

Liebe Leserin, Lieber Leser,

Der Wissenschaftsjournalist A. Popp belegt in seinem kürzlich im Haug-Verlag erschienen Buch "Risikofaktor Vitaminmangel" sehr überzeugend, dass sich die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs durch den gezielten Einsatz von Antioxidantien und anderen Mikronährstoffen halbieren lassen.

Die naheliegende Frage: "Warum hat mein Arzt mich noch nie darauf aufmerksam gemacht?" beantwortet der Autor lapidar mit der Feststellung, dass die aufregendsten klinischen Studien Mitte der 90 er Jahre ausgewertet wurden und es etwa 10 Jahre dauert, bis medizinisches Wissen umgesetzt wird. Popp zitiert dann den Wissenschaftler Max Planck mit den Worten: "Wissenschaftliche Wahrheit setzt sich nicht in der Weise durch, dass ihre Gegner überzeugt werden, sondern vielmehr dadurch, dass die Gegner allmählich aussterben und die nächste Generation von Anfang an mit den neuen Gedanken aufwächst." Deshalb meint Popp: "Für Ihre eigene Gesundheitsvorsorge ist es wichtig, über die neuen Studien Bescheid zu wissen und nicht darauf zu warten, dass ihr Arzt sie darauf aufmerksam macht."

In der Tat liefert die neueste Forschung zum vorbeugenden Einsatz von Mikronährstoffen zur Verhinderung von Krankheiten, die durch Freie Radikale verursacht werden, und zur Stärkung der körpereigenen Immunabwehr, so faszinierende Ansätze, dass von einer neuen Medizin gesprochen werden kann, die viel stärker als bisher auf die Verhütung vor allem der (meist chronisch verlaufenden) Zivilisationskrankheiten abhebt. Glücklicherweise kann man sagen, dass mehr und mehr Mediziner, Heilpraktiker, Gesundheitsberater diese neuen Möglichkeiten mit grossen Engagement und Interesse aufgreifen.

Die rasante Entwicklung findet auch ihren Ausdruck in dem sich ständig erweiternden Angebot renommierter Hersteller, vor allem aus den U.S.A., wo die Umsetzung der neuen Erkenntnisse in immer ausgefeiltere und auf die persönlichen Bedürfnisse der verschiedensten Verbrauchergruppen genau zugeschnittene Vitalstoff-Präparate nicht – wie bei uns – durch eine restriktive Gesetzgebung behindert ist. Ein gutes Beispiel für solche Innovationen ist die neue Preis- und Sortimentsliste der Supplementa, die dieser Ausgabe zu ihrer Information beigefügt ist. Wenn Sie die Liste studieren, werden Sie eine ganze Reihe neuer Präparate finden, die die jetzt stattfindende Entwicklung spiegeln. Z.B. gibt es ein gezieltes Nährstoff-Programm für Kinder. Es gibt neue Anwendungsformen von Mikronährstoffen, die in Cremes eingearbeitet sind. "Red Yeast Rice" – um ein Beispiel aus dem Bereich Phyto-Nutrienten zu erwähnen, berücksichtigt die aktuellen Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der – nebenwirkungsfreien – Cholesterinsenkung. Die Aufzählung liesse sich beliebig fortsetzen.

"Ein Gramm Vorsorge ist besser als ein Pfund Heilung" sagten die alten Chinesen. Mich stimmt hoffnungsfroh, dass immer mehr Menschen sich auf diese Weisheit besinnen und danach leben.

Mit freundlichen Grüßen

Dieter Henrichs

Lebenselixier Knoblauch

von Eva Henrichs

"Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel und eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein"

Hippokrates, der berühmte griechische Arzt, mag den Knoblauch vor Augen gehabt haben, als er diesen Satz prägte. Kein anderes Nahrungsmittel kann es mit dem Knoblauch aufnehmen, wenn es um gesundheitsfördernde Wirkungen geht. Und was von unseren Vorfahren über die Heilkraft der kleinen Wunder-Knolle von Generation zu Generation weiter gegeben wurde, findet heute zunehmend Anerkennung durch wissenschaftliche Untersuchungen, die die "alten" Hinweise eindrucksvoll belegen.

Knoblauch gehört zu den ältesten Kulturpflanzen und ist über die ganze Welt verbreitet. Das älteste bekannte Knoblauch-Rezept findet sich auf einem 5.000 Jahre alten Tontäfelchen – in Keilschrift. Herodot, der griechische Geschichtsschreiber, berichtet, dass die zehner- oder zwanzigtausend Arbeiter, die unter unvorstellbaren Entbehrungen, Hitze und Schmutz die Pyramiden erbauten, sich von Knoblauch ernährten. Herodot beziffert sogar den Wert der beim Pyramidenbau verzehrten Zwiebeln, Rettiche und Knoblauch mit 1600 Silbertalenten, was ungefähr 6 Millionen DM entspricht.

Ohne Knoblauch also keine Pyramiden! Der Pharao Cheops ließ auf die höchste der Pyramiden die Darstellung einer Knoblauch-Knolle einmeisseln. Der darunter eingemeisselte Text besagt, dass die beim Bau der Pyramiden beschäftigten Arbeiter jeden Morgen eine Knoblauchzehe assen, um sich ihre Gesundheit zu erhalten. Das sollten wir auch tun – selbst wenn wir nicht im Baugewerbe tätig sind...

Die biologisch aktiven Wirkstoffe des Knoblauch

Im Knoblauch ist eine ganze Reihe stark riechender, leicht flüchtiger Substanzen enthalten, die allesamt organisch gebundenen Schwefel enthalten. Die bekannteste, wirksamste und am besten erforschte dieser schwefelhaltigen Substanzen ist das Allicin. Allicin bildet sich aus der geruchlosen Vorstufe Alliin, wenn Knoblauch zerschnitten oder zerdrückt wird. Dadurch aktiviert sich ein bestimmtes Enzym, Allinase, das das Alliin in Allicin umwandelt. Ein Kennzeichen dieser enzymatischen Aktivität ist die Entstehung des typischen Knoblauch-Duftes. Aber auch Geschmack und bestimmte Heilwirkungen gehen auf die enzymatische Umwandlung zurück.

Allicin kann weitere Verbindungen eingehen. Dadurch entstehen neue bioaktive Stoffe, sogenannte Ajoene. Einige Forscher halten die Ajoene für die Komponenten im Knoblauch, die am besten vor Blutgerinnseln (Thrombosen) schützen.

Knoblauch ist eine ausserordentlich vitalstoffreiche Pflanze. Neben den schwefelhaltigen Substanzen, die eine therapeutische Wirksamkeit entfalten, enthält Knoblauch die antioxidativ wirkenden Vitamine A, C, E, Vitamine des B-Komplexes sowie Vitamin K, das wichtig für die Blutgerinnung ist, dazu verschiedene Fettsäuren, Steroide und Flavonoide und schliesslich eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Enzyme mit so unaussprechlichen Namen wie Adenosintriphosphatase, Peroxydase, Katalase, Hexokinase, Arginase, Desoxyribonuklease usw. (Man muss die Wissenschaftler bewundern, die diese Substanzen isolieren und ihre genaue Wirkung im menschlichen Organismus erforschen.)

Als eine äusserst reichhaltige natürliche Quelle liefert der Knoblauch lebenswichtige Stoffe, die in der heutigen Nahrung meist fehlen: Mineralien und Spurenelemente. Wir finden Kalzium, Phosphor, Kalium, Natrium, Magnesium, Aluminium, Barium, Eisen, Bor, Kupfer, Zink, Jod, Mangan und Chrom. Besonders hoch ist der Gehalt an Molybdän und Lithium, ebenso an Selen und Germanium. Knob-

lauch hat die höchste Selenkonzentration, die in Nahrungspflanzen festgestellt wurde.

Germanium, ein seltenes Spurenelement, veranlasst die Produktion des immunstimulierenden Interferons und erhöht die Aktivität natürlicher Killer-Zellen, die gegen körperfremde Eindringlinge vorgehen.

Ein besonders wichtiger Bestandteil des Knoblauchs ist ein aus Adenin und Ribose (Zucker) zusammengesetztes Nucleosid namens Adenosin, das in jüngster Zeit wegen seiner vielfältigen biologischen Aktivitäten die Aufmerksamkeit der Nährstoff-Forscher hervorgerufen hat. Besonders interessant sind die gefäßerweiternden, blutdrucksenkenden und krampflösenden Eigenschaften des Adenosins. Denn Adenosin erweitert die peripheren Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. In den Herzkranzgefäßen ist Adenosin an der Regelung der Blutströme und der Sauerstoffversorgung des Blutes beteiligt. Bei sinkendem Sauerstoffgehalt des Blutes (oder erhöhtem Bedarf) steigt die Adenosinkonzentration. Die Neigung der Blutplättchen zu verkleben oder zu verklumpen, wird durch Adenosin gehemmt. Verklumpte Blutplättchen können gefährliche Verstopfungen (Thromben) der Gefäße auslösen. Adenosin hilft bei der sogenannten Fibrinolyse, d.h. bei der Auflösung sich bildender Blutpfropfen (Thrombozyten-Aggregation) und ist als wichtiger Faktor bei der Herstellung und Erhaltung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Blutgerinnung und Blutverflüssigung beteiligt.

Knoblauch ist ein Lebenselixier bei Herz- und Kreislaufstörungen, Arterienverkalkung, Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterin.

Herz und Kreislauf

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen bei den Zivilisationskrankheiten an vorderster Stelle. Jeder Zweite stirbt, statistisch gesehen, daran. Dabei spielen Bluthochdruck, Fettstoffwechsel-Störungen, Übergewicht, Diabetes, Bewegungsmangel, Stress und Rauchen eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viel kann durch eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise vorbeugend getan werden. Die Natur schenkt uns die Mittel, uns gesund zu erhalten. Knoblauch ist dafür ein herausragendes Beispiel.

Knoblauch wirkt besonders günstig auf unser Herz und unsere Blutgefäße. Er hilft, das Leitungssystem der Blutgefäße elastisch und frei von Ablagerungen zu halten. Die Versorgung unseres Herzens gewährleisten ja spezielle Adern, die Herzkranzgefäße, die auch Koronararterien genannt werden. Wichtig für die Blutversorgung ist die vollständige Durchgängigkeit dieser Arterien. Lagern sich hier Cholesterin oder Kalk ab, ent-

steht eine Verengung und Verhärtung der Arterien, die den Bluttransport im gesamten Organismus beeinträchtigt. Das Risiko eines Infarktes, d.h. der teilweisen oder gänzlichen Verstopfung einer Koronararterie durch ein Blutgerinnsel wächst. Ereignet sich ein solcher Infarkt bei einer Ader im Gehirn, spricht man vom Schlaganfall. Die günstige Wirkung des Knoblauchs gegen arteriosklerotische Beschwerden ist schon lange bekannt.

Bluthochdruck

Eine häufige Folge der Verengung und Verhärtung von Blutgefäßen ist der Bluthochdruck. Etwa 6 Millionen Deutsche leiden an Bluthochdruck. Das Tückische an dieser Erkrankung liegt darin, dass sie relativ symptomfrei verläuft, die Folgen aber (Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenversagen) häufig tödlich sind.

Wie kommt Bluthochdruck zustande? Der Blutdruck entspricht der Kraft, mit der der Blutstrom gegen die Arterienwände drückt. (Das wird in mm/Hg gemessen; dabei bezeichnet mm die Ausdehnung einer Quecksilbersäule (Hg) in Millimetern durch den ausgeübten Blutdruck.) Ein normaler Blutdruck bewegt sich um 120/80 mm/Hg. Es gibt also zwei Werte. Der erste, höhere Wert (der systolische Blutdruck) bezieht sich auf den Druck, der erreicht wird, wenn das Herz "schlägt", wenn der Herzmuskel sich also zusammenzieht und Blut in die Gefäße pumpt. Der zweite (diastolische) Wert entspricht dem Druck während der Ruhepause zwischen den Herzschlägen.

Bluthochdruck belastet vor allem Herz, Blutgefäße und Nieren. Treten Kreislaufwiderstände bestimmter Art auf (z.B. Verkalkung, Vernerbung, Gefäßkrampf, erhöhte Blutklebrigkeit), so begegnet die Selbstregulation im Körper diesem Hindernis zunächst durch Erhöhung des systolischen Druckes, also durch Steigerung der blutaustreibenden Herzkraft. Genügt das nicht, dann werden die Schlagadern enger gestellt, wodurch sich auch der diastolische Druck erhöht. Erhöhter Blutdruck kann auch eine Folge

von falscher Ernährung sein. Zuviel Eiweiß und wenig Flüssigkeit lassen das Blut dick, trübe und langsam durch die Gefäße fließen. Der Körper versucht dann, durch eine Erhöhung des Blutdrucks ein Optimum an Leistung hervorzubringen. Das belastet Herz, Gefäße und Nieren zusätzlich.

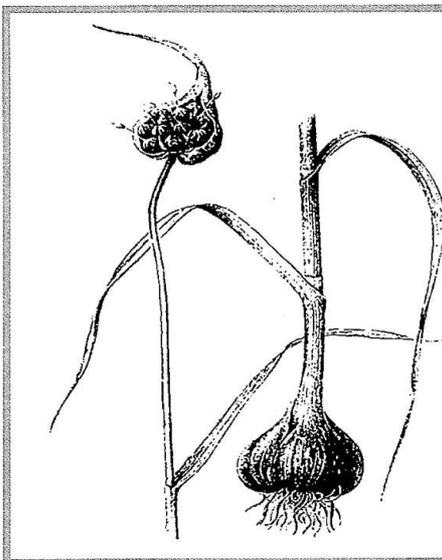
Knoblauch entspannt und erweitert die Gefäße. Dies bedeutet Entlastung. Die Schwefelanteile des Knoblauchs regen die Nerven an, die Koronargefäße zu erweitern. Das hat eine bessere Durchblutung des Herzens zur Folge. Die erhöhte Leistungsfähigkeit des Herzens sorgt wiederum für eine verbesserte Versorgung aller Organe.

Erhöhtes Cholesterin

Für unsere Gesundheit ist nicht nur ein normaler Blutdruck, sondern auch die richtigen Blutfettwerte von entscheidender Bedeutung. Blutfette dienen dem Organismus als Baustoffe und Energielieferanten. Der Körper stellt diese Fette zum grossen Teil selbst her, ist aber dafür auf die Aufnahme bestimmter essentieller Fettsäuren durch die Nahrung angewiesen.

Cholesterin ist eine besondere Form von Fett, die für das normale Funktionieren des Körpers unerlässlich ist. Cholesterin hat vielfältige Aufgaben im Körper. In unseren Zeiten, wo schon das Wort "Cholesterin" Schrecken auslöst, sollten wir bedenken, dass ungefähr die Hälfte unseres Gehirns aus Cholesterin besteht. Cholesterin ist Ausgangsstoff für Gallensäure und lebenswichtige Hormone. Cholesterin transportiert Nährstoffe und entsorgt Abfallstoffe aus den Zellen. Übrigens wird nur ein kleiner Teil des Cholesterins über die Nahrung aufgenommen, etwa 80% erzeugt der Körper in der Leber.

Leider benutzt der Körper Cholesterin auch, um kleinste Risse in den Gefässwänden zu reparieren. (Diese entstehen übrigens hauptsächlich aus einem Mangel an Vitamin C.) Das Cholesterin bildet



Die Knoblauchpflanze (Allium sativum)

Der Knoblauch ist ein Zwiebelgewächs mit dem lateinischen Namen *Allium sativum*. Er gehört der Gattung *Lauch* (*Allium*) an und wird der Familie der Liliengewächse (*Liliaceae*) zugeordnet. In dem Wort "Knoblauch" steckt das althochdeutsche "cloba", was soviel wie "spalten" bedeutet. Dies bezieht sich auf die in einzelne Teile (Zehen) gespaltenen Zwiebel.

verengende Plaque-Beläge an den Aderwänden, mit den schon besprochenen gefährlichen Folgen.

Knoblauch kann die Blutfettwerte senken. Streng wissenschaftlich ausgerichtete klinische Studien ergeben eine Senkung der Gesamtcholesterinwerte um durchschnittlich 12 – 15%. Die Werte des (bösen) LDL-Cholesterins sanken um durchschnittlich 13%. Die Höhe der (guten) HDL-Fraktion, die in der Lage ist, in den Gefässwänden abgelagertes Cholesterin abzubauen und der deshalb eine Schutzwirkung vor Arteriosklerose zuzuschreiben ist, konnte durchschnittlich 14% gesteigert werden.

Hinzu kommt noch eine wichtige Fähigkeit des Knoblauchs: die Hemmung des Thromboxans. Thromboxan wird bei Kontakt der weissen Blutkörperchen mit einer – z.B. durch Cholesterinablagerungen – geschädigten Oberfläche der Blutgefässe freigesetzt. Das führt zu einem Zusammenkleben weiterer weisser Blutkörperchen und zur Verengung der Blutgefässe. Knoblauch vermindert die Thromboxanbildung und fördert die Viskosität (Dünnflüssigkeit) des Blutes und auch seine Fließgeschwindigkeit. Beides hilft, die Bildung gefährlicher Thrombosen zu verhindern.

Knoblauch als natürliches Antibiotikum

Die antibakterielle Wirkung ist eine weitere erstaunliche und herausragende Eigenschaft des Knoblauch. Seine antibakterielle Wirksamkeit verdankt Knoblauch vor allem dem Wirkstoff Allicin, der noch in einer Verdünnung von 1 : 125 000 für pathogene Bakterien, aber auch für Parasiten wie Maden und Würmer im Darmtrakt tödlich sein kann. Knoblauch wirkt wie eine Art natürliches Penicillin. Es hat den Vorteil, dass Erreger keine Resistenz gegen seine antibakteriellen Wirkstoffe entwickeln. Auch treten keine der sonst bei Antibiotika gefürchteten Nebenwirkungen auf.

Kein Wunder, dass Knoblauch als natürliches Universalmittel bei Schnupfen und Grippe geschätzt ist. In der afrikanischen Volksheilkunde wird Knoblauch mit Honig seit altersher gegen Erkältungskrankheiten eingesetzt. Nun haben amerikanische Wissenschaftler von der Brigham Young Universität (USA) herausgefunden, dass die Wirkstoffe des Knoblauchs das Schnupfenvirus Rhino 2 und das Grippevirus Parinfluenza 3 mit 99% iger Sicherheit abtöten.

Die antiobiotischen Fähigkeiten des Knoblauchs beschränken sich nicht auf Bakterien und Viren. Knoblauch besitzt eine beachtliche Aktivität gegen pathogene Pilze und Hefen. (Seine antifungalen Wirkstoffe schützen ihn selbst vor Pilzbefall.) Diese Eigenschaft macht ihn zu einem wirksamen Mittel bei Pilzbefall, z.B. durch den verbreiteten (und lästigen)

Candida albicans.

Knoblauch und das Immunsystem

Knoblauch steigert die körpereigene Abwehr. Schon in den dreissiger Jahren sprach man von einer krebshemmenden Wirkung der Lauchgemüse. Man erkannte, dass bestimmte Wirkstoffe des Knoblauch die Aktivität eiweisspaltender Enzyme hemmen, die das Wachstum von Tumorzellen veranlassen.

In der Krebsvorsorge hängt viel davon ab, ob die zellschädigenden Freie Radikale unter Kontrolle gehalten werden können. Der menschliche Organismus verfügt über ein breites Spektrum von Schutzsubstanzen, die ihm vor allem als antioxidative Mikronährstoffe über die Nahrung zur Verfügung stehen. Selen und Germanium, die schon genannten Bestandteile des Knoblauch, sind solche Antioxidantine. Sie stellen sich wie ein Schutzschild vor die im Blut enthaltenen Fettpartikel und verhindern ihre Oxidation. Wenn diese Partikel durch einen Radikalenangriff oxidieren, lagern sie sich an den Arterienwänden ab und erzeugen Arteriosklerose. Die Wirkstoffe des Knoblauch schützen vor dem Angriff der Freien Radikale und bewahren die Fettsäuren vor der Oxidation (dem Ranzigwerden) und vor dem Einlagern in die Gefässe.

Viele Studien dokumentieren die Schutzwirkung des Knoblauch bei der Vorbeugung gegen Krebs. Besonders eindrucksvoll ist eine chinesische Untersuchung. Bei dem Vergleich zweier Regionen in China ergab sich, dass in einer Region von 100.000 Menschen nur 3,4 an Magenkrebs starben bei einer Aufnahme von 7 Zehen Knoblauch täglich. In der Region, wo jedoch fast kein oder überhaupt kein Knoblauch gegessen wurde, starben von 100.000 Menschen nicht weniger als 40 an Magenkrebs.

Hohe Knoblauchdosierungen in der Praxis

Die eindrucksvolle Liste der Heilwirkungen des Knoblauchs liesse sich noch mühelos verlängern. Knoblauch reinigt das Blut und schützt vor vielen Schadstoffen und Schwermetallen. Bekannt ist auch die antibakterielle Wirkung des Knoblauchs auf den Magen-Darm-Trakt und sein entgiftender Effekt auf Darmgärungsprozesse. Und schließlich ist Knoblauch *das* klassische Universalmittel gegen vorzeitige Alterserscheinungen.

Wie anfangs gesagt, wir täten gut daran, es wie die Pyramidenbauer im alten Ägypten zu halten: täglich Knoblauch, um uns fit und gesund zu erhalten. Aber vielleicht stöhnen sie jetzt: "Wenn das schon so ein Wundermittel ist, warum riecht es dann so aufdringlich." In der Tat ist das für viele Menschen ein Problem. Nicht nur, dass sie den intensiven Knofel-Duft an sich selbst nur schwer ertragen, sie wollen ihn auch ihrer Umgebung nicht zumuten, solange

nicht alle Mitmenschen auch einen herben Knoblauchduft verströmen.

Hier haben Knoblauch-Extrakte in Kapsel- oder Tablettenform Vorteile gegenüber frischen Knoblauchzehen, denn die Hersteller haben in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht, die Geruchsbelästigung zu eliminieren, ohne die Wirkung der Aktivstoffe einzuschränken. Gute Fertig-Präparate haben auch den Vorteil, dass sie einen standardisierten Wirkstoffgehalt pro Kapsel/Tablette aufweisen, was die Dosierung erleichtert. Die Heilwirkung steigt mit der zugeführten Menge. Die besten gesundheitlichen Auswirkungen ergeben sich nach Meinung der Fachleute bei einer täglichen Einnahme von 1.500 – 3.000 standardisierten Extraktes. Man müsste schon täglich sehr viel frischen Knoblauch verzehren, um diese Wirkstoffmenge zu erreichen.

Anzeige:

Vitamine helfen!
Schwung • Energie • Lebensfreude

Gebührenfrei
Infos anfordern
0800-1717671
Telefax 01805-234271

Supplementa B.V.
Postfach 39 • NL-9670 Winschoten
www.supplementa.com

Impressum:
Neue Wege zur Gesundheit

Verlag und Herausgeber:
Constantia-Verlag
Norderstr. 30
26789 Leer

Redaktion: Eva Henrichs
Erscheinungsweise: 4 Ausgaben jährlich.
Jahresbezugspreis: DM 14,00

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zulässt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck – auch in Auszügen – der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtstand und Erfüllungsort ist Leer. Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern. Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentengebrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen. Ausgabe Nr. 16, 10/2001

Nahrungsergänzungen für Kinder

von Felix Henrichs

Nahrungsergänzungen für Kinder sind aufgrund der gestiegenen Belastungen für den Menschen ein großes Thema. Ernährungsdefizite (bspw. ein zuviel an Kohlenhydraten / Zucker), gestiegene Anforderungen durch häufige Reizüberflutung, ein Zuwenig an frischer Luft und stressfreier Atmosphäre setzen schon unseren Kindern zu. Dabei reagiert gerade der noch kleine Körper außergewöhnlich schnell auf Ernährungsfehler und Nährstoffmängel. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen liegt während der Pubertät sogar in vielen Fällen über dem Nährstoffbedarf von Erwachsenen. Selbst ein erst zweijähriges Kind hat den selben Kalziumbedarf wie seine Eltern, bekommt aber häufig über die Ernährung nur genügend Phosphor, nicht aber genügend Kalzium und Magnesium.

Die KAL® Dinosaurier-Linie bietet moderne, sinnvolle Kombinationen von Nährstoffen für Kinder ab 2 Jahren. Alle Dinosaurier Produkte sind Kautabletten in Form von kleinen Dinosauriern und in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Als Süßungsmittel (die Kinder würden es sonst nicht essen) wird Xylitol und Sorbitol verwandt, zwei Mehrfachzucker, die den Blutzuckerspiegel nur sehr schwach stimulieren und Karies nicht begünstigen.

Folgende 3 Präparate bieten sich zur Grundversorgung an:

Stego Vites:

Eine Zusammenstellung von Vitaminen, die den Tagesbedarf von Kindern zwischen 2 – 4 Jahren ausgewogen abdeckt. Es werden 2 Kautabletten pro Tag empfohlen.

MultiSaurus

Hier sind neben den Vitaminen A, C, D, E, dem B-Komplex inklusive Biotin, Paba, Cholin und Inositol noch die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Der Gehalt an Mineralstoffen ist zwar verhältnismäßig gering, (bezogen auf die prozentuale Verzehrempfehlung der RDA), durch die gewählte Form ist aber höchste Resorption gewährleistet.

Anzeige

Dinosaurier Nahrungsergänzungen für Kinder erhalten Sie bei:



Supplementa Holland B.V.

Postfach 39

NL-9670 Winschoten

Telefon: 0800 - 17 17 671

Telefax: 0180 - 5 23 42 71

Vitamin C-Rex

Auch Kleinkinder haben durch Infektionen, Stress, einen hohen Grundumsatz oder andere Belastungen, Phasen, in denen die zusätzliche Zufuhr von Vitamin C sinnvoll ist. Diese 100 mg Vitamin C Kautablette schmeckt köstlich und enthält zusätzliche Bioflavonoide aus Hagebutten, Zitronen, Rutin, und Acerola.

Die folgenden Produkte aus der KAL® Dinosaurier Linie bieten für individuelle Gesundheitsbeschwerden ernährungsphysiologische Unterstützung:

Immuno Raptor

Dieses Präparat findet bei Kindern ab 2 Jahren Anwendung, die unter einer Infektion oder Schwäche des Immunsystems leiden. Der Gehalt von 8 mg Zink, 10 mg Beta-Glucan und 25 mg Bioflavonoiden ergeben mit dem weiterhin enthaltenem Vitamin C (50 mg) und Beta-Carotin (1.000 i.E.) eine außergewöhnlich immunstimulierende Wirkung. Das Produkt ist nicht zum Dauergebrauch gedacht, sondern zur zielgerichteten Einnahme während einer Krankheitsperiode. Das Produkt kann mit anderen Präparaten aus der Dinosaurier-Linie kombiniert werden, vorzugsweise natürlich mit StegoVites oder Multisaurus sowie C-Rex.

TriActive-Tops

Die Anforderungen an unsere geistige Leistungsfähigkeit werden in Zukunft eher zu- als abnehmen. Gerade in der frühkindlichen Entwicklungsphase ist es unabdingbar, das Gehirn mit allen Nährstoffen zu versorgen, die für eine normale Geistesentwicklung nötig sind. TriACTIVE-Tops enthalten die Nährstoffe, die hierfür besonders geeignet sind. DHA (Decosahexaeno-Säure) ist eine essentielle Fettsäure. Sie ist in fettreichen Lebensmitteln enthalten, die heute nur noch sehr wenig konsumiert werden. DHA ist für die normale Entwicklung des Gehirns notwendig. Die Versorgung wird normalerweise über die Muttermilch gewährleistet, allerdings kann das nur funktionieren, wenn die Mutter selbst genügend DHA über die Nahrung aufnimmt. DHA wird auch bei Kindern mit ADD (eine Aufmerksamkeitsstörung bei –meist hyperaktiven- Kindern) eingesetzt. Eben-

falls wird bei Kindern mit Konzentrationsstörungen häufig DMAE eingesetzt, eine Substanz, die die Blut-Hirnschranke überwinden kann und die kognitiven Fähigkeiten verbessert. Die Kombination Leci-PS schließlich kann als Grundnahrung für das Gehirn bezeichnet werden. Die enthaltenen Phospholipide sorgen für die Kommunikation der Gehirnzellen untereinander und sichern so die elementaren Grundfunktionen des Gehirns ab. Studien haben gezeigt, dass sich das Kurzzeitgedächtnis unter der Gabe von Lec-PS signifikant verbesserte.

Relax-a-saurus

Selbst Kinder leiden in unserer Zeit unter mehr oder weniger Stress. Hohe Anforderungen in der Schule, im Elternhaus oder Freundeskreis, Leistungsdruck, Versagensängste, Verlustängste sind keine Seltenheit. Um in Phasen starker seelischer Belastung eine Möglichkeit zu haben, Kinder auf natürliche Weise zu beruhigen, gibt es nun von KAL® die natürliche Aminosäure L-Theanin als Dinosaurier Produkt für Kinder. L-Theanin hilft, in einen wachen, aber nicht überdrehten, entspannten Zustand zurück zu finden. Anders als die sonst bekannten natürlichen oder chemischen Substanzen macht es nicht müde, kann also auch tagsüber eingenommen werden. L-Theanin kommt in der Natur in grünem Tee vor, weshalb es hier auch mit grünem Tee kombiniert ist, was die Aufnahme verbessert und zusätzlichen antioxidativen Nutzen hat.

Dino Dophilus

Vielfach leiden heute schon Kinder unter unregelmäßiger Verdauung, Verstopfung oder Durchfällen. Wenn die Darmflora gestört ist, funktioniert auch häufig das Immunsystem nicht mehr richtig, wichtige Entgiftungswege sind blockiert, Darmpilze können sich ausbreiten und den gesamten Organismus belasten. Kommt es dann zu einer Infektion, wird diese mit Antibiotika behandelt und die meisten Darmbakterien sterben ab. Es empfiehlt sich dann, den Darmbakterienaufbau gezielt zu stützen. DinoDophilus enthält Darmbakterien der Art L. Acidophilus, B. Bifidum und L. Bulgaricus als Kautabletten in einer kindgerechten und bedarfsgemäßen Dosierung.

Dinorrh-X

Diese Zusammenstellung bietet Hilfe bei Durchfallerkrankungen. Die enthaltenen Apfelpectine und die Kräutermischung stellen rasch eine normale Verdauungsfunktion wieder her. Das ebenfalls enthaltene Colostrum stärkt nachhaltig das Immunsystem und hilft so, dass durch die Durchfallerkrankung keine weitere Schwächung des Körpers stattfindet.