



6 Grundsätze für ein erfülltes Leben in einem gesunden Körper





Inhaltsverzeichnis

Vorwort

- I. Grundsatz Nr. 1 - Reinige Deinen Körper auch von innen!**
 - Was ist Entschlacken?
 - Wie funktioniert eine Darmreinigungskur für das Verdauungssystem?
 - Wie gesund ist Entschlacken?
- II. Grundsatz Nr. 2 - Du bist, was Du isst!**
 - 3 gute Gründe für eine vegane Ernährung
- III. Grundsatz Nr. 3 - Vermeide Zucker!**
 - Synthetische Süßungsmittel - eine Gefahr für die Gesundheit
 - Gibt es überhaupt gesunden Zucker?
- IV. Grundsatz Nr. 4 - Achte auf Nährstoffe wie z. B. Vitamine!**
 - Liposomale Nahrungsergänzung für eine bessere Bioverfügbarkeit
 - Vorteile von liposomalen Nahrungsergänzungsmitteln
- V. Grundsatz Nr. 5 - Schütze Dich vor Strahlung!**
 - Risiken von elektromagnetischer Strahlung
 - 10 Regeln zum Schutz vor Mobilfunkstrahlung
- VI. Grundsatz Nr. 6 - Achte auf Deinen Schlaf!**
 - 5 Tipps für einen erholsamen Schlaf!
- VII. Fazit**
- VIII. Quellenangaben**



Vorwort

Ein erfülltes Leben führen – das mag zunächst sehr anspruchsvoll klingen. Denn was wirklich für ein erfülltes Leben wichtig ist, ist schließlich auch individuell und kann ganz unterschiedlich sein. Einen gemeinsamen Nenner dafür gibt es jedoch: einen Körper voller Energie und Lebenskraft. Er ist die wichtigste Basis für ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben. Das Gute daran: Du selbst hast es in der Hand, den Grundstein dafür zu legen. Und das mit wenigen, einfachen Schritten.

Dein Körper ist von Natur aus darauf ausgerichtet, gesund und damit auch nach Deinen Wünschen leistungsfähig zu sein. Das einzige, was Du dafür tun darfst, ist ihm die richtigen Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass er seiner Natur nachkommen kann. Das kannst Du schon mit 6 ganz einfach umsetzbaren Grundsätzen tun. Welche das sind, erfährst Du in diesem E-Book. Viel Freude beim Lesen!



1.

Grundsatz Nr. 1 - Reinige Deinen Körper auch von innen!

Du leidest an Symptomen wie Schlafprobleme, Nervosität, Schläppigkeit, hast öfters Gelenkschmerzen, eine bestehende Autoimmunerkrankung oder Allergien, die sich verschlechtern? Bleiben alle Untersuchungen Deines Arztes oder Heilpraktikers ohne ursächlichen Befund, kann dies auf einen beeinträchtigten Darm hinweisen.

Eine starke Verschlackung des Darms kann ein Grund für eine Beeinträchtigung dieses wichtigen Organs sein. Denn: Ist Dein Darm sehr verschlackt, kann er nicht einwandfrei arbeiten und auch nicht alle mit der Nahrung aufgenommenen Mineralien, Vitamine und sonstige Vitalstoffe vollständig aufnehmen. In der Folge kann es zu Mangelerscheinungen kommen, obwohl Du Dir eigentlich alle Nährstoffe über die Ernährung zuführst.

Solch ein Mangelzustand beeinträchtigt Dein Wohlbefinden zunächst schleichend, da Dein Körper eine zeitlang viel abpuffern kann. Doch durch den latenten Mangel an Nährstoffen stellt sich bei Dir ein langsam fortschreitendes Defizit an Vitalstoffen ein. Eine schwache Enzymproduktion, durch die Deine Verdauung weiter geschwächt wird, kann die Folge sein. Die Prozesse in Deinem Körper laufen dadurch langsamer und immer weniger so „rund“, wie Du es gewohnt bist.

Mit einer Entschlackung und Darmreinigung diesem zentralen Organ wieder zu optimaler Leistung zu verhelfen und dadurch selbst wieder gesünder und vitaler zu werden, ist nicht nur sehr wichtig, sondern mit den richtigen Reinigungsprodukten auch ganz einfach.

Was ist Entschlacken?

Entschlackung bedeutet, den Körper - insbesondere zunächst den Darm - von schädlichen Stoffen, die die Gesundheit nachhaltig schädigen können, zu befreien - eine Tiefenreinigung von innen sozusagen. Schlacken entstehen in erster Linie infolge langjähriger Fehlernährung.

Durch tierische Fette und Eiweiße, den Verzehr von zu viel Weißmehlprodukten und Zucker, durch Konsum von Alkohol und koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee und Cola werden Säuren gebildet. Diese Säuren, aber auch Verdauungsreste sowie Umweltgifte, die mit der Nahrung in den Organismus gelangen, verursachen Schlacken. Sind es zu viele, kann der Körper diese Schlacken nicht vollständig ausscheiden, sodass sie sich ablagern. Betroffen ist vor allem der Darm. Die Schlacken verkleben die Darmwände, an denen sich dann zusätzlich schädliche Mikroorganismen und Parasiten anheften können.



Die verschlackten Darmwände beeinträchtigen außerdem die Aufnahme lebensnotwendiger Nährstoffe aus der Nahrung. Die Folgen sind eine Übersäuerung des Körpers, Verdauungsprobleme bis hin zum Leaky Gut Syndrom, Vergiftungserscheinungen, erhöhte Infektanfälligkeit, allgemeines Unwohlsein aber auch Unverträglichkeiten und Allergien. Auch andere Beschwerden wie Pilzbefall oder dickflüssiges Blut können auf eine Verschlackung zurückzuführen sein. Viele Gründe sprechen dafür, in regelmäßigen Abständen eine Darmreinigung durchzuführen.

Wie funktioniert eine Darmreinigungskur für das Verdauungssystem?

Bei einer Darmreinigung handelt es sich nicht um eine Diät, bei der Du ständig gegen die natürlichen Bedürfnisse Deines Körpers ankämpfen musst. Abgegrenzt werden muss die Darmreinigung auch von radikalen Fastenkuren, deren rigide Ernährungsvorschriften oft nur schwer mit dem Alltag kompatibel sind.

Bei der Darmreinigung von innen werden bereits fertig zusammengestellte Kapseln, Pulver oder Tees eingenommen, welche die gewünschte, reinigende Wirkung entfalten. Auch in einen Alltag, der mit wichtigen Terminen und Aufgaben angefüllt ist, lassen sich diese Maßnahmen problemlos integrieren. Die sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffe der Darmreinigungs-Produkte sind aufeinander abgestimmt und erzielen bei konsequenter Anwendung ein optimales Ergebnis.





Wie gesund ist Entschlacken?

Eine Entschlackung ist in der Regel stets empfehlenswert. In einigen wenigen Fällen, wie in der Schwangerschaft und Stillzeit, raten wir davon ab. Auch bei bestimmten Krankheitsbildern sollte zuvor immer ein ärztlicher Rat eingeholt werden. Solltest Du in Deinem speziellen Fall unsicher sein, frage Deinen Arzt oder Heilpraktiker, ob eine Entschlackungskur für Dich geeignet ist.

Denn eine Entschlackung bietet noch viel mehr Vorteile, als eine optimierte Nährstoffaufnahme! Einige davon sind:

• **Den Körper zu entschlacken, beugt Krankheiten vor**

Im Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, ist seit Jahrtausenden bekannt, dass Krankheiten mit Giften zusammenhängen. Entgiftungskuren wie Heilfasten oder Panchakarma werden eingesetzt, um die Leber zu entgiften, den Körper zu entschlacken und zu entsäuern. Die indischen Entgiftungskuren erzielten schon immer erstaunliche Erfolge: Nach solch einer Kur ebbten selbst schwere Autoimmunkrankheiten tatsächlich oft wie auf wundersame Weise ab. Der eigentliche Nutzen einer ayurvedischen Entgiftungskur liegt jedoch in der Prävention. Den Körper rechtzeitig zu entgiften, zu entschlacken und zu entsäuern, kann also viele Krankheiten vermeiden, bevor sie sich in voller Schwere ausdrücken.

• **Entschlackungskuren verbessern die Darmflora**

Genau wie die Leber sind auch die anderen Verdauungsorgane bei vielen Menschen ab einem bestimmten Alter meist stark belastet und oft nicht mehr in der Lage, Schlacken und Giftstoffe ausreichend auszuscheiden. Dazu kommt häufig eine kohlenhydratreiche und ballaststoffarme Ernährung aus großen Mengen Zucker, Weißmehl, Milch- und Fleischprodukten, die nicht nur generell schwer verdaulich, sondern auch oft noch stark mit Hormonen belastet sind. Was nicht verdaut werden kann, gärt im Darm, stört die guten Darmbakterien und bringt die gesunde Darmflora ins Ungleichgewicht.

• **Positive Effekte auf das Hautbild**

Die Mühe, solch eine Entschlackungskur durchzuführen, lohnt sich allemal, denn die positiven Effekte zeigen sich nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich auf der Haut. Während des Abtransports der Schadstoffe aus Deinem Körper kann es zunächst zu vermehrten Hautproblemen kommen. Denn auch über die Haut entgiftet der Körper. Trockene Bürstenmassagen helfen Dir, denn sie regen nicht nur Deinen Stoffwechsel an, sondern unterstützen die Haut dabei, sich zu reinigen. Hat sie die Schadstoffe ausgeleitet, kannst Du Dich über ein neues, verbessertes Hautbild freuen.

1.

• Kräftigeres Haar nach der Entschlackung

Auch das Haar verbessert sich nach einer Entschlackung. Ähnlich wie bei der Haut sorgt auch hier schließlich die verbesserte Durchblutung der Kopfhaut für eine besonders gute Nährstoffversorgung der Haarwurzeln. Weil ein Haarzyklus etwa drei Monate dauert, musst Du Dich etwas in Geduld üben, bevor Du signifikante Veränderungen an Deinem Haar beobachten kannst. Die hohe Nährstoffdichte veganer Rohkost unterstützt aber schon während der Entschlackungsphase Deinen Haarwuchs, sodass Du Dich schon bald über besonders kräftig nachwachsende Haare freuen kannst.



Gesunder Darm = Gesunder Körper

Jetzt entschlacken!



Grundsatz Nr. 2 - Du bist, was Du isst!

Es gibt eine ganze Reihe an Ernährungs-Gurus, die eine bestimmte Diät propagieren, von der sie dann behaupten, dass alle Menschen sich genau so ernähren müssen, wenn sie gesund sein wollen.

Wir sind davon überzeugt, dass eine rein pflanzliche und vollwertige Ernährung mit Lebensmitteln aus ökologischer Herkunft die beste Ernährung ist. Welche Ernährungsform innerhalb dieses Spektrums passt, sollte jeder für sich selbst herausfinden. Wir sind unterschiedliche Wesen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, unterschiedlichen Geschmäckern und wir leben in verschiedenen Klimazonen. Warum sollten wir alle das Gleiche essen?

Wichtig ist, dass eine Ernährungsform wirklich für Dich passt, dass Dein Körper das Essen liebt, was er bekommt. So gibt es Rohköstler, die sehr gesund sind und andere, denen es damit gar nicht gut geht. Oder Makrobioten und Ayurveda-Anhänger, die das blühende Leben verkörpern, andere wiederum kommen damit nicht gut zurecht.

Wie findest Du heraus, welche Nahrung für Dich die beste ist? Iss bewusst und langsam und beobachte, wie Dein Magen und Darm auf die Nahrung reagieren. Breitet sich dort Wohlgefühl aus oder krampfen sich die Verdauungsorgane zusammen? Wie fühlst Du Dich nach dem Essen? Hast Du mehr Energie oder bist Du müde? Hast Du das Gefühl, dass diese Nahrung jetzt genau das Richtige war oder fühlst Du Dich unbefriedigt?

Eine funktionierende Verdauung ist essenziell, um gesunde Lebensmittel optimal verwerten zu können. Denn: Nur, wenn wir unsere Nahrung gut verdauen können, ist sie wirklich gesund. Wenn Dein Körper auf ein Lebensmittel mit Blähungen reagiert, dann hilft es Dir nichts, wenn Dein Kopf Dir sagt, dass dieses eine Lebensmittel besonders gesund ist.

3 gute Gründe für eine vegane Ernährung

1. Pflanzliche Nahrungsmittel wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus

Herzinfarkte, Schlaganfälle & Co. zählen leider auch in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen - bei beiden Geschlechtern.

Die Lösung? Nicht noch mehr Medikamente, sondern eine rein pflanzliche Ernährungsweise! Die American Heart Association ist ebenfalls der Überzeugung, dass eine ausgewogene(!) vegane Ernährung fettarm und damit auch nahezu cholesterinfrei ist, was das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen vermindert.¹



2. Kein anderes Lebewesen nimmt im Erwachsenenalter Muttermilch zu sich

Der durchschnittliche Erwachsene jedoch trinkt die Milch (mindestens) einer komplett anderen Art – und davon nicht gerade wenig. Die Tiere, die für die Milchproduktion gehalten werden, würden unter normalen Umständen nur einen sehr geringen Teil der heute in Massentierhaltung produzierten Milch abgeben. Denn Milch wird von den weiblichen Tieren nur gebildet, wenn Nachwuchs zu versorgen ist. Das bedeutet: Milchkühe z. B. müssen permanent trächtig sein und kalben, um Milch zu produzieren. Deshalb bekommen sie Hormone, damit sie in regelmäßigen Abständen kalben und viel Milch produzieren. Dies führt in vielen Fällen zu einer Entzündung der Milchdrüsen, die medikamentös behandelt werden muss – weshalb sich in abgemolkener Milch nicht selten auch Rückstände von Eiter, Blut und Antibiotika finden. Das Problem sind also nicht nur die Wachstumshormone in der Milch, welche normalerweise den Kälbern helfen, heranzuwachsen, sondern auch Medikamentenrückstände.²

3. Massentierhaltung schadet der Umwelt

Mittlerweile sind sogar die Vereinten Nationen der Ansicht: Die Tierindustrie verursacht mehr CO₂-Emissionen als weltweit alle Autos, Schiffe und der Flugverkehr zusammen. 51 Prozent der Treibhausgase sollen auf den Futteranbau, durch Massentierhaltung ausgestoßene Methan-Gase und Viehtransporte zurückgehen.³

Teste jetzt unsere
veganen Pulver

Jetzt testen!





Grundsatz Nr. 3 - Vermeide Zucker!

Dass weißer, raffinierter Zucker gesundheitsschädlich ist, dürfte heutzutage wohl den meisten bekannt sein. Als leerer Kalorienträger raubt er uns wichtige Mineralien und Vitamine, zerstört Vitamin C und verursacht eine Störung im Kalzium- und Phosphathaushalt unseres Körpers. Weißer Zucker bringt unseren Säure-Basen-Haushalt ins Ungleichgewicht, greift die Zähne an, schädigt unsere Darmflora und kann sogar süchtig machen.

Wer ständig zu viel von der Raffinade isst, riskiert eine Gewichtszunahme und eine Diabetes-Typ-2-Erkrankung. Auch unreine Haut, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen sowie ADS-/ADHS-typische Symptome werden mit dem Verzehr von Industriezucker in Verbindung gebracht. Auch eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) ist eine Folge von einem Zuviel an ungesundem Zucker. Typische Symptome sind z. B. Nervosität, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsprobleme, Schlaflosigkeit, Depressionen, Heißhunger oder Hautausschläge.

Der Mechanismus dahinter ist eigentlich ganz physiologisch: Ist zu viel Zucker im Blut, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Dieses Hormon gleicht den Blutzuckerspiegel aus und kann ihn senken, indem es die Körperzellen anregt, Glucose aus dem Blut aufzunehmen. Wenn sich durch hohen Zuckerkonsum sehr viel Zucker im Blut befindet, steuert die Bauchspeicheldrüse auch extrem dagegen und gibt viel Insulin ins Blut ab. Der Blutzucker sinkt schlagartig und es kommt zu den unerwünschten Symptomen. Eine ständige „Achterbahnfahrt“ des Blutzuckers belastet die Bauchspeicheldrüse stark. Deshalb sind alternative Süßungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index, die den Blutzuckerspiegel nicht zu stark ansteigen lassen, viel gesünder und sollten immer vorgezogen werden.

Die weißen Kristalle lassen aber nicht nur den Insulinspiegel Achterbahn fahren. Zucker gaukelt dem Körper im ersten Moment vor, dass er gut für ihn ist: Zuckerkonsum verursacht im Gehirn eine „Wohlfühl-Welle“, bedingt durch den Neurotransmitter Dopamin. Das Gehirn reagiert auf Zucker in ähnlicher Art und Weise wie auf Alkohol oder andere Suchtstoffe - und schüttet auch bei Zuckergenuss vermehrt Dopamin aus. Dieses „Hochgefühl“ nach einem Becher Eis oder einem Schokoriegel kann wie eine Sucht sein. Forscher sind sich bis heute uneinig darüber, ob Zucker wirklich süchtig macht. Unstrittig ist allerdings, dass bei seinem Verzehr die gleichen Gehirnareale angesprochen werden, wie beim Konsum von Drogen oder Alkohol, weshalb wir so oft Heißhunger auf Süßigkeiten bekommen, wenn wir an Zucker gewöhnt sind. Vollwertkost, wie Obst und Gemüse, führt dagegen nicht dazu, dass das Gehirn so viel Dopamin freisetzt.



Synthetische Süßungsmittel - eine Gefahr für die Gesundheit

Da der Ruf von weißem Zucker immer schlechter wird, bietet die Lebensmittelindustrie jede Menge Alternativen an. Doch hier kommen Varianten wie „Light“, „Wellness“ und „zuckerfrei“ direkt aus dem Labor. Denn gesüßt wird mit künstlichen Süßstoffen wie Aspartam, Acesulfam, Thaumatin und Co. - chemischen Verbindungen, die als „gesündere“ Variante zum Zucker propagiert und insbesondere zum Beispiel Diabetikern empfohlen werden. Die Wirkung von Süßstoffen beruht darauf, dass ihre chemische Struktur an die Geschmacksrezeptoren für „süß“ andockt.

Die künstlichen Ersatzstoffe sind heutzutage sehr beliebt, da sie kaum Kalorien enthalten und im Gegensatz zu Zucker keine Karies verursachen. Außerdem haben sie eine viel höhere Süßkraft als normaler Haushaltszucker. Je nach Art ist diese ganz unterschiedlich: Acesulfam zum Beispiel besitzt die 200-fache Süßkraft von normalem Zucker, der seit Juni 2014 zugelassene Süßstoff Advantam ist sogar sage und schreibe bis zu 37.000 Mal süßer als herkömmliche Raffinade! Durch ihre deutlich höhere Süßkraft kann das gleiche Level an Süße also durch viel weniger Süßstoff erreicht werden. Eine Süßstoff-Tablette entspricht in der Regel einem Würfel oder einem Teelöffel Zucker.





Die in der EU zugelassenen künstlichen Süßstoffe werden auf Lebensmitteln meistens mit den sogenannten E-Nummern gekennzeichnet. Die wichtigsten Vertreter der bei uns zugelassenen Süßstoffe sind:

- Acesulfam K (E 950)

Dieser künstliche Süßstoff ist nach Angaben der Herstellerfirma Hoechst AG unbedenklich. Leider ist es nicht möglich, diese Unbedenklichkeit zu beweisen, da es kaum Studien dazu gibt. Wegen seiner Hitzebeständigkeit wird Acesulfam-K zum Kochen und Backen verwendet. Vor allem findet man es in Getränken und auch in Zahnpasten, da es wie die meisten anderen Alternativen zu Zucker keine Karies auslöst.

- Aspartam (E 951)

Der bekannte Süßstoff ist ca. 200 Mal süßer als Zucker und wird unter den verschiedensten Namen vertrieben. Er hat ebenfalls kaum Kalorien. Aspartam steht immer wieder in der Kritik, wurde sogar schon von Pepsi aus ihren Limonaden verbannt und nun wieder eingeführt, da es doch als „unbedenklich“ eingestuft werden konnte. Eine frühe Studie deutete allerdings darauf hin, dass eine erhöhte Rate von Hirntumoren in den USA, die in den 1980er Jahren auftrat, mit der Verwendung von Aspartam in Verbindung gebracht werden könnte⁴. Eine recht aktuelle Studie, an der mehr als 125.000 Menschen teilnahmen, fand einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Aspartam-gesüßter Limonade und dem Risiko an Leukämie und Lymphdrüsenkrebs zu erkranken. Diese Entdeckung wurde allerdings nur bei Männern gemacht, nicht jedoch bei Frauen⁵.

- Cyclamat (E 952)

In den USA seit 1970 wegen des dringenden Verdachts, Krebs auszulösen, verboten - in der EU für bestimmte Lebensmittel zugelassen: Cyclamat ist ebenfalls ein synthetisch hergestellter Süßstoff, etwa 35 Mal so süß wie Haushaltszucker. Die Höchstdosis beträgt 11 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht - dieser Wert wird von Kindern, die viel zuckerfreie, mit Cyclamat gesüßte Limonaden trinken, leider häufig erreicht.



- Saccharin (E 954)

Der farblose, künstliche Süßstoff mit einer etwa 500 Mal höheren Süßkraft als Zucker kann, wenn er gemeinsam mit bestimmten Medikamenten konsumiert wird, bzw. in Kombination mit einigen Umweltgiften, die Blasenschleimhaut schädigen. In der Futtermittelverordnung ist Saccharin als appetitstimulierendes Masthilfsmittel für Schweine zugelassen - was angesichts der Tatsache, dass Süßstoffe ja Übergewicht verhindern sollen, doch zu denken gibt.

- Sucralose (E 955)

Die Organochlorverbindung Sucralose gehört zu einer chemischen Stoffklasse, aus der einige Vertreter – darunter bestimmte Pflanzenschutzmittel – für ihre Giftigkeit berüchtigt sind. Sucralose wird im menschlichen Körper nur in geringem Maße verstoffwechselt. Dadurch entstehen verschiedene Abbauprodukte, von denen die Forschung noch nicht weiß, wie sie auf den Körper wirken.





Gibt es überhaupt gesunden Zucker?

Gleich vorweg: Es gibt unglaublich leckere Süßungs-Alternativen zum herkömmlichen Industriezucker oder auch zu synthetischen Süßstoffen, die nicht nur unbedenklich, sondern darüber hinaus auch noch gesund sind! Trockenfrüchte wie Datteln, Mango, Feigen oder Ananas sind tolle Möglichkeiten, Kuchen, Rohkost- und anderen Speisen eine köstliche süße Note zu verleihen. Auch Agavendicksaft oder Dattelsirup sind immer beliebtere Möglichkeiten, Lieblingsspeisen zu versüßen. Außerdem gibt es gesunde Alternativen wie Stevia, das nicht ohne Grund immer populärer werdende Xylit, köstlichen Kokosblütenzucker oder leckere exotische Süßungsmittel wie Mesquite Pulver, Lucuma oder Yacon Sirup.



Probiere unsere
gesunden
Süßigkeiten

Jetzt probieren!

IV.

Grundsatz Nr. 4 - Achte auf Nährstoffe wie z. B. Vitamine!

Nicht umsonst steckt im Wort Vitamin „Vita“ – der lateinische Begriff für Leben. Denn natürliche Vitamine, die zusammen mit anderen Nährstoffen das Kraftwerk Körper befeuern, sind in der Tat lebensnotwendig – also essenziell. Die tägliche Zufuhr von natürlichen Vitaminen ist in hohem Maße für Wohlbefinden und Vitalität verantwortlich. Doch wie kannst Du minderwertige von qualitativ hochwertigen Vitaminen unterscheiden?

Heutzutage sind wir tagtäglich viel mehr Schadstoffen ausgesetzt, als etwa noch vor 10 Jahren. Klimawandel, aber auch die zunehmende Globalisierung und Industrialisierung fordern, neben den positiven Aspekten des Fortschritts, auch ihren Tribut, denn es entstehen gleichzeitig auch schädliche und belastende Einflüsse für den Körper.

Die Methoden der modernen Landwirtschaft haben zudem unsere Böden im letzten Jahrhundert zunehmend ausgelaugt, sodass selbst biologische Lebensmittel nicht mehr über denselben Nährstoffgehalt wie noch vor 150 Jahren verfügen. Das bedeutet: Wir sind tendenziell unterversorgt mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Diese Vitalstoffe sind jedoch für einwandfreie Stoffwechselprozesse und z. B. die Stärkung des Immunsystems unerlässlich. Besonders in herausfordernden Zeiten ist es deshalb nicht nur gut, sondern auch äußerst sinnvoll, hochwertige und natürliche Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, um das Immunsystem und den Stoffwechsel optimal zu unterstützen.

Nur einige der wichtigsten Vitalstoffe in diesem Zusammenhang sind:

- Vitamin C
- Vitamin D3
- B Vitamine, insbesondere auch Vitamin B12
- Magnesium
- Zink



IV.

Liposomale Nahrungsergänzung für eine bessere Bioverfügbarkeit!

Die weit verbreitete orale Einnahme von herkömmlichen Präparaten zur Nahrungsergänzung hat eindeutige Nachteile, vor allem bei der Absorption der Wirkstoffe. Es ist nicht zu 100 Prozent gewährleistet, dass zum einen Vitamine und Co. tatsächlich im gewünschten Maße resorbiert werden, zum anderen, dass sie auch tatsächlich maximal dort ankommen, wo sie gebraucht werden – direkt in den Zellen.

Denn: Schon die Enzyme im Speichel zerlegen die Wirkstoffe, und die Säure im Magen greift die Substanzen ebenfalls an. Auch der Darm kann nur bestimmte Stoffe in gewissen Mengen resorbieren. Daher ziehen Mediziner eine Verabreichung von Wirkstoffen per Spritze der oralen vor. Das jedoch würde bedeuten, für seinen regelmäßigen Vitamin- und Mineralien-Cocktail immer einen Arzttermin vereinbaren zu müssen, bei dem das Substrat gespritzt würde. Mit der liposomalen Absorptionstechnologie gibt es nun eine neue und revolutionäre Möglichkeit, selbst das Maximum an Qualität und Quantität von Supplementen ganz einfach oral aufzunehmen.

Denn: Auf Liposomen basierende Supplements, also Wirkstoffe, die in Liposomen eingekapselt sind, weisen die höchste Bioverfügbarkeit von oral eingenommenen Nahrungsergänzungsmitteln auf. Bioverfügbarkeit beschreibt den Prozentsatz des Nahrungsergänzungsmittels, der tatsächlich in den Blutkreislauf gelangt. Herkömmliche, oral zugeführte und pillenbasierte Nährstoffe liefern im Durchschnitt nur 10 - 20 % der enthaltenen Nährstoffe an die Blutbahnen des Körpers. Beim Messen der Plasmaspiegel-Werte von Patienten nach Verabreichung liposomaler Produkte wurden Werte erreicht, die durch die Gabe normaler Nahrungsergänzungsmittel nicht möglich gewesen wären.⁶

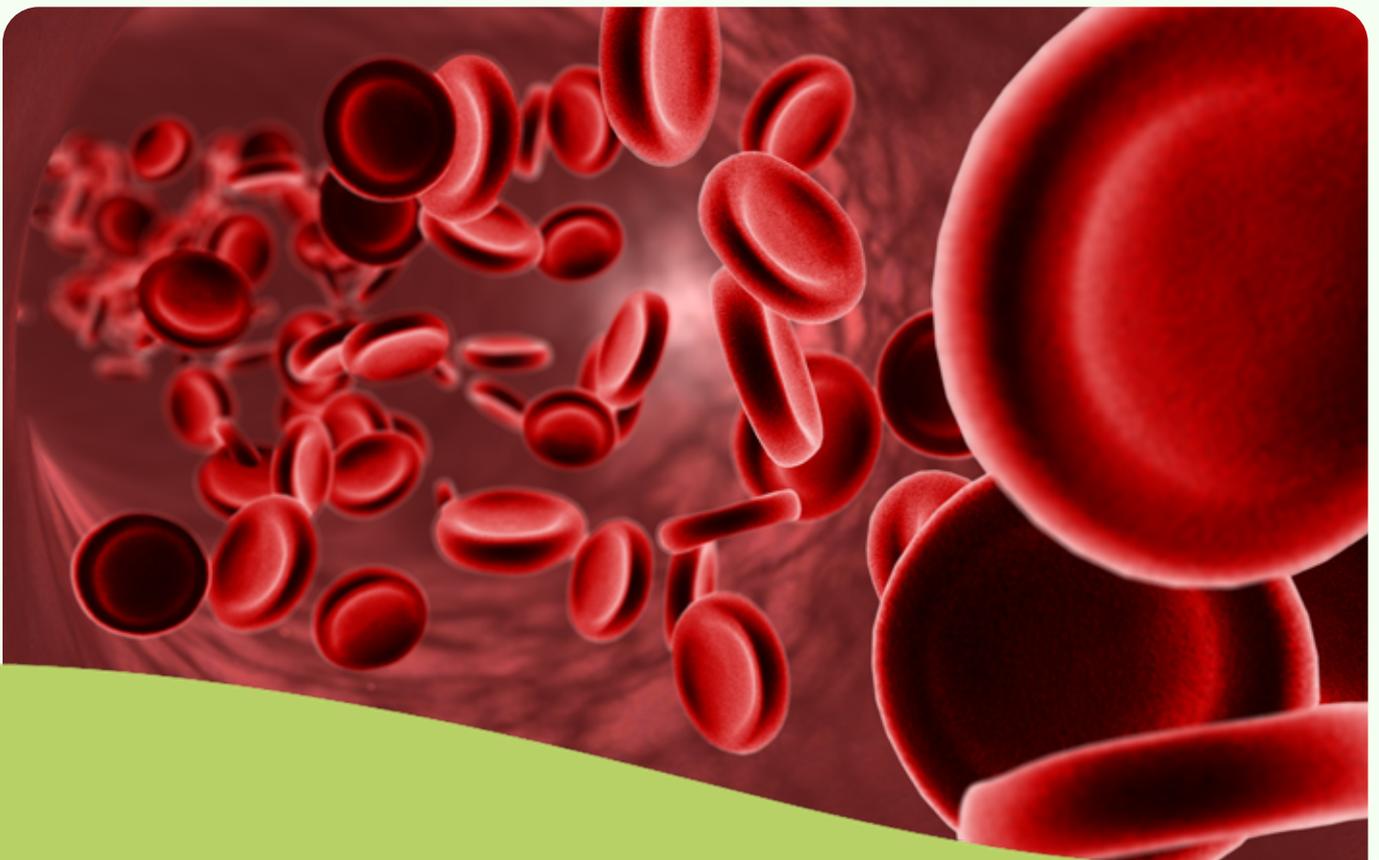
Vorteile von liposomalen Nahrungsergänzungsmitteln

1. Wie Liposomen, bestehen auch die Wände unserer Körperzellen aus Phospholipiden. Die den Wirkstoff umhüllenden Liposomen verschmelzen daher leicht mit den Zellmembranen und der Wirkstoff gelangt auf natürlichem Weg in die Zelle. Deshalb verfügen liposomale Produkte über eine höhere Absorptionsrate durch die Zellen, sodass weniger unresorbierter Wirkstoff von den Nieren ausgeschieden werden muss.

Aber nicht nur der transportierte Vitalstoff, auch der liposomale Träger selbst ist ein nährender Baustein für die Zellen und kein überflüssiger Füllstoff. Das Phospholipid der liposomalen Produkte bei Regenbogenkreis besteht aus hochwertigem, rein natürlichen Bio-Sonnenblumenlecithin, das eine garantiert gentechnikfreie und allergenarme Alternative zum sonst üblichen Sojalecithin darstellt.

IV.

2. Liposomale Nährstoffe verbleiben viel länger im Blut als herkömmliche Mittel, die oral eingenommen werden. Die Wissenschaft erklärt sich dieses Phänomen folgendermaßen: Bei konventionellen Vitaminen, die nicht in Liposomen eingegliedert sind, scheiden die Nieren die Vitamine wieder aus, sobald die Blutkonzentration einen bestimmten Schwellenwert überschreitet. Nahezu die Hälfte der eingenommenen Dosis wird innerhalb kürzester Zeit eliminiert. Liposomale Vitamine entziehen sich weitgehend der Ausscheidung durch den Urin, da die Mikrotröpfchen des Liposoms nicht direkt im Blutplasma gelöst werden.
3. Die liposomale Form der Einnahme erlaubt es zudem, die Schranke des Gehirns zu passieren. Diese Eigenschaft wird unter anderem in der Onkologie genutzt: Im Gegensatz zu normalen Chemotherapie-Präparaten können in liposomaler Form injizierte Medikamente auf das Gehirn einwirken. Aus diesem Grund wurde die Hypothese aufgestellt, dass auch Vitamine, die liposomal verabreicht wurden, leichter in das Gehirn gelangen⁷.
4. Liposomale Produkte können langfristig die Vitalität erhöhen und das Immunsystem unterstützen. Die Nährstoffe wirken schnell, da sie durch die Schleimhaut in den Blutkreislauf gelangen. Das kann schon sehr rasch zu einem erhöhten Energie-Niveau und einer verbesserten Stimmung führen⁸.



IV.

5. Auch mögliche Nachteile einer intravenösen Gabe von Nährstoffen gibt es mit liposomaler Nahrungsergänzung nicht: Zu den unerwünschten Nebenwirkungen einer intravenösen Gabe von Vitamin C können zum Beispiel Überempfindlichkeitsreaktionen sowie leichte Herz-Kreislauf-Störungen gehören, die mit Schwindel, Übelkeit und Atemnot einhergehen. Bei Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion können sich auch schmerzhafte Nieren- und Harnsteine bilden. Nebenwirkungen wie diese wurden bei der Gabe von liposomalem Vitamin C nicht beobachtet.



**Unsere Vitamine für
Deine Gesundheit**

Jetzt testen!

V.

Grundsatz Nr. 5 - Schütze Dich vor Strahlung!

WLAN, Smartphones, Tablets & Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: In Zeiten der Digitalisierung und Globalisierung würden ganze Arbeitsmärkte ohne diese Gadgets nicht mehr funktionieren. Doch Experten warnen eindringlich davor, sich ständig der davon ausgehenden elektromagnetischen Strahlung auszusetzen – gesundheitliche Beeinträchtigungen können die Folge sein.

Das Bundesamt für Strahlenschutz warnt schon seit längere Zeit vor Mobilfunkstrahlung. So rät es, im Sinne der Vorsorge, zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Mobilfunktechnik. Laut den dort aufgeführten Tipps sollte man, wann immer möglich, lieber das Festnetz statt eines Mobiltelefons verwenden und allgemein Handys mit einem niedrigen SAR-Wert von unter 0.6 Watt pro Kilogramm benutzen. SAR ist die Abkürzung für Spezifische Absorptionsquote und wird, in Watt pro Kilogramm (W/kg) gemessen, als Maß für die Energieaufnahme verwendet.

Risiken der Strahlung

Für die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) hatten 31 Fachleute aus 14 Ländern rund eine Woche lang „nahezu sämtliche verfügbaren wissenschaftlichen Belege“ ausgewertet, die Krebs mit der Nutzung von Mobiltelefonen in Verbindungen bringen könnten. Das Krebsrisiko durch die hochfrequente elektromagnetische Strahlung, die von Handys, Tablets oder Radios ausgeht, kann den Auswertungen zufolge leider nicht ausgeschlossen werden.

Zwar gebe es keine eindeutigen Beweise für den Zusammenhang zwischen bestimmten Krebsarten und der Mobiltelefonnutzung, so Kurt Straif, der Vorsitzende des Monografien-Programms der IARC. Trotzdem haben sich die Experten zur Einstufung der Handystrahlung als „möglicherweise krebserregend“ entschlossen. Aus einzelnen Studien ging hervor, dass eine Verbindung zwischen erhöhtem Hirntumorrisiko und starker Handynutzung bestehe.⁹

Auch die Ärztekammer Wien warnt vor der allzu intensiven Nutzung von Mobiltelefonen: Zur Premiere der Dokumentationen „Thank you for calling“ und „Was wir nicht sehen“ (2016), die sich den Themenbereichen Mobilfunk und elektromagnetische Hypersensitivität verschrieben haben, warnt die Wiener Ärztekammer, dass Mobiltelefone möglicherweise gesundheitsschädliche Auswirkungen haben könnten.



10 Regeln zum Schutz vor Mobilfunkstrahlung

- Du solltest prinzipiell so wenig und so kurz wie möglich telefonieren, gerne auch das Festnetz verwenden oder SMS schreiben. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten Handys nur für den Notfall mitführen und nicht im Dauergebrauch haben!
- Es ist zudem empfehlenswert, das Handy während des Gesprächs von Kopf und Körper fernzuhalten. Hierzu kannst Du den Lautsprecher einschalten oder ein Headset benutzen.
- Vom direkten Tragen des Handys am Körper wird abgeraten. Besondere Vorsicht gelte laut den Handy-Regeln der Wiener Ärztekammer für Schwangere. Auch Männer sollten sorgsam sein: Handys in der Hosentasche können ein Risiko für die Fruchtbarkeit darstellen. Auch Personen mit elektronischen Implantaten, wie Herzschrittmachern, Insulinpumpen, usw. sollten auf alle Fälle auf einen bestimmten Abstand zum Körper achten.
- Das Telefonieren in öffentlichen Verkehrsmitteln sollte vermieden werden. Ohne Außenantenne erhöht sich die Strahlung im Fahrzeug.
- Fast schon selbstverständlich, leider immer noch zu häufig „vergessen“: Telefonieren am Steuer stellt ein Risiko - nicht nur in Hinblick auf die Strahlung - dar.
- Zuhause sollte das Festnetz verwendet und darauf geachtet werden, möglichst wenige bis keine WLAN-Access-Points zu positionieren. LAN-Verbindungen sind schnell und sicher.
- Immer wieder mal offline gehen! Dafür kann einfach der Flugzeugmodus eingeschaltet werden.
- Durch das Deaktivieren der Funktion „Mobile Dienste“ wird aus dem Smartphone wieder ein Handy. Dies vermeidet unnötige Strahlung, während Du trotzdem erreichbar bist. Auch die Installation übermäßig vieler Apps, sollte vermieden werden.
- Besondere Vorsicht ist beim Telefonieren an Orten mit schlechtem Empfang geboten. Hier steigert das Handy die Sendeleistung, was mit einer erhöhten Strahlung einhergeht.
- Der weiter oben schon erwähnte SAR-Wert sollte beim Handy- bzw. Smartphone-Kauf immer mit einbezogen werden!¹⁰



V.



Entdecke unsere Produkte zum
Schutz vor Elektromog & Strahlung

Jetzt Produkte entdecken!

VI.

Grundsatz Nr. 6 - Achte auf Deinen Schlaf!

Eine erholsame Nachtruhe ist wichtig für unser Wohlbefinden sowie für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Nur wer gut schläft, fühlt sich am nächsten Morgen fit für den Tag und kann die Herausforderungen des Alltags leichter bewältigen. Auch wenn die genauen Zusammenhänge von Schlaf und dessen Notwendigkeit für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit von der Schulmedizin noch nicht abschließend erforscht sind, steht fest, dass während des Nachtschlafs hormonelle Prozesse in Gang gesetzt werden, die für die Reparatur beschädigter Zellen und damit die Verjüngung des Körpers wichtig sind.

Leider sind Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen weit verbreitet. Laut einer Studie des Robert Koch Instituts zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, leidet jeder Dritte unter gelegentlichen Schlafstörungen. Mehr als ein Fünftel der Befragten ist regelmäßig betroffen¹¹. Auch wenn die Einnahme von Schlaftabletten und Beruhigungsmitteln hier eine schnelle und effektive Abhilfe versprechen, beheben Medikamente nicht die Ursachen für die Schlafprobleme und bergen darüber hinaus die Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen.

Zum Glück fördern auch nebenwirkungsfreie Maßnahmen wie die gezielte Auswahl von Lebensmitteln und die Anwendung beruhigender Kräuter einen gesunden und erholsamen Schlaf und haben schon so manchen von seinen Schlafproblemen kuriert – und das ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

5 Tipps für einen erholsamen Nachtschlaf!

1. Blaues Licht vermeiden

Blaues Licht von Bildschirmen ist schädlich für unsere Augen und verhindert die Produktion des Schlafhormons Melatonin erheblich.

Unser Gehirn assoziiert das blaue Licht mit einem blauen Himmel und helllichem Tag. Rotes Licht hingegen, wie bei einem Sonnenuntergang, signalisiert unserem Gehirn, dass wir uns in den Abendstunden befinden.

Glücklicherweise gibt es eine App, die das Blaulicht des Computer- und Smartphone-Bildschirms reduziert. Diese App ist darauf eingestellt, abends den Bildschirm in ein rötliches Licht zu tauchen, sodass Dein Gehirn mehr Melatonin produziert.

Die App heißt Flux (oder Twilight für Android) und ist kostenlos.

VI.

2. Das Licht frühzeitig ausschalten, bevor Du schlafen gehst

Es lohnt sich, eine Stunde bevor Du schlafen gehst, das Licht in allen Räumen auszuschalten. Die Dunkelheit signalisiert Deinem Gehirn, dass es bald Zeit zum Schlafen ist und produziert Melatonin. Du kannst eine Taschenlampe oder Kerze benutzen, bevor Du zu Bett gehst, um nicht so viel Licht ausgesetzt zu sein. Das dämmerige Licht sorgt abends für eine gemütliche Atmosphäre und wird Dich deutlich schneller einschlafen lassen.

3. Die Luftqualität verbessern

Die Luftqualität im Schlafzimmer ist einer der entscheidendsten Faktoren für einen erholsamen Schlaf. Hast Du schon mal in einem stickigen Raum ohne Fenster genächtigt? Wenn ja, hast Du wahrscheinlich gespürt, wie schwer Dir das Einschlafen fiel.

Hier kann Dir auch eine Aloe Vera Pflanze helfen, die Luftqualität im Zimmer zu verbessern. Das Besondere an ihr ist, dass diese Pflanze auch nachts viel Sauerstoff freigibt. So ist sie hervorragend dazu geeignet, die Schlafqualität zu verbessern.

Du solltest also darauf achten, dass Dein Zimmer gut genug gelüftet ist und eventuell ein Fenster im Kipp auflassen.

Es ist außerdem hilfreich, in einem etwas kühleren Raum zu schlafen, da zu warme Temperaturen das Einschlafen nicht fördern.

4. Schlafmaske

Künstliches Licht ist eins der größten Hindernisse, die uns wach halten und erholsamen Schlaf verhindern. Eine gute Schlafmaske kann Dir das Einschlafen deshalb sehr erleichtern. Mit einer Schlafmaske kannst Du die natürliche Dunkelheit simulieren, die Du hättest, wenn Du draußen in der Natur leben würdest.

Wenn wir absolute Dunkelheit erleben, wird das Schlafhormon Melatonin produziert, das uns müde macht. Da wir in der heutigen Zeit so viel künstlichem Licht ausgesetzt sind, wird es häufig nicht, nicht ausreichend oder erst sehr spät ausgeschüttet.

VI.

5. Einschlaf-Smoothie

Es gibt tatsächlich einen 100 % natürlichen "Zaubertrank", der Dir beim Einschlafen helfen kann. Du kannst ihn ganz einfach mixen und vorm Zubettgehen genießen. Er enthält folgende Zutaten:

- Bio Bananen: Sie liefern Magnesium und Kalium, zwei essenzielle Mineralien für die Entspannung von Körper und Geist.
- Zimt: Er verbessert den Blutfluss, welcher eine große Rolle beim Einschlafen spielt.
- Vanille: Sie wirkt beruhigend und entspannend.
- Mandeln oder Mandelmilch: Darin ist viel Tryptophan und Magnesium enthalten, die für die Bildung der Schlafhormone wichtig sind.

Gib alle Zutaten in einen Mixer und genieße ihn ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen. Da alle Zutaten roh sind, wirst Du den Smoothie sehr leicht und schnell verdauen, sodass er Dir abends nicht im Magen liegt.



Unsere Produkte
für einen
gesunden Schlaf

Jetzt testen!

VII.

Fazit

Danke, dass Du dieses E-Book gelesen hast und wir Dich inspirieren konnten, noch mehr Freude, Leichtigkeit und Erfüllung in Dein Leben einzuladen.

Nun weißt Du, dass es zunächst nur 6 einfacher Grundsätze bedarf, die mit Freude, Liebe und Konsequenz eingehalten, Deinem Körper mehr Vitalität, Energie und Gesundheit schenken und die Dich dadurch beflügeln können, Dein Leben noch erfüllter und glücklicher zu führen.

Vielleicht hast Du sogar Lust, ein Tagebuch zu führen und einmal genau zu beobachten, welche Veränderungen sich durch die Einhaltung der 6 Grundsätze in Deinem Leben ergeben?!

Alles Liebe für Dich!



VIII.

Quellenangaben

- 1 - https://application.wiley-vch.de/books/sample/3527710477_bonus.pdf
- 2 - <https://www.nicole-just.de/139-warum-vegan-leben-10-grunde-die-zum-nachdenken-anregen.html>
- 3 - <https://superveganeer.de/aktuelles/wie-unsere-ernaehrung-dem-klima-schadet/>
- 4 - https://www.arznei-telegramm.de/html/1997_01/9701001_01.html
- 5 - <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/aspartame.html>
- 6 - <https://vidalifescience.com/why-liposomal/>
- 7 - <https://www.phytonut.com/blog/vitamine-c-liposomale/>
- 8 - <http://www.integratedhealthblog.com/benefits-of-liposomal-nutrients-liposomes-2/>
- 9 - <https://www.welt.de/gesundheit/article13406108/WHO-warnt-vor-Krebsrisiko-durch-Handy-strahlung.html>
- 10 - <https://www.swr.de/report/presse/-/id=1197424/nid=1197424/did=2756110/8rv1wp/index.html>
- 11 - <http://edoc.rki.de/oa/articles/reBzVQoqMrrSI/PDF/280M9cgqeFOY.pdf>