

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir bewundern die Leistungen der Schulmedizin am meisten da, wo es um Notfälle und die Bewältigung akuter Krisen geht. Der Chirurg, der den lebensbedrohlichen Gehirntumor entfernt, der Kardiologe, der den Herzinfarkt seines Patienten gerade noch rechtzeitig in den Griff bekommt, das sind die Helden dieser Szene. Jeden Tag werden auf diese Weise in den Krankenhäusern Leben gerettet. Wir alle wissen: in vielen medizinischen Situationen können nur einschneidende Maßnahmen therapeutische Hilfe bringen.

Wie aber sollen solche Maßnahmen bei chronischen Erkrankungen, deren Entwicklung über Jahre geht, angebracht sein? Chronische Krankheiten, auch solche, die in einen medizinischen Notfall münden, beginnen - lange unbemerkt - als Fehlanpassungen des Organismus. Der Diabetiker begann mit einer Fehlentwicklung des Blutzuckerspiegels, einer Hypoglykämie, die vielleicht auf falscher Ernährung beruhte oder fing an, Antikörper gegen sein eigenes Insulin zu bilden. Der Asthmatiker verkraftete die Belastung seiner Nahrung durch Umweltgifte nicht und dies löste seine Fehlanpassung aus.

Da die chronischen degenerativen Erkrankungen in unserer Lebenssituation ein viel realeres Risiko darstellen als der akute Notfall, ist es äußerst wichtig zu erkennen, daß die Behandlung dieser Krankheiten dann am erfolgreichsten ist, wenn die Fehlanpassung frühzeitig erkannt wird und dann alle vermeidbaren schädlichen Faktoren ausgeschaltet werden. Die degenerativen Krankheiten beginnen mit Störungen des organischen Gleichgewichts. Indem dieses Ungleichgewicht erkannt wird, negative Einflüsse vermieden und dem Körper das zugeführt wird, was ihm nützt, können viele dieser Krankheiten verhütet werden. Sie werden dann nur selten einen Entwicklungsgrad erreichen, der eine Notfallmedizin erfordert.

Der therapeutische Ansatz, bei dem man dem Körper das gibt, was ihn in den Stand versetzt, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, bedeutet im wesentlichen, ihm Nährstoffe zuzuführen. Nährstoffe wurden recht treffend als die Substanzen definiert, die den Ablauf aller biochemischen Prozesse im Organismus ermöglichen. Daraus ergibt sich, daß diese katalytisch aktiven Substanzen ebenso auch in Abwesenheit von Krankheit wirken und daß sie, wenn sie in optimalen Konzentrationen im Körper vorhanden sind, zu optimaler Gesundheit führen können.

Da die Anwendung von Nährstoffen nicht nur gut erforscht und belegt ist, sondern auch sicher und frei von unerwünschten Nebenwirkungen, eignen sie sich besonders für die eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge. Nährstoff-Therapie kann ohne weiteres mit anderen Therapien verbunden werden. Bitte beachten Sie aber, daß Nährstoffe mit Medikamenten in Wechselwirkung stehen können. Häufig kann die Medikamentendosierung verringert werden. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten, wenn Sie Nährstoffe für Ihr Gesundheitsproblem einsetzen wollen!

Ihr Dieter Henrichs

Die weibliche Gesundheit

von Eva Henrichs

Noch nie standen der Frau so viele Möglichkeiten ihrer persönlichen Entwicklung zur Auswahl wie heute. Ob sie sich als Mutter und Hausfrau verwirklicht, eine Karriere anstrebt und voll in dem gewünschten Beruf aufgeht oder ob sie versucht, Kinder zu haben und gleichzeitig eigenes Geld zu verdienen: in den meisten Fällen kann sie die Entscheidung treffen.

Frauen stehen voll im Leben. Das bedeutet Streß, denn der Alltag stellt - egal, wo wir stehen - meist hohe Anforderungen an unsere dauernde körperliche und seelische Leistungsfähigkeit. Streß als Bestandteil eines aktiven Lebens kann gut oder schlecht sein, je nachdem, wie wir damit umgehen können. Wie können wir unsere Belastbarkeit steigern, unsere Kraft und Vitalität so erneuern, daß wir unsere Aufgaben mit Schwung und Freude angehen?

Eine Antwort liegt in der optimalen Versorgung mit Vitalstoffen. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und andere bioaktive Substanzen ermöglichen es dem Organismus, seine Gesundheit, auf die er angelegt ist, voll zu entfalten. Es sind diese Stoffe, die der Körper braucht, um seine Energie zu erzeugen und zu erhalten und sich vor krankmachenden Schäden zu schützen.

Der weibliche Organismus ist schon deshalb besonders auf Vitalstoffe angewiesen, weil er in einzigartiger Weise den Zyklen unterliegt, die sich aus seiner biologischen Bestimmung als Träger neuen Lebens ergeben. Wir wollen an dieser Stelle aber nicht den speziellen Nährstoffbedarf beschreiben, der sich bei einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit ergibt, sondern praktische Hinweise für den Einsatz von Nähr- und Vitalstoffen im „normalen“ Leben geben, also z. B. bei der Verwendung oraler Verhütungsmittel, während der Menstruation und in den Wechseljahren. Nährstoff-Empfehlungen für die Behandlung verbreiteter gesundheitlicher Probleme, von denen Frauen betroffen sind, schließen sich an.

Die tägliche Grundversorgung mit Vitalstoffen

Vitamine und andere lebenswichtige Mikronährstoffe sind an sich Bestandteil unserer Nahrung. Wir bleiben gesund, wenn die Nahrung alle Stoffe enthält, die der Körper zur Erhaltung seiner Struktur und zur Steuerung seiner Funktionen braucht; das ist - lange, bevor es Arzneimittel gab - das „Programm“ der Evolution, nach dem wir arbeiten. Da unsere Nahrung aber einerseits immer weniger Vitalstoffe enthält, andererseits unser Bedarf

an diesen Substanzen durch Umweltbelastungen, Streß usw. erheblich höher ist als früher, kann als eine der wichtigsten Maßnahmen zur eigenverantwortlichen Gesundheitsvorsorge nur geraten werden, die tägliche Versorgung durch ein geeignetes Multi-Präparat mit bedarfsgerechter Dosierung sicherzustellen.

Der bekannte amerikanische Arzt Dr. Robert C. Atkins, der über eine reiche und langjährige Erfahrung in der Behandlung von Tausenden Patienten mit Mikronährstoffen verfügt, gibt folgende Empfehlungen für die tägliche Grundversorgung:

Beta-Carotin	3000 - 6000 i.E.
Vitamin A	1500 - 3000 i.E.
Vitamin B 1	30 - 60 mg
Vitamin B 2	25 - 50 mg
Niacin	15 - 30 mg
Niacinamid	30 - 60 mg
Pantothensäure	75 - 150 mg
Pantethine	75 - 150 mg
Vitamin B 6	30 - 60 mg
Folsäure	400 - 4000 mcg
Vitamin B6	6 - 12 mg
Biotin	225 - 450 mcg
Vitamin B 12	180 - 240 mcg
Vitamin C	500 - 1000 mg
Vitamin D	90 - 180 i.E.
Vitamin E	150 - 300 mg
Kupfer	600 - 1200 mcg
Magnesium	50 - 100 mg
Calcium	200 - 400 mg
Cholin	300 - 600 mg
Inositol	250 - 500 mg
PABA	300 - 600 mg
Mangan	12 - 24 mg
Zink	25 - 50 mg
Bioflavonoide	500 - 1000 mg
Chrom	150 - 300 mcg
Selen	100 - 240 mcg
N-Acetyl-Cystein	60 - 120 mg
Molybden	30 - 60 mcg
Vanadylsulfat	45 - 90 mcg
Octacosanol	500 - 1000 mcg
Glutathion	15 - 30 mg
Schizandra	500 - 1500 mg

Ein gutes Multi-Präparat sollte die meisten dieser Mikronährstoffe in den angegebenen Mengen enthalten. Man kann dann - nach den individuellen Bedürfnissen und natürlich besonders auch nach den vorliegenden Gesundheitsproblemen - die darüberhinaus benötigte Menge an Einzel-Nährstoffen durch entsprechende Einzelpräparate ergänzen.

Die Grundversorgung wird sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Behebung bei bestehenden Gesundheitsproblemen immer benötigt. Es ist auch nicht so, daß gute Multi-Präparate in jedem Fall eine optimale Dosierung aller Nährstoffe aufweisen, da die Tabletten oder Kapseln sonst zu groß würden. So ist es - auch für Gesunde - sinnvoll, das Multi-Präparat durch die Extra-Zufuhr z. B. von Calcium, B-Complex oder Vitamin C und E zu ergänzen, wenn entsprechende Bedingungen vorliegen.

Viele gesunde Frauen nehmen außer ihrem täglichen Multi-Präparat auch tonisierende Kräuterextrakte. Es scheint so, daß der weibliche Organismus besonders gut auf die subtile, mild wirkende Kraft der Kräuter anspricht. Einige dieser Pflanzenextrakte werden bei spezifischen Störungen eingesetzt und ich werde sie an diesen Stellen nennen. Andere haben eine ganzheitlich harmonisierende Wirkung und können immer genommen werden. Dazu gehört Schizandra, einer der kostbarsten Schätze der chinesischen Kräuterkunde die nun auch im Westen immer mehr Freunde gewinnt. Chinesische Frauen schätzen die tonisierende Schizandra-Beere seit jeher als Verjüngungsmittel, zur Harmonisierung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens und zur Steigerung der Vitalität.

Wenden wir uns nun den Einzelbedingungen zu, die eine gezielte Nährstoffzufuhr - über die tägliche Grundversorgung hinaus - erforderlich machen:

Die Pille

Die Pille ist in der westlichen Welt die verbreitetste Verhütungsmethode. Durch sie wurde die Sexualität von der Fortpflanzung getrennt, was besonders für die Frauen mehr Freiheit bedeutete. Aber diese Freiheit hat auch ihre Schattenseiten. Viele Frauen klagen über unerwünschte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Anstauung von Gewebsflüssigkeit im Körper, Depressionen, Reizungen in der Scheide, Candida-Infektionen. Die Pille erhöht auch das Risiko der Bildung von Blutgerinnseln und Brust- und Gebärmutterkrebs. Wie viele Medikamente greift sie tief in den Nährstoffhaushalt des Körpers ein. Sie ist ein Nährstoffräuber erster Güte. Deshalb sollten Frauen, die orale Verhütung betreiben, die durch die Pille verursachten Nährstoffmängel durch Supplemente ausgleichen und auch den durch die zugeführten Hormone entstehenden erhöhten Bedarf an bestimmten Vitalstoffen durch zusätzliche Zufuhr decken.

Nährstoffempfehlungen bei Gebrauch oraler Kontrazeptiva (Tagesdosis nach Dr. Burgerstein)

Vitamin-B-Complex	50-100 mg
Vitamin C	250 - 500 mg
Magnesium	300 mg
Zink	15 mg

Das prämenstruelle Syndrom (PMS)

Dieser Zustand, der leider viele Frauen betrifft, tritt 5 - 10 Tage vor jeder Periode auf. Er ist durch Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Ängste, Krämpfe, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Brustschmerzen, Wasseransammlung in den Beinen und allgemeine Schwäche gekennzeichnet. Auch Depressionen können sich einstellen. Obwohl die Symptome vielfältig sind, läßt sich PMS auf ein hormonelles Grundmuster zurückführen: meist sind die Östrogenwerte im Vergleich zu den Progesteron-Werten stark erhöht und dieses Ungleichgewicht führt zu den geschilderten Symptomen.

Nährstoffempfehlungen bei PMS (Tagesdosis nach Dr. Atkins)

Omega-3 Fischöl	3000 - 4000 mg
Nachtkerzenöl	1500 - 3000 mg
Vitamin B 6	100 - 200 mg
Cholin	1000 - 1500 mg
Inositol	1000 - 1500 mg
Methionin	500 - 1000 mg
Magnesium	300 - 600 mg
Chrom	200 - 600 mcg
Acidophilus oder FOS- Pulver	1 - 2 Teelöffel

Für starke Einzelsymptome bei PMS gibt Dr. Atkins zusätzlich folgende Empfehlungen:

Bei starken Blutungen:	
Traubenkern-Extrakt (EndoClair)	2000 - 4000 mg
Bei menstruellen Krämpfen:	
Magnesium	500 - 1000 mg
Bei Depressionen:	
Johanniskraut	300 - 600 mg
Bei Angstzuständen:	
Kava-Kava	200 - 400 mg
Bei Zuckerverlangen:	
L-Glutamin	2 - 3 g
Bei Wasseransammlung im Körper:	
L-Taurin	1000 - 2000 mg

An Pflanzenextrakten kommen bei PMS (und Menstruation) das aus der indianischen Volksheilkunde lange bewährte **Black Cohosh** und das im asiatischen Raum weit verbreitete **Dong Quai** infrage. Beide Kräuter sind in Kapselform erhältlich.

Menstruation

Die monatliche Periode geht mit ähnlichen Symptomen einher wie das prämenstruelle Syndrom. Zusätzlich zu den genannten Vitaminen ist hier vor allem der B-Complex hilfreich, da er Schmerzen und Spannungen im Zusammenhang mit der Menstruation abbauen kann. Bemerkenswerte Verbesserungen konnten Frauen feststellen, die in dieser Zeit 200 - 1000 mg Vitamin C täglich einnahmen. Bei Krämpfen kann jede Stunde Calcium eingenommen werden, zur besseren Absorption zusammen mit Magnesium (im Verhältnis 2 : 1) und Vitamin D3 (Cholecalciferol).

Die Wechseljahre

In den Wechseljahren hören die monatlichen Menstruationsblutungen endgültig auf, was den Beginn der Menopause markiert und damit das Ende der fruchtbaren Jahre. Bei den meisten Frauen beginnt die Menopause um das fünfzigste Lebensjahr herum. Die hormonelle Umstellung kann mit unangenehmen Zuständen einhergehen, von denen vier Fünftel aller Frauen betroffen sind: Hitzewallungen, trockene Haut, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Depressionen. Diese Symptome können verschieden schwer ausfallen; vor allem die Hitzewallungen machen den meisten Frauen so zu schaffen, daß sie einen Arzt aufsuchen.

Die Menopause ist ein normaler, physiologischer Prozeß, keine Krankheit. Hitzewallungen und trockene Haut sind vor allem ein Zeichen dafür, daß dem Körper eine optimale Nährstoffversorgung fehlt. Deshalb sollte die Vitalstoffzufuhr immer an erster Stelle in der Behandlung von gesundheitlichen Problemen stehen, die mit den Wechseljahren zusammenhängen.

Die Hormon-Ersatz-Therapie und ihre Alternativen

1966 erschien ein Buch in den USA: „Feminine forever“. Darin versprach der Autor, Robert A. Wilson den Frauen immerwährende Weiblichkeit. Er legte dar, daß die Menopause eine Östrogen-Mangel-Krankheit sei, die die Frauen zu geschlechtslosen Karikaturen ihrer selbst mache. (Er vergaß dabei, daß viele Frauen davon berichten, wie sie nach den hormonellen Umstellungen der Wechseljahre ihre glücklichste, erfüllteste und produktivste Lebensphase erleben.)

Seither wird die Hormon-Ersatz-Therapie von vielen Medizinern propagiert, zumal damit tatsächlich lästige Beschwerden verschwinden. Trotzdem schrecken viele Frauen vor einer langanhaltenden Hormon-Therapie mit synthetischen Östrogenen zurück, weil die Problematiken dieser Behandlung inzwischen auch bekannt sind. Dazu gehören erhöhte Risiken für Krebs, besonders Brustkrebs, Schlaganfall, Herzkrankungen, Blutzuckerstörungen, Leberschäden, um nur die wichtigsten zu nennen. Eine umfassende Versorgung mit bestimm-

ten Nährstoffen, darunter vor allem hoch dosierte Folsäure und DHEA, kann viele positive Effekte der Östrogen-Ersatz-Therapie erreichen, ohne deren Risiken zu teilen.

Die Anwendung von Phytoöstrogenen

Das sind pflanzliche Substanzen, die dem Hormon Östrogen sehr ähnlich sind. Eine wachsende Anzahl von Medizinerinnen sind überzeugt, daß Phytoöstrogene in Zukunft die synthetischen Östrogene ersetzen werden, weil sie nebenwirkungsfrei sind. Soja ist besonders reich an diesen östrogen-ähnlichen Substanzen. Aus Soja wird auch das bekannteste Phytoöstrogen isoliert, **Genistein**, das in Kapseln erhältlich ist. Interessanterweise enthalten gerade die Kräuter-Extrakte wie **Black Cohosh**, **Dong Quai**, **Licorice**, die traditionell gegen Beschwerden der Menopause eingesetzt werden, östrogen-ähnliche Substanzen. Diese Kräuter wirken gleichzeitig auch entspannend und harmonisieren die körperlichen Funktionen.

Nährstoffempfehlungen bei Symptomen der Menopause. (Tagesdosis nach Dr. Atkins)

Folsäure	20 - 60 mg
Bor	6 - 18 mg
DHEA	20 - 40 mg
Omega-3 Fischöl	2.000 - 4.000 mg
Nachtkerzenöl	1.500 - 3.000 mg
Vitamin E	400 - 1200 mg
Vitamin B 6	150 - 300 mg

(Wichtiger Hinweis: Frauen mit Gebärmutter-Fibroiden, nach Brustkrebsvorfällen, bei Endometriose oder fibrozystischer Brusterkrankung sollten nicht mehr als 600 mcg Folsäure täglich zuführen.)

Wenden wir uns nun den beeindruckenden Möglichkeiten zu, die die Nährstoff-Therapie bei typischen weiblichen Erkrankungen bieten kann.

Fibrozystische Brusterkrankung

Diese ist durch Schwellungen, Knotenbildung und Empfindlichkeit in den Brüsten gekennzeichnet. Oft verschlimmern sich die Beschwerden in den Tagen vor der Menstruation. Es bilden sich kleine Zysten, die mit Flüssigkeit gefüllt und von Bindegewebe umgeben sind. Aufgrund der Hormonschwankungen innerhalb des Menstruationszyklus können sich die Zysten vergrößern und auf das umgebende Gewebe drücken, was zu Schmerzen und Empfindlichkeit führt.

Nährstoffempfehlungen bei Fibrozystischer Brusterkrankung (Tagesdosis nach Dr. Atkins)

Methinonin	500 - 1000 mg
Cholin	500 - 1500 mg
Inositol	1000 - 1500 mg
Omega-3 Fischöl	2.000 - 4.000 mg
Vitamin B 6	100 - 200 mg
Vitamin E	200 - 400 mg

Hinweis: Die Nährstoffe Folsäure, PABA, Bor, die den Östrogen-Spiegel erhöhen, sollen bei fibrozystischer Brusterkrankung nicht supplementiert werden.

Scheidenentzündung

Streß, ein geschwächtes Immunsystem und schlechte Ernährung (Weißmehl und Zucker) stören das gesunde Gleichgewicht der Bakterien in der Scheide.

Das kann zu der unangenehmen Scheidenentzündung führen, die mit Brennen, Juckreiz und vermehrtem Ausfluß einhergeht. Ursache kann auch eine Infektion mit Bakterien oder Hefepilzen, Allergie oder Hormonschwankungen sein, die durch Wechseljahre, Schwangerschaft oder die Pille ausgelöst wurden. Oft tritt eine Scheidenentzündung nach Behandlung mit Antibiotika auf, denn diese zerstören (auch) die freundlichen Bakterien, die normalerweise in der Scheide vorkommen und ermöglichen so das Überwuchern durch bestimmte Hefepilze.

Nährstoffempfehlungen bei Scheidenentzündung (Tagesdosis nach Dr. Burgerstein)

Vitamin A	10.000 - 25.000 i.E.
Vitamin E	200 - 400 mg
Vitamin C	500 - 1000 mg
Vitamin B-Complex	50 - 100 mg
Zink	15 - 30 mg

Abnormaler Abstrich (Zervixdysplasie)

Gebärmutterkrebs kommt - im Unterschied zu anderen Krebsarten - vor allem bei Frauen zwischen 30 und 45 Jahren vor. Ein abnormaler Abstrich zeigt eine veränderte Zellentwicklung am Gebärmutterhals, die als Zervixdysplasie bezeichnet wird. Unbehandelt kann sie sich ungünstigenfalls in einem Zeitraum von 1 - 8 Jahren zu einem Gebärmutterkrebs entwickeln. Die Behandlung mit Nährstoffen sollte sich über einen Zeitraum von 6 - 12 Monaten erstrecken.

Nährstoffempfehlungen bei Zervixdysplasie (Tagesdosis nach Dr. Atkins)

Folsäure	15 - 30 mg
Beta-Carotin	50.000 - 100.000 i.E.
Vitamin A	20.000 - 40.000 i.E.
Vitamin C	1000 - 3000 mg
Vitamin E	400 - 800 mg
Selen	200 - 300 mcg
Vitamin B 12	1 - 5 mg
EndoClair	150 - 300 mg
Centella	500 - 1000 mg
Grüner Tee-Extrakt	60 - 180 mg

Brustkrebs-Prophylaxe

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Jede zehnte Frau ist davon betroffen, viele entwickeln ihn in jungen Jahren (etwa ein Drittel aller Erkrankungen betrifft Frauen unter 50 Jahren). Vererbung spielt eine große Rolle und bedeutet ein doppelt

so hohes Risiko. Veränderungen der Ernährung und Nahrungsergänzungen können bei Frauen, die zu einer Risikogruppe gehören, die Gefahr, daß sich ein Brustkrebs entwickelt, bedeutend verringern. Hohe Östrogenspiegel werden für viele Brustkrebskrankungen mitverantwortlich gemacht. Auf den Östrogenspiegel kann über die Ernährung Einfluß genommen werden. So mindert der Verzehr großer Mengen Gemüse, besonders Kohl, Brokkoli und Blumenkohl die Östrogenaktivität im Körper und schützt so vor Brustkrebs. Nahrungsmittel, die Isoflavone enthalten wie Sojaprodukte, sind besonders wertvoll. Große Mengen gesättigter Fette aus Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs, z.B. Fleisch, Milch und Eier sollten vermieden und auf einfach ungesättigte Fette (z.B. Olivenöl und Avocados) zurückgegriffen werden. Alkohol sollte nur mäßig genossen werden und nicht täglich.

Nährstoffempfehlungen zur Brustkrebs-Prophylaxe (Tagesdosis nach Dr. Burgerstein):

Vitamin A	10.000 i.E.
oder	
Beta-Carotin	15 mg
Vitamin C	500 - 1000 mg
Vitamin E	200 mg
Selen	200 mcg

Krampfadern

Dies verbreitete Leiden wird durch krankhaft erweiterte Venen verursacht. Meistens treten sie an den Beinen auf. Sie entstehen, wenn die Venenklappen (die verhindern, daß sich das Blut in den Beinen staut und es zum Herzen zurückfördern) und die Venen selbst schwächer werden und in ihrer Funktion nachlassen. Die durch aufgestautes Blut erweiterten Venen quellen hervor. Sie können Beschwerden verursachen und schmerzhaft sein, die Blutzirkulation behindern und die Bildung von Blutgerinnseln begünstigen. In vielen Fällen legt die genetische Veranlagung fest, wer Krampfadern entwickeln wird. Am meisten sind Frauen davon betroffen. Krampfadern können sich auch aufgrund von Überdruck in den Venen während der Schwangerschaft und bei Übergewichtigen entwickeln. Sie können auch durch Verstopfung und den damit verbundenen Schwierigkeiten der Darmentleerung begünstigt werden. Dies ist letztlich auf die westliche Ernährungsweise, die reich an raffinierten Kohlenhydraten und Fett, aber arm an Ballaststoffen ist, zurückzuführen.

Für gesunde Venen sollten Sie folgendes beachten: Stehen sie nicht lange, besonders nicht auf hartem Boden. Sitzen sie lange beim Reisen oder bei der Arbeit, nehmen sie Laufpausen. Schlagen sie nicht die Beine übereinander und legen sie beim Ausruhen die Beine hoch. Enge Kleidung vermeiden!

Wenn Sie dazu neigen, Krampfadern zu entwickeln, sollten sie eine Ernährung wählen die viel Fasern, Hülsenfrüchte, Getreide, frisches Obst und Gemüse enthält. Auch

mit Nährstoff-Ergänzungen kann man sehr viel für gesunde Venen tun. Hier sind an erster Stelle die Bioflavonoide zu nennen. Bioflavonoide wie **Quercetin** und **Rutin** stärken auf natürliche Weise die Kapillaren und Venenwände.

Nährstoffempfehlungen bei Krampfadern (Tagesdosis nach Dr. Burgerstein)

Vitamin C (mit Bioflavonoiden)	1.000 - 2.000 mg
Vitamin E	100 - 400 mg
Zink	30 mg

Centella Vein und **Milk Thistle** sind die Kräuterpräparate, die positiv auf das Zirkulationssystem des Blutes wirken und die Venen stärken. Gerade auch zur Behandlung von Phlegbitis (Venenentzündung), bei Beinkrämpfen, geschwollenen Beinen und „Schwere“ oder Kribbeln in den Beinen wurden sie schon sehr erfolgreich eingesetzt.

Osteoporose

Osteoporose, die gefürchtete Krankheit, die die Knochen brüchig werden läßt, tritt ganz besonders häufig bei Frauen in den Wechseljahren auf. Hier ist der stark abfallende Östrogenspiegel als Ursache auszumachen, da Östrogen die Mineralstoffe in den Knochen erhält. Regelmäßige Bewegung ist der beste Schutz vor diesem Leiden, besonders wenn in der Jugend damit begonnen wurde. Frauen, die unter Bulimie oder Magersucht litten, haben ein erhöhtes Risiko. Das Vermeiden von Kaffee, Zigaretten, Alkohol und Zucker ist eine andere entscheidende Vorsichtsmaßnahme.

Östrogen-Ersatz-Therapie ist meistens nicht die geeignete Maßnahme, wieder eine optimale Knochendichte zu erreichen. Mit Nährstoffen ist das gleiche Ergebnis zu erreichen, aber ohne die Risiken für die Gesundheit der Frau, die sich durch Einnahme von Hormonen ergeben.

Nährstoffempfehlungen zur Verhinderung und Behandlung von Osteoporose (Tagesdosis nach Dr. Atkins)

Folsäure	20 - 60 mg
(Wichtiger Hinweis: Frauen mit Gebärmutter-Fibroiden, nach Brustkrebsvorfällen, bei Endometriose oder fibrozystischer Brusterkrankung sollten nicht mehr als 600 mcg Folsäure täglich zuführen.)	
Bor	6 - 12 mg
Calcium	800 - 1,600 mg
Vitamin D	400 - 800 i.E.
Magnesium	400 - 800 mg
Vitamin K	150 - 300 mcg
Silica	100 - 300 mg
L-Lysin	500 - 1,000 mg
B-Komplex	50 - 100 mg
Essentielle Fettsäuren	3600 - 7200 mg
Black Cohosh	15 - 30 mg
Vitamin C	1.000 - 3.000 mg

Wir haben hier die Einsatzmöglichkeiten von Mikronährstoffen und Pflanzen-Extrakten bei einigen Gesundheitsproblemen beschrieben, die vor allem Frauen betreffen. Das heißt nicht, daß Frauen frei sind von den Leiden, die uns die Lebensweise unserer westlichen Welt auferlegt. Die sogenannten degenerativen Zivilisationserkrankungen, z. B. Diabetes, Herz- und Gefäßerkrankungen, Rheuma, Übergewicht und vieles mehr sind natürlich nicht nur Männerkrankheiten.

In der Gesundheitsvorsorge spielen die Nährstoffe - früh genug und täglich angewandt - gerade bei der Verhütung dieser Krankheiten eine entscheidende Rolle, weil sie Fehlanpassungen frühzeitig vermeiden können, den Organismus in einem harmonischen Gleichgewicht halten und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Dieses harmonische Gleichgewicht, das wir Gesundheit nennen, wird sich dann auch in unserem Äußeren spiegeln. Die weibliche Erscheinung, heute kommerzialisiert wie nie zuvor und zum Schlachtfeld der Marketing-Strategen verkommen, sollte uns wichtig sein. Sie ist unverwechselbarer Ausdruck unserer Individualität. Wie schön, wenn es gelingt, der Welt die eigene Persönlichkeit in strahlender Vitalität zu zeigen!

florin CLASSIC **MIÉLA BIENENKOSMETIK**

Wir möchten Sie gerne kennenlernen!

Für Sie stellen wir Naturkosmetik vom Feinsten her. Natürliche Rohstoffe und Düfte zeichnen unsere gutverträglichen Pflegeprodukte aus, die für jeden Hauttyp geeignet sind.

TESTEN SIE UNSER 2 FÜR 1 KENNENLERN-ANGEBOT!

- Miéla creme ultra - 15 ml DM 18,-
- florin Zahncreme - 40 ml DM 4,-
- florin Hautöl Orange - 20 ml DM 6,50

Sie bezahlen 1 und erhalten 2, sowie weitere ausführliche Informationen. Zuzüglich Versand DM 8,50.

ANGELIKA TRENKLE
97990 Weikersheim
Tel. 07934-30 27 Fax 3300

Impressum:

Neue Wege zur Gesundheit

Verlag und Herausgeber:

Constantia-Verlag

Birkenallee 37

26871 Papenburg

Redaktion: Eva Henrichs

Erscheinungsweise: 4 Ausg. 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. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Papenburg.

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. 3, 6/98

© 1998 by Constantia-Verlag

Anzeige

Vitamine helfen!

Schwung • Energie • Lebensfreude

KAL **Solaray** **VegLife**

- Vitamine
- Mineralien
- Spurenelemente
- essentielle Fettsäuren
- Aminosäuren
- Enzyme
- „Life-Style“ Formulas
- Antioxidantien
- Phyto-Nutrients
- Vitalstoffe
- sekund.Pflanzenstoffe (SPS)
- Algenpräparate - Green Foods
- Sach- & Fachliteratur



Gebührenfrei
Infos anfordern
0130-171767
Telefax 01805-234271

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