

JEHA ELEMENTAL
HAIR
ANALYSIS

MAX MUSTERMANN

Name: MAX

Ausführungsdatum: 15.02.2021

Nachname: MUSTERMANN

Analysencode: c88uunn33kk



eha@lifelinediag.eu

Was zeigen Ihnen die Ergebnisse?

Die Ergebnisse, die vor Ihnen liegen, beinhalten Informationen zur Konzentration und Proportion von Elementen in Ihrem Körper. Die Proportionen der Elemente sind sehr bedeutsam, da sie das biochemische Gleichgewicht, das für die Gesundheit eine bedeutende Rolle spielt, zeigen. Sie sagen etwas über die Stoffwechselaktivität und den richtigen Ablauf von physiologischen Prozessen aus. Die Ergebnisse berücksichtigen Elemente, deren Konzentration und Proportionen wissenschaftlich als wichtig für die Gesundheit eingestuft werden.

Zusätzliche Informationen









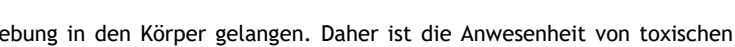
Zusammen mit den Ergebnissen der EHA erhalten Sie eine Interpretation, die von Jerzy Maslanky, Ernährungsberater und Förderer der Umweltmedizin, vorbereitet wurde. Die beigelegte Broschüre „Bewerten Sie Ihre biochemischen Bedürfnisse“, zeigt Ihnen nicht nur die Vorteile einer Haarmineralanalyse im Vergleich zur Untersuchung von Körperflüssigkeiten, sondern Sie erhalten auch individuelle Empfehlungen, die Ihnen sagen, welche Diät für Sie am geeignetsten ist und welche Nahrungsergänzungsmittel Sie einnehmen sollten, damit sich Ihr Körper wieder im Gleichgewicht befindet.

Ihr Ergebnis:

KONZENTRATION VON NÄHRSTOFFEN IN IHREM KÖRPER

Element	Normwert	Wert des Patienten	Einheit	MANGEL	NORM	ÜBERSCHUSS
Calcium (Ca)	220-380	1092	ppm	[Bar chart showing 1092 ppm in the 'ÜBERSCHUSS' zone]		
Chrom (Cr)	0,6-1,1	0.059	ppm	[Bar chart showing 0.059 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Eisen (Fe)	14-24	9.7	ppm	[Bar chart showing 9.7 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Germanium (Ge)	0,03-0,06	0.0453	ppm	[Bar chart showing 0.0453 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Iod (I)	3,5-6	2	ppm	[Bar chart showing 2 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Kalium (K)	75-125	49.5	ppm	[Bar chart showing 49.5 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Kobalt (Co)	0,035-0,06	0.0399	ppm	[Bar chart showing 0.0399 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Kupfer (Cu)	9,5-17,5	12.28	ppm	[Bar chart showing 12.28 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Lithium (Li)	0,038-0,05	0.0038	ppm	[Bar chart showing 0.0038 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Magnezium (Mg)	20-50	82.7	ppm	[Bar chart showing 82.7 ppm in the 'ÜBERSCHUSS' zone]		
Mangan (Mn)	1-1,9	0.172	ppm	[Bar chart showing 0.172 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Molybdän (Mo)	0,025-0,05	0.0466	ppm	[Bar chart showing 0.0466 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Natrium (Na)	100-310	149.6	ppm	[Bar chart showing 149.6 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Phosphor (P)	110-210	133	ppm	[Bar chart showing 133 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Schwefel (S)	20000-35000	38015	ppm	[Bar chart showing 38015 ppm in the 'ÜBERSCHUSS' zone]		
Selen (Se)	0,6-1,1	0.319	ppm	[Bar chart showing 0.319 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Silber (Ag)	0,005-0,6	0.1001	ppm	[Bar chart showing 0.1001 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Silizium (Si)	35-65	23.5	ppm	[Bar chart showing 23.5 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Vanadium (V)	0,04-0,08	0.006	ppm	[Bar chart showing 0.006 ppm in the 'MANGEL' zone]		
Zink (Zn)	120-220	194	ppm	[Bar chart showing 194 ppm in the 'MANGEL' zone]		

KONZENTRATION VON TOXISCHEN ELEMENTEN IN IHREM KÖRPER

Element	Normwert	Wert des Patienten	Einheit	NORM	ÜBERSCHUSS
Aluminium (Al)	< 10	3,22	ppm		
Arsen (As)	< 0,6	0,109	ppm		
Bar (Ba)	< 1,5	1,55	ppm		
Blei (Pb)	< 4	0,33	ppm		
Cadmium (Cd)	< 0,3	0,037	ppm		
Nickel (Ni)	< 2,6	0,17	ppm		
Quecksilber (Hg)	< 0,5	0,027	ppm		
Strontium (Sr)	< 4,1	2,38	ppm		
Thallium (Tl)	< 0,0015	0,0001	ppm		

Jeder von uns hat toxische Elemente, die aus der äußeren Umgebung in den Körper gelangen. Daher ist die Anwesenheit von toxischen Elementen unvermeidlich.

PROPORTIONEN DER ELEMENTE IN IHREM KÖRPER

Proportion	Normwert	Wert des Patienten	Verhältnis
Natrium (Na) Kalium (K)	1,92 - 2,88	3,02	erhöht
Calcium (Ca) Magnezium (Mg)	5,60 - 8,40	13,21	erhöht
Zink (Zn) Kupfer (Cu)	6,40 - 9,60	15,79	erhöht
Natrium (Na) Magnezium (Mg)	3,20 - 4,80	1,81	zu niedrig
Calcium (Ca) Phosphor (P)	2,08 - 3,12	8,19	erhöht
Calcium (Ca) Kalium (K)	3,36 - 5,04	22,07	erhöht
Kalium (K) Lithium (Li)	2000 - 3000	13191	erhöht
(K) (Co)	> 2000	1240	zu niedrig
Eisen (Fe) Kupfer (Cu)	0,72 - 1,08	0,788	in Norm
Calcium (Ca) Natrium (Na)	2,08 - 3,12	7,3	erhöht
Calcium (Ca) Silizium (Si)	6,08 - 9,12	46,56	erhöht
Phosphor (P) Silizium (Si)	4,16 - 6,24	5,68	in Norm
Calcium (Ca) Eisen (Fe)	20 - 30	112,8	erhöht
(Fe) (Co)	> 440	243	zu niedrig

JEHA ELEMENTAL
HAIR
ANALYSIS

BEWERTUNG BIOCHEMISCHER BEDÜRFNISSE

HAARMINERALANALYSE EHA

WER SIND WIR ÜBERHAUPT?

„Obwohl Bluttests viele Informationen liefern, können sie nicht das gesamte Bild darstellen - nicht selten können sie sogar den einen oder anderen verwirren. Weshalb? Weil das Blut stets den Normalzustand versucht herzustellen, und das bis zum Tod“.

Dr n. med. D. Rowland, Kanada

Einleitung

Sie haben eine Analyse durchgeführt, die von renommierten wissenschaftlichen und kriminaltechnischen Einheiten als grundlegende Bewertungsmethode zur Bestimmung des biochemischen und metabolischen Profils angesehen wird. Die Richtigkeit Ihrer Entscheidung bestätigen Tausende Forschungen und Veröffentlichungen, sowie Millionen Patienten, die sich der komplexen Natur von Krankheiten bewusst sind.



Die Stellungnahme der US-Umweltbehörde (Environmental Protection Agency, USA), die bereits 1979 über 420 wissenschaftliche Veröffentlichungen analysierte, hat zu folgenden Konklusion geführt: „Haare stellen ein wichtiges und sehr repräsentatives Gewebe bei der Bewertung von Belastungen durch toxische Elemente dar.“

Niemand aus bedeutenden wissenschaftlichen und medizinischen Kreisen denkt daran, dieser Aussage zu widersprechen. Genauso, wie niemand dem Zusammenhang zwischen Krankheiten und dem Zugang zu Makro- und Mikroelementen widerspricht. Und das abgesehen davon, von welchen Krankheiten die Rede ist - ob es um die Erbkrankheit Danbolt-Closs-Syndrom geht, deren Hauptursache Zinkmangel ist, die Lebererkrankung Morbus Wilson, die durch Kupfermangel verursacht wurde, kardiovaskuläre Erkrankungen, die mit Magnesium, Zink und Kupfer in Verbindung stehen, immunologische Krankheiten, die von Eisen und Zink

beeinflusst werden, Krebs, bei dem der Selen-Gehalt eine Rolle spielt oder Diabetes, für dessen Entwicklung oder Rückbildung der Chrom-Gehalt verantwortlich ist.

Die EHA ist das Ergebnis von langjährigen Beobachtungen und Forschungen von weltweit renommierten Ärzten und Biochemikern. Mit diesem Aspekt haben sich folgende Autoritäten aus der Medizin befasst: Dr. P. Eck, dr G. Watson, dr R. Passwater, Dr. W. Price, dr H. Selye, prof. L. Pauling, Dr. M. Gerson et al.

Ihr Beitrag zur Entwicklung von nicht-invasiven Methoden zur Diagnose wird von vielen sehr geschätzt. Daher ist die EHA ein unverzichtbares Instrument in Arzt- und Ernährungspraxen geworden. Wir freuen uns, dass auch Sie sich dafür entschieden haben. Die unten dargestellten Ergebnisse, die auf Ihrem EHA Ergebnis basieren, helfen Ihnen Ihre vielleicht „eigenartigen“, ungewöhnlichen Symptome zu bestimmen, die in der Regel oft ein erstes Anzeichen für gesundheitliche Probleme sind. Sie zeigen Ihnen auch, woher diese Symptome stammen. Und nicht nur das, denn die Ergebnisse helfen Ihnen dabei, eine entsprechende Ernährung, Supplementation und Entgiftung auszuwählen, die an Ihre Bedürfnisse angepasst sind. Durch die EHA erfahren Sie auch mehr über Ihren eigenen Körper, der zwar anderen Körpern ähnelt, sich aber in vielerlei Hinsicht von anderen unterscheidet. Diese „Andersartigkeit“ zeigt die chemische Zusammensetzung Ihrer Haare.

Eine eventuelle Veränderung Ihrer gesundheitlichen Probleme (die sich im Laufe der Jahre generell anhäufen), verlangt Veränderungen Ihrer Essgewohnheiten und/oder Lebensweise. Obwohl die EHA als Wegweiser dient, bedeutet das nicht, dass dieser Weg einfach ist. Ausschlaggebend sind Ihr Bewusstsein, Entschlossenheit und Ausdauer. Wir wünschen Ihnen somit viel Ausdauer.

Jerzy Maslanky, Ernährungsberater, Förderer der Umweltmedizin und das wissenschaftliche Team Lifeline Diag Sp. z o.o.

Vorteile der EHA gegenüber Bluttests

Obwohl Sie bereits eine EHA durchgeführt haben, stellen Sie sich vielleicht weiterhin die Frage, ob diese Entscheidung richtig war. Wir sind überzeugt, dass einige Worte dazu Ihre Befürchtungen zerstreuen werden.

Beginnen wir mit der Antwort auf die Frage: Was sind Ihre Haare? Ihre Haare sind, so wie im Falle des Fettgewebes, Weichgewebe. Zweite Frage: Was ist eine Biopsie und weshalb wird sie ausgeführt? Die Biopsie von Weichgewebe hat das Ziel, das Gewebe zu analysieren, um die darin vorgehenden Veränderungen zu bewerten.

Die Biopsie ist also auch eine Haaranalyse, die mit dem gleichen Ziel durchgeführt wird. In diesem Fall geht es um eine detaillierte Bewertung Ihrer „schlechten“ und „guten“ Mineralstoffe.

Nach der gegenwärtigen Definition ist die EHA keine Diagnose. Sie ist aber ein sehr nützlicher Test, der versteckte und in asymptomatischer (subklinischer) Form im Körper vorkommende Trends und Tendenzen aufzeigt. Werden sie nicht verändert, kann dies zu Krankheiten führen.

Ein Beispiel: Bei Personen, die eine asymptomatische Entwicklung von Diabetes aufweisen, können Urin- und Bluttests diese Erkrankung auf zellulärer Ebene nicht früh genug aufzeigen. Eine solche Tendenz kann dagegen die quantitative Analyse von „Zündkerzen“ liefern, die für die biochemischen Prozesse, die bei dieser Krankheit vorkommen, verantwortlich sind. Im Falle eines Mangels können Sie eine Korrektur vornehmen, die eine weitere Entwicklung dieser Tendenz verhindert. In der Medizin wird das als Primärprävention bezeichnet - etwas, was Sie und alle anderen Personen interessiert, die sich um ihre Gesundheit sorgen.

Tatsachen

Tatsache Nr. 1. Mineralstoffe sind in den „toten“ Strukturen der Haare in konstanter Anzahl und Form vorhanden. Weder Zeit noch ihr „toter“ Zustand spielen dabei eine Rolle. Mit Schwermetallen ist es ähnlich - denn der Körper, wie auch im Falle von anderen toxischen Substanzen, gibt sie gerne an das Weichgewebe ab. Das Prinzip ist einfach: Mineralstoffe, die im Übermaß anwesend sind, werden als überflüssig angesehen und an das „weniger bedeutende“ Weichgewebe, also Haare, abgegeben. Dagegen werden Mineralstoffe, die in geringeren Mengen vorliegen, auch in nur kleinen Mengen an die Haare weitergeleitet. Dieser Prozess wird so lange andauern, bis der Körper ein biochemisches Gleichgewicht (Homöostase) erreicht hat.

Tatsache Nr. 2. Aufgrund der Tatsache, dass der Mineralstoffgehalt in Haaren i.d.R. ca. zehnmals höher ist als im Blut, ist die EHA ein geeignetes und genaues Werkzeug zur Bestimmung des Gehalts von Mineralstoffen.

Tatsache Nr. 3. Bluttests sind in vielen Fällen unabdingbar (insbesondere in akuten Fällen). Das Problem besteht darin, dass die Ergebnisse ein Blutbild für den gegenwärtigen Zeitpunkt liefern und nichts darüber aussagen, was im Körper in einem längeren Zeitraum und auf zellulärer Ebene vorgeht. Denn Blut transportiert Substanzen (wie z.B. Mineralstoffe, Glukose, Vitamine, Fette, Hormone, Aminosäuren usw.). Zellen nehmen dagegen diese Substanzen auf. Es ist wichtig zu wissen, was Ihren Zellen fehlt und welche Elemente in zu großen Mengen vorkommen. Die EHA hilft Ihnen dabei und gibt Ihnen eine Antwort auf Fragen, die Sie sich vielleicht schon seit langem stellen: „Warum sind meine Urin- und Blutergebnisse in Ordnung, und ich fühle mich weiterhin schlecht?“

Tatsache Nr. 4. Blutergebnisse (betrifft auch Urin und Stuhl) können sich jede Stunde ändern und die Werte werden u.a. von der Körperaktivität, physischen Stress, Ernährung, Zeitpunkt der Durchführung der Untersuchung, Dauer der Einwirkung von etwas usw. beeinflusst. Solche Untersuchungen nehmen einen wichtigen Platz in der medizinischen Diagnostik ein und werden nach Meinung von Experten in akuten Fällen empfohlen. Doch was den Stoffwechsel, Trends und Tendenzen betrifft sind sie weniger nützlich. Wenn Sie die aktuelle Belastungen in Ihrem Körper und Ernährungsbedürfnisse bestimmen möchten, dann sind diese Tests sogar unbrauchbar.

Als Beispiel hierfür kann die Untersuchung des Calcium- und Magnesiumgehalts im Blut dienen. Der Körper tut alles, damit die Mineralstoffe im Blutserum auf einem konstanten Niveau bleiben, zwecks der Aufrechterhaltung der Homöostase. Wenn also Calcium in zu geringen Mengen im Blut vorhanden ist, gleicht der Körper das Niveau aus, indem er sich Calcium aus den Knochen oder Zähnen nimmt. In der Praxis hat eine solche Person eine Tendenz zur Demineralisierung der Knochen oder Osteoporose, während der Calciumgehalt im Blut sich im Normbereich befindet. Ähnlich kann es mit dem Mangel an Magnesium sein, dessen Aufgabe es u.a. ist, Calcium in flüssige Form umzuwandeln. Das zwischen den Elementen gestörte Verhältnis (zu viel Calcium im Verhältnis zu Magnesium) kann verschiedene Folgen haben: z.B. Arterienverkalkung. Trotzdem kann sich der Magnesiumgehalt im Blut im Normbereich befinden, während der Magnesiumbedarf der Zellen erhöht ist.

Tatsache Nr. 5. Wie bereits erwähnt werden Haare als Weichgewebe klassifiziert und spielen keine bedeutende Rolle, wenn es ums Überleben geht. Deswegen sieht der Körper sie vielmehr als ein Entladungsinstrument an (ähnlich wie bei Fettgewebe) und nicht etwas, was er zum Überleben benötigt. Daher können Sie dank der EHA Mineralstoffe in den Haaren finden, die Sie Ihrem Körper in den letzten Monaten zugeführt haben. Somit können Sie die Qualität Ihrer eingenommenen Mahlzeiten und Nahrungsergänzungsmittel, sowie der Umgebung, in der Sie sich aufhalten, bewerten. Demzufolge kann man behaupten, dass die EHA Ihren Nahrungs- und Umweltstatus widerspiegelt. Und da es zugleich ein „Zündkerzen“-Status ist, hat die Bewertung Ihrer Trends und Tendenzen eine solide wissenschaftliche Basis. Dies ist dank der Spektroskopie möglich - eines hochpräzisen und - wichtig in Zeiten, in denen der finanzielle Aspekt eine bedeutende Rolle spielt - effektiven sowie nicht-invasiven Biopsie-Verfahrens für Weichgewebe, wie u.a. Haare.

Welche Möglichkeiten bietet Ihnen die EHA?

1. Sie können Ihr eigenes Stoffwechsel-Profil bestimmen

Jeder von uns ist nicht nur eine biologische Individualität, sondern unterscheidet sich auch hinsichtlich des Stoffwechsels voneinander. Eine Bewertung, wer Sie genau sind in Bezug auf beide Aspekte, hilft Ihnen viele eigenartige Symptome (darunter auch psychologischer Natur) zu verstehen, sowie biochemische Trends und Tendenzen zu erkennen und sie mithilfe einer entsprechenden Supplementation und Ernährung zu beheben. Vergessen Sie nicht - „Du bist, was du isst!“

2. Sie können die Aktivität von einzelnen Organen und Drüsen bestimmen

Die Bewertung der Funktion eines Organs oder einer Drüse ohne dabei den Zustand von anderen Organen/Drüsen in Betracht zu ziehen, zeigt Ihnen kein Gesamtbild. Die Annahme zur Anwesenheit von Schilddrüsenhormonen auf zellulärer Ebene ohne dabei den Zustand der Nebennierenhormone oder sogar den Gehalt der Salzsäure im Magen zu prüfen, kann sich aufgrund des direkten oder indirekten „Zündkerzen“-Einflusses als unmöglich erweisen. Die EHA kann dagegen auch in diesem Fall ein vorzeitiges Trend- und Tendenzen-Szenario vorhersehen.

3. Sie können den Grad der Schwermetallbelastung bestimmen

Es gibt keinen Test, der den Grad der Anhäufung aller toxischen Mineralstoffe, die sich in den tiefen Gewebeschichten befinden, präzise ermitteln kann. Allerdings ist die EHA in der Lage, durch die Bewertung der gegenseitigen Verhältnisse von anderen Mineralstoffen, mit einer großen Genauigkeit den Grad der Anhäufung der stärksten toxischen Mineralien aufzuzeigen, davon abgesehen, ob sie im Gehirn, in Lymphknoten, Knochen oder Leber vorzufinden sind. Das gleiche betrifft die Anwesenheit und den Gehalt von Mineralstoffen, die Ihnen derzeit fehlen oder die in zu großen Mengen vorkommen.

4. Sie können die Trends und Tendenzen in Bezug auf die Entwicklung von vielen Krankheiten bestimmen

Eine richtige Interpretation der EHA Ergebnisse erlaubt es Ihnen, nicht nur die eigenen Trends und Tendenzen zu bestimmen, sondern auch andere Ursachen, die zu vielen Krankheiten (darunter auch psychologischer Natur) führen können, zu erkennen. Mit anderen Worten: Die EHA kann Ihnen ein potentiell Gesundheitsproblem aufzeigen, das in naher Zukunft aufkommen kann. Deswegen wird die EHA als eine wichtige Methode zur Prävention in Bezug auf Krankheiten, die vor kurzem noch sporadischer Natur waren, angesehen. Ein weiterer Vorteil der EHA ist die Möglichkeit, ein „Besserungs-Bild“ zu erstellen, d.h. eine erneute Bewertung des Gesundheitszustands nach den eingeführten Veränderungen der Essgewohnheiten, der Lebensweise, des Stressniveaus und der Körperaktivität. Die EHA ermöglicht Ihnen also wichtige, krankheitserregende Faktoren zu überwachen, unabhängig davon, ob sie physischer oder psychischer Natur sind.

5. Sie können den Grad der Kohlenhydrattoleranz bestimmen

Im Zeitalter der Zivilisationskrankheit Diabetes (die anfangs oft asymptomatisch ist), kann die EHA Trends und Tendenzen zur Entwicklung dieser Krankheit aufzeigen. Ähnlich wie der Glukosetest, ist die EHA aufgrund ihrer zusätzlichen Vorteile sehr hilfreich - und zwar in der Hinsicht, ein individuelles Ernährungs- und Supplementierung-Programm für die betroffene Person zu erstellen. Auch weil oft ein schlechtes Verhältnis von Mineralstoffen (ähnlich wie bei chronischen Infektionen) hinter dieser Krankheit steht.

6. Sie können Muster, die psychischen Stress verursachen, erkennen

Psychische Stressanfälligkeit oder psychische Störungen nehmen proportional zum Grad der biochemischen Störungen zu und umgekehrt - mit der Zunahme von biochemischen Störungen erhöht sich das Risiko auf psychische Stressanfälligkeit und psychische Störungen. Die EHA bestimmt das Resultat beider Stressarten und erlaubt es Ihnen, die Trends und Tendenzen von Mustern, die psychische Störungen verursachen, zu verändern.

7. Sie können den Zustand des vegetativen Nervensystems bestimmen

Das vegetative Nervensystem funktioniert autonom ohne unsere Kontrolle. Es bestimmt unsere Schlafqualität, die Peristaltik (wie u.a. die Darmbewegung), den Herzschlag, das Schließen der Augenlider u.v.m. Die EHA kann die Ursachen von Störungen seiner Tätigkeit erkennen und aufzeigen, die u.a. aus einem Mangel an bestimmten Enzymen (sprich: wichtigen Bestandteilen für deren Produktion), die für das Ausleiten von Schwermetallen aus dem Körper zuständig sind, resultieren können. Das Fehlen dieser Enzyme kann und wird oft durch einen „Zündkerzen“-Mangel hervorgerufen (mehr Informationen dazu finden Sie im nächste Kapitel: „Welcher Stoffwechseltyp bin ich?“).

Mit den Ergebnissen der EHA erhalten Sie von uns Standardempfehlungen. Wir sind jedoch der Meinung, dass Sie eine endgültige Entscheidung zu den vorgeschlagenen Optionen treffen sollten. Denn wer kennt Ihren Körper besser, als Sie selbst? Deswegen ist unsere Aufgabe, Ihnen Informationen zu liefern, die Ihnen erlauben zu prüfen, was laut der Wissenschaft als schädlich angesehen wird und die Ihnen helfen, mehr über sich selbst zu erfahren.

Was zeigt Ihnen Ihr EHA Ergebnis

Obwohl die Technologie der EHA den Gehalt aller in der Natur vorkommenden Substanzen - organische und anorganische - erkennen und bestimmen kann, möchten wir, dass Sie sich auf die „Zündkerzen“ von biochemischen Prozessen konzentrieren, wie den „guten“ und „schlechten“ Mineralstoffen. Paradoxerweise können sich beide Arten für Sie als vorteilhaft erweisen, was nicht bedeutet, dass die „schlechten“ Mineralstoffe als Heilmittel gelten...

1. Essentielle Mineralstoffe

Ohne Mineralstoffe oder einer entsprechenden Proportion zwischen ihnen können keine richtigen biochemischen Prozesse stattfinden. Denn sie sind Bestandteil und Zündstoff von Tausenden von Stoffwechsellzymen, sie sind ein wichtiger Faktor, der den Zustand und die Leistung der Drüsen, Organe und des Gewebes bestimmt, sie sind ein unabdingbarer Bestandteil bei der Produktion von Hormonen und sie sind für die Aufnahme von Vitaminen, Aminosäuren und ungesättigten Fettsäuren zuständig. Eine Analyse des Gehalts und der Verhältnisse der einzelnen Mineralstoffe zeigt Ihnen daher potentielle Ursachen Ihrer Beschwerden und Krankheiten. Zudem können Sie Ihre eigene Stoffwechsel-Veranlagung bewerten und wenn der Bedarf besteht, eine erforderliche, an Ihre Bedürfnisse angepasste Korrektur (und nicht die eines Otto-Normalverbrauchers), vornehmen.

2. Toxische Mineralstoffe

Sie werden auch als Schwermetalle bezeichnet und sind in den meisten Fällen ein unerwünschter Bestandteil bei der Wiederherstellung des biochemischen Gleichgewichts (Homöostase). Sie sind in der Nahrung, Luft und Wasser vorhanden und werden als einer der Hauptgründe aller Beschwerden angesehen. Ihre Fähigkeit durch die schützende Plazenta (Mutterkuchen) durchzudringen, lässt sie für die geistige und körperliche Behinderung von Neugeborenen mitverantwortlich machen! Ihre Entscheidung zur Bestimmung und Bewertung des Grades der Anhäufung von Schermetallen ist daher ausgezeichnet, wenn man deren äußerst destruktiven Eigenschaften betrachtet. Die EHA bewertet die Art und Konzentration der toxischen Mineralstoffe, was für Sie auch in diesem Aspekt sehr hilfreich sein kann. Die Analyse zeigt auch solche Mineralstoffe, die für uns natürliche Feinde (Antagonisten) sind.

3. Proportionen der Elemente

Die EHA Ergebnisse liefern uns eine Analyse von Mineralstoffen, die in drei Kategorien eingeordnet sind, bei der nicht nur die Anzahl von essentiellen und toxischen Elementen angezeigt wird, sondern auch (was wahrscheinlich am wichtigsten für unser Gesundheitsbild ist) deren Proportionen bestimmt werden.

Die Art und Anzahl von Mineralstoffen, die der Analyse unterzogen werden kann je nach Art der Ausstattung und der festgelegten Verfahren variieren. Das analytische Labor von Lifeline Diag Sp. z o.o. bestimmt 29 Elemente und erfüllt alle Anforderungen solcher Einrichtungen.

Bei der Analyse werden folgende Elemente untersucht:

1. Makroelemente (Phosphor, Magnesium, Kalium, Schwefel, Natrium, Calcium)
2. Spurenelemente (Chrom, Zink, Germanium, Kobalt, Silizium, Lithium, Mangan, Molybdän, Kupfer, Selen, Silber, Vanadium, Eisen, Iod)
3. 3Toxische Elemente (Arsen, Bar, Aluminium, Cadmium, Nickel, Blei, Quecksilber, Strontium, Thallium)

Essentielle Mineralstoffe – ihre Aufgabe im Körper und hauptsächlichliche Versorgungsquellen

Sicherlich wissen Sie, dass Makro- und Spurenelemente für unseren Körper unabdingbar sind. Wissen Sie auch, welche Aufgabe sie in unserem Körper haben? Während viel über die Rolle von Makroelementen, wie Natrium, Magnesium, Calcium und Kalium gesprochen wird, kommen Spurenelemente, die einen größeren Teil des Periodensystems einnehmen, weniger vor. Zu den Spurenelementen gehören u.a. weniger bekannte Elemente, wie Germanium, Lithium, Kobalt, Vanadium und Silber. Jedes von ihnen hat seine Aufgaben im Körper. Wissen Sie welche? Das weiß niemand so genau, doch manche wurden von Forschern genauer untersucht und hier sind einige Informationen dazu. Eins ist sicher - wenn diese Elemente an bestimmten biochemischen Prozessen teilnehmen, dann stehen sie immer in einem unmittelbaren Zusammenhang zu anderen „Zündkerzen“. Ihre gemeinsame Interaktion kann ausschließlich durch die Verbindung von Luft und Wasser, organische Nahrung und eine richtige (hochwertige) Supplementation stattfinden. Es gibt keine anderen Möglichkeiten.

Erfahren Sie, welche Funktion essentielle Mineralstoffe in Ihrem Körper haben. Schauen Sie anhand der EHA Ergebnisse, welche Mineralstoffe Ihnen fehlen und welche in zu großen Mengen vorhanden sind. Anschließend erfahren Sie, welche Quellen diesen Mangel ausgleichen oder den Gehalt mindern, um den Überschuss auszugleichen.

Element	Rolle im Körper	Zusätzliche Bemerkungen	Ihr Niveau	Hauptquellen
Chrom (Cr)	<ul style="list-style-type: none"> • ist am Insulinstoffwechsel beteiligt (sog. „Mineral der Diabetiker“ und bei älteren Personen, bei denen dieses Element häufig fehlt) • senkt den Blutdruck und das „schlechte“ Cholesterin • kontrolliert die Atheroskleroseprozesse • nützlich bei der Osteoporose-Behandlung • regt den Energiefluss an 	-	MANGEL	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Leber • Nieren • Hefe • Eier • Käse • Pilze • Brennnessel • Naturreis • Rote Beete
Zink (Zn)	<ul style="list-style-type: none"> • erforderlich für die richtige Entwicklung der Fortpflanzungsorgane und für eine gesunde Prostata • entscheidend für die männliche Fruchtbarkeit und sexuelle Potenz • unerlässlich für Hunderte von metabolischen und Verdauungsenzymen (u. a. zur Neutralisierung von Alkohol) • beugt Akne vor • stärkt das Immunsystem • schützt die Leber vor toxischer Einwirkung der Umwelt • kontrolliert den Geschmacks- und Geruchssinn • reguliert die Sehstärke • reguliert den Blutzucker • verhindert körperliche und geistige Behinderungen bei Neugeborenen • beugt Epilepsie vor • verhindert Hyperaktivität • beschleunigt die Wundheilung und Geweberegeneration 	Ein hohes Risiko eines Zinkmangels aufgrund eines erhöhten Kupferniveaus kommt bei Vegetariern (vor allem Veganern) vor. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Zink-Supplementierung für Fleischesser kontraindiziert ist. Eine Zink-Supplementierung wird allen empfohlen.	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Innereien • Eier • Kürbiskerne • Sonnenblumenkerne • Getreidekörner (wobei jedoch deren Verzehr in irgendeiner Form aufgrund der proentzündlichen und allergischen Eigenschaften stark eingeschränkt oder aufgegeben werden sollte) • Meeresfrüchte (nicht empfehlenswert wegen hoher Toxizität)

Element	Rolle im Körper	Zusätzliche Bemerkungen	Ihr Niveau	Hauptquellen
Phosphor (P)	<ul style="list-style-type: none"> • ist an der Synthese von Proteinen und der DNA beteiligt • ist am Metabolismus von Calcium beteiligt • regelt die Bildung der Zellmembran • ist unerlässlich für die Bildung der Knochenmasse • gewährleistet eine richtige Nierenfunktion und Herzkontraktionen 	<p>Phosphor wird aus Quellen tierischer Herkunft besser absorbiert. Pflanzenquellen beinhalten nämlich Phytate, die die Aufnahme von vielen Mineralien einschränken. Die Beseitigung von Phytaten aus Getreidekörnern, Bohnen und Erbsen kann nur durch deren stundenlanges Einweichen im Wasser erfolgen. Überschüssiger Phosphor ist beim Verzehr von Milchprodukten üblich.</p>	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Innereien • Eier • Fische (nur kleinste Sorten - Sardinen, Sprotten, Heringe) • Nüsse • Bohnen • Erbsen • Hefe • Knoblauch • Getreidekörner (wobei jedoch deren Verzehr in irgendeiner Form aufgrund des proentzündlichen und allergischen Charakters stark eingeschränkt oder aufgegeben werden sollte)
Germanium (Ge)	<ul style="list-style-type: none"> • unterstützt die Behandlung von Depressionen, Arthritis, Krebs und AIDS • kontrolliert die toxische Wirkung von vielen Bakterienstämmen • erhöht die Immunität des Körpers • reguliert das Interferonniveau • verbessert die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen • schützt vor der schädlichen Einwirkung ionisierender Strahlung (z. B. von Röntgenstrahlen) • deaktiviert freie Radikale 	<p>Die EHA zeigt, dass bei ca. 95 % der untersuchten Personen ein Mangel an Germanium vorkommt.</p>	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Großteil der Heilkräuter (insbesondere Beinwell) • Ingwer • Aloe • Knoblauch

Element	Rolle im Körper	Zusätzliche Bemerkungen	Ihr Niveau	Hauptquellen
Kobalt (Co)	<ul style="list-style-type: none"> • erhöht die Aufnahme von Vitamin B12 • wirkt als Ersatz beim Zinkmangel • ist nützlich bei der Behandlung von Anämie und bakteriellen Infektionen • hilft bei der Wiederherstellung der Nervenzellhülle • ist an der Produktion vieler Enzyme beteiligt 	In der Nahrung begleitet Kobalt immer das Vitamin B12 (und bildet eine Verbindung namens Cobalamin). Seine Bezugsquelle ist daher die Nahrung mit großen Mengen an Vitamin B12. Folglich kann angenommen werden, dass Menschen mit wenig Vitamin B12 auch wenig Kobalt aufweisen.	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Eier • Rindfleisch • Leber • Milch • grünes Gemüse (je dunkler, desto besser) • Fische (nur kleinste Sorten - Sardinen, Sprotten, Heringe) • Meeresfrüchte (nicht empfehlenswert wegen hoher Toxizität) • bei der Supplementierung ist Cyanocobalamin (B12) die am besten verwertbare Form von Kobalt
Silizium (Si)	<ul style="list-style-type: none"> • behält die Elastizität der Arterien bei • sorgt für einen guten Zustand der Haut, Haare und Fingernägel • ist an der Produktion von Kollagen beteiligt • unterstützt die Osteoporose-Behandlung • erhöht in Verbindung mit Selen die Hirnaktivität 	Eine Supplementierung mit Silizium wird insbesondere älteren Personen empfohlen.	MANGEL	<ul style="list-style-type: none"> • Rote Beete • grünes Gemüse (je dunkler, desto besser) • Löwenzahn • Naturreis • Zwiebel • Meerrettich • Gurken
Lithium (Li)	<ul style="list-style-type: none"> • schützt das Gehirn vor der destruktiven Wirkung von Oxidantien • weist eine positive Wirkung bei Demenz, Alzheimer und Parkinson, sowie bei der Gehirnentwicklung auf • ist notwendig und in praktisch jeder Körperzelle vorhanden 	Lithium wird als eines der wichtigsten Mineralstoffe unter den „weniger wichtigen“ Mineralstoffen angesehen.	MANGEL	<ul style="list-style-type: none"> • organischer Senf • gekochtes Gemüse • Meeresalgen • Sprotten • Sardinen • blauer Mais • Erdnüsse (nicht empfohlen wegen des Gehalts an karzinogem Aflatoxin) • als empfohlene Form der Lithium-Supplementierung gilt „Aspartat“

Element	Rolle im Körper	Zusätzliche Bemerkungen	Ihr Niveau	Hauptquellen
Magnesium (Mg)	<ul style="list-style-type: none"> • regelt die Durchlässigkeit der Zellmembranen • ist an der Energieproduktion beteiligt • notwendig zur Erzeugung hunderter von Enzymen, die für den Zuckerstoffwechsel verantwortlich sind • kontrolliert das Kreislaufsystem, den Blutdruck und das Nervensystem • verhindert Muskelkrämpfe • verhindert Depressionen, Müdigkeit und Schwächung • beugt Diabetes und Osteoporose vor 	-	ÜBERSCHUSS	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Fische (nur kleinste Sorten - Sardinen, Sprotten, Heringe) • Eier (Eigelb) • nicht pasteurisierte Milch • Kakao • Nüsse • Mandeln • Kleie • grünes Gemüse (je dunkler, desto besser) • Meeresalgen • Zitrone • Keimlinge • Kamille • Petersilie
Mangan (Mn)	<ul style="list-style-type: none"> • reguliert den Zuckerspiegel • ist am Stoffwechsel von Zucker, Eiweiß und Fett beteiligt • garantiert ein korrektes Wachstum von Knochen, Sehnen und Knorpeln • ist an der Synthese von Cholesterin beteiligt • notwendig für stillende Frauen 	Die Mehrheit der Menschen weist einen Mangel auf bioverfügbarem Mangan auf.	MANGEL	<ul style="list-style-type: none"> • Walnüsse • Eigelb • Meeresalgen • grünes Gemüse (je dunkler - desto besser) • Tee • Getreidekörner (wobei jedoch deren Verzehr in jeglicher Form aufgrund der proentzündlichen und allergischen Eigenschaften stark eingeschränkt oder aufgegeben werden sollte) • Petersilie • Keimlinge

Element	Rolle im Körper	Zusätzliche Bemerkungen	Ihr Niveau	Hauptquellen
Kupfer (Cu)	<ul style="list-style-type: none"> • unterstützt die Bildung von Knochen und die Produktion von Hämoglobin • ist an der Produktion von Blut beteiligt • hält die Arterien gesund • ist für die Pigmentierung von Haar und Haut notwendig • ist für den Aufbau von Neurotransmittern erforderlich (Dopamin, Norfenefrin) 	<p>Überschüssiges Kupfer wird am häufigsten bei Vegetariern, Veganern, Verhütungsmittel einnehmenden Frauen und bei gestressten Menschen beobachtet. Der Kupferüberschuss ruft (insbesondere bei Frauen) Migräne, Muskel- und Gelenkschmerzen, wechselnde Gefühlszustände, Depressionen, Müdigkeit, menstruationsbedingte Anspannungen, Unfruchtbarkeit oder Akne hervor. Dazu zählen auch Tendenzen zu ADHS und Autismus. Eine Änderung des Kupferspiegels geht in der Regel mit der Änderung des Östrogenpegels einher.</p>	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Nüsse • Mandeln • Avocado • Bohnen • Rote Beete • Pilze • Rosinen • Schokolade • Knoblauch • Getreidekörner (wobei jedoch deren Verzehr in jeglicher Form aufgrund des proentzündlichen und allergischen Eigenschaften stark eingeschränkt oder aufgegeben werden sollte)
Molybdän (Mo)	<ul style="list-style-type: none"> • Trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Stickoxidspiegels im Körper bei, daher ist es für den Protein-stoffwechsel erforderlich • Ist ein Kofaktor für die Oxidase, die Sulfite in Sulfate umwandelt • Verbessert die Verwendung von Eisen im Körper und kann Anämie vorbeugen • Steuert den Harnsäurestoff-wechsel • Wirkt sich günstig auf den Zustand der Zähne aus 	<p>Molybdän ist an der Synthese von Taurin beteiligt, einer Aminosäure, die am Transport von Kreatin zu den Muskeln mitwirkt. Dadurch ist diese Synthese effektiver und die Muskelregenera-tion nach dem Training wird beschleunigt.</p>	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Bohnen • Erbsen • grünes Gemüse • Innereien • Buchweizen • brauner Reis • Eier

Kalium (K)	<ul style="list-style-type: none"> • regelt den Herzschlag und den Blutdruck • ist für den Transport von Nährstoffen zu den Zellen verantwortlich • transferiert Nervenimpulse • ist für die Muskeltätigkeit (Krämpfe) verantwortlich • verhindert Gehirnblutungen und Retention von Wasser im Körper • beugt Akne und trockener Haut vor • beseitigt Schlaflosigkeit und Nervosität • verhindert das Vorhandensein von Protein im Urin 	<p style="text-align: center;">-</p>	<p style="color: red; text-align: center;">MANGEL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sardinen • Heringe • Fleisch • Käse • Avocado • Hefe • Feigen • Nüsse • Grütze • Bohnen • Knoblauch • Zwiebel • grünes Gemüse - je dunkler, desto besser (trinken Sie die Brühe nach dem Gemüsekochen!)
-------------------	---	--------------------------------------	--	---

Element	Rolle im Körper	Zusätzliche Bemerkungen	Ihr Niveau	Hauptquellen
Selen (Se)	<ul style="list-style-type: none"> • schützt zusammen mit Vitamin E das Herz, Bauspeicheldrüse, Leber, Brust und die Prostata-drüse gegen Entzündungen und Krebs, Wachstumsstörungen sowie gegen körperliche und geistige Behinderungen bei Kindern, Infektionen, Unfruchtbarkeit und geringe Hautelastizität • stimuliert die Funktionsweise der Schilddrüse • ist an der Synthese von Proteinen, Entgiftung von Quecksilber und Kadmium sowie an der Produktion von Glutathion beteiligt 	Der Selenmangel in der Nahrung macht seine Supplementierung erforderlich. Bei 90 % der Menschen wird Selenmangel festgestellt. Angenommen jedoch, dass es einen Überschuss an Selen im Körper gäbe und zugleich eine Vergiftung mit Schwermetallen und Gelbsucht ausgeschlossen ist, dann gehören Haarausfall, Vergilbung, Blassheit oder ein metallischer Geschmack im Mund zu den typischen Symptomen.	MANGEL	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Leber • Eier • Hefe • Zwiebel • Knoblauch • Paranüsse • Löwenzahn • Petersilie • Brennnessel
Schwefel (S)	<ul style="list-style-type: none"> • notwendig für die Verdauung • unterstützt die Entgiftung von Leber und Blut • erleichtert die Aufnahme von Nährstoffen • hält Haut, Haare, Fingernägel und Gelenke in einwandfreiem Zustand • schützt vor Nebenwirkungen der Bestrahlung • ist an der Produktion von Kollagen, der Bildung von Knochen und Sehnen beteiligt 	Wenn eine vegetarische (insbesondere vegane) Ernährung keine Erzeugnisse tierischen Ursprungs (vor allem Eigelb) berücksichtigt, ist sie nicht in der Lage, den Körper mit der erforderlichen Menge an Schwefel zu versorgen. Infolgedessen werden sämtliche Prozesse, an denen Schwefel beteiligt ist, begrenzt oder lassen sich nicht durchführen. Darüber hinaus häuft sich bei Vegetariern häufig Kupfer in der Leber an. Schwefel ist zudem an der Beseitigung des übermäßigen Kupfers beteiligt.	ÜBERSCHUSS	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Eier • Fische (nur kleinste Sorten - Sardinen, Sprotten, Heringe) • Knoblauch • Zwiebel • Meerrettich • Kohl • Bohnen • Keimlinge • Moosbeere
Natrium (Na)	<ul style="list-style-type: none"> • reguliert den Blutdruck und die Ausscheidung von Kohlendioxid • sorgt für ausreichende Durchlässigkeit der Zellmembranen und deren Elastizität • beugt Müdigkeit und Elektrolytstörungen vor 	-	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Steinsalz • Meersalz (niemals Siedesalz!) • Oliven • Eier • Butter • Fische (nur kleinste Sorten - Sardinen, Sprotten, Heringe) • Meeresalgen • Gemüse

Element	Rolle im Körper	Zusätzliche Bemerkungen	Ihr Niveau	Hauptquellen
Silber (Ag)	<ul style="list-style-type: none"> • die Aufgabe von Vanadium im Körper bleibt für die Wissenschaftler ein Rätsel (es wird angenommen, dass es an der Produktion von Hormonen und der Kontrolle des Blutzuckerspiegels beteiligt ist) 	-	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • umstritten ist Silber in Form von Nanopartikeln, das am häufigsten in Form von Quasi-Medikamenten vorkommt, dessen Wirkung nicht endgültig durch Studien belegt wurde. Die einzige bewährte und sichere Form der Silber-Supplementierung ist die kolloidale Form.
Vanadium (V)	<ul style="list-style-type: none"> • die Aufgabe von Vanadium im Körper bleibt für die Wissenschaftler ein Rätsel (es wird angenommen, dass es an der Produktion von Hormonen und der Kontrolle des Blutzuckerspiegels beteiligt ist) 	Vanadium ist in fast jedem Lebensmittelprodukt vorhanden. Aus diesem Grund wird keine Supplementierung empfohlen.	MANGEL	<ul style="list-style-type: none"> • Meeresfrüchte (nicht empfehlenswert wegen hoher Toxizität) • Pfeffer • Petersilie
Calcium (Ca)	<ul style="list-style-type: none"> • regelt die Durchlässigkeit der Zellmembranen zwecks Kontrolle der Nervenimpulse und der Muskeltätigkeit • reguliert den Herzschlag, Blutdruck, Zellteilung und Ausschüttung von Hormonen • ist für den Grad der Blutgerinnung verantwortlich • ist zusammen mit den Aminosäuren am Aufbau von Proteinen beteiligt 	-	ÜBERSCHUSS	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Eier • Fische (nur kleinste Sorten - Sardinen, Sprotten, Heringe) • grünes Gemüse (je dunkler, desto besser) • Meeresalgen • Keimlinge • nicht pasteurisierte Milch • Käse • Mandeln • Löwenzahn • Klee • Kamille
Eisen (Fe)	<ul style="list-style-type: none"> • erforderlich für die Energiegewinnung in den Zellen und für den Transport von Sauerstoff im Blut • ist an der Entgiftung von Zellen beteiligt • verhindert Anämie (vor allem bei Frauen mit verstärkten Regelblutungen und bei Kindern, die viel „Junk-Food“ essen). 	Überschüssiges Eisen fördert das Wachstum von Tumorzellen sowie von bakteriellen und pilzlichen Infektionen.	MANGEL	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Innereien (Leber) • Eier • grünes Gemüse (je dunkler, desto besser) • Avocado • Rote Beete • Paprika • Mandeln • Brennnessel • Lakritze • Hagebutte

Element	Rolle im Körper	Zusätzliche Bemerkungen	Ihr Niveau	Hauptquellen
Iod (I)	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtig für die richtige Funktion der Schilddrüse, der Bauchspeicheldrüse und für die Gesundheit der Haut. • Schützt die Brüste und die Prostata vor Krankheiten. • Wichtig bei der Behandlung von Krebs-Erkrankungen. • Verlangsamt die Gehirnfunktion. • Schützt den Körper vor die Entwicklung von Fibromyalgie. • Verursacht Reizbarkeit, Hyperaktivität und sogar Depressionen. • Führt zu einer Dysregulation des Menstruationszyklus. • Sehr wichtig für Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit. 	<ul style="list-style-type: none"> • In Japan sind die Krebserkrankungen sehr gering, was weitgehend durch auf Tatsache zurückzuführen ist, dass der Körper eines durchschnittlichen Japaners 100-mal mehr Jod beinhaltet als der eines Europäers oder Amerikaners. • Üblicherweise wird die Supplementierung mit Kaliumjodid und nicht mit Jod in reiner Form empfohlen. Dies verhindert lediglich nur die Aufnahme von radioaktivem Jod in die Zellen. • Brom, Chlor und Kalium-Derivate blockieren die Aufnahme von Jod. • Etwa 95% der Menschen weisen einen Jodmangel auf. 	MANGEL	<ul style="list-style-type: none"> • Hühnereier aus biologischem Anbau. • Meeresfrüchte aus unbelasteten Wassergebieten. • Kleine Fischarten. • Haselnüsse • Brokkoli, Spinat, Karotten (vorzugsweise aus den Regionen an der Meeresküste) • Algen • Weißer Quark

EHA – die beste Methode zur Bestimmung des Grades der Schwermetallbelastung

Eine zu große Menge von toxischen Mineralstoffen in der Umwelt kann als „Zivilisationskatastrophe“ bezeichnet werden. Denn diese Mineralstoffe sind der Hauptgrund für Alterungsprozesse, Krankheiten, genetische Veränderungen und vorzeitigen Tod. Sie werden täglich durch Wasser, Nahrung, Luft, Kosmetika und viele anorganische und chemische Substanzen zugeführt. Doch nicht nur toxische Mineralstoffe vergiften unseren Körper. Es gibt noch andere ähnliche toxische Verbindungen, hauptsächlich Erdölprodukte (Pestizide, Parfüms, Kunststoff), Shampoos, Zahnpasta, Haarfärbemittel, Haarlack, Mascara, Cremes und Dutzende von anderen Mitteln des täglichen Gebrauchs, die sich anschließend im menschlichen Körper, bei Tieren und Pflanzen ansammeln. 2003 haben Toxikologen der Mount Sinai School of Medicine in den USA gezeigt, wie viele solcher Substanzen, die im Körper der untersuchten Personen vorhanden sind, verschiedene Krankheiten hervorrufen können - 76 von 167 sogar - können Krebs hervorrufen, 94 sind für Erkrankungen des Nervensystems, 79 für Unfruchtbarkeit sowie geistige und körperliche Behinderung bei Kindern verantwortlich.

Was Sie überraschen kann, ist die Tatsache, dass toxische Mineralstoffe neben ihren lebensgefährlichen Eigenschaften auch „Zündstoffe“ für biochemische Prozesse sein können. Das ist der Fall, wenn „gute“ Mineralstoffe fehlen oder kaum vorhanden sind. Auch wenn ein solcher Mineralersatz kein Normalfall sein sollte, so betrifft er sogar ca. 80% der Menschen! Das sind insbesondere Personen, die Nahrungsmittel mit schlechten oder keinen Nährwerten zu sich nehmen und Nahrungsergänzungsmittel für unnötig halten. Oft sind das Personen, die schwere gesundheitliche Probleme haben.

„Gute“ Mineralstoffe sind für toxische Mineralstoffe Feinde. Das heißt, dass wenn sie in entsprechenden Mengen und Proportionen vorkommen, sie toxische Mineralstoffe neutralisieren, deren Ansammlung im Körper vorbeugen und sie sogar aus dem Körper beseitigen. Aus diesem Grund sind „gute“ Mineralstoffe eine Schutzschicht gegen die negative Wirkung von toxischen Mineralstoffen, die ihnen zwar kurzfristig helfen können, doch öfter ernsthafte Krankheiten hervorrufen oder sogar zum Tod führen können.

Zusammenfassend stellen toxische Mineralstoffe in für Sie zulässiger Menge (auch wenn es zulässige Mengenangaben bzw. Grenzen gibt, besitzt jeder seine individuelle Toleranzschwelle) keine Gefahr dar. Ein größeres Problem ist die Schwierigkeit des Körpers sie zu beseitigen. Doch ihre Ausscheidung kann sich als unmöglich herausstellen, wenn Ihr Gehalt an „guten“ Mineralstoffen niedrig ist oder sie kaum vorhanden sind.

Sie sollten wissen, dass „gute“ Mineralstoffe (wie beispielsweise Calcium, Mangan, Chrom, Eisen etc.) Reaktionen hervorrufen können, die den Reaktionen der toxischen Mineralstoffe ähneln. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn sie in einfacher Form (z.B. Oxide) aufgenommen werden. Denn wenn der Körper keine entsprechenden Enzyme hat, kann er sie nicht umwandeln und anschließend ausscheiden.

Doch es gibt noch etwas, was Sie wissen sollten - und zwar die Notwendigkeit toxische Mineralstoffe zu beseitigen. Wir werden uns später mit dem Thema näher befassen, doch jetzt möchten wir uns mit Glutathion, einem Tripeptid, beschäftigen, das in der Leber aufzufinden ist und das Sie vor toxischen Substanzen in der Umwelt schützt. Bei Personen, die schwere Krankheiten haben, ist der Glutathion-Gehalt niedrig. Sorgen Sie also dafür, dass der Wert sich auf einem angemessenen Niveau befindet. Hierfür können Sie, wie das auch von Ärzten empfohlen wird, N-Acetyl-Cystein, intravenös einnehmen, oder es durch ein Präparat in flüssiger Form mit ähnlicher Wirkung ersetzen. Die Dosis wurde entsprechend auf 1kg Körpergewicht umgerechnet. Das ist eine wichtige Information, insbesondere für Kinder, die mit einem Impfstoff, der das Quecksilber-Derivat - Thiomersal enthält, geimpft werden sollen. Denn sie sind sogar „27 mal häufiger anfällig für Autismus als Kinder, die mit einem Impfstoff ohne diesen Zusatz geimpft wurden“ (3-fache Exposition gegenüber Thiomersal - Centers For Disease Control Safety Datalink).

Wie bereits erwähnt, können toxische Mineralstoffe „gute“ Mineralstoffe in Enzym-Rezeptoren umwandeln. Diese Umwandlung führt zu einem Enzym-Chaos, der die Enzym-Aktivität wesentlich verringert. In der Praxis bedeutet das, dass sich der Zustand der Organe, Drüsen und des gesamten Systems verschlechtert. Schließlich erhöht sich proportional Ihre Anfälligkeit für bakterielle, virale und pilzliche Infektionen. Leider betrifft dieser Trend nicht nur einzelne Personen, sondern Millionen von Menschen, vor allem aber Kinder. Das sind dann u.a. solche Personen, bei denen Quecksilber, Cadmium und Blei-Zink-Rezeptoren blockieren. Wir freuen uns, dass Sie geprüft haben, ob auch Sie von einer solchen Mineralstoff-Blockade oder einem geringem Zink-Gehalt betroffen sind.

Denken Sie an das Lymphsystem

Für die Entgiftung, also die Beseitigung von toxischen Elementen aus dem Körper, ist ein gut funktionierendes Lymphsystem wichtig, das alle Arten von Verschmutzung sowie organische und anorganische Metaboliten aus dem Körper beseitigt. Bei Krebserkrankungen hängen Metastasen besonders vom Zustand des Lymphsystems ab.

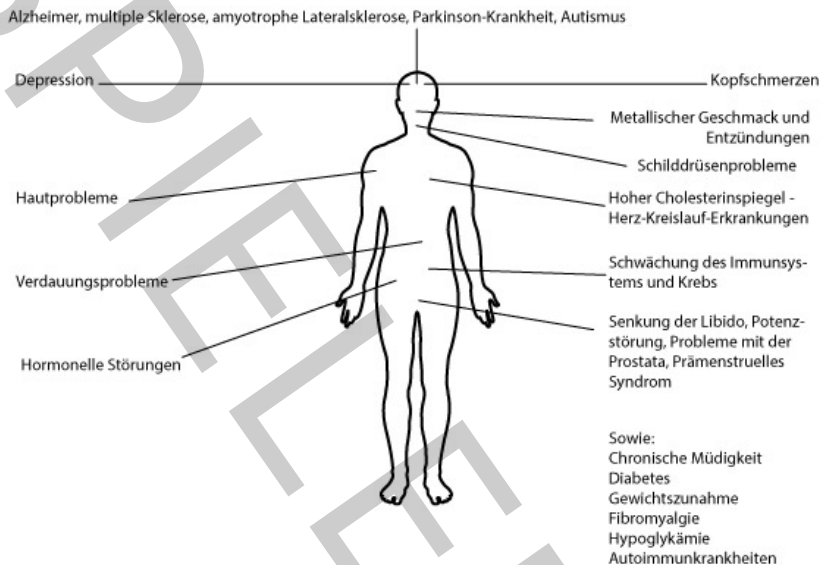
Verwenden Sie BIO-Kosmetika, die keine Schwermetalle enthalten

Und noch eine sehr wichtige Sache. Um eine Belastung des Körpers mit schädlichen Substanzen zu vermeiden, verwenden Sie Bio-Kosmetikprodukte, die keine Schadstoffe enthalten. Die Kosmetikindustrie ist ein am wenigsten geregelter Markt. Sie können dort über 10.000 Substanzen finden, von denen die Mehrheit mehr oder weniger toxisch ist. Am häufigsten sind Frauen, die hauptsächlich Zielgruppe von Kosmetikprodukten, für die zahlreichen Nebenwirkungen solcher Stoffe anfällig. Angefangen bei den Erkrankungen der

Schilddrüsen (die insbesondere durch giftige Zahnpasta hervorgerufen werden) und Nieren, bis hin zu Immunstörungen und -krankheiten, darunter auch neurologische und endokrine Erkrankungen. In Anbetracht dessen, dass Frauen regelmäßig 10-12 verschiedene Kosmetikprodukte verwenden (Shampoos, Haarfärbemittel, Gesichts- und Körpercremes, Lippenstifte, Lipgloss, Deos, Parfüms, parfümierte Seifen, Haarspray, Nagellack, Nagellackentferner, Lidschatten, Mascara, Badezusätze und Intimpflege-Produkte) und jedes davon in der Regel mehrere toxische Substanzen beinhaltet, sprechen wir von ca. 150 Substanzen, die die Haut täglich aufnimmt, von denen lediglich ca. 2% Sicherheitsprüfungen unterzogen wurden. Verwenden Sie somit BIO-Kosmetika, die im Gegensatz zu den traditionellen, populären und in jeder Drogerie erhältlichen Produkten, keine toxischen Substanzen enthalten, die in Ihren Körper eindringen könnten.

Folgen der toxischen Wirkung von Schwermetallen

Welche Folgen hat die Wirkung von Schwermetallen auf den Körper?



Folgen der Wirkung von toxischen Schwermetallen oder eines schlechten Verhältnisses von Mineralstoffen.

Hauptquellen von toxischen Mineralstoffen

Die Quelle von Mineralstoffen, sowohl den „guten“ als auch den toxischen ist Wasser, Luft und Nahrung. Diese Quellen sind heutzutage so vergiftet, dass die Menge der „guten“ Mineralstoffe vielfach geringer, und die der „schlechten“ wesentlich höher ist, als bei unseren Vorfahren. Veränderte Lebensmittel (Pestizide, künstliche Düngemittel, Konservierungsstoffe, Aromen, Pflanzenöle, Margarine, Farbstoffe, Mikrowelle usw.), Massenzucht von Vieh, Geflügel und Fischen sind die größten Ursachen für ein gestörtes Verhältnis der „guten“ Mineralstoffe. Ein ähnliches Chaos wird von „Marken“-Kosmetikprodukten, Kunststoff, Dämpfen aus Gießereien, Hüttenwerken und Müllverbrennungsanlagen, der Telefon-, Elektronik-, Tabak-, Pharma-, Automobil-, Schiffbauindustrie, Gießereien und Metallhütten hervorgerufen. Mit anderen Worten: Der „Fortschritt“ der Zivilisation führt schließlich zu Zivilisationskrankheiten. Nun wissen Sie woher toxische Mineralstoffe in Ihrem Körper kommen. Die EHA bestätigt das. Ihre Aufgabe besteht nun darin, diese Quellen bestmöglich zu beseitigen.

Ihr EHA Ergebnis zeigt den Gehalt von schädlichen Elementen in Ihrem Körper. Prüfen Sie nun, woher sie stammen könnten und zu welchen Symptomen ihr Übermaß führen kann.

Toxisches Element	Potentielle Quellen	Gehalt in Ihrem Körper	Typische Symptome bzw. Folgen beim Überschuss
Arsen (As)	<ul style="list-style-type: none"> • Pestizide • Leitungswasser • Siedesalz • Bier • Kosmetika • Pigmente • Glas- und Spiegelproduktionsbetriebe • Bauholz • Fungizide • Insektizide • kontaminierte Lebensmittel 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchschmerzen • Schwindel und Kopfschmerzen • Durchfall • Fieber • Schwächeanfälle • Zittern • Schwellungen an Gliedmaßen • Flüssigkeitsverlust • Haarausfall • Entzündungen im Rachen, Magen und Darm • Hautentzündung • blasse Haut • schwierige Wundheilung • Herpes • Enzymsperre • keine Absorption von Folsäure • Muskelkrämpfe • Kropf • Magersucht • Gelbsucht • Leber- und Nierenschäden
Bar (Ba)	<ul style="list-style-type: none"> • Leitungswasser • Mülldeponien 	ÜBERSCHUSS	<ul style="list-style-type: none"> • Barium kann in Verbindung mit Schwefel und Kohlenstoff Atembeschwerden oder Lähmungen auslösen und sogar zum Tod führen. • im Wasser lösliche Formen von Barium können Gehrinschwellungen und Vergrößerung der Leber sowie Nieren- und Herzversagen, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Muskelschwäche verursachen.
Aluminium (Al)	<ul style="list-style-type: none"> • Kochtöpfe • Bier und Getränke in Dosen • Siedesalz • Backpulver • Leitungswasser • Präparate gegen Übersäuerung • Deodorants • Shampoos • Impfstoffe • gebleichtes Mehl • verarbeiteter Käse • Kontakt mit Aluminium aufgrund des Berufs • Müllverbrennungsanlagen • manche Medikamente 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Anämie und andere Blutstörungen • Kolik • chronische Müdigkeit • Karies • Erkrankungen der Schilddrüse • Leberfunktionsstörungen • Nierenprobleme • neurologische Probleme • Rachitis • Skoliose • Gedächtnisverlust • Alzheimer-Krankheit • Parkinson-Krankheit

Toxisches Element	Potentielle Quellen	Gehalt in Ihrem Körper	Typische Symptome bzw. Folgen beim Überschuss
Cadmium (Cd)	<ul style="list-style-type: none"> • raffinierte Nahrungsmittel • Meeresfrüchte • große Fischarten • Leitungswasser • Zigaretten • Autoabgase • verzinkte Rohre • mit Cadmium beschichtete Töpfe und Behälter • Müllverbrennungsanlagen • Betriebe, die im Produktionsprozess Cadmium verwenden (z. B. Ölmühlen) 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • niedriger Zuckerspiegel • Kopfschmerzen • Arthritis • schwaches Zusammenwachsen der Knochen • Osteoporose • Herz-Kreislaufkrankungen • Bluthochdruck • Herzinfarkte • Anämie • Atherosklerose • Krebs • Leberzirrhose • Unfruchtbarkeit • Schizophrenie • Nierenerkrankungen
Nickel (Ni)	<ul style="list-style-type: none"> • Kochtöpfe • hydrierte Pflanzenöle • Margarine • Meeresfrüchte • Wasser • Luft • Zigaretten • Galvanikanlagen 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • dermatologische Probleme • Erbrechen • Blutungen • niedriger Blutdruck • Nierenprobleme • Depressionen • Dickdarmkrebs • Herzinfarkte • Zittern und Muskellähmung • Hypokalzämie

Toxisches Element	Potentielle Quellen	Gehalt in Ihrem Körper	Typische Symptome bzw. Folgen beim Überschuss
Blei (Pb)	<ul style="list-style-type: none"> • Haarfärbemittel • Lippenstifte • Tusche (auch Wimperntusche) • Pestizide • Leitungswasser • Industrielacke • Batterieproduktionsbetriebe • Legierungen • Lacke • Fisch (je kleiner, desto weniger giftig) 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Anämie • Migräne • Bauchschmerzen • Karies • Entzündungen • abnorme Produktion von Schilddrüsenhormonen • Arthritis • Rückenprobleme • Atherosklerose • Depressionen • Psychose • Ablenkung • Müdigkeit • Halluzinationen • Krampfanfälle • Epilepsie • Verstopfung • Gicht • Glykogenstörungen • Impotenz • Unfruchtbarkeit • verminderte Libido • Nierenerkrankungen • Nebennierenschwäche • Blindheit • Diabetes • Multiple Sklerose • Krebs
Quecksilber (Hg)	<ul style="list-style-type: none"> • „silberne“ Zahnfüllungen • Fisch (je kleiner, desto weniger giftig) • Meeresfrüchte • Gemüse • Luft • Bergwerke • Papierfabriken • Diuretika • Chlor • Klebstoffe • Weichmacher zum Waschen • Wachs 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Haarausfall • Zittern • Schwindel und Kopfschmerzen • Hautrötungen • Hautentzündungen • Hyperaktivität • Stimmungswechsel • Schlaflosigkeit • Ängste • Depressionen • Schizophrenie • Gedächtnisverlust • Schwächung des Immunsystems • Muskelschwäche • Schmerzen, Taubheitsgefühl und Kribbeln in den Extremitäten • Hörverlust • Sehstörungen • Erkrankungen der Schilddrüse • Erkrankungen der Nebennieren • Nierenschäden • Magersucht • geistige und körperliche Behinderungen bei Neugeborenen

Toxisches Element	Potentielle Quellen	Gehalt in Ihrem Körper	Typische Symptome bzw. Folgen beim Überschuss
Strontium (Sr)	<ul style="list-style-type: none"> • in radioaktiver Form gelten Wasser, Luft und Nahrungsmittel als die wichtigste Quelle von Strontium (die größten Mengen ist in Getreide, Blattgemüse, Milchprodukten, Zwiebeln und Orangen enthalten). 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Strontium ist in schädlicher Form gefährlich für die Gesundheit und kann Krebs hervorrufen (in der Regel Lungenkrebs).
Thallium (Tl)	<ul style="list-style-type: none"> • industriell verschmutztes Wasser durch die Elektro- und Pharmaindustrie 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Haarausfall • Darmprobleme • Nierenprobleme • Veränderungen der Blutzusammensetzung

Toxisches Element	Potentielle Quellen	Gehalt in Ihrem Körper	Typische Symptome bzw. Folgen beim Überschuss
Kupfer (Cu)	<ul style="list-style-type: none"> • „silberne“ Zahnfüllungen • Wasserleitungen • Leitungswasser • Schwimmbäder • Pestizide • Bergwerke und Kupferhütten • vegane Diät • vegetarische Diät • Tabletten und Verhütungseinlagen • geschwächte Nebennieren 	NORM	<ul style="list-style-type: none"> • Akne • Allergien • Haarausfall • Hefepilzüberwucherung (Candida albicans) • häufige Infektionen • Kopfschmerzen • Entzündungen • Karies • Vitamin-C-Mangel • hoher Cholesterinspiegel • erhöhter Östrogenspiegel • prämenstruelle Anspannungen • Hyperaktivität und/oder Verlangsamung • Apathie • Müdigkeit • Schlaflosigkeit • Schmerzanfälligkeit • Nervosität • Angstattacken • Depressionen • Panikattacken • Schizophrenie • verminderte Libido • Arthritis • Knochenbrüchigkeit • Osteoporose • Autismus • Myome • Krebs • Diabetes • Anämie • Bluthochdruck • Blutkrankheiten aufgrund des Eisenspiegels • Herzinfarkte • Hypothyreose • Nieren- und Leberkrankheiten

Achtung! Im Falle eines Überschusses oder Mangels eines der o.g. Elemente, empfehlen wir Ihnen sich mit einem Arzt oder Ernährungsberater in Verbindung zu setzen.

Das Verhältnis von Mineralstoffen – Gleichgewicht bedeutet Gesundheit

Wie sind die Ergebnisse der EHA zu interpretieren?

Wie alle anderen Lebewesen, existieren auch Sie dank den Grundregeln des Gleichgewichts. In diesem Sinne bedeutet Gleichgewicht Gesundheit und bei einem gestörten Gleichgewicht - Krankheiten. Das Prinzip des Gleichgewichts betrifft auch Mineralstoffe, also ein entsprechendes Verhältnis zwischen deren Mengen. Deswegen ist in der EHA auch die Bewertung der Proportionen zwischen zwei Mineralstoffen am ausschlaggebendsten. Ein „ideales“ Ergebnis ist hierbei der Ausgangspunkt. Alles was davon abweicht - darunter oder darüber liegt - bestimmt Ihre Trends und Tendenzen, und sogar deren Grad.

Eine regelmäßige Analyse des „Zündkerzen“-Niveaus (sie wird mindestens zweimal im Jahr empfohlen) erlaubt es Ihnen, Ihren Fortschritt auf dem Weg zum biochemischen (auch einem psychischen) Gleichgewicht (Homöostase) zu kontrollieren und bei Bedarf, entsprechende Änderungen vorzunehmen. Das ist insofern wichtig, da sogar ein Mangel bzw. Überschuss an Vitaminen, die Sie täglich zu sich nehmen (mit der Nahrung oder Nahrungsergänzungsmitteln) Ihr Mineralstoffhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann. Ein Beispiel hierfür kann z.B. ein Vitamin A, C und B2 Mangel sein. In diesem Fall können Sie Eisenmangel haben (mögliche Anämie). Ähnlich und umgekehrt ist es mit Zink, dessen Mangel Ihrer Leber die Freisetzung von Vitamin A nicht ermöglicht. Ein Vitamin C-Überschuss kann dagegen bei Ihnen Kupfermangel hervorrufen, doch mit Sicherheit erleichtert es Ihnen die Aufnahme von Eisen, Zink und Magnesium. Ein Kupfer-Überschuss erhöht dagegen den Bedarf an Vitamin C und Zink.

Die wichtigsten „Mineralstoff-Paare“

Die EHA untersucht 21 Verhältnisse Ihrer Elemente. Alle sind miteinander verbunden. Ein Verhältnis beeinflusst ein anderes und umgekehrt. Eine Analyse aller Verhältnisse ist notwendig, um die folgenden 5 „Mineralstoff-Paare“ zu bestimmen, die als Grundlage angesehen werden und auf deren Basis und im Vergleich zu anderen Sie Ihre eigenen Trends und Tendenzen bestimmen können:

- Calcium/Magnesium - Ca/Mg
- Natrium/Kalium - Na/K
- Calcium/Kalium - Ca/K
- Natrium/Magnesium - Na/Mg
- Zink/Kupfer - Zn/Cu

Prüfen Sie Ihre Trends und Tendenzen – was bedeuten die grundlegenden Verhältnisse der Elemente in Ihrem Fall?

Calcium/Magnesium – Ca/Mg

Beide Mineralstoffe werden durch die Nebenschilddrüse, Schilddrüse, Östrogen und Nieren reguliert. Ihr Verhältnis spiegelt den Zustand der Nebenschilddrüse, Bauchspeicheldrüse und der Nebennieren wider. Calcium setzt Insulin aus der Bauchspeicheldrüse frei. Magnesium hält Calcium in flüssiger Form und reduziert die Insulinausschüttung.

Normwert von Calcium/Magnesium	5,60 - 8,40
Ihr Verhältnis	13,21
Verhältnis	GESTÖRT
Begrenzen Sie die Einnahme von	Calcium
Erhöhen Sie die Einnahme von	Magnesium
Ihre Trends und Tendenzen für Ihre Ca/Mg Proportion	
Verhältnis über 16	Psychische und emotionale Störungen
Verhältnis 12-16	Begrenzte Kohlenhydrattoleranz, starke Sensibilität für Zucker
Verhältnis 7-12	Probleme mit der Kontrolle des Zuckerspiegels (Hypoglykämie - Unterzuckerung), zu große Menge an Parathormonen, Hyperaktivität der Bauchspeicheldrüse (erhöhter Insulinspiegel)
Verhältnis 2-7	Die Nebennieren stellen eine zu große Mengen an Cortisol her, reduzierte Aktivität der Bauchspeicheldrüse (niedriger Insulinspiegel)
Verhältnis unter 2	Psychische und emotionale Störungen

Natrium/Kalium – Na/K

Es wird angenommen, dass das Verhältnis dieser Mineralstoffe zu den Kritischsten zählt. Daher wird es häufig als das Verhältnis von „Leben und Tod“ aufgrund der Regelung des elektrischen Potentials der Zellen bezeichnet. Aus u. a. diesem Grund gelten Abweichungen vom idealen Verhältnis zwischen ihnen als Indiz für Störungen zahlreicher physiologischer Funktionen und folglich für eine mögliche Entwicklung einer Reihe von schweren Krankheiten.

In einer vom idealen Verhältnis abweichenden Konfiguration haben diese Elemente direkten und/oder indirekten Einfluss u.a. auf die Entwicklung von Immunkrankheiten und entzündlichen Erkrankungen (Vorbote fast jeder Krankheit), Funktion der Nebennieren, Nieren, Leber und Herz. Toxische Mineralstoffe (z. B. Blei und Cadmium) stören das Verhältnis beider Mineralstoffe, wodurch eine ähnliche Wirkung und zwar die Veränderung in der Hormonproduktion der Nebennieren (Aldosteron und Cortisol) ausgelöst wird. Je größer die Na/K-Differenz ist (über 6), desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mangel an Magnesium und Zink vorliegt.

Normwert von Natrium/Kalium	1,92 - 2,88
Ihr Verhältnis	3,02
Verhältnis	GESTÖRT
Begrenzen Sie die Einnahme von	Natrium
Erhöhen Sie die Einnahme von	Kalium
Ihre Trends und Tendenzen für Ihre Na/K Proportion	
Verhältnis 4 - 6	Entzündung, erhöhte Anfälligkeit für psychische Belastungen, Verlust des Gleichgewichts der Nebennierenhormone. Ein hohes Niveau (obwohl bevorzugter als ein niedriges Niveau) ist auch mit Allergien, Asthma und Leberproblemen verbunden.
Verhältnis 2.4 - 4	Tendenz zur Entwicklung von entzündlichen Erkrankungen
Verhältnis 2.0 - 2.4	Beginn der Nebennierenschwäche
Verhältnis 1.0 - 2.0	Störungen der Funktion von Leber- und Nieren, Arthritis, Asthma, Allergien, Nebennierenschwäche, Salzsäuremangel, Probleme mit der Verdauung, neurologische Störungen
Verhältnis unter 1.0	Arthritis, Leber- und Nierenerkrankungen, Herzinfarkt und Krebs

Calcium/Kalium – Ca/K

Calcium und Kalium sind Mineralstoffe, deren Bedeutung für die Aktivität der Schilddrüse an erster Stelle steht. Nicht ohne Grund gilt ihr Verhältnis als ausschlaggebend für die Funktion der Schilddrüse. Daher haben beide Mineralstoffe enormen Einfluss auf Ihren Stoffwechsel (lesen Sie das nächste Kapitel: „Welcher Stoffwechseltyp bin ich?“). Aus diesem Grund wird bei der Beurteilung der Funktion der Schilddrüse u. a. empfohlen, sich nicht nur auf den Bluttest zu verlassen, sondern auch die Haarmineralanalyse (EHA) zu berücksichtigen. Es kommt nämlich häufig vor, dass die Bluttestergebnisse auf eine korrekte Funktion der Schilddrüse hinweisen, während das Verhältnis von Calcium zu Kalium auf die Unterfunktion oder Überfunktion dieser Drüse deutlich hindeutet. Und wenn man dieses Problem mittels Änderung der Ernährungsweise bzw. Supplementation angehen möchte, ist es ratsam, in dieser Frage offen zu bleiben. Umso mehr, weil das Ca/K-Verhältnis meistens die typischen klinischen Symptome bei beiden Erkrankungen bestätigt.

Normwert von Calcium/Kalium	3,20 - 4,80
Ihr Verhältnis	22,07
Verhältnis	GESTÖRT
Begrenzen Sie die Einnahme von	Calcium
Erhöhen Sie die Einnahme von	Kalium
Ihre Trends und Tendenzen für Ihre Ca/K Proportion	
Verhältnis über 30	Starke Schilddrüsenunterfunktion
Verhältnis 15 - 30	Schwache Schilddrüsenunterfunktion
Verhältnis 7 - 15	Leichte Schilddrüsenunterfunktion
Verhältnis 4 - 7	Geringe Schilddrüsenunterfunktion
Verhältnis 2 - 4	Geringe Schilddrüsenüberfunktion
Verhältnis 1 - 2	Mittelmäßige Schilddrüsenüberfunktion
Verhältnis unter 1	Starke Schilddrüsenüberfunktion

Natrium/Magnesium – Na/Mg

Es wird häufig als das „Nebennieren-Verhältnis“ wegen der direkten Beziehung von Natrium zu Aldosteron bezeichnet, einem Hormon, dessen Spiegel im Körper weitgehend vom Natriumpegel abhängt. Dies bedeutet, dass je höher der Gehalt von Aldosteron ist, desto höher ist der Natriumgehalt im Körper, wobei das Verhältnis von Natrium zu Magnesium auch höher ist. Bei der Beurteilung des Natriumspiegels zur Bestimmung der Nebennierenkapazität sind der Eisen-, Nickel-, Kupfer-, Cadmium- und Quecksilber-Gehalt zu berücksichtigen. Ihre übergroßen Mengen können zeitweise den Natriumgehalt erhöhen, was jedoch nicht bedeutet, dass die Nebennieren eine Hyperaktivität aufweisen.

Vom analytischen und medizinischen Standpunkt aus ist es auch in diesem Fall nicht sinnvoll, den Zustand der Nebennieren ohne Berücksichtigung des Zustandes der Schilddrüse (Ca/K) zu beurteilen. Beide Drüsen verhalten sich nämlich wie Fahrräder - sie biegen immer gemeinsam ab, davon abgesehen, in welcher Richtung dies geschieht. Daher ist deren gemeinsame Aufgabe die Regelung der Energie und des Stoffwechsels sowie die Kontrolle von Emotionen und Stress.

Leider wird im Zuge einer „schildrüsenbedingten“ Diagnose oft die notwendige Beurteilung des Zustands der Nebennieren vergessen. Wenn überhaupt, geschieht dies auf Grundlage der Blutanalyse. Allerdings stimmen derartige Ergebnisse oft nicht mit den typischen Symptomen der Nebennierenerkrankungen überein. Ganz anders ist es beim EHA Ergebnis. Dieses Ergebnis bestätigt in der Regel diese Symptome. Es lohnt sich zu wissen, dass für Aggression oder Apathie, Vitalität oder Müdigkeit, Versagen bei der Gewichtskontrolle, Allergien, Bluthochdruck oder Hypoglykämie, schlechter Verdauung oder Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislaufkrankungen, die Nebennieren und die Schilddrüse - gemeinsam und nicht einzeln - ausschlaggebend sind.

Normwert von Natrium/Magnesium	3,28 - 4,92
Ihr Verhältnis	1,81
Verhältnis	GESTÖRT
Begrenzen Sie die Einnahme von	Magnesium
Erhöhen Sie die Einnahme von	Natrium
Ihre Trends und Tendenzen für Ihre Na/Mg Proportion	
Verhältnis über 15	Starke Überfunktion der Nebennieren
Verhältnis 7 - 15	Mittelmäßige Überfunktion der Nebennieren
Verhältnis 4.1 - 7	Leichte Überfunktion der Nebennieren
Verhältnis 2 - 4.1	Leichte Unterfunktion der Nebennieren.
Verhältnis 1 - 2	Mittelmäßige Unterfunktion der Nebennieren
Verhältnis unter 1	Starke Unterfunktion der Nebennieren

Zink/Kupfer – Zn/Cu

Zink und Kupfer erfüllen unterschiedliche, mehr oder weniger wichtige Aufgaben. Dies bedeutet nicht, dass eins von ihnen besser oder schlechter ist. Beide sind wichtig. Sie initiieren und bedingen den Verlauf vieler physiologischer Prozesse. Sie beeinflussen auch die Anwesenheit der Steroidhormone, die sich wiederum auf sie auswirken. Während Zink für die Produktion von Progesteron und Testosteron wichtig ist, ist Kupfer für die Östrogenproduktion unerlässlich. Kupfer stimuliert auch Noradrenalin und Dopamin (Nerventransmitter), wodurch es, falls im Überschuss vorhanden, zu deren Störungen führt. Im Endeffekt kann es zu psychischen Störungen mit einer Tendenz zu heftigen Stimmungsschwankungen, Panikattacken und Angstzuständen kommen.

Zink ist ein Antagonist zu Kupfer. Meistens jedoch ist er aufgrund eines chronischen Zinkmangels bei Menschen nicht in der Lage, seine Wirkung zu offenbaren. In der Tat bedarf jeder Mensch eine Zinksupplementierung. Dies gilt insbesondere für Männer, die ein Problem mit der Prostata oder häufiger als einmal in der Woche einen Orgasmus haben. Hingegen sollte die Menge der Zinksupplementierung auf der Basis des Natrium-Kalium-Verhältnisses und nicht auf Grundlage des Zinkspiegels in den Haaren ermittelt werden. Insbesondere wenn man zum Haarewaschen toxische Shampoos verwendet, bei denen Zink eine von vielen Komponenten ist.

Aufgrund eines häufigen Auftretens von Symptomen und Erkrankungen, bei denen der Verlust der richtigen Proportion zwischen Kupfer und Zink eine wichtige Rolle spielt, ist es sinnvoll, die gängigsten kennen zu lernen.

Ein niedriger Zinkspiegel im Verhältnis zu Kupfer ist mit Unfruchtbarkeit, Lebererkrankungen (Fettigkeit und Leberzirrhose, Morbus Wilson), Haarausfall, Wechseljahrsbeschwerden, Verlust von Geschmack und Geruch, Akne, Ekzeme, Impotenz, Psoriasis, Entzündung der Prostata, Schizophrenie und schwieriger Wundheilung verbunden.

Normwert von Zink/Kupfer	6,40 - 9,60
Ihr Verhältnis	15,79
Verhältnis	GESTÖRT
Begrenzen Sie die Einnahme von	Zink
Erhöhen Sie die Einnahme von	Kupfer
Ihre Trends und Tendenzen für Ihre Zn/Cu Proportion	
Verhältnis über 15	Hoher Kupfermangel
Verhältnis 8 - 15	Kupfermangel
Verhältnis 4 - 8	Kupfervergiftung
Verhältnis unter 4	Starke Kupfervergiftung

Aufgrund einer häufig versteckten, toxischen Belastung des Körpers durch Kupfer, empfehlen wir, dass Sie bei der Auswertung des EHA Ergebnisses auch andere Indikatoren beachten (lesen Sie hierfür das nächste Kapitel: „Welcher Stoffwechsellyp bin ich?“), darunter u.a. den Gehalt von Kupfer (über 25 ppm), Calcium (über 600 ppm), Verhältnis von Natrium zu Kalium - Na/K (unter 3) sowie den Quecksilbergehalt (über 0,03 ppm).

EHA und Hormone

Warum sagt Ihr Ergebnis so viel über Ihre Hormone aus? Denn Hormone sind der beste Indikator für biochemische Veränderungen, Trends und Tendenzen. Sie haben eine direkte Verbindung zu Mineralstoffen. Darüber hinaus beeinflussen sie sowohl den Gehalt als auch das Verhältnis von Mineralstoffen. Es ist also wichtig, dass Sie Mineralstoffe, die im jeweiligen Augenblick für die Hormondrüsen wichtig sind oder in gewisser Weise ein Hindernis sind und an die Haare geleitet werden, in Betracht ziehen.

Wenn sich Hormone im Gleichgewicht befinden, arbeiten sie richtig. Das bedeutet nicht, dass ihre Arbeit reibungslos abläuft. Denn Insulin (wenn in zu großen Mengen vorhanden) kann den Gehalt der Schilddrüsen- und Nebennierenhormone stören, den Östrogenspiegel erhöhen und den Progesteronspiegel senken. Dasselbe gilt für Parathormone, die in gewisser Weise im Gegensatz zu Schilddrüsenhormonen stehen. Ein gestörter Hormonhaushalt führt zu einem Stoffwechselchaos. Das führt wiederum zur Entwicklung von Stoffwechselkrankheiten. Die Kontrolle des „Zündkerzen“-Niveaus steht also an erster Stelle.

Konzentration der Elemente in Ihrem Körper und Ihre Hormon-Tätigkeit

Drüse/ Hormon	Wird intensiv an Ihre Haare abgegeben (JA bedeutet ein Überschuss der Elemente, die für die richtige Tätigkeit der Drüse/des Hormons verantwortlich sind)		Wird in Ihrem Körper gespeichert (JA bedeutet ein Mangel an Elementen , die für die richtige Tätigkeit der Drüse/des Hormons verantwortlich sind)	
Schilddrüse	Kupfer (Cu) Calcium (Ca) Magnezium (Mg)	- JA JA	Kalium (K) Natrium (Na) Mangan (Mn) Phosphor (P) Eisen (Fe)	JA - JA - JA
Bauchspeicheldrüse	Eisen (Fe) Mangan (Mn) Zink (Zn) Phosphor (P) Chrom (Cr) Kalium (K)	- - - - - -	Kupfer (Cu) Calcium (Ca)	- -
Nebenniere	Magnezium (Mg) Kupfer (Cu) Calcium (Ca) Chrom (Cr)	JA - JA -	Phosphor (P) Mangan (Mn) Eisen (Fe) Natrium (Na) Kalium (K)	- JA JA - JA
Nebenschilddrüse	Magnezium (Mg) Natrium (Na) Kalium (K) Phosphor (P) Eisen (Fe) Chrom (Cr)	JA - - - - -	Kupfer (Cu) Calcium (Ca)	- -
Progesteron	Calcium (Ca) Kupfer (Cu)	JA -	Zink (Zn) Eisen (Fe) Natrium (Na) Magnezium (Mg) Phosphor (P) Kalium (K)	- JA - - - JA
Östrogen	Zink (Zn) Magnezium (Mg) Natrium (Na) Eisen (Fe) Kalium (K) Phosphor (P) Mangan (Mn)	- JA - - - - -	Calcium (Ca) Kupfer (Cu)	- -

Konzentration der Elemente in Ihrem Körper und Ihre Hormon-Tätigkeit

Diese Analogie betrifft auch das Verhältnis von Mineralstoffen, die in der unteren Tabelle aufgelistet sind. Beide Tabellen sollen Ihnen die Auswahl von entsprechenden Nährstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln erleichtern, so dass der Gehalt der Mineralstoffe und deren Verhältnis weiterhin im Gleichgewicht bleiben. Dabei müssen natürlich auch Ihre Stoffwechsel-Veranlagungen beachtet werden (lesen Sie hierfür das nächste Kapitel: „Welcher Stoffwechselltyp bin ich?“).

Drüse/ Hormon	Reduziertes Verhältnis (JA bedeutet ein gestörtes Verhältnis von Elementen, die für die richtige Tätigkeit der Drüse/des Hormons verantwortlich sind)		Erhöhtes Verhältnis (JA bedeutet ein gestörtes Verhältnis von Elementen, die für die richtige Tätigkeit der Drüse/des Hormons verantwortlich sind)	
Schilddrüse	Calcium (Ca) / Phosphor (P) Calcium (Ca) / Kalium (K)	- -	Eisen (Fe) / Kupfer (Cu) Natrium (Na) / Magnesium (Mg)	- -
Bauchspeicheldrüse	Eisen (Fe) / Kupfer (Cu) Zink (Zn) / Kupfer (Cu)	- -	Calcium (Ca) / Natrium (Na) Calcium (Ca) / Magnesium (Mg) Calcium (Ca) / Kalium (K) Calcium (Ca) / Eisen (Fe) Calcium (Ca) / Phosphor (P)	JA JA JA JA JA
Nebenniere	Calcium (Ca) / Natrium (Na) Calcium (Ca) / Phosphor (P) Calcium (Ca) / Kalium (K)	- - -	Natrium (Na) / Kalium (K) Eisen (Fe) / Kupfer (Cu) Calcium (Ca) / Magnesium (Mg) Natrium (Na) / Magnesium (Mg)	JA - JA -
Nebenschilddrüse	Eisen (Fe) / Kupfer (Cu)	-	Calcium (Ca) / Magnesium (Mg) Calcium (Ca) / Natrium (Na) Calcium (Ca) / Eisen (Fe) Calcium (Ca) / Kalium (K)	JA JA JA JA
Progesteron	Natrium (Na) / Kalium (K) Calcium (Ca) / Kalium (K)	- -	Eisen (Fe) / Kupfer (Cu) Zink (Zn) / Kupfer (Cu)	- JA
Östrogen	Eisen (Fe) / Kupfer (Cu) Zink (Zn) / Kupfer (Cu)	- -	Natrium (Na) / Kalium (K) Calcium (Ca) / Magnesium (Mg) Calcium (Ca) / Kalium (K) Calcium (Ca) / Eisen (Fe)	JA JA JA JA

Welcher Stoffwechselltyp bin ich? Finden Sie das heraus!

Diese Aufteilung zeigt uns, warum wir:

- unterschiedlich auf die gleichen Lebensmittel reagieren
- unterschiedliche Bedürfnisse und Aufnahme von verschiedenen Nährstoffen haben
- eine unterschiedliche Toleranz auf Umweltfaktoren aufweisen
- eine unterschiedliche Anfälligkeit für krankheitserregende Faktoren haben
- unterschiedlich auf Stresssituationen reagieren

Die gleichen Ärzte haben auch festgestellt, dass Mineralstoffe ein hervorragender Indikator für Stoffwechselprozesse sind, die unmittelbar deren Qualität bestimmen können.

Die EHA Untersuchung hat ergeben, dass Ihr Stoffwechsel langsamer.

Stoffwechselltyp Nr. 2 – langsamer Stoffwechsel

Ein langsamer Stoffwechsel (langsame Verbrennung) ist ein unnatürlicher Prozess und deutet auf eine Verlangsamung der Schilddrüsen- und Nebennierentätigkeit. Klinischen Beobachtungen zufolge wird vermutet, dass über 80% der Menschen einen langsamen Stoffwechsel haben, wovon die Mehrheit nichts davon weiß! Sie erfahren davon erst nach einiger Zeit, wenn die klinischen Symptome schon so offensichtlich sind, dass sie nicht unbemerkt bleiben können. Das sind oft Personen, die sich in einer körperlich-psychischen Krise befinden. In dem Maße, dass die Haltung „kämpfen oder fliehen“ (Sympathikus) für sie nicht mehr selbstverständlich ist. Energieschübe sind sporadisch und kurz. Mit anderen Worten: Sie würden gerne weiterhin das sympathische Nervensystem nutzen, doch der Mangel an vielen Nährstoffen (insbesondere „guten“ Mineralstoffen) in Mitochondrien (Energiekraftwerken) sowie die Immunschwäche der Organe und physiologischen Systeme tragen dazu bei, dass sie den Parasympathikus nutzen. Dieses System nimmt nicht die Haltung „kämpfen oder fliehen“ ein,

sondern ist für die Verdauung und Erholung verantwortlich. Dieser Wechsel von einem System zum anderen ist natürlich nur eine alternative Lösung, die für Sie negative Folgen haben kann. Was noch schlimmer ist - Kinder bleiben von diesen negativen Folgen leider auch nicht verschont.

Das Ergebnis Ihrer Haarmineralanalyse zeigt, dass das Calcium/Kalium Verhältnis Ca/K in Ihrem Körper über 4, und das Verhältnis von Natrium/Magnesium unter 4.1 beträgt, was daraus schließen lässt, dass Sie einen langsamen Stoffwechsel haben. Der Stoffwechsel ist umso langsamer, je größer der Unterschied der Proportionen von Mineralstoffen ist. Je höher also das Verhältnis von Calcium zu Kalium, und je niedriger das Verhältnis von Natrium zu Magnesium ist, desto langsamer ist Ihr Stoffwechsel, desto geringer sind Ihre Energieressourcen und desto größer ist der Mangel an Nährstoffen.

Proportion der Elemente	Langsamer Stoffwechsel	Ihr Stoffwechsel
Calcium zu Kalium Ca/K	über 4	22.07
Natrium zu Magnesium Na/Mg	unter 4.1	1.81

In der unteren Tabelle finden Sie Symptome, die bei einem langsamen Stoffwechsel typisch sind. Natürlich müssen Sie nicht alle diese Symptome bei sich beobachten. Manchmal kann nur ein Element Ursache für einen langsamen Stoffwechsel sein.

Symptome, die in schwächerer oder stärkerer Form bei Ihnen auftreten können
Depression, Pessimismus
Apathie, Zurückhaltung, Verwirrung
Ständige Müdigkeit
Unzufriedenheit, Selbstmordgedanken
Keine Kraft ehrgeizige Ziele zu setzen und ihnen nachzugehen
Seltener Stuhlgang - einmal täglich oder seltener
Trockene Haare und Haut
Schlechter Kreislauf mit einer Tendenz zu kalten Händen und Füßen
Neigung zum niedrigen Zuckerspiegel im Blut, deswegen auch Appetit auf Süßes und gelegentlich auch Salziges (träge Nebennieren und ein niedriger Aldosteronspiegel führen zu einer zu intensiven Ausscheidung von Natrium und Kalium)
Blutdruck von 120/80 oder niedriger (u.a. aufgrund eines niedrigen Natrium- und Kaliumgehalts)
Neigung zum Entstehen von Arteriosklerose im Alter (Verkalkung der Arterien) und Bluthochdruck
Gelegentliches oder gar kein Schwitzen (ein langsamer Stoffwechsel erzeugt eine geringere Menge an Energie)
Appetit auf weißes Hähnchen-, Fisch-, Kaninchen- oder Putenfleisch sowie pflanzliches Eiweiß aufgrund des geringen Fettgehalts (rotes Fleisch und Fett verlangsamen den Stoffwechsel noch mehr)
Figur - Birnenform mit der Neigung zur Fettablagerung in Oberschenkeln, Gesäß und Bauch (Östrogendominanz und Progesteronmangel). Ein zu hoher Körperfettanteil in den Hüften, Bauch und Gesäß ist ein sichtbares Symptom. Zu den weiteren Symptomen gehört die energetische Unfähigkeit zur Körpererneuerung. Dies führt dagegen i.d.R. zu emotionalen und psychischen Störungen sowie vielen anderen gesundheitlichen Problemen.
Neigung zu bakteriellen, viralen und pilzlichen Infektionen, deren Nebenwirkung u.a. die Übersäuerung des Körpers ist

Kontrollieren Sie Ihren Stoffwechsel – wie können Sie ihn beschleunigen?

Die auf den EHA Ergebnissen basierende richtige Ernährung und entsprechende Supplementation helfen Ihnen Ihren eigenen Stoffwechsel zu kontrollieren. Ein langsames Tempo der Stoffwechselprozesse kann durch die Kontrolle oder die Eliminierung der folgenden Faktoren beschleunigt werden.

Symptom	Art der Kontrolle oder Beseitigung des Symptoms
Überschuss an giftigen Mineralstoffen, Chemikalien	Prüfen Sie Ihren Gehalt an toxischen Mineralstoffen mithilfe der EHA und schließen Sie deren potentielle Quellen aus, die Sie unter „Hauptquellen von toxischen Mineralstoffen“ finden.
Überschuss an Metalloxiden	Begrenzen Sie (d. h. reduzieren Sie die Dosierung, aber schließen Sie diese nicht gänzlich aus) Quellen von Kupfer, Eisen, Selen, Chrom, Magnesium und Calcium, und vermeiden Sie gänzlich Aluminiumquellen (gehen Sie dabei vorsichtig mit Nahrungsergänzungsmitteln, Kosmetika und industriell verarbeiteter Nahrung von geringer Qualität um. Die Akkumulation von Oxiden ist giftig für die Schilddrüse, Nebennieren, Gehirn und Nieren).
Stresssituationen	Lernen Sie, mit Stress umzugehen. Sich wiederholende Reaktionen des sympathischen Nervensystems auf Stresssituationen, wie „kämpfen oder fliehen“ führen im Endeffekt zum Verlust vieler Nährstoffe und somit zu diversen Beschwerden und Erkrankungen.
Übermüdung und schwere körperliche Arbeit	Kümmern Sie sich um sich selbst und denken Sie positiv. Überarbeitung, Schlaflosigkeit, Ängste, Wutanfälle, finanzieller Druck, Misserfolge, Mangel an Zukunftsplänen usw. schaden nämlich enorm.
Genussmittel	Eliminieren Sie Kaffee, Zucker, scharfe Gewürze, Alkohol, Psychopharmaka, Zigaretten usw.
Infektionen	Achten Sie darauf, dass sich in Ihrem Körper keine bakteriellen, viralen und pilzlichen Infektionen sowie keine begleitende erhöhte Körpertemperatur (Schwitzen) entwickeln. Zu diesem Zweck vermeiden Sie in erster Linie jede Form von Zucker.
Krankheiten	Lassen Sie sich untersuchen und beugen Sie Krebs sowie kardiovaskulären, neurologischen, gastrointestinalen und anderen Krankheiten vor.
Medikamente	Achten Sie besonders auf die Einnahme von Schilddrüsen- und Nebennierenhormonen. Es ist unzulässig, erhöhte Dosen an Schilddrüsenhormonen einzunehmen, um das Übergewicht zu kontrollieren!

Achten Sie auf eine Ernährung, die für Ihren Stoffwechseltyp vorgesehen ist

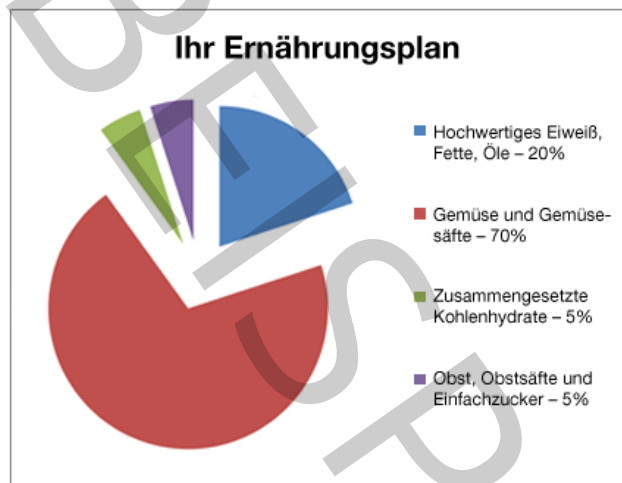
Vielleicht überrascht Sie das, doch wussten Sie, dass das, was vom Teller in Ihre Zellen gelangt nicht vom Arzt, Ernährungsberater oder sogar von sorgfältig zusammengesetzten Proportionen von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten abhängt? Ihre Stoffwechselveranlagung und Ihr Mineraliengehalt sind dafür verantwortlich. Es gibt hier keine andere Alternative!

Obwohl die EHA Ihnen sagt, welcher Stoffwechseltyp Sie sind und welchen Mineraliengehalt Sie haben, wird sie Ihre Ernährung nicht auf den Kopf stellen können. Natürlich wird sie viele Ihrer größten Ernährungsgewohnheiten ändern, die bestimmen, wer Sie sind und die Ihre Trends sowie Tendenzen beeinflussen.

Doch im Gegenzug erwarten wir von Ihnen eine drastische Reduzierung oder sogar Beseitigung von Pseudo-Lebensmitteln, die „Nahrung“ genannt werden. Hierbei denken wir an Lebensmittel, die industriell verarbeitet und durch Pasteurisierung, künstliche Düngemittel, Pestizide, Hormone, Antibiotika, Tiefkühlen, Braten, Grillen usw. „verbessert“ wurden. Sie fragen sich nun weshalb? Lebensmitteln, die auf solche Weise „verbessert“ wurden, fehlen ca. 80% der ursprünglichen Nährstoffe, die sich auf unsere Gesundheit auswirken. Dabei möchten wir nicht einmal über den Grad deren Toxizität sprechen. Sie wissen doch sicherlich, dass alle E-Symbole keine Vitamine sind, sondern Konservierungsstoffe, die unserer Gesundheit schaden.

Wenn Sie Ihren täglichen Ernährungsplan zusammenstellen, zählen Sie dabei keine Kalorien. Sie sollten sich vielmehr auf deren Herkunftsquelle konzentrieren, die besser oder schlechter - gesundheitsfördernd oder krankheitserregend sein kann.

Ernährung bei einem langsamen Stoffwechsel



Ihr täglicher Ernährungsplan und alle Ihre Mahlzeiten sollten den o.g. Proportionen entsprechen. Wenn das nicht der Fall ist, dann resultiert das entweder aus automatischen Verhaltensweisen und Gewohnheiten oder aus der umstrittenen Ernährungspyramide, die im letzten Jahrhundert von Lebensmittelunternehmen, für die Ihre Gesundheit nicht an erster Stelle steht, erstellt wurde.

Hochwertiges Eiweiß, Fette und Öle 20%

Ihre optimale Proteinquelle ist die des tierischen Ursprungs. Natürlich wenn wir davon ausgehen, dass Schwein, Rind, Hühner und Puten „normal“ gefüttert werden und Futter aus biologischem Anbau stammt. Zu weiteren Optionen gehören Lamm, Hammel, Wild, Kaninchen. Haben Sie keine Angst vor Fett, das im Fleisch enthalten ist, es ist gesättigtes Fett. Dieses Fett finden Sie auch in großen Mengen in Muttermilch (für die Entwicklung des Kindes unabdingbar), es sei denn die Natur hat einen Fehler gemacht... Sie finden es auch in Butter, Vollmilch (am besten Dickmilch, nicht pasteurisiert!) und in Eiern (rohes und flüssiges Eigelb. Sie können sogar 10

oder noch mehr davon in der Woche essen.). Befürchten Sie einen hohen Cholesterinspiegel oder haben Sie eher Angst vor einem niedrigen?, Personen, die an schweren Krankheiten leiden, haben einen niedrigen Cholesterinspiegel. Anders sieht es aus, wenn eine Tumorerkrankung oder eine chronische, bakterielle bzw. pilzliche Infektion vorliegt. In einem solchen Fall müssen Sie die Einnahme von Fleisch und Eiern begrenzen, denn sie beinhalten eine hohe Menge an Eisen, das die Entwicklung der o.g. Krankheiten fördert. Essen Sie Mandeln, Nüsse und Samen. Wir empfehlen Ihnen keine Erdnüsse, die häufig krebserregende Aflatoxine enthalten.

Wir empfehlen Ihnen auch nicht Fisch zu essen, außer 1 - 2 Mal in der Woche und nur die kleinsten Sorten (Sardinen, Sprotten, Heringe). Diese Fischarten weisen verhältnismäßig einen niedrigen Grad der Vergiftung auf. Mit Sicherheit empfehlen wir Ihnen keinen Thunfisch, Hai, Heilbutt, Kabeljau, Lachs (insbesondere aus Norwegen) oder Pangasius aus Vietnam zu essen. Deren Vergiftung mit anorganischer Chemie (insbesondere mit Quecksilber) ist zu groß. Daher die Einschränkung.

Wenn es um Öle geht, dann sprechen wir sicherlich nicht von Margarine und Pflanzenölen. Eine Ausnahme bilden das Oliven- und Kokosöl. Dabei denken wir auch nicht an Öle in der Bratpfanne (hohe Temperaturen schaden den in den Ölen vorhandenen Fettsäuren und wandeln sie in äußerst schädliche Transfettsäuren um), sondern zu Salaten, so dass Sie die im Gemüse enthaltenen, fettlöslichen Vitamine (A, D, K, E) aufnehmen können. Wenn Sie unbedingt etwas braten möchten, dann können Sie geklärte Butter oder Schmalz verwenden. Keine Alufolien und keine „Beutel“. Sie wissen bereits, welche negativen Wirkungen Plastik (Hormonstörungen) und Aluminium haben.

Gemüse und Gemüsesäfte 70%

Fast drei Viertel Ihrer Mahlzeiten sollten aus Gemüse bestehen. Fürchten Sie sich nicht vor verschiedenen Gemüsesorten. Denken Sie aber daran Blumenkohl, Brokkoli, Kohl, Radieschen, Rosenkohl und Kohlrüben nicht roh zu essen. In eingelegter oder gekochter Form sind sie in Ordnung. Wenn Sie sie in roher Form verzehren, dann belasten und verlangsamen Sie die Tätigkeit Ihrer Schilddrüse. Das gleiche gilt für Melisse. Jede Mahlzeit sollte auch Gemüse enthalten, am besten in gekochter oder eingelegter Form. Das ist eine optimale Lösung im Zeitalter von beschädigten Verdauungssystemen und Schwierigkeiten mit der Verdauung von Ballaststoffen. Außerdem werden in dieser Form Mineralstoffe besser freigesetzt. Die erforderliche Menge können Sie durch selbst hergestellte, nicht pasteurisierte Gemüsesäfte aus lokal angebautem Gemüse ersetzen. Scheuen Sie sich auch nicht vor Keimlingen, insbesondere in der Winterzeit. Die darin enthaltene Menge an Makro- und Spurenelementen ist sogar 20 Mal höher als in Gemüse.

Zusammengesetzte Kohlenhydrate 5%

Dazu gehören alle Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Pfannkuchen, Kuchen, Knödel), die Sie um jeden Preis meiden sollten. Besonders genetisch modifizierter Dinkel. Und es geht hierbei gar nicht um Ihre mögliche Glutenunverträglichkeit, sondern um Insulin und Zucker. Getreideprodukte sind für den Körper letztendlich Glukose. Genauso wie Zucker aus der Dose oder Alkohol. Eine Alternative kann für Sie Grütze sein (Buchweizengrütze, Hirsegrütze), brauner Reis, Amaranth, Reismelde (Quinoa) u.v.m. Doch nehmen Sie sie nicht zusammen mit dem fettigen Eiweiß ein. Eiweiß kann ausschließlich mit Gemüse, und Gemüse mit zusammengesetzten Kohlenhydraten zu sich genommen werden, wie oben angedeutet. Nicht anders. Außerdem sollten Sie nicht bei jeder Mahlzeit Eiweiß und Gemüse essen. Geben Sie Ihrem Verdauungssystem ab und zu etwas Ruhe. Letztendlich werden ca. 60% der Nährwerte für die Verdauung verwendet (z.B. zur Bildung der Magensäure und der Verdauungsenzyme). Sie können zum Beispiel eine Mahlzeit aus gekochtem Gemüse (aus lokalem Anbau je nach Vorlieben) vorbereiten.

Obst, Obstsaft und Einfachzucker 5%

Wir sagen das noch einmal, um Ihnen zu zeigen, dass wir keinen Fehler gemacht haben. Den Anweisungen von „Ernährungsspezialisten“ entgegen (Anweisungen, die nicht Ihrer biologischen Individualität entsprechen), sollten sich auf Ihrem Speiseplan wenig Obst (meiden Sie besonders exotisches Obst, das Pestizide enthält, die in Europa und Amerika untersagt sind), Obstsaft, Honig, Sirup (verwenden Sie keinen Glukose-Fruktose-Sirup) befinden. Verwenden Sie auch keinen Zucker und Süßstoffe (Aspartam), essen Sie keine Riegel, Kuchen und Kekse, Schokolade, Bonbons und trinken Sie keinen Alkohol in jeglicher Form. In kleinen Mengen können Sie Stevia oder Xylit verwenden.

Geben Sie auch nicht zum Salat Obst hinzu. Wie Sie wissen, führt Zucker (in diesem Fall Fruktose) zur Fermentation. Ihr Verdauungssystem braucht keine Fermentation. Ihr Verdauungssystem braucht eine richtige Verdauung.

Sie glauben, wenn Sie nun ausschließlich Obst und Gemüse essen, dann fühlen Sie sich gut. Das ist auch gut so, denn vorher haben Sie Wurst, gegrilltes Eisbein, pasteurisierte Milch und Käse zu sich genommen oder nachdem Sie dem Körper Proteine zugeführt haben, haben Sie ein Stück Apfelkuchen oder Eis gegessen. Doch das bedeutet nicht, dass Obst für Sie so gut ist, wie Sie gedacht haben.

Denken Sie daran, kein Junkfood zu essen. Klar, es schmeckt? Aber denken Sie auch daran, dass die Hersteller und die Konsumenten des Junkfoods zu der Gesellschaft gehören, die dank des Fastfoods weltweit das größte Übergewicht haben und an den meisten Krankheiten leiden?

Ernährung bei einem langsamen Stoffwechsel		
Art der Nahrung	Empfohlene Produkte	Produkte, von denen abgeraten wird
Hochwertiges Eiweiß, Fette und Öle: 20%	<ul style="list-style-type: none"> • Protein von Zuchttieren • Lammfleisch • Hammelfleisch • Wildfleisch • Kaninchen • Butter • Vollmilch (vorzugsweise Dickmilch und nicht pasteurisiert) • Eier (Eigelb immer in roher oder flüssiger Form) • Mandeln • Nüsse • Olivenöl (zu Salaten) • Kokosöl (zu Salaten) • geklärte Butter (zum Braten) • Schmalz (zum Braten) 	<ul style="list-style-type: none"> • begrenzen Sie Fleisch und Eier (bei Krebs oder bei chronischen pilzlichen und bakteriellen Infektionen) • Erdnüsse • Thunfisch, Hai, Heilbutt, Kabeljau, Lachs, Pangasius (essen Sie Fische maximal 1-2 Mal in der Woche und nur die kleinsten Sorten - Sardinen, Sprotten, Heringe) • Margarine • Pflanzenöle
Gemüse und Gemüsesäfte: 70%	<ul style="list-style-type: none"> • gekochtes Gemüse • eingelegtes Gemüse • selbst hergestellte, nicht pasteurisierte Gemüsesäfte • Keimlinge 	<ul style="list-style-type: none"> • roher Blumenkohl • rohes Brokkoli • roher Kohl • roher Rettich • roher Rosenkohl • rohe Kohlrübe
Zusammengesetzte Kohlenhydrate: 5%	<ul style="list-style-type: none"> • Buchweizengrütze • Hirsegrütze • brauner Reis • Amaranth • Reismelde (Quinoa) 	<ul style="list-style-type: none"> • genetisch veränderter Dinkel • Brot • Nudeln • Pfannkuchen • Kuchen • Knödel
Obst, Obstsäfte und Einfachzucker: 5%	<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel • Birnen • Pflaumen • Obstsäfte • Sirup • Honig • Stevia • Xylit 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucker • Süßstoffe (Aspartam) • Obst (wenn Sie Krebs, Diabetes, eine bakterielle, virale oder pilzliche Infektion haben) • Obstsäfte (wenn Sie Krebs, Diabetes, eine bakterielle, virale oder pilzliche Infektion haben) • Honig (wenn Sie Krebs, Diabetes, eine bakterielle, virale oder pilzliche Infektion haben) • Sirup (wenn Sie Krebs, Diabetes, eine bakterielle, virale oder pilzliche Infektion haben) • Riegel • Kuchen und Kekse • Schokolade • Bonbons • Alkohol • Stevia (wenn Sie Krebs, Diabetes, eine bakterielle, virale oder pilzliche Infektion haben) • Xylit (wenn Sie Krebs, Diabetes, eine bakterielle, virale oder pilzliche Infektion haben) • Junkfood

Zusätzliche Anmerkungen

Salz

Verwenden Sie in der Küche niemals Siedesalz. Scheuen Sie sich allerdings nicht vor Stein- und Meeressalz, das ca. 80 Makro- und Spurenelemente enthält. Dieses Salz hat die Mutter Natur erschaffen (Sie können es bis zu 2000 mg/täglich einnehmen). Es erhöht auch nicht den Blutdruck. Ein Überschuss von Natrium im Verhältnis zu den mit ihm in Bezug stehenden Mineralstoffen, wie Calcium, Magnesium, Phosphor und Kalium, wirkt sich auf einen erhöhten Blutdruck aus.

Wasser

Trinken Sie reines Wasser. Niemals „natürliches“ aus Plastikflaschen. Eine gute Lösung ist gefiltertes Wasser mithilfe des Umkehrosmose-Prinzips (mit einer Prise Stein- oder Meeressalz) oder einem Aktivkohlefilter. Bei einer großen Belastung mit Schwermetallen, empfehlen wir 4 Wochen lang destilliertes Wasser zu trinken. Dieser Zeitraum sollte allerdings nicht überschritten werden, denn es bindet und beseitigt nicht nur „schlechte“, sondern auch „gute“ Mineralstoffe.

Eine halbe Stunde vor der Mahlzeit, in der auch Eiweiß tierischen Ursprungs vorhanden ist, sollten Sie kein Wasser trinken. Sie sollten auch nicht während des Essens und zwei Stunden danach trinken. Andernfalls verdünnen Sie die Salzsäure und verhindern eine richtige Verdauung. Das führt wiederum zur geringen oder gar keinen Aufnahme von Nährstoffen, insbesondere Mineralstoffen.

Achten Sie darauf, welches Geschirr Sie verwenden

Benutzen Sie keine Mikrowelle und Aluminiumtöpfe, Kochtöpfe aus Edelstahl (sie enthalten Cadmium und Nickel) sowie Teflon. Verwenden Sie stattdessen Keramik- oder Glastöpfe.

Was immer Sie essen, essen Sie langsam

Bereits im Mund sind unsere Verdauungsenzyme (Speichel) aktiv. Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihre Mahlzeiten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich beim Essen mit anderen zu unterhalten. Das ist, neben der Zufuhr von entsprechenden Nährstoffen, ein weiteres grundlegendes Nahrungsziel. Essen sie öfter, sogar mehrere Mahlzeiten am Tag.

Essen Sie nicht zu viel, so dass Sie kein zu starkes Sättigungsgefühl verspüren

Das Sättigungsgefühl kommt in der Regel eine halbe Stunde nach dem Essen, wenn das Hormon (Leptin), das Ihnen die Anweisung gibt zu essen, aufhört aktiv zu sein und das Hormon (Ghrelin), das Ihnen „genug“ sagt, aktiviert wird.

Laufen Sie nicht vor Kräutern und Gewürzen davon

Kurkuma, Dill, Petersilie, Ingwer, Majoran, Knoblauch, Oregano, Salbei usw. sollten sich in Ihren Mahlzeiten befinden. Sie verleihen nicht nur einen angenehmen Geschmack, sondern enthalten zahlreiche Makro- und Spurenelemente. Doch verwenden Sie niemals künstliche Gewürze, denn sie enthalten den schädlichen Geschmacksverstärker Glutamat.

Vergessen Sie nicht Ihren Körper regelmäßig zu entgiften

Entgiften Sie Leber, Darm, Haut und vor allem das lymphatische System, das für die Ausscheidung von allem, was aus dem Körper ausgeschieden werden sollte, verantwortlich ist. Doch es ist die Aufgabe des lymphatischen Systems, alle Verunreinigungen und Metaboliten an die Niere und Urin abzugeben. Vergewissern Sie sich also, ob Ihr Lymphsystem richtig arbeitet. Denn letztendlich wird es für die Metastasierung von Tumorzellen verantwortlich sein, wenn eins der 600 Lymphknoten verunreinigt ist.

Denken Sie daran, Ihre Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln zu ergänzen

Wenn bis vor kurzem die Quelle Ihrer Mineralstoffe ausschließlich Lebensmittel waren, wie u.a. solche, die in der oben aufgelisteten Tabelle angegeben sind, dann ist heutzutage eine zusätzliche Supplementation unabdingbar. Es gibt insgesamt über 95 Mineralstoffe und darunter sog. Elektrolyten, die zu den wichtigsten Mineralstoffen gehören. Dazu gehören Magnesium, Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Schwefel. Wenn die EHA ein Fehlen an entsprechenden Proportionen zwischen den Mineralstoffen festgestellt hat, dann bedeutet das, dass Ihre Tendenzen und Trends von „etwas“ ansteigen. Leider handelt es sich oft um etwas Ernstes.

Die Supplementierung hängt von der Art, welche Lebensmittel Sie zu sich nehmen, ab. Achten Sie besonders auf die Qualität der Nahrungsergänzungsmittel, denn sie sind eine wichtige Ergänzung der täglichen Nahrung. Für welche Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie sich entscheiden? Mit Sicherheit isotonische (flüssige) aufgrund deren besseren Aufnahme im Vergleich zur festen Form. Flüssige Nahrungsergänzungsmittel werden nämlich ca. zu 95% (bereits im Mund), und die in fester Form bestenfalls zu 5 bis 18% aufgenommen. Dies haben Wissenschaftler herausgefunden, deren Studien im amerikanischen Medikamenten-Ratgeber für Ärzte veröffentlicht wurden (Physician`s Desk Reference - 1996).

Aufnahme von Nährstoffen aus Supplementen

Isotonische Supplemente mit Vitaminen und Mineralstoffen (in flüssiger Form) beinhalten Vitamine und Mineralstoffe in wässriger Lösung in der gleichen Form, wie sie auch in Körperflüssigkeiten vorhanden sind (z.B. in Blut, Speichel und Tränen). Dadurch werden sie besser aufgenommen als Vitamine und Mineralstoffe in fester Form (wie Tabletten oder Kapseln).*

In flüssiger Form



In fester Form



Einen entsprechenden Gehalt an Mineralstoffen erzielen Sie durch eine Ihrem Stoffwechseltyp angepasste Ernährung und Supplementation. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren.

Was können Sie von den eingeführten, durch die EHA empfohlenen Änderungen erwarten?

1. Energieschub
2. Wirksame Kontrolle der Zunahme des Fettgewebes
3. Besserer psychischer und körperlicher Zustand
4. Kein Heißhunger mehr
5. Verlangsamte Alterungsprozesse
6. Stärkung des Immunsystems
7. Beseitigung von Verdauungsproblemen

Zum Abschluss

Es vergehen Jahrzehnte und sog. Spezialisten aus der Ernährungswissenschaft beharren immer noch auf einer protein-, fett- und kohlenhydratarmen Diät. Und das obwohl diejenigen, die sich an diese Diät halten, öfter krank sind und Übergewicht haben. Das sind Personen, die Angst vor Cholesterin und Sonnenstrahlung haben. Oft sind das Diabetiker, für die die biochemische Individualität oft nur ein Begriff aus dem Lexikon ist. Sie haben keine Ahnung davon, dass das eine Eigenschaft ist, die Frau Schmidt von Frau Schuster unterscheidet und gleichzeitig ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse bestimmt. So wie sie nicht wissen, dass die gleiche Krankheit am häufigsten eine andere biochemische Ursache hat. Wenn Sie also wissen möchten, welcher Stoffwechseltyp Sie sind, dann ist die EHA der richtige Weg. Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate sind nicht das Problem bei der Ernährung. Das waren Sie noch nie. Das Problem kann Ihr Stoffwechsel sein, also die Fähigkeit einzelne Elemente in Energie umzuwandeln. Denken Sie daran, wenn jemand Ihnen wieder eine „Wunderdiät“ in einer Zeitschrift empfiehlt.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit
Jerzy Maslanky