

**Vitamine, Mineralien und Spurenelemente** sind lebenswichtige Vitalstoffe. Sie regulieren und aktivieren den biologischen Stoffwechsel, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und sind an Schutz- oder Immun-Prozessen beteiligt. Auch für die Blutbildung, Knochenaufbau, Zell-Atmung und die Gehirnaktivität.

Mögliche Anzeichen von Mikronährstoffmangel Müdigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Depressionen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, sexuelle Unlust

Alle Angaben ohne Gewähr, die Wissenschaft ist nicht immer gleicher Meinung.

Wann	Was
Extremer, anhaltender Stress	Vitamin B und C, Kalzium, Magnesium, Zink
Rauchen	Vitamin C
Bewegungsarmut	Kalzium
Nacharbeit	Vitamin D und A. Das Sonnenlicht ist die Hauptquelle des Vitamins D (es ermöglicht dessen biologische Synthese). Eine Überbeanspruchung der Augen erhöht den Bedarf an Vitamin A
Kaffeegenuss (übermässig)	Vitamin B und C, Kalzium, Kalium und Eisen. Ein Konsum von mehr als drei Tassen täglich erhöht das Risiko von Osteoporose (Knochenschwund) und Anämie (Blutarmut); ersteres wegen gesteigerter Kalziumausscheidung über den Urin, letzteres durch erschwerte Eisenresorption im Darm
Alkoholkonsum (regelmässig, stark z.B. täglich 2 Gläser Wein)	Vitamin B und C, Kalzium, Magnesium, Kalium und Zink. Alkoholiker leiden an den typischen Mangelerscheinungen dieser Substanzen wie Stimmungsschwankungen, Störungen der geistigen Funktionen, Gedächtnisschwund, Hautveränderungen (Vitamin B), Schwächung Immunsystem (Vitamin C, Zink) und Knochenschwund (Kalzium).
Intensive sportliche Tätigkeit	Vitamin B und C, Kalzium, Magnesium und Eisen. Sportler müssen lernen, der Tatsache Rechnung zu tragen, dass ihr Bedarf an diesen Vitalstoffen wesentlich höher ist. Ein Kalziummangel kann zu Spontanfrakturen führen, ein Magnesiummangel zu Muskelkrämpfen. Dem Syndrom der chronischen Müdigkeit kann ein Eisenmangel zugrunde liegen
Starke Monatsblutungen	Eisen
Alterung	Kalzium. (ab 40 beim Mann + 35 bei der Frau wird Kalzium schlechter assimiliert)

<b>Mineralien - Makronährstoffe</b>	
Kalium	Aufbau und Härtung der Knochen, Steuerung der Muskeln, Blutgerinnungssystem, Sonnenverträglichkeit der Haut wo enthalten: Sojamehl, Weiße Bohnen, Linsen, Bananen, Spinat.
Kalzium	Muskeln/Herz, Nerven, Enzymaktivität
Magnesium	Herz, Muskeln, "Anti-Streß-Mineral", Aktivierung von über 300 Enzymen
Natrium	sehr wichtig für die Aufrechterhaltung der elektischen Reizübertragung. Bindet Wasser
<b>Spurenelemente</b>	
Chrom	Abwehrkräfte, Aufgabe bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels (sehr wichtig) wo enthalten: Linsen, Vollkornbrot, Melasse, Hühnerfleisch, Hefe
Eisen	Blutbildendes System und Sauerstofftransport, das wichtigste "Blutelement", Bestandteil der körpereigenen Kraftwerke wo enthalten: Leber von Schwein und Rind, Fleisch (Hähnchenfleisch), Obst (z.B. Himbeeren), Hirse, Linsen, Austern
Fluor	Wichtig für die Stabilität der Knochen und des Zahnschmelzes. Ist jedoch sehr umstritten in der therapeutischen Anwendung
Jod	Jod ist wichtig für die Bildung der Schilddrüsenhormone, da jene viele Körperfunktionen steuern. Z.B. verwenden von Joghaltigem Kochsalz
Kupfer	in vielen Enzymem, beteiligt an Blutbildung, Pigmentbildung und Collagensynthese
Mangan	geistige Belastbarkeit, Muskelreflexe, Leberschutz
Molybdän	Beteiligt an Energie-Prozessen in den Zellen, begünstigt die Fluorspeicherung in den Zähnen
Selen	Zell-Schutz, unterstützt Vitamin C bei seiner Schutzfunktion in der Zelle. Entgiftet bei Quecksilber-Amalgam-Vergiftung
Zink	Abwehrkräfte (Schutz vor Virus-Infektionen), gesunde Haut, Haarwachstum, aktiver Bestandteil von über 60 Enzymen. Entgiftet bei Quecksilber-Amalgam-Vergiftung. wo enthalten: Tierische Nahrungsmittel, Gekeimtes Getreide, Weizengras, Vollkornprodukte wie Hafer, Hirse, Gerste, Weizen, Sprossen, Keimlinge, Kartoffeln, Karotten, Kohl, Erbsen, Bohnen, Linsen, Sellerie, Spinat, Löwenzahn, Feldsalat.

	<b>Vitamine</b>	
B2 (Riboflavin)	Sicher Wirksam bei: Mangelsymptome: Gut für: Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	Hautveränderungen, Ekzem, Ausschlag, Neurodermitis Schmerzhafte Hautrisse in den Mundwinkeln, Schleimhautentzündungen, entzündliche Hautveränderungen. Augen, Haare, Nägel, Haut, Magen-Darm-Trakt, Atmung der Zellen Vollkornprodukten, Milch, Eier, Käse, Leber, Fisch, Melasse, Nüssen starker körperlicher Leistung, Fieber, in der Schwangerschaft, in der Stillzeit.
B3 (Niacin)	Sichere Wirksamkeit bei: Evtl. Wirksam bei Mangelsymptome: Gut für: Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	verhindert Pellagra, reguliert den Fettstoffwechsel Krebs, Herzerkrankungen, Herzinfarkt, Depressionen, Schizophrenie, psychische Störungen, Psychosen, Diabetes mellitus Entzündliche Hautveränderungen, Durchfall, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Gefühlsschwankungen. Gehirn, Leber, Nerven, Haut, Zellgewebe, Zunge Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse, Getreide, Vollkornprodukten, Nüsse, Bierhefe, Milch, Geflügel, Meeresfrüchte Verdauungsstörungen, Fieber, schwerer körperlicher Arbeit, hoher Flüssigkeitszufuhr
B6 (Pyridoxin)	Sicher Wirksam bei: Evtl. Wirksam bei: Mangelsymptome: Gut für: Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	neurologischen Störungen und Hautveränderungen, Ekzem, (Neurodermitis) Krebs, Depressionen, Herzerkrankungen, Herzinfarkt Erhöhte Reizbarkeit, entzündliche Hautveränderungen, Entzündungen an Mund und an den Lippen Eiweißstoffwechsel, Blutbildung, Homocystein - Abbau (s. B12) Lachs, Hähnchenfleisch, Bananen, Vollkornbrot Wachstumsphase, starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft, Stillzeit, bei Einnahme der "Pille" und von Schmerzmedikamenten
Folsäure (B9)	Sicher Wirksam bei: Evtl. Wirksam bei: Mangelsymptome: Gut für: Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	Neurologische Störungen, congenitale Mißbildungen, Schleimhautveränderungen Depressionen, psychischen Störungen, Herzerkrankungen, Krebs - Prävention Durchfall, verminderte Immunabwehr, Gefahr von Missbildungen bei Neugeborenen Blutbildung, Zell-Teilung, Zell-Neubildung, Homocystein - Abbau (s. B12) Fleisch, Milch, Vollkornprodukten, Gemüse (Lauch, Paprika etc.), Salat Schwangerschaft, Stillzeit, nach Operationen, Blutverlusten, Nikotinkonsum
B12 (Cyanocobalamin)	Sicher Wirksam bei: Evtl. Wirksam bei: Mangelsymptome: Gut für: Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	Perniziöse Anämie vorbeugend gegen Herzerkrankungen, Herzschwäche (Herzinsuffizienz), (Herzinfarkt), Nervenschäden, Depressionen, psychische Störungen Zungenbrennen, Veränderungen der Zungen- und Mundschleimhaut, Schwäche, Müdigkeit durch Blutbildveränderungen Blutbildung, Eisenaufnahme, Sauerstoff-Transport, Nerven, Homocystein – Abbau Milch, Fisch, Leber, Fleisch, Eier nach hohen Blutverlusten oder nach Operationen
Biotin (Vitamin H)	Sicher Wirksam bei: Evtl. Wirksam bei: Gut für: Vorkommen in:	Depressionen (ein echter Mangel an Biotin ist beim Menschen selten) Psychische Störungen, Depressionen, Hautveränderungen, Ekzeme feste Fingernägel, gesunde Haare Getreide, Innereien, Hülsenfrüchte, Eigelb
C (Ascorbinsäure)	Evtl. Wirksam bei: Gut für: Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	unterstützt aktiv die Arbeit der Abwehrzellen, Erhöhter Bedarf bei Streß, hilft Krebs zu verhindern, verbessert die Wirksamkeit von Nitraten bei Angina pectoris Stimulation der Abwehrkräfte, Infektionsschutz, Radikal-Fänger, Eisen-Versorgung besonders reich in Obst und Gemüse vor Guavas, Johannisbeeren, Kiwi, Erdbeeren, Apfelsine, Paprika, Broccoli Rosenkohl, Blumenkohl, Meerrettich, Grünkohl, Sauerkraut, Weißkohl, Kohlrabi jede Zigarette verbraucht 30 Mg Vitamin C starke Gefühle (Angst, Aggression, Eifersucht, Depressionen etc.) benötigen innerhalb von nur 20 Minuten bis zu 300 Mg Vitamin C

D (Calciferol)	Sicher Wirksam bei: Evtl. Wirksam bei: Gut für: Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	verhindert Rachitis, Osteomalazie, Osteoporose Herzerkrankungen, Herzschwäche Calciumstoffwechsel, Knochenbildung, Knochenaufbau Fisch, Leber, Eigelb, Hefe Mangel an Sexualhormonen (in der Menopause!), in der Schwangerschaft, Stillzeit und in der Wachstumsphase
E	Sicher Wirksam bei: Evtl. Wirksam bei:  Mangelsymptome:  Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	Störungen der Muskulatur und Muskelstoffwechsel, Krämpfe, Anämie Vitamin E ist ein Antioxidans, das vor Herzerkrankungen, Herzinfarkt, Krebs, Rheuma, Arthrose, Arthritis und Grauem Star schützt (Zellschutz; Abwehr von freien Radikalen). Möglicherweise lebensverlängernd Muskelschwäche, vermehrte Bildung von "Altersflecken", verlangsamte Reflexe Innereien, Eier, pflanzliche Öle, Getreide, Nüsse starken körperlichen Belastungen, nach operativen Eingriffen, zur Behandlung von Arthrose und Arthritis
K	Sicher Wirksam bei: Evtl. Wirksam bei: Gut für: Vorkommen in:	Einfluß auf die Blutgerinnung; verhindert Blutungen Prävention vor Krebs, Beeinflußt die Knochenbildung / Osteoporose Blutgerinnung Milch, Innereien, Gemüse, Sojabohnenöl
Pantothensäure	Sicher Wirksam bei: Evtl. Wirksam bei:  Mangelsymptome:  Gut für: Vorkommen in: Erhöhter Bedarf bei:	Müdigkeit, Durchfall, reguliert den Fettstoffwechsel Infektanfälligkeit; Immunschwäche, Infektionsabwehr, Immunsystem, gesundes Haar, ausgeglichener Hormonhaushalt, als Teil des Coenzym A von zentraler Bedeutung für gesamten Stoffwechsel Müdigkeit, Schlaflosigkeit, entzündliche Hautveränderungen, Schmerzen in Zehen und Fußsohlen, höhere Anfälligkeit für Infektionen Immunsystem, gesundes Haar, ausgeglichener Hormonhaushalt Erbsen, Weizen und Leber vor. Insgesamt weit verbreitetes Vorkommen bei Einnahme von verschiedenen Medikamenten, bei Stress

## Ueberseuerungs-Theorie

### **WAS KÖNNEN SIE GEGEN ÜBERSÄUERUNG TUN?**

- **Trinken Sie viel** Wasser und entsäuernde Kräutertees
- **Essen Sie** möglichst **basenreich**, d.h. viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch und kauen Sie jeden Bissen gut. Die Ernährung sollte zu mindestens 70 % aus basenreichen Lebensmittel bestehen
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Kaffeekonsum und rauchen Sie nicht
- **Viel Bewegung und leichtes körperliches Training**, aber keine übertriebene und langandauernde Muskelbeanspruchung, weil dann viel Milchsäure anfällt
- **Reduzieren Sie Stress**
- Machen sie **Wechselduschen und Entsäuerungsbaden** mit basischen Badezusätzen
- Eine Bindegewebsmassage unterstützt die Schlackenlösung

### **BASISCH ODER BASENBILDEND SIND:**

- Alle Gemüsesorten (Ausnahmen: Karfiol, Artischocken und Spargel)
- Wurzelgemüse (Kartoffel, Karotte, usw.)
- Sojaprodukte, Buchweizen, Hirse, Dinkel, Quinoa, Amaranth
- Obst und Dörrobst (auch saures Obst, z.B. Zitronen)
- Milch, Buttermilch, Molke, Kastanien
- Kräutertees (Nicht: Malven-, Hagebutten- und Früchtetees), Schwarztee (wenn länger als 5 Min. ziehen lässt)

### **NEUTRAL SIND:**

- Wasser, Butter, Weißkäse, Mandeln, Haselnüsse
- Naturbelassene, kaltgepresste Öle, Distel- und Olivenöl, Pilze

### **SAUER ODER SÄUREBILDEND SIND:**

- Fisch, Meeresfrüchte
- Eier, Joghurt, Hartkäse, Eis, Margarine, sämtliche Süßigkeiten
- Getreide und Getreideprodukte ( Nudeln, Brot, Kuchen, Kekse, Reis)
- Erd-, Para- und Walnüsse
- Konserven, Konserviertes Obst, Marmeladen
- Kaffee, Schwarztee, wenn man ihn kürzer als 5 Min. ziehen lässt
- Limonaden, Alkohol, Stress (ist der grösste Säurebilder)