

## **CHRONISCHER STRESS**

Chronischer Stress, Umwelttoxene, Nahrungsmängel (denaturierte Nahrung), generalisierte Pilzkrankungen mit Befall des Darms und eventuell häufige Klimawechsel führen zu Schäden an den Zellmembranen durch sogenannte Radikale. Wir sind heute in der Lage, Dysbalancen und Schäden im Körper wahr zu nehmen. In Zusammenarbeit mit OrthoLAB in Düsseldorf erstellen wir Ihnen gerne auf Wunsch den sogenannten Fitness-Ernährungsstatus. In unserem Haus Ehlersstraße 19 wird Ihr Blut über Dunkelfeldmikroskopie durch Herrn Haberbosch überprüft.

Fit durch Bewegung ist ein Grundprinzip. Wir wollen in diesem Haus alle zusammen, dass gesunde Menschen gesund bleiben, dass leistungsfähige Menschen leistungsfähiger werden und sportliche Menschen sich ausdauerfähiger fühlen.

Gerne geben wir hier Empfehlungen für den persönlichen Lebensstil. Dies betrifft sowohl Ernährung, Wasseraufbereitung, Schlafgewohnheiten und vor allem Bewegung. Ich arbeite mit keiner speziellen Firma zusammen und bin völlig industrieunabhängig. Bezüglich der Pilzdiagnostik arbeite ich mit Herrn Haberbosch zusammen, für Ernährungsberatung und alle Themen, die die Magnetfeldbehandlung betreffen steht Ihnen Frau Christ nach Abschluss der Heilpraktikerschule zur Verfügung.

In der Folge habe ich Ihnen einige der wichtigsten Vitamine und Spurenelemente aufgeführt. Bitte kommen Sie gerne im Rahmen der Ernährungsberatung auf mich zu.

Die beigelegte Liste gibt eine momentane Empfehlung, wie man vorgehen könnte, um sein Wohl zu verbessern. Sollte dies alles zu viele Umstände bereiten, könnte man auch ein Kombinationspräparat verwenden, z. B. Mivitase. Die meisten dieser Mittel sind aber zu gering dosiert oder in ungünstiger Weise zusammengesetzt. Eine entsprechende Kapsel wäre außerdem zu groß zum Einnehmen. Durch einen Blutstatus könnte man zu noch präziseren Empfehlungen für Prophylaxe und Substitution kommen. Das Herzinfarkttrisiko wird wesentlich reduziert.

Bezüglich Pilzdiagnostik arbeite ich hier Vorort mit entsprechenden Fachleuten zusammen und lasse Auswertungen in einem Kilalabor machen.

Bezüglich Vitamine, Nahrungsergänzungstoffen, heute häufig Orthomolekulare Medizin bzw. Nahrungsergänzung genannt, bieten sich folgende Stoffe in Einzelpräparaten oder als Kombipräparat, gelegentlich auch als Infusion an:

1. Vitamin C (Ascorbinsäure)

Dos.: ¼ - 1 TL pro Tag  
Bei Überdosis Durchfall

2. Spondyvit (Vitamin E)

Dos.: 1 Kaps. Pro Tag n. d. Essen

- (D-a-Tocopherolacetat 400 mg/Kaps.)  
Lipidavit  
(Als Kombinationspräparat zur Blutfettsenkung)
3. Carotaben  
(Betacaroten 25 mg/Kaps.)  
Dos.: 1 Kaps. Pro Tag n. d. Essen
  4. Phosetamin (Vitamin Mi)  
(Kalium-, Calcium-, Magnesium-EAP)  
Dos.: 3x1 bis 3x2 Tabl. pro Tag  
zwischen d. Essen
  5. Biomagnesien  
Dos.: 3 x 1 bis 3 x 1 Tabl. pro Tag
  6. Mangan 15 mg „Burgerstein“  
Dos.: 1 Tabl. pro Tag
  7. Zinkorotat 40  
Dos.: 1 Tabl. pro Tag
  8. Q 10 „Burgerstein“  
(Ubichinon, Coenzym Q)  
Dos.: 1 Tabl. pro Tag
  9. Selenase Peroral  
Bei hohen Ozonwerten u. Schwangerschaft
  10. Basica-Pulver zur Entsäuerung