

## Verbesserung der Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren & schwefelhaltigen Aminosäuren

Hintergrund: im Körper sollte das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren ca. 5:1 sein.

Omega 6 Fettsäuren fördern z.B. Entzündungen (z.B. alle **-itis-Krankheiten**) - Omega 3 Fettsäuren hemmen sie. Damit unser Immunsystem optimal arbeiten kann, müssen beide Fettsäuren in einem bestimmten Verhältnis vorhanden sein. Dabei ist interessant, dass Omega 6 Fettsäuren aus Omega 3 Fettsäuren gebildet werden können – es können aber keine Omega 3 Fettsäuren aus Omega 6 Fettsäuren gebildet werden.

Durch unsere „moderne“ Ernährung (🍔) kann leicht ein Verhältnis von **18:1** entstehen, wodurch viele chronische, degenerative und auch bösartige begünstigt werden.

(🍔) viel Fleisch (speziell Schwein) & meist aus Massentierhaltung („Billig“) - ungesunde Fette wie z.B. Transfette - industriell hergestellte (dabei werden die empfindlichen Omega 3 FS und andere Mikronährstoffe wie z.B. Folsäure nahezu vollständig zerstört) und denaturierte Nahrungsmittel (die mittlerweile ca. 70 % der Lebensmittel in unseren Supermärkten ausmachen)

Die Speicher im Körper für Omega 3 FS reichen nur für ca. 6 Wochen – deshalb müssen sie regelmäßig zugeführt werden. Leere Speicher aufzufüllen dauert ca. 2 bis 3 Monate

**Frühstücksquark:** 250 g Quark (Bio – z.B. Weihenstephan, Andechser ) in eine Schüssel geben – 2 bis 3 Esslöffel Leinöl in den Quark geben und gut durchrühren. Den Quark z.B. nach Belieben mit frischem Obst (z.B. Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Birnen) oder z.B. mit Vanille, frisch gepressten Orangensaft, Rohrohrzucker, gepufften Amaranth (z.B. Alnatura) u.a. nach Belieben verfeinern. **Diese Menge ist ausreichend für 2 bis 4 Personen.** (Salat, Gemüse u. ä. kann ebenfalls mit Leinöl angereichert werden – aber nicht zum Braten verwenden) Tipp: Manche Leinölmarken haben einen sehr intensiven Geschmack - ein geschmacklich relativ neutrales Leinöl ist „**Leinöl nativ**“ von der Firma „**Rapunzel**“ (Bioladen, Internet).

Sie können den Quark natürlich auch „pikant“ zubereiten z.B. zu Kartoffeln oder Gemüse

### ➤ 1 Esslöffel Leinöl wiegt ca. 7 g und liefert ca. 3 bis 5 g Omega 3 Fettsäuren.

Im Detail: 100 g Leinöl enthalten ca. 45 bis 71 g der **Omega-3-Fettsäure**  $\alpha$ -Linolensäure und ca. 12 bis 24 g Linolsäure (= Omega 6 Fettsäure). Die  $\alpha$ -Linolensäure wird vom Menschen zu einem geringen Anteil (ca. 1–10 %) auch in die höherwertigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt. D.h. pro 100 g Leinöl ca. 1 bis 10 g EPA und DHA. Außerdem enthält Leinöl **Vitamin E:** ca. 1,2 mg pro 100 g alpha-Tocopherol und 52 mg pro 100 g gamma-Tocopherol. Des Weiteren ca. 17-30 mg pro 100 g des Tocotrienol-ähnlichen und vor Lipidperoxidation (darunter versteht man die oxidative Zersetzung von Fetten, die zu Arteriosklerose führt) schützenden **Plastochromanol-8**.

(Man sollte übrigens nicht synthetisches Vitamin E - enthält nur billig herzustellende **alpha-Tocopherole** - das die Tumorbildung begünstigt, mit natürlichem Vitamin E (vier verschiedene Tocopherole) verwechseln, das die Tumorbildung hemmt.)

### Wirkung:

- Die alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) des Leinöls hat einen positiven Einfluss auf fast alle Risikofaktoren, die bei Herz- und Kreislauferkrankungen eine Rolle spielen.
- Omega 3 Fettsäuren hemmen Entzündungen, die u.a. auch Krebs und Darmerkrankungen begünstigen.
- Omega 3 Fettsäuren fördern den Stoffwechsel und stärken das Immunsystem.
- Der sekundäre Pflanzeninhaltsstoff Lignane (ein Phytoöstrogen) im Leinöl kann sich positiv bei Wechseljahresbeschwerden auswirken und soll das Risiko eines hormonabhängigen Brusttumors verringern.
- Leinöl enthält wichtige Schleimstoffe, die die Gesunderhaltung des Darmes fördern und Fäulnis- sowie Gärungsprozessen entgegenwirken.
- Bei einer ausreichenden Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren steigt die Lern- und Konzentrationsfähigkeit, während die Neigung zu Depressionen und Hyperaktivität sinkt.

**Der Quark schützt die empfindlichen Omega 3 Fettsäuren vor oxidativer Zerstörung** und enthält die schwefelhaltigen Aminosäuren **Methionin** und **Cystein** (60x mehr Cystein als Jogurt).

Neben der Funktion als Proteinbaustein ist **Methionin** in vielen Stoffwechselprozessen beteiligt wie Entgiftungsvorgänge in der Leber, Synthese von Phospholipiden, Neurotransmitter (Acetylcholin) und Nukleinsäure (kommen im Zellkern vor und sind Träger der Erbinformation) und der Regulierung des Säuren-Basen Haushalts. Gleichzeitig erhöht Methionin auf unterschiedliche Weise die antioxidative Kapazität des Organismus. Diese Kapazität ist von großer physiologischer Bedeutung, weil damit freie Radikale, die Zellen angreifen und somit auch z.B. Krebs und Nervenschädigungen begünstigen, neutralisiert werden.

**Cystein** ist für die Funktion der Zellen des Immunsystems von besonderer Bedeutung und Cystein ist Teil des **Glutathions**, das zum stärksten Entgiftungssystem des Menschen in der Leber gehört und eine zentrale Substanz zum Schutze unserer Zellen ist (Glutathionperoxidase). Außerdem kann Glutathion insuffizientes Lebergewebe regenerieren. Zusammen mit **Pantothensäure** (Vitamin B5) ist Cystein auch an der Synthese von Fettsäuren beteiligt, die für Aufbau und Erhalt von Nervenzellen gebraucht werden.

**Omega-3 Fettsäuren & schwefelhaltigen Aminosäuren** sind wichtige Partner in der Steuerung der Sauerstoffaufnahme, Sauerstoffverwertung und Stoffwechsel der Zelle und wesentlich für ein starkes Immunsystem, einen funktionierenden Stoffwechsel und geistige Vitalität. Gleichzeitig haben Omega 3 FS **lipidsenkende, antithrombotische** und **gefäßschützende** Eigenschaften.

## Schnelles Frühstück mit hochwertigen Vitaminen & Mineralstoffen

**Nie ohne Frühstück in die Arbeit oder Schule** > laut Untersuchungen frühstücken ca. 80 % der Kinder nicht!

Ein schnelles und gutes Frühstück sind z.B. Haferflocken: Haferflocken (aus biologischem Anbau – und nur „100 % Haferflocken“) in einen Topf geben, etwas Wasser dazu und kurz aufkochen lassen. Den Brei dann nach Belieben mit Zimt & Zucker oder z.B. Marmelade oder Obst abschmecken.

Wirkung: Haferbrei ist reich an **lebenswichtigen, biologisch verwertbaren natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen**. Aus Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin **stärkt Hafer die Nieren**, die eine Verbindung zu Gehirn, Nerven und Psyche haben. Hier könnte der wesentliche Faktor, sein, dass Haferflocken die Mikronährstoffe liefert, die der Körper benötigt um z.B. **Botenstoffe im Nervensystem, Stresshormone und Hormone** bilden zu können: z.B. Folsäure, Vitamin B5, B6, B12, Zink, Mangan, Eisen, Magnesium. Des Weiteren enthalten Haferflocken auch **L-Tryptophan** (ca. 182 mg pro 100 g), dass der Körper benötigt um **Serotonin** („Glückshormon“ herstellen zu können. Serotonin ist wichtig für die **Magen-Darm-Funktion** (Darmnervensystem) und im **Zentralnervensystem**, wo es Stimmungsaufhellend (Gelassenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit) wirkt. Dabei dämpft Serotonin eine ganze Reihe unterschiedlicher Gefühlszustände, insbesondere Angstgefühle, Aggressivität, Kummer und das Hungergefühl. Serotonin ist zudem wichtig für die Produktion von **Melatonin** („Schlafhormon“). Bei Schlafstörungen kann es deshalb hilfreich sein, Haferbrei zum Abendessen zu verwenden.

Außerdem ist der Brei schnell und leicht verdaulich, wärmt und stärkt den gesamten Körper.

Eine Portion	40 g
Brennwert/Energie	147 kcal
Protein/Eiweiß	5,4 g
Kohlenhydrate	23,5 g
- davon Zucker (*)	< 0,5 g
Fett	2,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
- davon ungesättigte Fettsäuren	2,14 g
- davon Ölsäure = Ω9 FS	1,11 g
- davon Linolsäure = Ω6 FS	0,98 g
Ballaststoffe	4 g
- davon <b>Beta-Glucan</b> (**)	1,8 g
Natrium	2,7 mg

Vitamin B1	0,24 mg
Vitamin B2	0,06 mg
Vitamin B5	0,44 mg
Vitamin B6	0,06 mg
Vitamin B9 (Folsäure)	0,035 mg
Vitamin E	0,6 mg
Vitamin H (Biotin)	0,008 mg
Vitamin K	0,025 mg
Eisen	2,32 mg
Zink	1,7 mg
Magnesium	52 mg
Phosphor	172 mg
Calcium	17 mg

(\*) Im Haferkorn natürlich enthaltener Zucker.

Mit natürlichem Zucker – z.B. auch in Form von Fructose in Früchten – wird heute oft in unseriösen Medienberichten die gerne von der Lebensmittelindustrie verbreitet werden, viel Unsinn vermittelt, der z.B. dazu führt das sogar manchmal vor häufigen Verzehr von Früchten gewarnt wird, aufgrund des Fructosegehaltes.

**Gesundheitliche Probleme** bereitet die Fructose erst, seit sie in **isolierter, konzentrierter** Form Verwendung gefunden hat. Der Konsum **immer größerer Mengen raffinierter Haushaltszuckers** sowie die unzähligen mit Fructose (über)gesüßten Fertigprodukte **machen uns Menschen krank!**

- **1 Liter** Eistee, Limo, Industriefruchtsaft, Cola enthält ca. 7 bis 43 Zuckerwürfel > **ca. 21 bis 127 g Zucker**
- **1 Apfel** mit 175 g > **ca. 10 g natürliche Fructose & Vitamine & sekundäre Pflanzenstoffe**

(\*\*) **Haferflocken sind natürliche Cholesterinsenker!**

Seit Dezember 2011 dürfen Lebensmittelhersteller mindestens ein Gramm des Ballaststoffs Beta-Glucan gemäß EU-Verordnung die Auslobung **"Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut"** und seit Juni 2012 darf hoher Cholesterinwert zu den Risikofaktoren für die gemäß EU-Verordnung die Aussage **"Hafer-Beta-Glucan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei"** für ihr Produkt aufnehmen von drei Gramm Hafer-Beta-Glucan einstellt. verwenden, wenn das Lebensmittel pro Verzehrportion

>>> Haferflocken kann man z.B. auch in Smoothies, Suppen, Quark, Obstsalat, Fruchtsäften u.a. beimischen

## Mikronährstoffe auffüllen & Unterversorgung ausgleichen Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte

... in unserer Praxis empfehlen wir Patienten möglichst oft **frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte** zu trinken, da damit hochwertige Nährstoffe in leicht verdaulicher Form aufgenommen werden können. Fehlen diese lebensnotwendigen Mikronährstoffe entstehen durch den Mangel und die fortschreitende Unterversorgung Krankheiten. Mit Säften sollen jedoch keine Mahlzeiten ersetzt werden, sondern das Ziel ist es den Körper mit mehr Mikronährstoffen zu versorgen.

Eine einfache Rezeptur ist es z.B. täglich (oder wenigstens drei- bis viermal in der Woche) **frisch gepressten Karottensaft** – den man nach Belieben z.B. mit anderem Obst kombinieren kann – zu trinken. Damit auch fettlösliche Vitamine gut aufgenommen werden können, muss man etwas Öl in den Saft zufügen. Empfehlenswert ist z.B. Leinöl, da damit auch gleich hochwertige Omega 3 Fettsäuren zugeführt werden, die z.B. für Nerven, Gehirn, bei Krebs und entzündlichen Erkrankungen sehr wichtig sind.

Inhaltsstoffe der Karotte pro 100 g:

Energiewert	28 kcal
Feuchtigkeit	90 %
Eiweiß	1 g
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker (*)	5,5 g 2,3 g
Ballaststoffe	2,8 g
Carotinoide (**)	8,1 mg

Vitamin E	2,6 mg
Vitamin B1	0,07 mg
Vitamin B2	0,06 mg
Vitamin B6	0,07 mg
Niacin (Vit. B3)	0,8 mg
Pantothensäure (Vit B5)	0,27 mg
Vitamin C	5,7 mg

Mineralstoffe gesamt	0,83 g
Natrium	45 mg
Kalium	282 mg
Magnesium	21 mg
Kalzium	35 mg
Eisen	0,7 mg
Kupfer	0,08 mg
Phosphor	31 mg

(\*) in Karotten natürlich enthaltener Zucker. Zucker ist ein wichtiger Nährstoff für den Körper – z.B. für das Gehirn. Problematisch und krankheitserregend wird der Zucker überdosisiert wird – so sind z.B. in industriell hergestellten Fruchtsäften, Eistees, Limonaden, Cola zwischen 21 und 127 g Zucker enthalten. Weiterhin sind auch Lebensmittel, Konserven u.s.w. mit Zucker angereichert. Der Konsum **immer größerer Mengen raffinierter Haushaltszuckers** sowie die unzähligen mit Fructose (über)gesüßten Fertigprodukte **machen Menschen krank**

(\*\*) Carotinoide sind eine Vorstufe von Vitamin A (Provitamin A), die der Körper speichern kann und bei Bedarf in Vitamin A umwandelt.

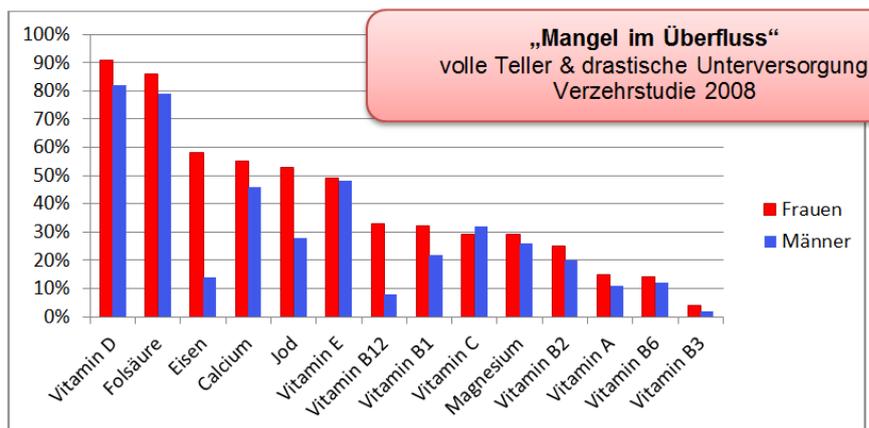
Wichtig ist dabei jedoch folgendes:

- **der Saft sollte so frisch wie möglich** sein, da viele Mikronährstoffe und Enzyme mit der Zeit abgebaut werden. Frische Säfte schmecken auch besser und sind bzgl. Nährstoff- und Zuckergehalt nicht vergleichbar mit industriell hergestellten Fruchtsäften (die zudem oft noch mit synthetischen Farbstoffen, Fructose (Zucker) und Aromen angereichert werden).
- **zum Pressen eines Saftes sollte am besten eine vertikale Saftpresse mit einer Drehzahl unter 80 Umdrehungen in der Minute verwenden.** Bei höheren Drehzahlen werden mehr Mikronährstoffe und Enzyme zerstört.
- **Die Zutaten sollten auf biologischem Anbau stammen.**

**Warum ist das so enorm wichtig!?** Nahrungsmittel aus der industrialisierten Landwirtschaft enthalten heute viele natürliche Mikronährstoffe nicht mehr bzw. in weit geringerem Umfang, da diese z.B. an das natürliche Immunsystem der Pflanze gekoppelt sind. Bei Einsatz von Fungiziden, Pestiziden, und Insektiziden wird aber dieses pflanzeigene Immunsystem nicht aktiviert (ist ja nicht mehr nötig). Somit fehlen auch für den Menschen lebensnotwendige Mikro- und Bitterstoffe in den Nahrungsmitteln.

**Volle Teller – und Mangel im Überfluss sind die Folgen,** die wir am Gesundheitszustand der Gesellschaft heute schon gut beobachten können: Alle Volks- und Wohlstandskrankheiten nehmen – trotz immer mehr Medikamente - zu, 50 % sind chronisch krank, jeder Zweite erkrankt in seinem Leben an Krebs, Psychische Krankheiten nehmen drastisch zu und selbst 1/3 unserer Schulkinder und Studenten bekommen heute schon Psychopharmaka .... Und wir halten dies für „normal“ und reagieren oft nicht ...

**Schon 2008** wurde in einer staatlichen Ernährungsstudie festgestellt, dass die Unterversorgung erheblich ist – ohne nachhaltige Konsequenzen. **Heute** sind bereits ca. 70 % der Lebensmittel im Supermarkt denaturiert und liefern kaum noch Mikronährstoffe. **Wir kennzeichnen** natürliche Bio-Lebensmittel, aber nicht veränderte Nahrungsmittel!?



Die Sache ist eigentlich ganz einfach – **wie beim Auto** (da wissen und beachten wir es alle).

Ein Auto benötigt Benzin, Motoröl, Bremsflüssigkeit, Strom, Luft für die Reifen u.ä. damit es läuft. Beim Auto ist das alles optimal geregelt und wir haben für viele Mangelzustände auch noch eine Kontrollleuchte, die wir auch sofort beachten. Sobald ein Lämpchen leuchtet fahren wir in die Werkstatt – und gleichen den Mangel aus.

Der menschliche Organismus ist nun etwas komplexer als ein Auto und die lebensnotwendigen Mikronährstoffe heißen Vitamine, Mineralstoffe, Essentielle Aminosäuren und Fettsäuren und Spurenelemente. Leider haben wir auch keine Kontrolllampen – doch unser Gesundheitszustand zeigt den Mangel und wenn wir Symptome mit Medikamenten lindern, gleicht dies den Mangel auch nicht aus (wir würden aber auch nicht auf die Idee kommen beim Auto die Kontrolllampe rauszuschrauben, damit sie nicht mehr leuchtet!!).

### Alternative Smoothie?

- **Säfte** haben den Vorteil, dass weniger fasrige Stoffe enthalten sind und somit die Resorption (Aufnahme) leichter und schneller möglich ist, was bei einer bestehenden oder chronischen Krankheit ein Vorteil ist, da der Organismus weniger Energie aufwenden muss für die Verwertung.
- **Smoothies** (Ganzfruchtsäfte) haben den Vorteil, dass alle Pflanzenteile enthalten sind – somit auch mehr Faser- und Ballaststoffe enthalten, die z.B. wichtig sind für die Darmfunktion. Der Nachteil der Smoothies ist die hohe Beanspruchung des Körpers durch die abverlangte Verdauungsleistung.

Für die Herstellung von Smoothies solle ein Mixer mit einer Drehzahl von mindestens **25.000 bis 37.000 Umdrehungen in der Minute** verwendet werden, damit die Fruchtbestandteile gut zerkleinert werden (wodurch auch deren Oberfläche vergrößert wird) und die Verwertung verbessert wird.

**Ist gute Ernährung sinnvoll und den Aufwand wert?** Die Weltgesundheitsorganisation WHO dazu:

"Eine Ernährung, die wenig Obst und Gemüse (aus ökologischem Anbau) enthält, zählt zu den **Top 10 auf der Risikofaktorenliste für die weltweite Mortalität** (Sterblichkeit)."

"Es ist davon auszugehen, dass ein geringer Verzehr von (ökologisch angebauten) Obst und Gemüse weltweit für etwas **19 % der Magen- und Darmerkrankungen**, etwas **31 % der ischämischen Herzerkrankungen** und **11 % der Schlaganfälle** verantwortlich ist."

"Krebs ist jährlich für 7,1 Millionen Todesfälle weltweit verantwortlich. Die Ernährung ist dabei für etwa **30 % aller Krebserkrankungen** in den westlichen Ländern verantwortlich."

**Buchempfehlungen** - Dr. Norman Walker, [Frische Frucht- und Gemüsesäfte](#) (sehr gut zu lesen und verständlich)

- Wenn bereits chronische Krankheiten, Krebs u.a. bestehen: [Das große Gerson Buch](#)

**Videoempfehlung** [Was uns wirklich nährt – Kann man sich gesund essen?](#) (YouTube)

**Einen – oft stark - erhöhten Bedarf** an Mikronährstoffen haben Menschen mit bestehenden chronischen Erkrankungen, psychischen Erkrankungen, Krebs und Menschen die **regelmäßig Medikamente** einnehmen, da diese zum Teil Mikronährstoffe zerstören oder deren Synthese im Körper hemmen:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| ✓ Allergiemittel (Antiallergika)          | ✓ Cortisonpräparate                                 | ✓ Magensäureblocker (z.B. Omeprazol)           |
| ✓ Antibabypille                           | ✓ Diabetesmittel (Antidiabetika)                    | ✓ Osteoporose Mittel (                         |
| ✓ Antibiotika                             | ✓ Harntreibende Medikamente (Diuretika)             | ✓ Psychostimulanzien                           |
| ✓ Antidepressiva (z.B. Prozac)            | ✓ Herzwirksame Medikamente (Kardiaka)               | (Amphetamine z.B. Ritalin, Olanzapin)          |
| ✓ Antiepileptika                          | ✓ Krebsmedikamente (Chemotherapeutika, Zytostatika) | ✓ Schilddrüsenmedikamente                      |
| ✓ Antirheumamittel (z.B. Ibuprofen)       |   | ✓ Schmerzmittel (z.B. Paracetamol, Diclofenac) |
| ✓ Bluthochdruckmittel                     |   |  |
| ✓ Cholesterinsenker (Statine z.B. Sortis) |   |  |

Ein sehr empfehlenswertes Buch, dessen Inhalt auch ihr Haus- oder Facharzt berücksichtigen sollte, da erst durch den Mangel an Mikronährstoffen in vielen Fällen die unerwünschten Neben- und Wechselwirkungen begünstigt werden:

- [Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber: Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen sollten](#) von [Uwe Gröber \(Apotheker\)](#) und [Prof. Dr. med. Kisters \(Chefarzt\)](#)
- Ein weiteres interessantes Buch zu diesem Themenbereich: [Krank durch Medikamente: Wenn Antibiotika depressiv, Schlafmittel dement und Blutdrucksenker impotent machen](#) – von Cornelia Stolze
- 

*In Deutschland gibt es mittlerweile jährlich ca. [300.000 Erkrankungen](#) und [25.000 Tote](#) durch Medikamente. Dies wird als „normal“ akzeptiert und als tolerierbare Größe betrachtet in Gesundheitspolitik und Gesellschaft.*