

Allgemeine Basis-Empfehlung für Patienten

Ziel: Tägliche Nährstoffversorgung verbessern

Als "natürliche Nahrungsergänzung" sind aufgrund der Inhaltsstoffe drei Nahrungsmittel besonders geeignet: (bio) **Haferflocken**, **Quark** und **Leinöl** um dauerhaft die tägliche Nährstoffversorgung zu verbessern.

... des Weiteren sind **frisch gepresste Säfte** (z.B. Karotte - [Nährstoffübersicht](#)) sehr empfehlenswert um auch die Versorgung mit **Enzymen** und **sekundären Pflanzenstoffen** zu optimieren.

>> Nahrungsmittel sollen in Bio-Qualität sein - **Qualität ist wichtiger als Quantität**

> Basiswissen über **Mikronährstoffe**

<https://www.youtube.com/user/greenleavesvitamins/videos>

> Wichtigkeit von **Enzymen & Co-Faktoren** für die Gesundheit und Heilungsprozesse

<https://www.youtube.com/watch?v=nJzW54Y0ZXI>

> Warum reicht heute meist **Ernährung** nicht mehr aus

<https://www.youtube.com/watch?v=-OxqcqRRru8>

> Mikronährstoffe – **Mangel oder Überfluss?** – Prof. Spitz & Apotheker Uwe Gröber

<https://www.youtube.com/watch?v=falBpoTw2zs>

> Dokumentation „**Was uns wirklich nährt – kann man sich gesund essen?**“

<https://vimeo.com/122914678>

> **Deutschlands kranke Kinder** – Gespräch mit Prof. Dr. med. Spitz und Frau von Aufschnaiter

<https://www.youtube.com/watch?v=oK5tFOt5Wgl>

> Was ist **Osteopathie** – ein Video meines Kollegen [Dominic John](#) in Landsberg

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHVk5GofYYc&feature=youtu.be>



Videos

> **Quark** liefert **Aminosäuren** die z.B. für die körpereigene Bildung von **Enzymen**, **Schilddrüsenhormonen** und von **Botenstoffen im Nervensystem**.

Des Weiteren sind Aminosäuren für die **Immunabwehr**, für **Entgiftung** [>> z.B. körpereigene Bildung von [Glutathion](#) in der Leber], für **Muskelstoffwechsel**, **Muskel-**, **Gewebe-/Kollagenaufbau** u.a. wichtig sind.

Quark kann z.B. zusammen mit Früchten, Marmelade oder in pikanter Form mit Gewürzen, Gurke u.s.w. als Dip (Zaziki-ähnlich) zu Gemüse gegessen werden.

Nährstoffe in Quark <https://www.naehwertrechner.de/naehrwerte/M713300/Quark+Halbfettstufe>

> **Leinöl** [z.B. von Rapunzel, Dr. Budwig u.a.] liefert **Omega-3-Fettsäuren** die z.B. für **Fettstoffwechsel**, **Blutgefäße**, **Herzfunktion**, **Entwicklung**, **Regeneration** und **Funktion von Gehirn und Nerven** und für die **Heilung von Entzündungsprozessen** wichtig sind.

Zudem enthält Leinöl auch **Vitamin E**, das u.a. eine natürliche **blutverdünnende Wirkung** hat.

Die Kombination von **Leinöl und Quark** ist besonders empfehlenswert, da der Quark die empfindlichen **Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation schützt**.

[Zum "Auffüllen" (Erwachsene): z.B. vier Wochen lang 2 Esslöffel täglich, danach 1 Esslöffel - Patienten mit Krebs oder Krankheiten die mit Entzündungsprozessen einhergehen (z.B. Rheuma, Allergien, Alzheimer, MS u.a.), empfehlen wir andere Öle zu meiden und ggf. zum Braten sparsam Palmöl (Kokosfett) zu verwenden. Schweinefleisch und -wurst enthält i.d.R. sehr viele Omega-6-Fettsäuren, die Entzündungsprozesse begünstigen können.

Besonders problematisch sind dabei „**stille**“ **Entzündungen** (CRP liegt i.d.R. dauerhaft über 2 – also „unauffällig“ aus labormedizinischer Sicht) da diese z.B. Verschleißprozesse, Schmerzen, Depressionen, Burnout, Krebs u.a. schleichend begünstigen können.

Alternativ ist eine verbesserte Versorgung auch über Kapseln möglich – z.B. mit Leinöl/Borretschöl oder z.B. Krill-Plex u.a.

> **Haferflocken** und **frisch gepresste Säfte** liefern **Enzyme** [> in **frisch** gepressten Säften > **Enzyme** beschleunigen biochemische Prozesse, modulieren Immunabwehr, fördern Entzündungsheilung und "verdauen" Eiweißhülle von Krebszellen > ab ca. 40. Lebensjahr sinkt die körpereigene Enzymproduktion wodurch i.d.R. Krankheiten begünstigt werden), **Vitamine**, **Spurenelemente**, **Aminosäuren** und **Mineralstoffe**, die z.B. für **Gewebeaufbau** (z.B. Vernetzung von Kollagen), alle **Stoffwechselprozesse**, **Abbau von „Freien Radikalen“**, **Immunabwehr**, **Regeneration**, **körpereigene Bildung von Hormonen und Botenstoffen im Nervensystem** wichtig sind.

In Untersuchungen wurde festgestellt, dass die in Haferflocken enthaltenen Nährstoffe, **Schwermetalle binden** können und deren **Ausleitung unterstützen**.

Gleichzeitig können die in Haferflocken enthaltenen Ballaststoffe (u.a. Beta Glucane) laut **wissenschaftlicher Publikationen** dazu beitragen **Blutzucker und Cholesterin zu regulieren** ([Health Claim Verordnung der EU](#) - weitere [Quelle](#)) und haben Einfluss auf die **Darmgesundheit**.

50 Gramm Haferflocken entsprechen ca. 2,6 BE bzw. 3,1 KE

Laut Chinesischer Medizin TCM ist Hafer nierenstärkend - und die Nieren, deren Funktion mit zunehmendem Alter sinkt, haben Einfluss auf Vitalkraft und nähren das Mark der Nerven und des Gehirns.

Quark und Haferflocken sind aufgrund der Inhaltsstoffe auch sehr gut für (Kraft-/Leistungs-) Sportler. "Haferflocken-Smoothie" – schnelle Nährstoffversorgung: z.B. vor Training: 50 bis 100 g Haferflocken in ein Glas Wasser mit einem Pürierstab einrühren und in flüssiger Form trinken

Nährstoffe in Haferflocken <https://www.naehrwertrechner.de/naehrwerte/C133001/Hafer+Flocken>

Täglich ausreichend Trinken

> Des Weiteren ist es (sehr) wichtig, dass Sie **täglich "ausreichend trinken"**.

Als Faustregel haben sich 0,3 l pro 10 kg Körpergewicht bewährt.

Empfehlenswert ist i.d.R. Wasser ohne Kohlensäure, ohne Fluorid und mit wenig Natrium [wie z.B. St. Leonhard "Still" oder Plose, die i.d.R. z.B. im Sobi Getränkemarkt erhältlich sind].

Hirn und Nervensystem sind die ersten Strukturen, die durch Flüssigkeitsmangel leiden - dies kann z.B. Demenz, Gedächtnisstörungen, Gangstörungen u.a. begünstigen.

Langfristiger Flüssigkeitsmangel belastet alle Organfunktionen, schränkt Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse ein, hemmt die körpereigene Immunabwehr, begünstigt Störungen der Verdauung und beeinträchtigt erheblich die Darmfunktion sowie die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen.

Zudem kann Flüssigkeitsmangel im Körper Gelenkprobleme, Verschleißprozesse, Schwindel, Schmerzen, Entzündungen und andere Symptome begünstigen, da z.B. Gewebe bei Flüssigkeitsmangel verkleben und "übersäuern" und Stoffwechselprozesse eingeschränkt werden.

Die Aufnahme und Verwertung von wasserlöslichen Vitamin, Mineralstoffen und Enzymen ist grundsätzlich nur möglich, wenn ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist.

Einfache Grundregel "Nahrung nährt - Wasser transportiert, verteilt und leitet aus"

Regelmäßig bewegen

> Ebenfalls sollte der Faktor **„gute“ Bewegung** keinesfalls unterschätzt werden, da **Bewegungsmangel** ein wesentlicher **Risikofaktor für Krankheiten** ist

<https://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Bewegungsmangel+macht+krank+%E2%80%93+Bewegung+und+Krebs.pdf>

.....

Weitere Informationen / Anregungen bzgl. **Bewegung**, **Ernährung** oder z.B. **Mikronährstoffen** zur Verbesserung und Erhalt Ihrer Gesundheit können Sie auf unserer Homepage bei "[Downloads](#)" und "[Interne Downloads / Übungen](#)" finden

.... und auf der nächsten Seite

Wissenschaftliche Erkenntnisse
– aber leider nicht praktizierte Leitlinienmedizin

..... weiterführende Informationen für Interessierte

Da ein Mangel von Nährstoffen - ähnlich wie bei Ihrem Auto ein Mangel an notwendigen „Betriebsstoffen“ – Verschleißprozesse und Krankheiten begünstigen kann, ist uns dieses Thema wichtig, da im Rahmen der Naturheilkundemedizin auch mögliche Risikofaktoren für Krankheiten vermindert werden sollen.

Allgemeine Information über die **Wirkung von Vitaminen und anderen Vitalstoffen**

https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Vitamine.pdf

<http://www.j-lueger.com/wp-content/uploads/2018/12/Bioenergetic.pdf>

<https://www.youtube.com/user/greenleavesvitamins/videos>

<https://deutschlandskrankekinder.de/basiswissen-naehrstoffe/> > mögliche Mangelercheinung

Nährstoffe bei denen **Unterversorgung bzw. Mangel häufig** zu beobachten ist

Grafik „Unterversorgung“ – Daten aus Ernährungsstudie der Bundesregierung

[https://www.heilpraktiker-](https://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Mangelversorgung+und+denaturierte+Nahrungsmittel.pdf)

[osteopathie.info/resources/Mangelversorgung+und+denaturierte+Nahrungsmittel.pdf](https://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Mangelversorgung+und+denaturierte+Nahrungsmittel.pdf)

Einige **Laborwerte** um besonders häufig auftretende Mängel zu überprüfen

<https://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Vorsorge+Diagnostik+--+Labor.pdf>

Im Rahmen unserer Praxis überprüfen wir viele Nährstoffmängel durch Applied Kinesiology

Medikamente können die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen hemmen

[https://www.heilpraktiker-](https://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Medikamente+als+Mikron$C3$A4hrstoffr$C3$A4uber.pdf)

[osteopathie.info/resources/Medikamente+als+Mikron\\$C3\\$A4hrstoffr\\$C3\\$A4uber.pdf](https://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Medikamente+als+Mikron$C3$A4hrstoffr$C3$A4uber.pdf)

Deutschlands kranke Kinder – ein empfehlenswertes und informatives Buch für Eltern

<https://deutschlandskrankekinder.de/>

Mit **Ernährung** Krankheiten heilen und Krankheiten vorbeugen

Medizinisch fundierte Erkenntnisse von Professor Dr. Andreas Michaelsen (Berlin Charité Universitätsklinik).

https://www.amazon.de/s?i=stripbooks&rh=p_27%3AProf.+Dr.+Andreas+Michaelsen&s=relevancerank&text=Prof.+Dr.+Andreas+Michaelsen&ref=dp_byline_sr_book_2

Ein Überprüfen ob Mängel bestehen ist so simpel wie eine Autoinspektion. Aber eine profitorientiert Medizinindustrie, die unterstützt wird durch die Politik, verhindert, dass eine entsprechende „Inspektion“ (Laborwerte messen) durchgeführt wird!

Informationen für **Krebspatienten** - auch interessant um mögliche **Risikofaktoren zu reduzieren**

<https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>

Politiker, Ernährungswissenschaftler, Industrie, Behörden und Ärzte behaupten oft pauschaliert, **dass es keine Nährstoffmängel gibt**

– ohne dass dies anhand von konkreten (und den richtigen) Laborwerten überprüft wurde.

Diese „Phrase“ ist somit weder qualitativ noch quantitativ nützlich
- und widerspricht auch einer [Ernährungsstudie](#) der Bundesregierung.
sowie der rasanten Entwicklung der „Volkskrankheiten“ in der Bevölkerung