

Altermedic



Bio-Tuning

**NATÜRLICHE IMMUN-BOOSTER FÜR
GESUNDHEIT, FITNESS UND WOHLBEFINDEN**

ES GIBT SO WUNDERVOLLE MÖGLICHKEITEN, IHREN KÖRPER UND GEIST GESUND, FIT, LEISTUNGSFÄHIG UND IN SCHWUNG ZU HALTEN ODER SIE AUCH WIEDER IN DIESEN ZUSTAND ZU BRINGEN. NEBEN REGELMÄSSIGER BEWEGUNG, AUSREICHEND SCHLAF UND EINER POSITIVEN LEBENSEINSTELLUNG SIND ES VOR ALLEM DIE ERNÄHRUNG UND GUTE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, DIE IHR IMMUN- UND ENERGIESYSTEM NACHHALTIG FÖRDERN UND STÄRKEN. WAS „GUTE“ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUSMACHT UND AUF WELCHE NATÜRLICHEN IMMUN-BOOSTER SIE ZURÜCKGREIFEN SOLLTEN, ERFAHREN SIE IN DIESEM ARTIKEL.

TEXT KLAUS WIENERT

Hochwertige Vital- und Mikronährstoffe haben sich in den vergangenen Jahren in vielen Haushalten zu einem festen Bestandteil der Ernährung und Lebensführung etabliert. Als Vital- und Mikronährstoffe werden umgangssprachlich Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren bezeichnet, die der Körper meist nicht selbst herstellen kann, die jedoch essenziell für viele Stoffwechselläufe und die Energiegewinnung sind.

Immer mehr Forschungen weisen auf die Defizite in unserer Ernährung hin. Gleichzeitig belegen Forschungen den präventiven, gesundheitsfördernden und sogar heilenden Effekt von pflanzlichen Immun-Boostern, Superfoods und Nahrungsergänzungsmitteln.

Als ich erkannte, dass nicht nur Spitzensportler auf die Supplementierung von Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und weiteren Mikronährstoffen

schwören, sondern auch viele der erfolgreichen, gesundheitsbewussten und sehr aktiven Menschen, begann ich, mich tiefer in diese Thematik einzuarbeiten. Dabei lernte ich aus erster Hand die präventiven Effekte kennen und durfte zudem auch die eine oder andere „Wunderheilung“ beobachten.

Doch warum ist es heutzutage für viele Menschen so wichtig, neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zusätzlich Vitalstoffe zu sich zu nehmen? Welche dieser Vitalstoffe sind besonders wirksam und welche Darreichungsform ist die beste? Worauf gilt es darüber hinaus noch zu achten?

Beginnen wir unsere Reise von vorn: Ein funktionsfähiges Immunsystem war zeitlebens einer der Garantien dafür, zu überleben und Leben weiterzugeben. Diejenigen mit einem kräftigeren Abwehrsystem hatten größere Chancen, Zeiten von Pest, Cholera und anderen

Krankheiten durchzustehen. Der Mensch musste sich schon immer mit Viren, Bakterien und Parasiten auseinandersetzen. War sein System stark genug, hat er diesen Kampf gewonnen.

Auch heute ist es nicht anders: Dreh- und Angelpunkt für eine gute Gesundheit, einen klaren Geist und die Möglichkeit, den Anforderungen des modernen Lebens gewachsen zu sein, ist ein gut trainiertes und funktionierendes Immunsystem.

WAS IST HEUTE ANDERS? WAS SPRICHT FÜR DIE ZUSÄTZLICHE EINNAHME VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN?

In der folgenden Aufzählung sind einige Gründe erwähnt, die für eine zusätzliche Einnahme von Vitalstoffen sprechen. Wägen Sie all dies mit Ihrem gesunden Menschenverstand ab und lassen Sie sich gegebenenfalls von Exper-



ten beraten. Es sollen hier keine Heil-aussagen getroffen werden. Vielmehr möchte ich ein Bild der Möglichkeiten für Ihre Gesunderhaltung, Prävention sowie Optionen zur Steigerung Ihres Wohlergehens und Leistungsniveaus aufzeigen.

Auch wenn diese Frage teils kontrovers diskutiert wird, möchte ich hier ein paar Argumente anführen, die für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sprechen.

- Ausgelaugte Böden führen zu einem drastischen Verlust von Pflanzeninhaltsstoffen.
- Früher gab es keine Spritzgifte und Begasungen zur Nachreife, heute schon. Diese Verfahren schränken die Gesundheit und Verträglichkeit unse-

rer Nahrungsmittel ein. Zudem dezimieren sie den Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen et cetera.

- Lange Transportwege verhindern, dass Obst und Gemüse frisch und am Höhepunkt ihrer Reife geerntet und verzehrt werden können. Auch dies hat eine Reduktion von gesunden Pflanzeninhaltsstoffen zur Folge.
- Im traditionellen Anbau gibt es Obst, Gemüse und Kräuter immer nur frisch

OFTMALS GEBEN MENSCHEN DEUTLICH MEHR GELD FÜR DEN SERVICE, DIE WARTUNG UND INSTANDHALTUNG IHRES AUTOS ODER ANDERER TECHNISCHER GERÄTE AUS ALS FÜR IHR WICHTIGSTES LEBENSGEFÄHRT, IHREN KÖRPER.

und reif geerntet. Werden sie in den letzten Tagen vor ihrer Vollreife geerntet, enthalten sie die höchste Konzentration an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen et cetera.

- Moderne Verfahren wie Bestrahlungen beschleunigen das Wachstum der Pflanzen, reduzieren aber gleichzeitig die Ausprägung von wichtigen Pflanzeninhaltsstoffen.
- In gewisser Weise gab es früher auch weniger raubbauenden Stress beziehungsweise konnte dieser durch mehr frische Luft, mehr natürliches Sonnenlicht und mehr Bewegung in der Natur besser kompensiert werden.
- Zudem gab es auch einen gesünderen, der Natur besser angepassten Schlafrhythmus mit weniger Ablenkungen.



7 Methoden, um Ihr Immunsystem ganzheitlich zu stärken



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: EINE INVESTITION IN IHRE GESUNDHEIT

Oftmals geben Menschen deutlich mehr Geld für den Service, die Wartung und Instandhaltung ihres Autos oder anderer technischer Geräte aus als für ihr wichtigstes Lebensgefährt, ihren Körper. Es muss das beste Motoröl, die teuerste Ausstattung und ein regelmäßiger Service sein, um alles am Laufen zu halten. Beim eigenen Körper werden jedoch die Sparmaßnahmen eingeläutet. Das Gefährt, das sie gesund, energievoll, beweglich und aktiv durch ihr Leben führen soll, wird häufig sehr stiefmütterlich behandelt. Vorsorge wird selten in Erwägung gezogen. Erst wenn der Körper nach Hilfe schreit, wird gehandelt.

Klug und in weiser Voraussicht handeln diejenigen, die sich rechtzeitig und fortwährend darum kümmern, ihren Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten. Vitalstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Probiotika können hierfür als wichtige, wirkungsvolle Maßnahme zur Prävention gesehen werden. Kann es eine sinnvollere Altersvorsorge geben, als in die Gesundheit Ihres Körpers zu investieren?

- Der hohe Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und raffinierten Kohlenhydraten erzeugt eine latente Übersäuerung. Diese schränkt die Enzymtätigkeit, die Energiegewinnung in den Zellen und die Abwehrfunktion des Körpers ein.
- Durch Antibiotikagaben und andere Einflüsse ist die Darmflora, das sogenannte Mikrobiom, oftmals gestört, was die Aufnahme von Mikronährstoffen einschränkt oder gar verhindert.

Vitalstoffe wirken alledem entgegen. Sie fördern und unterstützen:

- die Grundversorgung mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, gesunden Fettsäuren und se-

- kundären Pflanzenstoffen,
- die Zellaktivität und damit
- den Stoffwechsel,
- die Neutralisierung von freien Radikalen,
- die Entgiftung,
- den Aufbau einer gesunden Darmflora und
- stärken durch all diese Faktoren das Immunsystem.
- Damit verbessern Vitalstoffe generell die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Es mag viele Diskussionen um das Für und Wider von Nahrungsergänzungen geben. Mehr und mehr Forschungen weisen aber auf die Wichtigkeit der Ergänzung unserer Nahrung hin. Am besten lassen Sie beim Arzt Ihres Vertrauens eine umfangreiche Blutanalyse inklusive Mikronährstoffprofil machen, um zu erfahren, wie es um Ihren Nährstoffhaushalt steht. Gewöhnlich merken Menschen mit dem einen oder anderen Wehwehchen schneller den Effekt von Nahrungsergänzungsmitteln als Menschen, denen es ohnehin gut geht. Jedoch: Warum warten, bis es zwick, um sich endlich auch präventiv zu stärken?

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL BEDEUTEN REINIGUNG, NAHRUNG UND SCHUTZ

Eine gute Kombination von Vital- und Mikronährstoffen unterstützt den Körper dabei, seine Zellen zu reinigen, zu nähren und zu schützen. Schadstoffe können dadurch gebunden und ausgeschieden werden. Zellen in allen Körpergeweben werden mit dem, was sie für eine gute Funktion benötigen, versorgt. Zudem entsteht dadurch ein Schutz vor oxidativem Stress und frühzeitigem Zellzerfall. Folgende Kriterien zeigen, wie sehr der Stoffwechsel von

DIE NEUESTEN FORSCHUNGEN IM BEREICH DER EPIGENETIK ZEIGEN, DASS VITALSTOFFE GESUNDHEITSFÖRDERNDE GENSCHALTER AKTIVIEREN UND KRANKMACHENDE ABSCHALTEN.

einer optimalen Nährstoffversorgung profitiert. Dabei ist zu bedenken, dass Einzelgaben von Vitaminen und Mineralstoffen oftmals weniger Effekt haben als die ausgeklügelte Zusammensetzung synergistischer Präparate.

DAS SYNERGISTISCHE PRINZIP

Die Summe ist mehr als ihre Einzelteile. Der Vorteil guter Vitalstoffkombinationen besteht darin, dass sich die einzelnen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf optimale Weise ergänzen. Viele Vitamine benötigen zum Beispiel sogenannte Co-Faktoren, um effektiv verstoffwechselt und verwertet werden zu können. Dies erhöht deutlich ihre Wirksamkeit und Bioverfügbarkeit.

FÜLLSTOFFE

Oftmals vermindern chemische und synthetische Füllstoffe und Bindemittel in Nahrungsergänzungsmitteln ihre Verwertbarkeit. Achten Sie daher auf eine möglichst gute Zusammensetzung sowie eine hohe Reinheit. Besonders hochwertige Mittel verwenden Füllstoffe auf Obst- und Gemüsebasis.

BIOVERFÜGBARKEIT

Eine hohe Bioverfügbarkeit – der prozentuale Anteil des Wirkstoffs, der dem Körper zur Verfügung gestellt und

verstoffwechselt wird – ist ein weiterer wichtiger Faktor, wenn es um die Supplementierung mit Mikronährstoffen geht. Je nach Hersteller und Produkt gibt es große Unterschiede. Manche Hersteller werben mit 75-prozentiger Bioverfügbarkeit, während andere 95 bis 100 Prozent bieten.

ZEITPUNKT DER ERNTE UND VERARBEITUNG

Hochreif, also in den letzten zwei Tagen vor der Vollreife, geerntetes Obst und Gemüse enthält besonders wichtige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die erst in diesen letzten Tagen ausgebildet werden.

DAS MIKROBIOM – UNSER BAUCHHIRN OPTIMIEREN

Ein gesundes Mikrobiom (= die Gesamtheit aller Mikroorganismen auf Haut, Schleimhäuten und Organen) kann schnell und effektiv auf Krankheitserreger reagieren. Zudem werden hier wichtige Botenstoffe produziert, die für die Immunreaktion in unseren Zellen verantwortlich sind. In unserem Darm leben mehr Bakterien, als wir Körperzellen besitzen. Allein diese Tatsache lässt darauf schließen, wie wichtig unser Darm-Mikrobiom für unser Immunsystem und damit für unsere Gesundheit ist. Um eine gesunde, intakte Darmflora zu erhalten, kann von Zeit zu Zeit eine Darmkur mit entsprechenden Ballaststoffen zur Reinigung sowie mit Vitalstoffen zur Unterstützung des Immunsystems durchgeführt werden. Zu-

So heilsam ist Bewegung für Ihre Gesundheit



„ON/OFF GESUNDHEIT – Den Körper neu erschaffen durch Ernährung“

Andreas Jopp, *Consult Media Verlag*

Holen Sie sich einen leistungsfähigeren, besseren Körper zurück. Das Immunsystem scharf stellen. Um ein Jahrzehnt langsamer altern. Die Gefäße jung halten und wieder gesund regenerieren. Und noch vieles mehr. Die neueste Forschung zeigt: All das ist möglich! Mit Biostoffen hat sich das über Millionen von Jahren entwickelt. Der Medizinerjournalist und Autor Andreas Jopp zeigt verständlich und spannend, welche ON- und OFF-Schalter es in uns gibt und wie Sie darauf Einfluss nehmen können.



Immun-Booster aus der Natur

Hier eine kleine Auswahl dieses großen und umfangreichen Themenkreises:

Chia-Samen

Sie besitzen einen hohen Gehalt an gesunden Omega-Fettsäuren, sind gute Eiweißlieferanten und enthalten wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Zink, Eisen sowie Antioxidantien.

Ingwer

Diese Wurzel aus dem asiatischen Raum wirkt durch das enthaltene Gingerol entzündungshemmend sowie durchblutungsfördernd. Zudem enthält sie Antioxidantien und ätherische Öle.

Heidelbeeren

Diese äußerst gesunde Beerenart beinhaltet entzündungshemmende sowie immunstärkende Nährstoffe, wie zum Beispiel Flavonoide, und eine große Anzahl von Vitaminen und Mineralstoffen sowie Antioxidantien, Gerb- und Ballaststoffen.

Knoblauch

Auch Knoblauch enthält viele Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe. Zudem wirkt Allicin blutdruck- und blutfett-senkend.

Gersten- und Weizengras

Der hohe Anteil an Chlorophyll hat eine entgiftende und reinigende Wirkung. Zudem stecken jede Menge Vitamin C und B sowie immunstärkende Mineralstoffe drin.

Grüner Tee

Die besondere Zusammensetzung von Mineralstoffen, Vitaminen und Flavonoiden, insbesondere Catechin und Polyphenol, machen ihn zum König der Immun-Booster.

Zitrone

Mit ihrem hohen Vitamin-C-Anteil sowie Antioxidantien ist sie der Klassiker unter den immunsystemstärkenden Früchten. Zudem wirkt sie im Magen basenbildend und beugt damit einer Übersäuerung vor.

Samen, Kerne und Nüsse

Sie enthalten ebenso wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe für ein intaktes Immunsystem.



sätzlich ist die Einnahme von Probiotika wichtig, um die Darmflora wieder aufzubauen.

EPIGENETIK

Die neuesten Forschungen im Bereich der Epigenetik zeigen, dass Vitalstoffe gesundheitsfördernde „Genschalter“ aktivieren und krankmachende abschalten.

Die zwei sogenannten Genschalter für Aktivierung und Deaktivierung von Genfunktionen sind die Gen-Methylierung und die Histon-Acetylierung. Vitalstoffe, die Methylgruppen enthalten, können die Gen-Methylierung lösen, um die Aktivität bestimmter Geninformationen wieder freizuschalten und dadurch lesbar zu ma-

chen. So werden gesundheitsfördernde Funktionen der Gene wieder verfügbar gemacht, was einen Gesundheitseffekt mit sich bringt. Grüner Tee und Gelée royale haben beispielsweise diese Wirkung – ebenso bestimmte Mikronährstoffpräparate.

Die Histon-Acetylierung als zweiter Genschalter sorgt ebenso dafür, dass gewisse unlesbare Gensequenzen wieder lesbar gemacht werden. Vitamine und Vitalstoffe können diesen Prozess unterstützen und gesundheitsfördernde Geninformationen wieder verfügbar machen. Überfordernde oder auch traumatische Erlebnisse können gleichfalls einen negativen Einfluss auf die Lesbarkeit von Geninformationen haben wie schlechte

EINE GUTE KOMBINATION VON VITAL- UND MIKRONÄHRSTOFFEN UNTERSTÜTZT DEN KÖRPER DABEI, SEINE ZELLEN ZU REINIGEN, ZU NÄHREN UND ZU SCHÜTZEN.



Ernährung und ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Spurenelementen, Fettsäuren et cetera.

ZUSÄTZLICHE FAKTOREN

Natürlich sind auch folgende Faktoren von großer Bedeutung, um das Immunsystem zu stärken:

- Bewegung und Sport
- Techniken zur Stressreduktion, wie zum Beispiel Kinesiologie oder Meditation
- frische Luft und eine gute Atmung
- Sonnenlicht und Aufenthalte in der Natur
- trinken von qualitativ hochwertigem Wasser
- gesunder Schlaf
- Entspannung

- positive Gedanken und Visualisierungen
- menschliche Nähe und gesunde soziale Beziehungen

SEIEN SIE AKTIV – ES LOHNT SICH!

Nehmen Sie sich wichtig! Wenn Sie gesund, energievoll und positiv durch Ihr Leben schreiten, kommt das nicht nur Ihnen zugute. Sie können dadurch auch die Menschen in Ihrem Umfeld motivieren und inspirieren. Probieren Sie für die nächsten 21 Tage Folgendes:

- Nehmen Sie dreimal täglich fünf bewusste, tiefe Atemzüge.
- Betätigen Sie sich dreimal wöchentlich sportlich. Machen Sie einen Power-Walk oder Kräftigungsübungen für Ihren Körper.
- Eine tägliche kleine Meditation beruhigt Ihren Geist. Schon zwei Minuten bewirken etwas, probieren Sie es aus!

- Essen Sie weniger Zucker und raffinierte Kohlenhydrate – dafür mehr Gemüse und Obst.
- Nehmen Sie bei Bedarf (Blutanalyse und Mikronährstoffprofil durchführen lassen) qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Sie unterstützen damit sämtliche Vitalfunktionen Ihres Körpers.

WARUM 21 TAGE LANG?

Nach Maxwell Maltz, einem plastischen Chirurgen, dauert es mindestens 21 Tage, um eine Gewohnheit zu ändern. Nach 21 Tagen können Sie wahrscheinlich deutliche Veränderungen feststellen. Selbstverständlich wäre es von Vorteil, sich ein Leben lang Zeit sowie hochwertige Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel für Ihre Gesundheit und Fitness zu gönnen.

Ein Sprichwort nach Erich Kästner sagt: „Es gibt nichts Gutes – außer man tut es“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes und glückliches Leben!

QUELLEN

- Jopp, A., ON/OFF Gesundheit, 2021
 Jopp, A., Risikofaktor Vitaminmangel, 2017
 Wenzel, Dr. P., Das Darm-Hirn-Kartell, 2019
 Wenzel, Dr. P., Die Vitalstoffentscheidung, 2007
 Kessler, D., Epigenetik und Vitalstoffe, Broschüre und CD
 McKee, Dr. D., After Cancer Care (Deutsche Übersetzung), 2016
 Helmholtz Zentrum für Infektionsforschung
 Turner, Dr. K., 9 Wege in ein krebsfreies Leben, 2015
 Simons, A., Gesund länger leben durch OPC, 2017
 Axt-Gadermann, M., Gesund mit Darm, 2020
 Schanzler, N., Superorgan Mikrobiom, 2020
 Schikowsky, a., Die 21-Tage-Stoffwechselkur, 2016

EXPERTE



Klaus Wienert

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums sowie von Wienert-Coaching Seminare und Ausbildungen in Kinesiologie, systemischen Aufstellungen und Energie-Medizin Beratung zu Vital- und Mikronährstoffen sowie Darmkur und Stoffwechselkur
www.licht-gesundheit-energie.de
www.wienert-coaching.de