

Gesunde Kinder - Unsere Zukunft (8)

Liebe Leserinnen und Leser,



vor einigen Wochen hatte ich Ihnen eine Zusammenstellung geschickt, die meine Frau für Sie erstellt hat: Es ging um eine Serie von Gesundheitsbriefen zum Thema "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft". Meine Frau hat aus dem Buch von Dr. Kneißl einige Regeln zusammengefasst. Dabei ist Teil 8 aus nicht ganz erklärlichen Gründen nie verschickt worden. Wir vermuten, dass der entsprechende Gesundheitsbrief im Zusammenhang mit den technischen Problemen um unseren Newsletterversand "hängen geblieben" ist. Heute also Teil 8 und damit auch das Ende dieser Serie.

Ab hier hat jetzt meine Frau das Wort:

Alle Folgen zu diesem Thema im Überblick:

Alle Folgen der Serie "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft" können Sie in unserem Archiv nachlesen und dort auch als pdf-Datei herunterladen:

Teil 1 - **Teil 2** - **Teil 3** - **Teil 4** - **Teil 5** -

Teil 8

Brauchen Kinder Nahrungsergänzungen?

In der Praxis hat sich erwiesen, dass eine Ergänzung mit Vitaminen und Mineralien unverzichtbar ist, und das gilt für Kinder und Erwachsene. Es reicht leider nicht, sich vollwertig zu ernähren und eine sinnvolle Lebensweise zu praktizieren, das kann man im Labor bei Blutuntersuchungen und in der Praxis bioenergetisch testen.

Mit der Nahrung nimmt man heute nicht mehr genügend auf, und man braucht mehr davon als früher, weil sie als Radikalfänger viele schädliche Substanzen entgiften. Zu den wichtigsten Antioxidantien zählen die Vitamine A, C, E sowie Zink und Selen. Vielfältige Gifte durch Lebensweise und Umwelt, dazu hohe Belastung durch elektromagnetische Strahlung sorgen für reichlich freie Radikale, weshalb wir mehr Antioxidantien brauchen. Industrielle Verarbeitung raubt den Nahrungsmitteln viele wertvolle Vitalstoffe, Nähr- und Faserstoffe.

Zahlreiche Studien bringen es an den Tag: Von 1985 – 2000 hat sich der Vitamin- und Mineralstoffgehalt mancher Nahrungsmittel um bis zu 70% verringert. Vitamine mit ihren

natürlichen Begleitstoffen, wie z.B. Bioflavonoide sind dabei wirksamer als rein synthetische Produkte.

Die Bedeutung des Eisens

Fast alle Kinder leiden unter Eisenmangel, sichtbar an der Blässe. Bei Flaschenkindern empfiehlt Dr. Kneißl ab der 4. Lebenswoche täglich ein paar Eisentropfen (z.B. Ferro-Sanol oder Vita ferro) verdünnt zu geben, bei gestillten Kindern ab 6 Monaten. Eisen wird für Blutbildung und Muskelaufbau benötigt, ebenso für Sauerstofftransport und Entgiftungsleistung der Leber. Besonders wichtig ist Eisen für Kinder mit ererbter Leberschwäche (Leberkrankheiten der Eltern, dunkle Augenringe bei Eltern und Kind), bei Neigung zu Infekten und Pilzerkrankungen und bei heller Haut mit blauen Augen (Herpesneigung, Sommersprossen). Eisenreiche Lebensmittel: Fleisch, Leber, Fisch, Eigelb, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Grüngemüse, Aprikosen...

Achtung: Eisen und Selen kann man überdosieren. Nie mehr als 80 mg Eisen täglich ergänzen. Bei erblicher Vorbelastung kann man zur besseren Eisenverwertung das Schüssler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 geben: Jede zweite Woche vormittags und nachmittags je 2 Tabletten pur oder mit etwas Flüssigkeit im Mund zergehen lassen.

Vitamin D und Calcium für starke Knochen und gesunde Zähne

Vitamin D wird für einen ausgewogenen Kalzium-Haushalt benötigt. Ein Mangel kann bei Kindern zu weichen Knochen , genannt Rachitis führen. Der Körper bildet es selbst bei Sonneneinstrahlung. Auch wenn man viel ins Freie geht, sollte von Geburt an bis zum Erwachsenenalter 3 – 4 mal wöchentlich Vitamin D gegeben werden. Es festigt Knochen, Zähne und Gewebe, ist wichtig für die Muskulatur und stärkt das Immunsystem.

Wichtige Vitamin D –Lieferanten: Leber, Fisch, Avocado, Pilze, Eigelb.

Fast alle Kinderärzte verschreiben Vitamin D mit Fluor. Dr. Kneißl lehnt das ab, weil es aus naturheilkundlicher Sicht zu unnatürlicher Härte von Zähnen und Knochen (Sprödigkeit) führt.

Kalzium: Auf Milchprodukte sollte man weitgehend verzichten, wie vorher besprochen. Neben einer kalziumreichen Vollwerternährung sollte die Ergänzung mit Kalzium erfolgen, weil bei den meisten Säuglingen eine tuberkulinische Erbbelastung vorliegt Das Erbtoxin verursacht, dass besonders Schleimhäute und Lymphsystem das vorhandene Kalzium zu weig oder falsch in das Gewebe einbauen, was zu Infektanfälligkeit führt.

Kalzium ist wesentlich für kräftige Knochen und Zähne, es unterstützt die Muskelkraft, überträgt Impulse der Nervenzellen und verhindert allergische Reaktionen.

Wichtige Lieferanten: Frische Kräuter, grünes Gemüse und Salat, Nüsse, Sellerie, Käse, Soja, Kohlrabi, Vollkornprodukte

Vitamin C - der Alleskönner

Vitamin C ist ein wichtiger Radikalfänger, den wir nicht selbst produzieren können, während die

meisten Tiere es selbst herstellen, zum Teil in großen Mengen bis zu 20 Gramm täglich. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt täglich nur 100 mg und wendet sich gegen hohe Dosierungen, Linus Pauling, der zweifache Nobelpreisträger, nahm täglich 10 – 20 g zu sich und wurde bei guter Gesundheit und geistiger Wachheit 93 Jahre alt.

Natürliches Vitamin C ist eines der stärksten Antioxidantien, das in jeder Körperzelle gebraucht wird. Es stärkt das Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt die Adern und das Bindegewebe, senkt den Blutdruck, hilft bei der Wundheilung, unterstützt die Herstellung von Anti-Stress-Hormonen und von Interferon..... Je höher die Schwermetall-/Pilz-Belastung ist, desto mehr Vitamin C wird benötigt. Frisches Obst und Gemüse sind die besten Vitamin C – Spender. Dr. Kneißl empfiehlt, vor dem 15. – 20. Lebensmonat Vitamin C – Zusätze nur bei Infektanfälligkeit zu geben, danach sollte man 3 mal in der Woche 500 mg natürliches Vitamin C reichen und in Erkältungszeiten die Dosis erhöhen.

Multivitaminpräparate: Dr. Kneißl verschreibt in seiner Praxis allen Kindern zum Aufbau einer gesunden Konstitution ein entsprechendes Präparat. Ab dem 6. Lebensmonat als Tropfen (z.B. Baby Plex oder Fa. Nature's Plus), später als Lutschtablette.

Vitamine bei Infekten

Vitamine allein können Krankheiten meist nicht verhindern, besonders wenn sie erst nach Ausbruch eines Infektes gegeben werden. Sie können jedoch dazu beitragen, dass ein starkes Immunsystem Krankheiten verhindert und dass aktuelle Krankheiten leichter überwunden werden und ausheilen. Nicht ausgeheilte Infekte können über Monate und Jahre im Körper schwelen und auf Dauer zu chronischen Entzündungen und Allergien führen. Dr. Kneißl gibt den Rat, bei jedem Infekt die vorhergehenden täglichen Vitaminportionen eine Woche lang zu verdoppeln und zusätzlich 7 Tage lang Vitamin B –Komplex und 1 – 2 mal am Tag je 4000 IE Vitamin A, sowie 2 mal täglich je 50 mg Zink zu verabreichen.

Nahrungsergänzung während Schwangerschaft und Stillzeit

In dieser wichtigen Zeit sollten Mütter spezielle Multivitaminpräparate mit ausreichend Folsäure nehmen, dazu 3 mal in der Woche je 40 mg Eisen und Vitamin D3, damit Mineralien optimal über die Nieren aufgenommen werden können. Jeden 2. Tag sollten zudem 150 – 200 Mikrogramm Jod, am besten als Algenpräparat aufgenommen werden.

Vitamine im Überblick

Vitamin D, Calcium und fossile Mineralien (werden besonders gut aufgenommen) sorgen für optimales Wachstum und Festigkeit von Knochen, Geweben und Zähnen

Vitamin C und Zink gewährleisten eine gesunde Entwicklung von Immunsystem und Bindegewebe

Die B – Vitamine werden für Entwicklung und Wachstum von Gewebe, Gehirn und Nervensystem benötigt, für Stoffwechsel, Haut und Schleimhäute, für Immunsystem und Blut, für Augen und Entgiftungsfunktionen.

Jod beugt Funktionsstörungen der Schilddrüse vor

Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft Amalgamfüllungen hatten, brauchen unbedingt Selen

Empfehlung: Kinder sollten mindestens 3 mal wöchentlich ein Multivitaminpräparat nehmen, dazu 250 mg Kalzium, 125 mg Vitamin C, 400 – 500 IE Vitamin D3, mindestens 2 mal in der Woche 10 Tropfen Mineralgold (fossile Mineraltropfen), 300 mg Kelp, 8 mg Zink, 200 Mikrogramm Selen und Vitamin B – Komplex

Entgiftung der Kinder

Dass Gifte in den Körper gelangen, lässt sich nicht verhindern, wohl aber kann man die Menge begrenzen. Wichtig ist, dass alles wieder ausgeschieden wird, das ist das eigentliche Problem. Gifte im Körper reagieren ungehemmt mit Zellbestandteilen, sie werden oft ins Bindegewebe eingelagert und sie stören empfindlich die Signalübertragungen in den Energie-Bahnen, was auf Dauer chronische Krankheiten hervorrufen kann.

Wir entgiften den Körper ständig über Nieren, Leber, Darm, Haut und Atmung, leider funktionieren diese Entgiftungsprozesse nicht immer optimal.

Zur Unterstützung der Entgiftung

- Zu Hause regelmäßig Karentage, Rohkosttage und Heilfasten einführen
- Das Schwitzen fördern
- Wickel verabreichen und die Haut paraffinfrei pflegen

Heilfasten (Nahrungskarenz über mehrere Tage) ist nichts für Kinder unter 12 Jahren. Sie bewegen sich viel und müssen wachsen, daher haben sie ständig Hunger. Ab und zu ein Tag ohne Nahrung, hilft ihnen zu entgiften und den Stoffwechsel zu entlasten.

Ein Reis-Obst-Gemüsetag bietet sich als Alternative an: Morgens pro Person 100 g Reis ohne Salz garen und auf 4 Portionen aufteilen (3 mal 20 g und 1 mal 40 g) .

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 | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln