neben seiner Schlüsselfunktion im zellulären Energiestoffwechsel und im antioxidativen Zellschutzsystem stärkt Q10 auch das Immunsystem.

Die zusätzliche Gabe von Q10 stärkt das Herz, vermindert das Risiko von Arterienverkalkung und Krebs, wirkt bei Bluthochdruck blutdrucksenkend, wirkt als Antioxidant und unterstützt die Wirkung von Vitamin E.

Details zur Wirkung im Stoffwechsel: Coenzym Q10 kommt nahezu überall (ubiquitär) in der Natur vor und wird deshalb auch als Ubichinon bezeichnet. Wie dieser Name bereits andeutet, ist die Struktur die eines Chinons. Die Zahl 10 im Namen bezeichnet die Länge der Isoprenoidseitenkette, die für die Lipophilie (Membranlöslichkeit) des Moleküls verantwortlich ist. Coenzym Q10 kann wahlweise ein oder zwei Elektronen aufnehmen oder abgeben und seine Hauptaufgabe im Organismus ist die Weiterleitung von Elektronen in der mitochondrialen Atmungskette vom Zweielektronendonator NADH zu den Einelektronenakzeptoren, den Cytochromen. Coenzym Q10 wirkt dabei als Sammelpool für Elektronen aus den energieliefernden Stoffwechselwegen. Durch seine Stabilität in allen drei Oxidationsstufen kommt dem Ubichinon als Membranbaustein auch die Rolle eines wichtigen antioxidativen Schutzstoffes zu. Die höchste Konzentration erreicht es in der inneren Mitochondrienmembran von Organen mit hohem Energieumsätzen wie Herz, Niere, Leber und Skelettmuskel. Es konnte gezeigt werden, dass die Herzleistung direkt durch die Gabe von Q10 verbessert wird. Die Biosynthese von Coenzym Q10 ist von hormonellen Faktoren und Metaboliten wie Cholesterin usw. abhängig und benötigt eine Reihe von Vitaminen und Cofaktoren. Bei einem grossen Teil der Bevölkerung, insbesondere gesundheitlich angeschlagenen oder älteren Menschen ist die ausreichende Versorgung mit diesen Stoffen nicht gewährleistet, und somit eine Supplementation mit Q10 angezeigt.

Einsatzmöglichkeiten:

- Leistungssteigerung von Organen mit hohem Energieumsatz
- Allgemeine Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Bestandteil eines antioxidativen Schutzkomplexes
- Präventiv für jeden über 40 Jahre

Dosierungsempfehlung:

15 bis 150 mg / Tag

Quarktrick:

Sie kennen es: Nach der kleinen Vorspeise und anschließender Pause bis zum Hauptgang ist der große Hunger weg. Nutzen Sie das Prinzip, indem Sie ca. ½ Stunde vor jeder Mahlzeit eine kalorienarme, nur langsam verdauliche Vorspeise essen. Besonders gut eignet sich Magerquark, da er vorwiegend aus wertvollem Eiweiß besteht, das sich durch langsame Verdaulichkeit als Magenfüller besonders eignet. Jeweils ca. 40 g Quark - das entspricht 1 ½ - 2 Esslöffel - 20-30 min. vor der Mahlzeit essen. Verstärken Sie den "Fülleffekt" indem Sie zusätzlich mindestens 1½ - 2 Tassen Tee oder Wasser trinken. Der Quarktrick hilft dabei sich ein vernünftiges, gesundes Essverhalten anzutrainieren.

Quellstoffe:

Gehören zu den Ballaststoffen. Sie haben die Fähigkeit Wasser zu binden, weshalb sie auch Lebensmitteln als Dickungs- und Geliermittel zugesetzt werden. Ein Ballast- und Quellstoff ist Guar.

RDA:

RDA (Recommended Dietary Allowances) ist die empfohlene tägliche Vitaminzufuhr essentieller Nährstoffe des Food & Nutrition Board des National Research Council in Washington D.C., USA.

Schlankheitspillen:

Viele Schlankheitspillen und Crash-Diäten schaden der Gesundheit und führen über kurz oder lang zum Jojo-Effekt und damit zur schnellen Gewichtszunahme. Diäten, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen sind unseriös: 1 kg Körperfett enthält ca. 7.000 kcal. Ein Beispiel: Sie nehmen täglich 1000 kcal weniger auf, als der Körper tatsächlich verbraucht. Der Abbau von 1kg Körperfett dauert somit ganze 7 Tage. Also, Finger weg von Schlankheitspillen und Crash-Diäten, denn das Körperfett lässt sich damit nicht überlisten.

Selen:

Schützt vor allen Dingen vor Zellgiften. Stärkt das körpereigene Immunsystem, bindet giftige Schwermetalle, schützt vor Arterienverkalkung und kann Alterungsprozesse einschränken, die von freien Radikalen

ausgelöst werden. Da es Bestandteil unserer Abwehrzellen ist, kann ein Mangel die Infektions- und Krebs-Anfälligkeit steigern.

Selenhefe:

Die Bedeutung des Selens als lebenswichtiges Spurenelement wurde erst um 1960 erkannt. Seither werden immer mehr positive Wirkungen dieses Elementes bekannt.

Selen ist Bestandteil wichtiger Enzyme. Die Glutathionperoxidase ist für die Beseitigung von Freien Radikalen zuständig und ist damit Bestandteil des antioxidativen Schutzsystems. Eine Reihe chronischer Erkrankungen kann mit einem Überschuss an freien Radikalen in Zusammenhang gebracht werden. Ein weiteres selenhaltiges Enzym ist am Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone beteiligt. Selenmangel führt hier zur Abnahme der Aktivität des Enzyms und somit zu einer Verschiebung der Hormone. Selen ist wichtig für die Funktion des Immunsystems, es schützt die Zelle vor Radikalangriff, wirkt hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen, Herz- Kreislauf-Erkrankungen und allgemein entzündlichen Prozessen. Selen setzt die Wirkung von verschiedenen giftigen Stoffen herab, es wirkt krebsschützend und allgemein krankheitsvorbeugend.

Einsatzmöglichkeiten:

- Präventiv in Selenmangelgebieten (Deutschland und die Schweiz gehören dazu !)
- Schwermetallbelastung (Quecksilber, Cadmium)
- Koronare Herzkrankheiten
- Entzündliche Magen- Darmerkrankungen
- Gelenk- und Muskelerkrankungen
- Krebserkrankungen (besonders auch bei Chemo- oder Strahlentherapie)

Silizium:

Silizium ist wie Calcium ein wichtiger Baustoff für Knochen, Knorpel, Bindegewebe, Haare und Nägel. Der Mineralisierungsprozess im Knochen wird durch die Anwesenheit von Silizium beeinflusst. Silizium steigert die Zahl von Abwehrzellen, festigt das Lungengewebe und wirkt entzündungshemmend. Ausserdem senkt Silizium die Bioverfügbarkeit von Aluminium, was für Personen mit Aluminiumbelastung interessant ist.

Sportempfehlungen:

Machen Sie mindestens 2x (besser 4x) / Woche 30-45 Minuten Herz-Kreislauf-Training. Am besten an der frischen Luft, denn selbst bei schlechtem Wetter reicht die Sonneneinstrahlung aus, um glücklich zu machen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre optimale Herzfrequenz möglichst nicht überschreiten. So nehmen Sie viel Sauerstoff auf, ohne ihn zur Energiegewinnung einsetzen zu müssen. Das sorgt für frischen Wind in die Gehirnzellen. Ideal als aktive Lunchpause, wenn Sie die Möglichkeit haben, sich hinterher frisch zu machen.

Optimale Herzfrequenz = $220 - (\text{Lebensalter} - \text{Ruhepuls} - 100) \times 60\% + \text{Ruhepuls}$

Tipp: Kontrollieren Sie Ihre Herzfrequenz mit KARDiVAR. (www.KARDiVAR.de)

Um den Stoffwechsel mal so richtig zu pushen, ist einmal in der Woche ein kurzes Intervalltraining zu empfehlen: 8-10 min. langsam warmlaufen, dann 3-5x für 1-2 min. ein schnelles Tempo laufen, so dass der Puls ca. 80% max. HF erreicht, zwischen den Intervallen 2-3 min. langsam traben und den Puls wieder runterkommen lassen. Nach dem Sport einen eiweißhaltigen Snack verzehren.

Spurenelemente:

Spurenelemente sind Nährstoffe, die in kleinen Mengen vom Körper benötigt werden, z.B. Jod, Kupfer, Fluorid. Mangelerkrankungen führen zu Stoffwechselstörungen.

Spurenelemente sind an den meisten Prozessen beteiligt, die in unserem Körper ablaufen, da sie Cofaktoren und Aktivatoren für die meisten Enzyme darstellen. Die Funktionen des Immunsystems sind ebenso davon abhängig wie die gesamte Schadstoff- bzw. Radikalentgiftung. Ein Mangel an Spurenelementen ruft bald schwere Gesundheitsstörungen hervor. Toxische Substanzen wie Schwermetalle können zu einem Mangel an lebenswichtigen Spurenelementen führen, da sie bei der Entgiftung verbraucht werden. Auch eine erhöhte oxidative Belastung durch freie Radikale muss durch essentielle Spurenelemente ausgeglichen werden. Einige Spurenelemente haben auch eine immunstimulierende Wirkung. Ein latenter Mangel an Spurenelementen ist selbst in unseren Breiten mehr die Regel als die Ausnahme. Vor allem Selen, Zink und Molybdän werden zu wenig aufgenommen. Magnesium ist zwar ein Mengenelement, da es aber etwa 300 Enzyme aktiviert, ist es ebenfalls in diesem Komplex enthalten.

Einsatzmöglichkeiten:

- Präventiv wichtig für jedermann
- Bei erhöhter Schwermetallbelastung
- Bei hohen Belastungen durch Stress, Sport und dergleichen.

Stoffwechsel:

Als Stoffwechsel bezeichnet man alle Vorgänge im Körper, die beim Ab- und Umbau von Nährstoffen beteiligt sind. Eine wichtige Rolle übernehmen dabei die Verdauungsorgane wie Magen, Darm, Harnblase, Galle und Gallenblase. Wenn der Stoffwechsel gestört ist, wie zum Beispiel beim Diabetes, hat das gravierende Folgen für die Gesundheit.

Siehe auch Zellstoffwechsel.

Stress:

Sobald Stress gemeldet wird, signalisiert der Hypothalamus der Nebennierenrinde durch den Botenstoff ACTH: Sofort Kortisol ausschütten! Steigt der Stresshormonspiegel an, kommt es durch Kortisol zu einer Rückmeldung beim Hypothalamus, um die weitere Kortisol-Produktion abzustellen. Danach normalisiert sich der Kortisolspiegel wieder. Das ist die gesunde Antwort auf Stress. (www.KARDIA.TV)

Bei Menschen, die mittags nur Salat essen oder nur Früchte und Gemüse, ist der Kortisolspiegel mittags und am frühen Nachmittag deutlich erhöht, weil ihr Blutzucker nicht aufgefüllt ist. Sie haben sich nicht ausreichend ernährt. Der Körper reagiert darauf mit Stress, das Kortisol geht hoch.

Besteht eine zu niedrige Kortisolausschüttung, kann der Blutzucker zwischen den Mahlzeiten deutlich absinken, es droht Unterzuckerung (Hypoglykämie). In dieser Situation hat der Mensch gleich mehrere Probleme: Er ist chronisch müde, der Blutzucker (Glukose) lässt sich nicht stabilisieren, die Verdauung stimmt nicht, Allergien treten auf, die Konzentration fällt schwer, das Gedächtnis lässt nach. Der Mensch kann nichts oder wenig behalten, denn das Gehirn arbeitet auf der Basis von Glukose.

Sobald der Stress und somit das Kortisol länger als zwei, drei Wochen kontinuierlich erhöht ist, wird der Hypothalamus unempfindlich gegen das Kortisol, er registriert es kaum noch. Dadurch funktioniert das Abschalten der Stresshormonausschüttung nicht mehr wie bei der normalen Stress-Antwort. So kommt es dazu, dass der Hypothalamus laufend neue Botenstoffe an die Nebennierenrinde schickt, um noch mehr Kortisol auszuschütten.

Das Ergebnis: Der Organismus bleibt im Stress-Status, selbst wenn ihn danach kein neuer Stressor mehr dazu herausfordert. Chronischer Stress - also zu hohes Kortisol über einen langen Zeitraum - führt zu erheblichen Veränderungen im Körper: Die Kontrolle über den Blutzucker ist schlechter; man ist immerzu hungrig, weil das „Zuckerhormon“ Insulin nicht mehr richtig wirkt.

Osteoporose schreitet rapide voran; Fett sammelt sich rund um den Bauch; Immunabwehrkräfte reduzieren sich; Schlafprobleme treten auf, die Vitalität nimmt ab; prämenstruelle Probleme nehmen zu. Wer diesen stressbedingten Störungen nicht Einhalt gebietet, erschöpft letztlich die Nebennierenrinde. Und das führt zur chronischen Erschöpfung und vorzeitigen Alterung des Menschen.

Stress-Essen:

Wenn Sie merken, dass es nicht Hunger, sondern Ärger und Stress ist, der Sie zum Essen treibt, sollten Sie sich ablenken. Am besten geht das mit Entspannung oder Bewegung. Machen Sie Haus- oder Gartenarbeit, gehen Sie spazieren oder treiben Sie Gymnastik, lesen Sie ein spannendes Buch, machen Sie eine Entspannungsübung. Lässt die Wirkung nach und spüren Sie wieder das Verlangen zu essen, kauen Sie zuckerfreie Kaugummis oder trinken Sie ein Glas Wasser.

Stundendiät:

Die amapur-Diät besteht aus kleinen, kalorienreduzierten Fertig-Snacks, die während der Diät für 7 oder 14 Tage stündlich gegessen werden. Sonst nichts.

Die Snacks gibt es als Kekse, Suppen, Frappés, Müslis, Riegel und Molken in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Sie enthalten sämtliche Nähr- und Vitalstoffe, die der Körper benötigt, aber weniger Kalorien. Die Kalorienbilanz wird dadurch systematisch auf "Abnehmen" eingestellt. Der Stoffwechsel kann so grundlegend reguliert werden.

Taurin:

Taurin ist eine Aminosäure.

Einsatzmöglichkeit: Blutdrucksenkung, Herzrhythmusstabilisierung

Auswirkung: "Als Bestandteil von Gallensäuren hat Taurin eine wichtige Funktion im Stoffwechsel. Die

Bildung von Gallensäuren stellt den wichtigsten Weg für die Ausscheidung von Cholesterin dar. Taurin ist ein gutes Antioxidans und schützt die Zellen vor oxidativer Schädigung. Taurin wirkt positiv regulierend auf die Herzfunktion, besitzt antiarrhythmische und blutdrucksenkende Eigenschaften."

Tepidarium:

Ein trockener Schwitzraum mit ca. 30-40°C Raumtemperatur. Die milde Strahlungswärme wird durch Boden, Wände und den beheizten Liegen erzeugt. Der Aufenthalt im Tepidarium ist schonend und anregend zugleich und kann beliebig lang ausgedehnt werden. Durch die körperähnliche Raumtemperatur wird ein gesundes Fieber erzeugt, dass das Immunsystem stärkt, ohne den Kreislauf zu belasten. Das Tepidarium wirkt vorbeugend und heilend und bietet eine ideale Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeit für Jung und Alt.

Thiamin:

siehe: Vitamin B1

Transfette:

trans-Fettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren, die in der Natur nur im Fett und der Milch von Wiederkäuern vorkommen. Außerdem entstehen sie bei der Härtung von pflanzlichen Fetten, z.B. sind sie in Margarine, Brat- und Backfetten und Nuss-Nougat-Cremes enthalten. Auch in frittierten Lebensmitteln (z.B. Pommes frites), in Salatölen und -saucen sowie Cocktailsaucen kommen Transfette vor.

Transfette sollten weniger als 1% der Nahrungsenergie liefern. Eine erhöhte Aufnahme dieser Fette erhöht den Cholesterinspiegel, damit das Arteriosklerose-Risiko und folglich das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Meiden oder reduzieren Sie den Anteil Transfett-haltiger Lebensmittel – Ihrer Herz-Kreislauf-Gesundheit zu liebe.

Triglyzeride:

Triglyzeride dienen als Energiespeicher und gehören in die Gruppe der Nahrungsfette. Im Fettgewebe eines normal schweren Erwachsenen werden ungefähr 8 Kilogramm Triglyzeride gespeichert. Diese 8 Kilogramm entsprechen in etwa dem Energiebedarf für 40 Tage. Die Triglyzeride sind aufgebaut aus einem Glycerinmolekül, an dem drei Fettsäuren hängen. Um Triglyzeride aus der Nahrung aufnehmen zu können, werden sie im Darm aufgespalten. Auch der Körper kann in der Leber Triglyzeride selbst herstellen. Für den Transport im Blut sind die Triglyzeride an Eiweiße gebunden. Triglyzeride aus dem Darm werden als Chylomikronen, aus der Leber als VLDL (very low density lipoproteins)-Körperchen im Blut transportiert und gelangen so zu den verschiedenen Organen.

Übergewicht:

Von Übergewicht spricht man bei einem Body Mass Index (BMI) von 25-30.

Ab einem BMI von >30 spricht man von Fettleibigkeit (auch Adipositas)

Vitalstoffe:

Unter Vitalstoffe fallen alle Mikronährstoffe, die der Körper für die Aufrechterhaltung seiner Vitalfunktionen (Vita = Leben) benötigt. Und er benötigt davon nur mikroskopisch kleine Mengen, deshalb Mikronährstoffe. Die Vitalstoffe beinhalten: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Aminosäuren.

Vitamin A (Retinol):

Einsatzmöglichkeiten: Stärkung des Immunsystems, Aufbau von Schleimhäuten, Aufrechterhaltung der Sehfunktion, Prävention verschiedener Erkrankungen.

Auswirkungen: Vitamin A ist für den Sehvorgang unerlässlich. Es ermöglicht normales Zellwachstum und ist vor allem zum Aufbau unserer natürlichen Schutzschicht Haut und Schleimhäute wichtig. Damit unterstützt es das Immunsystem. Vitamin A erfüllt im Stoffwechsel noch weitere wichtige Funktionen. Vorstufen des Vitamin A sind die Carotinoide, vor allem das Beta-Carotin.

Vitamin B1 (Thiamin):

Einsatzmöglichkeiten: Aktivierung des Stoffwechsels, vor allem im Kohlehydratabbau. Wichtig vor allem im Leistungssport, bei älteren Menschen und bei hohem Alkoholkonsum.

Auswirkungen: Hat seine wichtigste Aufgabe im Kohlehydratstoffwechsel, ist aber auch an der Funktion des Nervensystems beteiligt. Da Vitamin B1 hitzeinstabil ist und daher beim Kochen von Lebensmitteln zerstört wird, ist ein latenter Mangel nicht selten anzutreffen.

Vitamin B12 (Cobalamin):

Einsatzmöglichkeiten: Zur Blutbildung, Homocysteinsenkung, Unterstützung der Nerven.

Auswirkungen: Cofaktor bei der Übertragung von Methylgruppen. Arbeitet dabei häufig mit Folsäure zusammen. Mit dieser Funktion wird beispielsweise Homocystein gesenkt. Vitamin B12 ist auch für die Gesundheit der Nerven verantwortlich. Bereits ein latenter Vitamin B12-Mangel kann schon zu psychischen Störungen, insbesondere Depression führen und zwar bereits Jahre vor den ersten Anzeichen einer perniziösen Anämie, der klassischen Vitamin B12-Mangelkrankheit.

Vitamin B2 (Riboflavin):

Einsatzmöglichkeiten: Aktivierung des Stoffwechsels, vor allem in der Energiegewinnung. Wichtig vor allem im Leistungssport, bei älteren Menschen und bei hohem Alkoholkonsum.

Auswirkungen: Ist vor allem zur Energiegewinnung in der Atmungskette nötig, hat aber auch andere Wirkungen im Kohlehydrat-, Fett- und Aminosäurestoffwechsel.

Vitamin B3 (Niacin):

Einsatzmöglichkeiten: Aktivierung des Stoffwechsels, v.a. in der Energiegewinnung. Senkt in höherer Dosierung erhöhte Blutfette.

Auswirkungen: Niacin ist ein Sammelbegriff für Nikotinamid und Nikotinsäure, die auch als Vitamin B3 bezeichnet werden. Bestandteil wichtiger Coenzyme, damit an etwa 200 enzymatischen Reaktionen beteiligt.

Vitamin B5 (Pantothensäure):

Einsatzmöglichkeiten: Aktivierung des Stoffwechsels, v.a. in der Energiegewinnung

Auswirkungen: Spielt als Coenzym A eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel

Vitamin B6 (Pyridoxin):

Einsatzmöglichkeiten: Aktivierung des Stoffwechsels, vor allem im Protein- und -abbau. Wird auch zur Unterstützung der Blutbildung eingesetzt.

Auswirkungen: Spielt eine zentrale Rolle im Aminosäurestoffwechsel und bei der Synthese von Neurotransmittern. Wichtig auch für den Aufbau roter Blutkörperchen sowie zur Aufrechterhaltung eines intakten Immunsystems.

Vitamin C:

Einsatzmöglichkeiten: Bei erhöhtem oxidativem Stress (z.B. Raucher), Erkältungen, Infektionen, zur Erhöhung der Eisenresorptionsrate, zur Verbesserung der Entgiftungsfunktionen, zur Unterstützung der Carnitinbiosynthese, zur Inhibierung der Nitrosaminbildung

Auswirkungen: Die Funktionen des Vitamin C sind sehr vielfältig. Vitamin C ist beteiligt am Aufbau von Kollagen (Bindegewebe, Knochen etc.), verbessert die Aufnahme von Eisen, spielt im Immunsystem und bei der Synthese von Neurotransmittern eine wichtige Rolle. Vitamin C ist wohl das wichtigste wasserlösliche Antioxidans. In dieser Funktion kann es auch Vitamin E regenerieren. Erhöhte Dosierungen von Vitamin C setzen wir ein, wenn aufgrund der Messdaten eine Unterstützung des antioxidativen Systems nötig ist, sowie zur Senkung von Lipoprotein (a).

Vitamin D (Calciferole):

Einsatzmöglichkeiten: Unterstützung des Knochenstoffwechsels. Ein Mangel an Vitamin D fördert bei Mädchen (16-22) in der Pubertät die Gewichtszunahme und beeinträchtigt das Wachstum.

Auswirkungen: Vitamin D hat seine Aufgabe vor allem im Knochenstoffwechsel über die Regulation der Aufnahme von Calcium und Phosphor.

Vitamin E:

Einsatzmöglichkeiten: Radikalfänger im fettlöslichen Milieu. Entzündliche Prozesse, wie auch Rheuma werden günstig beeinflusst.

Auswirkungen: Die wichtigste Funktion des Vitamin E ist die des Radikalfängers. Als fettlösliches Vitamin schützt es Zellmembran und Lipoproteine vor Schädigungen durch freie Radikale. Vitamin E ist auch an der Funktion des Immunsystems beteiligt. Wenn wir bereits erhöhte Schädigung von Zellmembran und Lipoproteinen nachweisen können, setzen wir höhere Konzentrationen von Vitamin E ein. Auch bei

entzündlichen Vorgängen dosieren wir höher. Vitamin E hat hier auch die Aufgabe, die zusätzlich empfohlenen Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation zu schützen.

Vitamin H (Biotin):

Einsatzmöglichkeiten: Bei Haarausfall und brüchigen Fingernägeln.

Auswirkungen: Ist am Aufbau von Blutzucker sowie am Fettsäurestoffwechsel beteiligt.

Vitamine:

Organische Verbindungen, die im Organismus lebenswichtige Funktionen besitzen und die nicht oder nicht in ausreichender Menge vom Körper selbst gebildet werden können. Sie müssen dem Körper ständig zugeführt werden. Für die Steuerung der Stoffwechselprozesse im Körper, wie Energiegewinnung und Proteinaufbau, sind sie unentbehrlich. Hat man von einem Vitamin zuwenig im Körper, treten Mangelerscheinungen auf. Vitamine sind Stoffe, die für den menschlichen Organismus lebensnotwendig sind, da er sie nicht selbst produzieren kann.

-> Siehe auch Vitamine, fettlöslich und Vitamine, wasserlöslich.

Vitamine, fettlöslich:

Zu der Gruppe der fettlöslichen Vitamine zählen:

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E

Vitamine, wasserlöslich:

Zu der Gruppe der wasserlöslichen Vitamine zählen:

- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Vitamin C
- Biotin
- Folsäure
- Niacin
- Pantothensäure

Wasser:

Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Körpers. 50-60 % des Körpergewichtes eines Erwachsenen, beim Säugling sogar 70%, bestehen aus Wasser. Ein Wasserverlust von 10% des Körpergewichtes erzeugt bereits schwere Krankheitserscheinungen (Bluteindickung, Kreislaufversagen), ein Verlust von 15-20% führt zum Tod. Wasser dient im Körper vor allem als Lösungs- und Transportmittel für die Nährstoffe und als Zellbaustein.

Wunderpillen:

Viele Wunderpillen und Crash-Diäten schaden der Gesundheit und führen über kurz oder lang zum Jojo-Effekt und damit zur schnellen Gewichtszunahme. Diäten, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen sind unseriös: 1 kg Körperfett enthält ca. 7.000 kcal. Ein Beispiel: Sie nehmen täglich 1000 kcal weniger auf, als der Körper tatsächlich verbraucht. Der Abbau von 1kg Körperfett dauert somit ganze 7 Tage.

Also, Finger weg von Wunderpillen und Crash-Diäten, denn das Körperfett lässt sich damit nicht überlisten.

Zellstoffwechsel:

Unser Stoffwechsel findet in den Zellen statt und dient der Energiegewinnung. Ausgangsstoffe für den Oxidationsprozess in der Zelle sind Sauerstoff, Nähr- und Mineralstoffe und Endprodukte sind Kohlendioxid, Abbauprodukte / Wasser. Störungen des Zellstoffwechsel machen sich als Stoffwechselerkrankungen bemerkbar, wie z.B. degenerative Erkrankungen, Allergien, Asthma, Herz- Kreislaferkrankungen, Krebs, Multiple Sklerose, Alzheimer, Neurodermitis.

Zink:

Das Spurenelement Zink ist an der Funktion von etwa 70 verschiedenen Enzymen beteiligt. Es verbessert die Insulinwirkung und ist für die Wundheilung unentbehrlich. Unsere Fortpflanzungsfähigkeit nimmt bei Zinkmangel ab, da auch die Bildung von Geschlechtshormonen von einem ausreichenden Zinkangebot abhängt.

Eine bedeutende Wirkung hat Zink auf das Immunsystem. Die Aktivität des Thymushormons sowie die Reife der T-Lymphozyten sind auf Zink angewiesen. Zinkmangel bewirkt weiterhin eine Abnahme der Antikörperproduktion. Weitere häufig auftretende Erscheinungen bei Zinkmangel sind Potenzstörungen, Aggressivität, Depression, Haarausfall und häufige Infektionen.

Durch die VERA – Studie konnte an 2000 Personen gezeigt werden, dass etwa die Hälfte der Studienteilnehmer, die repräsentativ für die gesunde Bevölkerung waren, zu wenig Zink zuführten. Verschiedene Erkrankungen sowie Stress, Alkohol und einige Medikamente verursachen zusätzlich erhöhten Zinkbedarf. Weiße Flecken an den Fingernägeln können ein Kennzeichen für einen Zinkmangel sein.

Einsatzmöglichkeiten:

- Diabetes
- Infertilität
- Anfälligkeit für Infektionen
- Wachstumsstörungen
- Hauterkrankungen, Haarausfall
- Verbesserung des Geschmackempfindens

Zivilisationskrankheiten:

Unsere falschen Ernährungsgewohnheiten fördern häufig so genannte Zivilisationskrankheiten. Hierzu zählen Verstopfung, Bluthochdruck, Gicht oder Fettstoffwechselstörungen.

Zuckerkrankheit:

siehe Diabetes mellitus (www.DIABETES-KEY.de)

Zutatenlisten:

Haben sie sich nicht auch schon mal gefragt, nach welchem Kriterium die Hersteller die Reihenfolge der Zutaten festlegen? Oder ist vielleicht einfach alles Zufall?

Ist es nicht. Eine Zutatenliste, die deutlich mit dem Wort "Zutaten" gekennzeichnet sein muss, führt diese in der Reihenfolge, die dem Anteil am Produkt entspricht. Der Inhaltsstoff mit dem größten Anteil an dem Produkt ist in der Liste als Erster aufgeführt, ein unterer Platz in der Rangfolge steht für einen verhältnismäßig geringen Anteil.

Eine Angabe in Prozenten ist zwingend vorgesehen, wenn eine Zutat besonders prominent ist: Bei einem "Hühnereintopf" etwa, ist der Anteil an Hühnerfleisch zu nennen, bei einem Pudding, der auf dem Verpackungsfoto eine deutlich erkennbare Sahnehaube trägt, der prozentuale Sahneanteil. Ein Blick auf die Zutatenliste enthüllt also schnell, ob die Hühnersuppe ihren Namen auch wirklich verdient. Oder ob sie nicht doch besser zu einer Variante greifen, bei der das Hühnerfleisch nicht an vorletzter Stelle steht.

Besondere Vorschriften gelten für die folgenden Inhaltsstoffe:

- Käse, Milcheiweiß, Kräuter und Gewürze dürfen mit ihrem Sammelbegriff, den sog. "Klassennamen" genannt werden - dies erlaubt es den Herstellern, Rezepturen im Detail zu verändern.
- Gemüse-, Obst- und Kräutermischungen erscheinen auf dem Etikett in aufgeschlüsselter Form, brauchen aber nicht in der "richtigen" Reihenfolge zu stehen, wenn sich ihre Gewichtsanteile ähneln. In diesem Fall findet sich die Anmerkung: "in veränderlichen Gewichtsanteilen".
- Zusammengesetzte Zutaten müssen aufgeschlüsselt und gemäß ihres Gewichts aufgeführt werden - zurzeit allerdings nur, wenn ihr prozentualer Anteil am Gesamtprodukt mindestens 25 Prozent ausmacht.
- Keine Zutatenliste benötigen Produkte mit nur einer Zutat (Zucker, Mehl, Reis etc.), frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, ferner Packungen mit einer Fläche von unter zehn Quadratzentimetern und figürliche Zuckerwaren (z.B. Schokoladen-Weihnachtsmänner).
- Auch Zusatzstoffe nennt der Hersteller mit dem Klassennamen, etwa Farbstoff, Emulgatoren oder Festigungsmittel. Zusätzlich müssen wahlweise der Name des Zusatzstoffs oder seine europaweit genormte E-Nummer aufgeführt werden.

Zöliakie:

Zöliakie - auch als Glutenallergie bezeichnet.

Die Zöliakie bzw. einheimische Sprue ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten, einem

Getreideeiweiß aus Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Dinkel.

Bei den Betroffenen ruft diese Erkrankung Symptome wie Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, Gewichtsverlust, Blutarmut, Vitamin- und Eiweißmangel hervor. Im Kindesalter kann es durch eine aus der Zöliakie resultierende gestörte Dünndarmfunktion zu Mangelernährung und damit Wachstums- und Entwicklungsstörungen kommen.

Als Ursache der Zöliakie vermutet man eine genetische Veranlagung, die zu einem Enzymdefekt der Dünndarmschleimhaut oder einer immunologischen Erkrankung führt, bei der das Gluten als Allergen eine Antigen-Antikörperreaktion auslöst. Folge beider angenommenen Ursachen ist eine Zerstörung der Dünndarmschleimhaut.

Die Diagnose kann anhand der Symptome angenommen werden, sicher bestätigt wird sie durch einen Antikörpernachweis im Blut sowie durch Gewebeentnahme aus dem Dünndarm mittels einer Endoskopie (Spiegelung).

Die Behandlung ist rein diätetisch durch Meidung von glutenhaltigen Nahrungsmitteln (Getreideprodukte wie Brot, Kuchen, Nudeln, Mehl...). Unter strenger glutenfreier Ernährung regeneriert sich die Dünndarmschleimhaut und die Symptome vergehen innerhalb weniger Tage bzw. Wochen.

***Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.”
Hippokrates***

Herzlichst Ihr Willi Ehrlich (20010)

