

Vitalstoff Journal

Für Sie notiert: Bemerkenswertes, Ratsames, Heilsames

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich eine Buchempfehlung für Sie, ein interessantes Zitat von Pfarrer Sebastian Kneipp und zwei weitere Forschungsergebnisse, die wir mit freundlicher Genehmigung der Forschungsstiftung für natürliche Gesundheit veröffentlichen.

Link zu den Internetseiten der Stiftung:

<http://www.naturheilkunde-lexikon.eu/1378.html>

Eine Buchempfehlung:

"Zurück zur Natur und zur Gesundheit - mit dem Bummelzug oder Schnellzug" von unserer Kundin Anne Christin Leser, herausgegeben im LESER VERLAG WERTHEIM 97877 Wertheim, Ebenrainstr. 9, www.maerchenleser.de, Telefon 09342 918 418 / Fax 23542, Preis 26,- Euro bietet auf 326 Seiten mit 14 Farbfotos einfache Rezepte für eine Nahrungsumstellung. Außerdem eine umfangreiche Zitatensammlung, Infos und Tipps - und vor allem 12 begleitende, beispielhafte Geschichten und Märchen. In Teil I spricht die Fast-Rohköstlerin aus eigener Erfahrung mit Rezepten PUR NATUR mit vielen Wildkräutern, in Teil II wird der Rückweg zurück zur Natur beschrieben mit Saft-Entgiftungsvorschlägen, Gemüse Rezepten mit Frischkostanteil und Rezepten zum Abgewöhnen von ... (z.B. Fleisch, Getreide).

Dieses Buch ist mehr als ein Rezeptbuch mit tiefergehenden Erzählungen, es will ein Wegweiser sein in ein natürliches Leben im Einklang mit der Natur.

Ein Zitat von Sebastian Kneipp

"Es ist Tatsache, dass die meisten Menschen auf Ihre Gesundheit erst dann achten, wenn sie sie verloren haben. Viele geben sich dann Mühe, sie wieder zu gewinnen, oft aber vergeblich."

Viele deutsche Frauen leiden unter Vitamin B Mangel und

einem zu hohen Homocystein-Spiegel: Die Einnahme von B-Vitaminen wird empfohlen.

mit freundlicher Genehmigung der Forschungsstiftung für natürliche Gesundheit

Es gibt viele Gründe, warum ältere Personen ein höheres Risiko tragen einen niedrigen Vitamin B-Status zu besitzen als jüngere Personen: die höhere Wahrscheinlichkeit der Arzneimitteleinnahme und die geringere Bioverfügbarkeit der Vitamine, vor allem aufgrund der atrophischen Gastritis oder des Mangels an Magensäure. Ein inadäquater B-Vitamin-Status ist mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krankheiten verknüpft, wie z.B. einer geschwächten Immunantwort und reduzierten kognitiven Funktionen. Des Weiteren zeigen epidemiologische Daten, dass ein niedriger Folsäure-Spiegel ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Hohe Homocystein-Spiegel wurden mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weiteren altersabhängigen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Die ausschlaggebenden Faktoren für den Homocystein-Spiegel im Blut sind die Aufnahme und die Plasmakonzentrationen an Folsäure und Vitamin B12. Eine erhöhte Plasmakonzentration an Homocystein kann ein sensibler Marker für niedrige Konzentrationen sowohl an Folsäure als auch an Vitamin B12 sein. Eine erhöhte Konzentration an Methylmaleinsäure ist dagegen ein guter Indikator für den Vitamin B12-Spiegel. Sogar bei mildem, präklinischem Vitamin B12-Mangel ist der Methylmaleinsäure-Spiegel erhöht. Eine geringe Aufnahme an Riboflavin (Vitamin B2) und niedrige Plasmakonzentrationen desselben sind ebenso mit einem erhöhten Homocystein-Status verknüpft. Frühere Studien belegen, dass ältere Personen ein höheres Risiko eines Vitamin B-Mangels haben als jüngere.

Das Ziel der deutschen Studie war die Erfassung des B-Vitamin-Status bei 178 gesunden älteren Frauen im Alter zwischen 60 und 70 Jahren. Die Aufnahme der B-Vitamine über die Nahrung wurde über einen 3D-Diätbericht erfasst. Thiamin (Vitamin B 1), Riboflavin und Vitamin B6 (Pyridoxin) abhängige Enzymaktivitäten wurden als funktionales Maß für deren Status verwendet. Die Konzentration an Folsäure im Serum und in den roten Blutkörperchen, die Serumkonzentration an B12, das Homocystein und die Methylmaleinsäure im Blut wurden gemessen. Ein Drittel der Frauen hatten einen Mangel an Thiamin, B6 und B12. Homocystein- und Methylmaleinsäure-Konzentrationen waren bei 17% bzw. 10% der Frauen erhöht. Die durchschnittliche Homocystein-Konzentration bei Personen mit den niedrigsten Serumfolsäurewerten war um 23% höher als bei den Personen mit der höchsten Aufnahme an Folsäure.

Die Autoren folgerten daraus, dass sogar bei gebildeten, gesunden älteren Frauen die Gefahr eines niedrigen Vitamin-B-Status und eines erhöhten Homocystein-Spiegels hoch ist, und empfahlen, dass die Supplementierung von Vitamin B1, B6, B12 und Folsäure bei dieser Altersgruppe in Betracht gezogen werden sollte.

Quellen: Wolters M, Hermann S, Hahn A. B vitamin status and concentrations of homocysteine and methylmalonic acid in elderly German women. Am J Clin Nutr. 2003;78:765-72.

Niedrig dosiertes Kalium senkt den Blutdruck

mit freundlicher Genehmigung der Forschungsstiftung für natürliche Gesundheit

Epidemiologische und klinische Studien lassen eine inverse Beziehung zwischen der Einnahme von Kalium und erhöhtem Blutdruck vermuten. Das Ziel dieser Studie aus Großbritannien war die Beurteilung des Effekts von niedrig dosiertem Kalium (24 mmol/d) über einen längeren Zeitraum auf den Blutdruck. Die doppelblinde, placebokontrollierte Studie wurde mit 59 freiwilligen

Testpersonen durchgeführt, welche zufällig entweder jeden Tag retardiertes Kaliumchlorid oder Placebo erhielten. Der Blutdruck, anthropometrische Charakteristika und eine Analyse der Elektrolyte im Urin wurden vor dem Versuch als Basis eine Woche lang dokumentiert. Die Supplementation erfolgte anschliessend 6 Wochen lang, währenddessen erstens der Blutdruck und Gewichtsveränderungen erfasst wurden und zweitens eine 24 h-Sammlung des Urins erfolgte. Nach 6 Wochen Kaliumchlorid-Einnahme sank der arterielle Blutdruck um 7 mm Hg, der systolische Druck um 7,6 mm Hg und der diastolische Druck um 6,5 mm Hg (P=0,001).

Die Autoren schlossen daraus, dass die tägliche Einnahme von niedrig dosierten Kalium-Präparaten (im Kaliumgehalt vergleichbar mit fünf Portionen frischem Obst und Gemüse) eine erhebliche Reduktion des Blutdrucks hervorrufen kann, welcher mit dem Effekt einer Monotherapie eines Antihypertensivums vergleichbar wäre.

Quelle: Naismith DJ, Braschi A. The effect of low-dose potassium supplementation on blood pressure in apparently healthy volunteers. Br J Nutr: 2003;90:53-60. 3 Jan; 111: e39-44.

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.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln