HERBST/WINTER 2020

vitaljournal

Lichtbaden steigert die Lebensenergie

Beanspruchte Knie stärken und so eine OP vermeiden

Das Nährstoffwunder Kollagen für Gelenke, Haut und Darm

Gutes Brot backen: So geht's mit wenig Aufwand

Honig vom Wanderimker

Fächergemüse aus dem Ofen

Zedernüsse

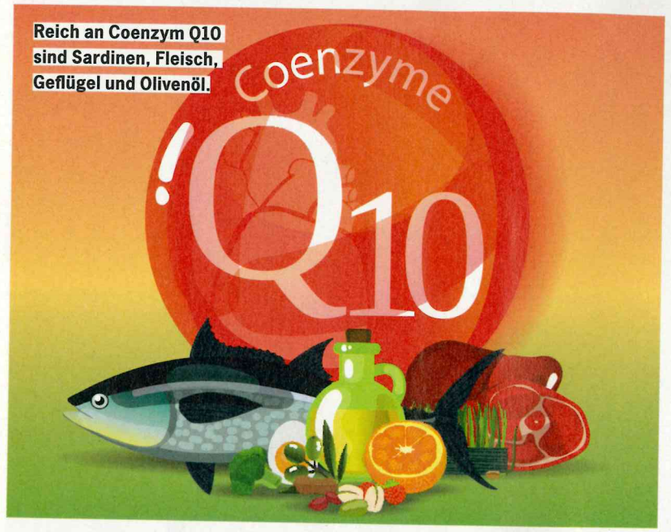
EXTRA-SEITEN! 15 Jahre VITALJOURNAL

Entspannt durch den Winter

Besondere Ernährungstipps von:
Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner
Nico Rittenau, Vegan-Experte
Pauline Bossdorf, Food-Bloggerin
Marie-Laurence Jungfleisch, Hochspringerin
Simona Dammer, Volleyballspielerin

Eine effektive und natürliche Möglichkeit, sich vor der Grippe zu schützen:

Selen, Zink, Q10 - Mikronährstoffe mit maximaler Immunwirkung



Reich an Coenzym Q10 sind Sardinen, Fleisch, Geflügel und Olivenöl.

Selenreich sind: Kokos- und Paranüsse, Fisch, Brokkoli und Ei.

Viel Zink findet sich in Nüssen, Sonnenblumenkernen, Käse, Fleisch und Eiern.

Um den Angriffen von Bakterien und Viren zu trotzen, sind wir auf ein funktionierendes Immunsystem angewiesen. Selen, Zink und Coenzym Q10 spielen hierbei eine zentrale Rolle.

Das Spurenelement Selen übernimmt eine Schlüsselrolle zur Abwehr freier Radikale (die Zellfunktionen massiv stören und zum Zelluntergang führen können) und zur Stärkung unseres Immunsystems, auch vor Tumorerkrankungen wie Brustkrebs.

Neben seiner antioxidativen Funktion stärkt Selen unsere Abwehrkräfte auf vielfältige Weise. Es steigert die Bildung von sogenannten natürlichen Killerzellen, den Abwehrzellen an der vordersten Front unseres Immunsystems. Zusammen mit den Vitaminen D und E sowie einigen Pflanzenbegleitstoffen verbessert Selen außerdem die Leistungsfähigkeit von T-Lymphozyten, ebenfalls sofort wirksame Abwehrzellen. Und Selen wirkt der Bildung von Polymer-Parafibrin entgegen, das speziell bei COVID 19-Patienten zu Mikrogerinnseln und Embolien führt.

Leider ist die Selenversorgung aus Nahrungsmitteln zu niedrig. In Deutschland werden im Mittel nur ca. 30 µg Selen am Tag zugeführt, ideal wären aber 100 bis 200 µg täglich. Wer deshalb Nahrungsergänzungsmittel einsetzt: Organisches Selen wird besser verwertet und kann im Körper gespeichert werden. Anorganische Verbindungen wie Selenit eignen sich eher für die Infusionstherapie, wenn eine schnelle Wirkung erforderlich ist wie bei akuten Infektionen und Tumorerkrankungen.

Die Einnahme von Zink verstärkt die Wirkung des Selens. Studien mit erkältungsgeplagten Probanden belegen den Nutzen von Zinkpräparaten. Kürzlich haben kanadische Forscher die Ergebnisse von 17 wissenschaftlichen Studien mit insgesamt 2.121 Probanden zusammengeführt und herausgefunden, dass die Erkältungssymptome der Teilnehmer, die Zinkpräparate eingenommen hatten, schneller abklangen als die der Teilnehmer der Vergleichsgruppe. Bei Zink kann mit Zinkgluconat die beste Wirkung erzielt werden.

Darüber hinaus kann es förderlich sein, gleichzeitig Vitamine zu nehmen, wie **A, B6, C** und **E**, die alle zum sogenannten „antioxidativen Netzwerk" gehören. Außerdem **D3**, das „Sonnenvitamin".

Coenzym Q10 trägt ebenfalls zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Q10 oder Ubichinon gehört zu den vitaminähnlichen Substanzen. Der menschliche Körper kann es bis etwa zum 35. Lebensjahr ausreichend bilden. Danach nimmt die Coenzym-Q10-Produktion immer mehr ab. Dabei ist es ein wesentlicher Faktor der Energiegewinnung: Je mehr Energie ein Organ verbraucht, desto mehr Mitochondrien sind in dessen Zellen vorhanden. Q10 optimiert die Energieausbeute und schützt gleichzeitig die Mitochondrien in den Zellen vor oxidativem Stress, und es unterstützt das Vitamin E als Radikalenfänger an der Zellwand der empfindlichen Mitochondrien.

Dr. med. Edmund Schmidt, Ottobrunn, empfiehlt: „Menschen, die älter als 35 sind, sollten täglich 100 bis 200 mg Coenzym Q10 zu sich nehmen, Menschen mit Herz- oder Autoimmunerkrankungen sogar 300 mg." Tatsächlich erreichen wir über die Nahrung nur ca. 5 mg täglich. Zu beachten sei, so Dr. Schmidt, dass Coenzym Q10 über unser lymphatisches System aufgenommen werden muss, was etwa sechs bis acht Stunden dauert.

Das Coenzym beeinflusst die Wirkung von Blutgerinnungs-Hemmern vom Typ der Vitamin-K-Gegenspieler (z.B. Marcumar). Menschen, die diese Hemmer einnehmen, sollten daher Ihre Gerinnung zu Beginn einer Q10-Einnahme öfters überprüfen lassen. Vitalstoffexperte Schmidt empfiehlt die Einnahme von Coenzym Q10 morgens, denn nach 16 Uhr genommen kann es den Schlaf stören.

Viele Medikamente, vor allem die Cholesterinsenker vom Typ der Statine, stören oder blockieren die körpereigene Bildung von Coenzym Q10. Das ist für das Immunsystem fatal, denn seine Zellen sind auf eine gute Energieversorgung angewiesen! Gerade ältere Menschen, die sowieso schon eine verminderte Ubichinon-Produktion haben, bekommen oft viele und verschiedene Medikamente. Das daraus resultierende erhebliche Energiedefizit erklärt die Krankheits- und Infektanfälligkeit älterer Personen.

Fazit: Eine simple Nahrungsergänzung mit den Vitalstoffen Selen, Zink und Coenzym Q10 hilft dem Immunsystem, virale und bakterielle Infektionen zu überwinden, die Leistungsfähigkeit zu steigern und vor diversen Krebsarten zu schützen. ■

Bei Herbstdepressionen fehlt das Hormon Serotonin

Griffonia hebt die Stimmung

Eine Aminosäure, die nachweislich die Erhöhung des Serotoninspiegels im Gehirn bewirken kann, ist 5-HTP. Reich an dieser direkten Vorstufe des Neurobotenstoffs Serotonin sind Bananen, Kakao und vor allem die afrikanische Schwarzbohne Griffonia simplicifolia. 5-HTP hat gegenüber L-Tryptophan den Vorteil, dass sie transporter-unabhängig per Diffusion ins zentrale Nervensystem gelangt. Die Serotoninerhöhung kann antidepressiv, stimmungsaufhellend und schmerzdämpfend (bei Migräne) wirken und auch gewichtsreduzierend durch ein verbessertes Sättigungsgefühl und einen reduzierten Heißhunger auf Süßes. Und am Abend wird aus dem „Glückshormon" Serotonin das Schlafhormon Melatonin gebildet.

Liposomales Vitamin C

- → hochdosiert
- → mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis
- → Ohne Konservierungsstoffe, Zucker und Gluten
- → 500 ml
- → kann eine Infusion in der Komplementärmedizin ersetzen
- → hervorragende Verträglichkeit, hohe Bioverfügbarkeit.

15 ml liposomales Vitamin C enthalten:
Vitamin C 3000 mg
Phosphatidylcholin 1800 mg
Fett 3 g
gesättigte Fette 0 g
Energie 27 kcal / 113 kj

Im Kühlschrank bei 3 bis 8 Grad Celsius lagern.

Hinweis lt. Gesetz:
- Die empfohlene tägliche Dosierung von 1000 mg soll nicht überschritten werden.
- Für Kinder unzulänglich aufbewahren.
- Diese Nahrungsergänzung (LipoLab) ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

BESTELLEN SIE DAS PRODUKT DIREKT BEI LIPOLAB:
www.liposomal-vitaminc.net
In Deutschland versandkostenfrei.

Zellschutz und Immunabwehr

Einzigartige, organische Selenhefe

Unterstützt:

- die Erhaltung normaler **Haut** [6], **Haare** und **Nägel** [1]
- eine normale **Schilddrüsenfunktion**[4]
- die **Zellen vor oxidativem Stress**[1,2,4,5]
- eine normale Funktion des **Immunsystems**[1,2,4,6]
- einen **normalen Energiestoffwechsel**, die Verminderung von Müdigkeit[2,3]

1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6. 4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.

In Apotheken erhältlich!

SelenoPrecise (100 µg Selen als Selenhefe)
PZN 00449378 60 Dragees
PZN 00449384 150 Dragees

Selen + Zink
PZN 10074382 90 Dragees
PZN 10074399 180 Dragees
100 µg Selenhefe, Zink, Vitamin A, B_6, C, E

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Tel: 0461-14140-0
E-Mail: info@pharmanord.de
www.pharmanord.de

DE_SelenZinc_Ad_Vitaljournal_70x297_0920

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter

Ein Minitrampolin bringt Schwung ins Leben und sorgt nebenbei für Gesundheit

Auf das Trampolin – als ganzheitliches Training für die Muskeln

Es gibt viele Ausreden und gelegentlich auch handfeste Gründe, keinen Sport zu treiben: keine Lust, schlechtes Wetter, zu anstrengend, Verletzungsgefahr, zu schnell außer Puste, Rückbeschwerden und dergleichen mehr. Eine spezielle Form der Bewegung macht all diese Einwände zunichte: das sanfte Schwingen auf dem Trampolin!

Das Trampolin wurde von der US- amerikanischen Weltraumbehörde NASA für das Aufbau- und Regenerationstraining ihrer Astronauten entwickelt. Die Effizienz war enorm: Innerhalb kürzester Zeit konnten Astronauten ihre Knochenkonsistenz und ihr Muskelgewebe durch die federnde Kraft des Trampolins wiederherstellen. Jahre später machte das Training auf dem Minitrampolin in Amerika als „Allround-Training" Furore. Vor vierzig Jahren brachte Unternehmer Joachim Heymans das erste Minitrampolin nach Deutschland und lässt es seither hier produzieren.

Warum ist es so beliebt? Ein Minitrampolin passt in jede Wohnung. Jeder kann es benutzen, vom Kind bis zum Senior. Ob man sportlich oder eher unsportlich, gesund oder krank ist, spielt keine Rolle – jeder profitiert von den möglichen gesundheitlichen Vorteilen der federnden Bewegung auf dem Gerät.

Eine weiche Federung sollte das Minitrampolin aufweisen.

Das Besondere daran ist, dass der gesamte Körper von Kopf bis Fuß in harmonische Schwingung versetzt wird. Der ganze Körper reagiert auf diesen rhythmischen Wechsel: In der Schwerelosigkeit am oberen Ende der Bewegung entspannt er völlig, während am unteren Ende der Schwingung die Muskeln sich kräftig zusammenziehen, um der ansteigenden Gewichtskraft stabilisierend entgegenzuwirken. Dadurch werden alle Muskeln, Knochen, Knorpelgewebe, Bänder und Sehnen gleichzeitig massiert und gestärkt, ohne dass sie bewusst trainiert werden müssen. Durch die rhythmischen Schwingungen werden zudem in einer Minute zwischen 100 und 130 Aufrichtungsimpulse erreicht, die sowohl die Körperhaltung als auch den Gleichgewichtssinn nachhaltig verbessern.

Laut NASA-Studie ist das rhythmische Bewegungsspiel auf dem Trampolin vom Effekt her ca. 2- bis 3-mal ergiebiger als Jogging. Während Joggen bei normal trainierten Menschen meist die Rückenmuskulatur und die Bandscheiben belastet, macht das Trampolin jedoch den Rücken stark. Vor allem schont dieser Sport die Gelenke besser, wie auch Prof. Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln bestätigt.

Viele Leser kennen sicherlich Peter Kraus. Der Sänger, Schauspieler und Entertainer begibt sich jeden Morgen zum Schwingen aufs Minitrampolin: „Ich trinke einen Cappuccino und dann geh ich aufs Trampolin", sagte er in einem Interview. „Nicht lang, nur fünf bis zehn Minuten, um mich komplett durchzulockern und fit zu werden. Alle Verspannungen der Nacht werden gelockert, ich fühle mich frei und bin gut drauf."

Bewegung aktiviert das Lymphsystem, das – im Gegensatz zum Herz-Kreislauf-System – keinen eigenen Antreiber besitzt. Es wird nur durch Druck von außen in Bewegung gebracht. Schon wenige Minuten auf dem Trampolin stimulieren die Lymphbahnen optimal. Der ständige Wechsel von Schwerelosigkeit und sanftem Druck auf das gesamte Gefäßsystem bewirkt eine Ganzkörper-Lymphdrainage.

Regelmäßiges Trampolin-Training vergrößert Umfang und Stärke der Muskeln. Sie werden dichter und schwerer. Die Bänder, Sehnen und das Bindegewebe werden verstärkt. Letzteres ist auch für gutes Aussehen mitentscheidend!

Überdies ist dieses Training ideal, um dem mit der Alterung voranschreitenden Knochenabbau entgegenzuwirken – selbstverständlich verbunden mit einer ausreichenden Versorgung mit Vitalstoffen (vor allem Magnesium, Bor, Silicium, Vitamine D3 und K2) und dem Vermeiden von Übersäuerung.

Und wer regelmäßig trainiert, wird merken, dass er stressresistenter und besser gelaunt ist. Wie bei jedem Sport werden auf dem Trampolin nach einiger Zeit körpereigene Endorphine ausgeschüttet. ■

ENERGIE MANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10

Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

PZN 01541525 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 30 Kaps.
PZN 00787833 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 60 Kaps.
PZN 13881628 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 150 Kaps.

✚ In Apotheken erhältlich

Q10 Green
Auch für Vegetarier und Veganer geeignet

PZN 16536116 Q10 Green 100 mg 30 Kaps.
PZN 16536122 Q10 Green 100 mg 60 Kaps.
PZN 16536139 Q10 Green 100 mg 150 Kaps.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Tel: 0461-14140-0
E-Mail: info@pharmanord.de
www.pharmanord.de

DE_Q10_Ad_Vitaljournal_70x297_0920

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter