

## Vitamine & Co: Für Sie gefunden

---

Liebe Leserinnen und Leser,



bevor ich Ihnen heute zwei Informationen quasi "weiterleite", muss ich noch ein paar Sätze in eigener Sache voranschicken. Seit einigen Tagen finden Sie auf unseren Webseiten keine Beschreibung unseres Clean-Me-Out Programms mehr. Der Grund dafür ist schnell erklärt: Der Lieferant Arise & Shine beliefert uns mit den Präparaten für diese Darmreinigungsku nur noch dann, wenn wir darauf verzichten, im Internet Werbung für diese Kur zu machen. Die folgenden Formulierungen auf unser Clean-Me-Out Seite sind die einzig verbliebenen Hinweise:

### **Wir führen die komplette Produktlinie der Firma Arise & Shine.**

---

Nach den Richtlinien des Herstellers Arise & Shine bieten wir die Produkte nicht direkt im Internet an. Aufgrund der komplexen Natur dieser Produkte bitten wir Sie deshalb, uns anzurufen oder uns eine Email zu schicken, damit wir Sie kontaktieren können, um Sie mit den vollständigen auf Ihren persönlichen Fall bezogenen Informationen zu versorgen und Ihnen bei der Bestellung der richtigen Produkte zu helfen. Rufen Sie mich deshalb an, um weitere Informationen zu erhalten.

**Unsere kostenlose Hotlinenummer lautet 0800 00 1111 25.**

Ich war zunächst nicht besonders glücklich über diesen Umstand. Denn die genaue Beschreibung der Darmreinigungsku hat uns doch den einen oder anderen neuen Kunden gebracht. Ich kann aber gut damit leben, den Interessenten für diese Kur eben doch - mehr als bisher - gezielte Informationen zu geben und im Gespräch stärker auf die persönlichen Umstände einzugehen. Wir dürfen die Produkte der Arise & Shine-Serie auch nicht direkt im Internet anbieten. Das hat für Sie die Konsequenz, dass Sie alle diese Produkte ab sofort nur noch per Telefon oder Telefax bei uns bestellen können.

**Ich versichere Ihnen: Wir freuen uns auf Ihre Anrufe!**

### **Geistig fit im Alter mit Folsäure**

---

Das Nachlassen der Gedächtnisleistung ist eine typische Begleiterscheinung des Älterwerdens. Dabei beeinträchtigt der geistige Abbau deutlich die Selbstständigkeit im Alltag. Eine Studie hat

nun gezeigt, dass die Aufnahme einer überhöhten Dosierung von Folsäure die Gedächtnisleistungen älterer Menschen merklich verbessert.

Im Rahmen einer dänischen Studie wurden Senioren auf ihre geistige Fitness bei hochdosierter Aufnahme von Folsäure getestet. Die Testgruppe nahm dabei etwa das Doppelte der empfohlenen Dosis Folsäure auf. Eine solche Menge Folsäure würde beispielsweise durch 2,5 Pfund Erdbeeren täglich abgedeckt werden. An der Studie nahmen 818 Testpersonen zwischen 50 und 75 teil, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Über einen Zeitraum von drei Jahren nahm die eine Gruppe täglich 800 µg Folsäure zu sich. Die andere Gruppe schluckte eine Attrappentablette, die keinerlei Wirkstoffe enthielt.

Die Ergebnisse der Folsäure-Gruppe bei Gedächtnistests waren denen von 5,5 Jahre jüngeren Personen vergleichbar. Die Schnelligkeit der Gedächtnisprozesse war ebenso gut wie bei Personen, die 1, 9 Jahre jünger waren. Bei den Studienteilnehmern handelte es sich um gesunde Personen, von denen niemand an Alzheimer erkrankt war. Somit bleibt unklar, ob Folsäure möglicherweise eine Schutzfunktion bezüglich dieser Krankheit hat. "Das ist die Schlüsselfrage", so Jane Durga, Leiterin der Studie der dänischen Universität Wageningen.

Es sei noch unklar wie Folsäure eine gehirnschützende Funktion entfalte, so Durga. Manche Studien gehen davon aus, dass Folsäure Entzündungen hemmt, andere vermuten, dass das Vitamin eine Rolle bei der Bildung von demenzbezogenen Genprodukten spielt.

Quelle: Nach Informationen von CBS News und der Ärztlichen Praxis

## Die Deutschen essen zu wenig Vitamine

---

Alle vier Jahre gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Bestandsaufnahme der Ernährungssituation in Deutschland heraus. Dieser Ernährungsbericht zeigt auf, wie gut die Deutschen mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Der Ernährungsbericht Nummer neun aus dem Jahr 2000 ist keinesfalls dazu geeignet, das Thema Ernährung beruhigt ad acta zu legen.

Im Gegenteil: Die Daten zeigen, dass die Deutschen von einer ausgewogenen, gesunden Ernährung noch weit entfernt sind. So essen alle Altersstufen im Schnitt zu viel Fett und zu viel Eiweiß, dafür aber zu wenig Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Alkohol erfreut sich allzu großer Beliebtheit und wird über das gesundheitlich verträgliche Maß hinaus getrunken.

Alle Altersgruppen nehmen zu wenig Kalzium auf. An Magnesium mangelt es vor allem Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren. Die Versorgung mit Eisen ist besonders bei Mädchen zwischen 12 und 13 sowie bei Frauen unter 51 Jahren schlecht. Seinem Ruf als Jodmangelgebiet macht Deutschland auch im Ernährungsbericht 2000 alle Ehre: Männer wie Frauen nehmen zu wenig Jod zu sich.

Bei den Vitaminen hakt es bei den Vitaminen E, C, bei Betakarotin und Folsäure. Fazit: Die Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen betrifft in der Regel nicht nur eine einzelne Substanz, sondern mehrere. Wer einem Mangel vorbeugen oder einen vorhandenen Mangel beheben möchte, sollte daher auf eine vielseitige Ernährung achten. Wer sich zusätzlich mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen möchte, für den eignen sich Präparate mit einer ausgewogenen Mischung wichtiger Vitamine und Mineralstoffe.

## Welches Obst und Gemüse ist wirklich gesund?

---

Demnach sind die Gemüse- und Obstsorten besonders gesund, die viel Vitamin A und C, Ballaststoffe und Betakarotine enthalten. Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Susie Nanney, Leiterin des Adipositas (Fettleibigkeit)-Präventions-Zentrums der Universität von Saint Louis hat die Sorten in einer Liste veröffentlicht, die diese Forderungen erfüllen.

Link: Pressemitteilung der University of Saint Louis (in englischer Sprache)

<http://www.slu.edu/readstory/homepage/3971>

Bei grünem Gemüse rät sie vor allem, Spinat, Brokkoli oder Rosenkohl zu essen. Salat ist dann hilfreich, wenn seine Blätter dunkelgrün sind: Eisbergsalat ist demnach nicht wirkungsvoll. Eher sollten Sorten wie Eichenblatt- oder Römischer Salat auf dem Speiseplan stehen. Blumenkohl gilt unter den weißen Gemüsesorten als gesundheitsfördernd.

Anstelle von Bananen und Mais ist es ratsam, öfter Möhren, Kürbis, Orangen oder Grapefruits zu sich zu nehmen. Und wer gerne rote Früchte verzehrt, ist am besten mit Tomaten, roter Paprika sowie Erdbeeren beraten.

Generell tragen zur Gesundheitserhaltung mäßiges Gewicht, wenig Alkohol, kein Tabakkonsum sowie regelmäßige Bewegung bei.

Quelle: Nach Informationen der Ärzte Zeitung

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

