

## Wissenswertes zur Gesundheit

Wussten Sie schon ...

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in den westlichen Industriestaaten.

Unglücklicherweise treten Herzinfarkt und Herztod häufig ohne vorherige Warnzeichen auf.

---

( Vortrag Prof. Dr. Spitz)

Wussten Sie schon ...

Medizinisches Wissen - Neuigkeiten in der Pharmaindustrie - verdoppelt sich alle 4 Jahre.

Vitamine sind nicht Teil des aktuellen Wissens

Von 100 wissenschaftlichen Neuerungen gelangen nur 5 nach 20 Jahren in die Praxis.

In der Praxis gehen 30% der Zeit für Verwaltungsarbeit drauf.

---

( Vortrag A. Jopp)

Wussten Sie schon ...

Nahrungsmittel = Lebensmittel?

95% aller Nahrungsmittel sind bearbeitet, die Vitalstoffe sind kaputt

Bei 98 % der Menschen reicht die Ernährung nicht für die Versorgung mit Vitalstoffen.

---

( Vortrag Dr. med. Petra Wenzel)

Wussten Sie schon ...

Minimalzufuhr ist nicht Optimalzufuhr, da die empfohlenen Mengen nicht für Risikogruppen gelten:

im Wachstum, im Alter, in der Schwangerschaft, chronisch Kranke, bei Einnahme der Pille oder anderen Medikamenten, Freizeitsportler, Raucher, bei Einnahme von Alkohol, bei

Diäten, bei Schadstoffbelastung, bei erhöhter Leistung oder Stress

- 80 % der Bevölkerung zählt zur Risikogruppe

---

( Vortrag A. Jopp)

Wussten Sie schon ...

Zu wenig Vitalstoffe macht sich bemerkbar an:

- Depression
- Reizbarkeit
- verringerte Sehkraft
- Leistungen lassen nach
- Arthrose
- Bindegewebsschwäche
- Krampfadern

---

( Vortrag Dr. med. Petra Wenzel)

Wussten Sie schon ...

Ursachen für Vitalstoffmangel:

- ungenügend Zufuhr, Bedarf an Vitalstoffen und Aufnahme
- zuwenig Gehalt in Obst und Gemüse (Böden, Reife, Züchtung...)
- unbelastetes Obst und Gemüse und seine fehlende Frische
- falsche Zubereitung und Lagerung
- zuviel Fertiggerichte und Zusätze
- Grenzwerte steigen immer mehr an in EU (Japan!)

---

( Vortrag Dr. med. Petra Wenzel)

Wussten Sie schon ...

dass jede Zigarette im Körper ca. 30 mg Vitamin C vernichtet und bei Stresssituationen – behaftet mit starken Gefühlen von Angst oder Aggression – der Verbrauch an Vitamin C innerhalb von wenigen Minuten auf bis zu 300 mg ansteigt?!

---

( Sven-David Müller-Nothmann: Handbuch der Vitalstoffe; Pausmedien Vlg.)

Wussten Sie schon ...

dass mit jedem Liter Schweiß der Körper ca. 1.000 mg Natrium 250 mg Kalium, 70 mg Calcium, 30-50 mg Magnesium, je 1 mg Zink, Eisen und Kupfer verliert?!

---

( Sven-David Müller-Nothmann: Handbuch der Vitalstoffe; Pausmedien Vlg.)

Wussten Sie schon ...

dass der Mangel an Folsäure eine der häufigsten Vitamin-Mangelercheinungen ist?!

---

( Sven-David Müller-Nothmann: Handbuch der Vitalstoffe; Pausmedien Vlg.)

Wussten Sie schon ...

Unterversorgung an Folsäure – erhöht das Risiko für Depression um 55%

---

( Sven-David Müller-Nothmann: Handbuch der Vitalstoffe; Pausmedien Vlg.)

Wussten Sie schon ...

dass B-Vitamine das schädliche Cholesterin nachhaltig senken und bereits bestehende Kalkablagerungen in den Arterien abbauen können?!

Voraussetzung ist, dass man B-Vitamine als Komplexmittel über einen längeren Zeitraum einnimmt.

---

( Sven-David Müller-Nothmann: Handbuch der Vitalstoffe; Pausmedien Vlg.)

Wussten Sie schon ...

Vitamin B 6

25 mg Bedarf entspricht - 3,5 kg Kartoffeln, 41 Bananen, 7 kg Fisch

---

( Vortrag von Frau Dr. med. Christel Papendick.)

Wussten Sie schon ...

Im Auge sitzen die meisten Antioxidantien.  
Mit Vitamin C könnten 30-50% der Schäden wie Katarakt vermieden werden;  
- 35-45% der Schäden am Augenhintergrund.

Haltbarkeit von Vitamin C - 52% nach 48 Std. weg!!!

---

( Sven-David Müller-Nothmann: Handbuch der Vitalstoffe; Pausmedien Vlg.)

Wussten Sie schon ...

280.000 km Blutbahn hat der Mensch.

---

( Vortrag Prof. Dr. Spitz)

Wussten Sie schon ...

Ein Erwachsener besteht aus  $10^{14}$  oder 100 Billionen oder 100 000 000 000 000 einzelnen Zellen.

Legte man die durchschnittlich nur 40 Tausendstel Millimeter kleinen Zellen aneinander, reichten sie vier Millionen Kilometer weit - oder 100-mal um die Erde. Und selbst wenn man in jeder Sekunde eine Zelle an die andere reihte, würde das Ziel erst nach über drei Millionen Jahren erreicht.

---

( <http://www.spektrumdirekt.de>)

Wussten Sie schon ...

### **Die Körperzelle, Ursprung für Gesundheit und Krankheit**

Im 19. Jahrhundert machte der Berliner Arzt und Forscher Prof. Dr. Rudolf Virchow (1821-1902) eine bahnbrechende Entdeckung: er fand heraus, dass unser gesamter Organismus aus einer Vielzahl kleinster Bausteine, den Körperzellen, besteht. Sie übernehmen alle Aufgaben, die in unserem Körper anfallen. Virchow erkannte, dass die einwandfreie Funktion dieser Kleinstbausteine die Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit ist. Arbeitet die Zelle nicht mehr richtig, beginnt der Weg zur Krankheit. Aus dieser Erkenntnis prägte Virchow den Satz: *Das Wesen der Krankheit ist die krankhaft veränderte Zelle.*

---

(<http://www.pflueger.de/biochemie-pflueger-schuessler-salze/biochemie-schuessler-salze.php>)