

- Sturzprävention und Minderung des Hüftfraktur-Risikos: Vitamin D hilft
- Was macht welcher Mikronährstoff im Immunsystem?
- NEU: Das vegane Amino 18 liquid von EifelSan
- Die Beziehung zwischen Vitamin D und Corona
- Seltene Elemente (z.B. aus gutem Salz) sind sehr wichtig!
- Seminar Vitalstoff-Coach im März 2021 in Würzburg



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 4

Dezember
2020

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

► Sturzprävention und Minderung des Hüftfraktur-Risikos: Vitamin D hilft

Was können Sie tun, um das Sturzrisiko zu verringern? Zahlen von Statistics Netherlands zeigen, dass alle 5 Minuten eine ältere Person nach einem unglücklichen Sturz in die Notaufnahme kommt. Infolgedessen sterben jeden Tag 13 Menschen, von denen mehr als 75% 80 Jahre oder älter waren. Vitamin D in Kombination mit Kalzium kann das Risiko von Stürzen und Brüchen verringern.

Wie verhindern Sie einen Sturz, wenn Sie älter werden? Ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung tragen dazu bei, fit und stark zu bleiben. Allgemeine Wachsamkeit ist auch wichtig, um einen Sturz zu verhindern. Stürze sind ein Risikofaktor für Frakturen bei Menschen über 60 Jahren. Vitamin D hilft, das Sturzrisiko zu verringern, das mit einem verminderten Gleichgewicht und schwächeren Muskeln verbunden ist. Sie benötigen dieses Vitamin, um die Muskelkraft zu erhalten, aber auch für starke Knochen und Zähne und um Ihr Immunsystem aufrechtzuerhalten.

Eine geringe Aufnahme von Vitamin D erhöht das Risiko für Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, und damit auch Knochenbrüche mit zunehmendem Alter. Dabei spielt auch die Aufnahme von Kalzium eine Rolle.

Warum produzieren ältere Menschen weniger Vitamin D? Ihr Körper produziert normalerweise etwa 2/3 des Vitamin D unter dem Einfluss von Sonnenlicht. Wenn Sie älter werden, kann Ihr Körper aus Sonnenlicht weniger Vitamin D produzieren. Dies gilt eher für Frauen als für Männer. Menschen, die selten nach draußen gehen, zum Beispiel ältere Menschen in einem Pflegeheim oder die Schwierigkeiten beim Gehen haben, benötigen ebenfalls zusätzliches Vitamin D. Darüber hinaus essen ältere Menschen in der Regel weniger, so dass die Ernährung nicht mehr die notwendigen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen enthält. Die Ergänzung mit Vitamin D ist dann wichtig.

Was ist der Rat des Gesundheitsrates? Die Niederländische Regierung rät Frauen ab 50 Jahren, täglich 10 µg Vitamin D einzunehmen. Frauen und Männer über 70 benötigen täglich 20 µg zusätzliches Vitamin D. Experten wie Herr Prof. Spitz oder Dr. N. Worm empfehlen 2000-3000iE Vitamin D3 täglich. Die Umfrage zum Lebensmittelkonsum 2012-2016 ergab, dass die Vitamin-D-Aufnahme aus Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln bei Senioren ab 70 Jahren zu gering ist. In der Reha-Klinik in Trier lag bei 96% der PatientInnen ein gravierender Vitamin D Mangel vor.

Warum extra Kalzium? Vitamin D wird benötigt, um Kalzium aus der Nahrung in den Körper aufzunehmen. Diese Nährstoffe sorgen zusammen für starke Knochen. Ein Kalziummangel kann zu einer geringen Knochenmineraldichte führen, die ein Risikofaktor für Frakturen aufgrund von Osteoporose ist. Frauen über 50 und Männer über 70 nehmen ebenfalls zu wenig Kalzium aus der Nahrung auf und haben ein höheres Risiko für einen Kalziummangel. Frauen über 50 benötigen durchschnittlich 1.100 mg

Kalzium pro Tag. Ab dem 70. Lebensjahr sind dies 1.200 mg für alle. Es ist gut, sich dessen bewusst zu sein und möglicherweise eine gesunde Ernährung durch ein Nahrungsergänzungsmittel zu ergänzen, das Kalzium und Vitamin D enthält.

30% weniger Wahrscheinlichkeit einer gebrochenen Hüfte

Im Jahr 2016 haben Untersuchungen gezeigt, dass die Verwendung von Kalzium und Vitamin D das **Risiko eines Hüftbruchs um 30% senkt**. Durch die Ergänzung einer gesunden Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln können ältere Menschen selbst an einer guten Gesundheit arbeiten. Und das ist sehr wichtig für Menschen, die gerne mobil bleiben und lange unabhängig leben. Laut den Forschern kann die Ergänzung mit Vitamin D und Kalzium dazu beitragen, die Zahl älterer Menschen zu verringern, die infolge eines Sturzes im Krankenhaus landen oder in Zukunft sogar an den Folgen eines Sturzes sterben.

Quellen gerne auf Anfrage

► Was macht welcher Mikronährstoff im Immunsystem?

1. Multivitamin-Multimineralien-Supplement: Jede Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied! Ein breites Spektrum an Mikronährstoffen hat Effekte auf das Immunsystem, unsere Stimmung, Antrieb, Energielevel & Co. Genau darum ist eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung so wichtig. Doch selbst bei guter Ernährung gibt es oft Mikronährstoffe, die nicht in optimaler physiologischer Menge aufgenommen werden. Das liegt oftmals an der Lagerzeit von Lebensmitteln, Vitaminverlust durch die Zubereitung, geringeren Gehalten durch Hochleistungs- Landwirtschaft etc. Um potenziellen Mikronährstoffmängeln vorzubeugen und den Körper bestmöglich zu versorgen, empfiehlt es sich daher, ein hochwertiges Multi-Vitamin- Mineral-Spurenelement-Präparat zur Ergänzung der täglichen Ernährung zu verwenden.

2. Vitamin C: Mobilmacher & Beschützer für die Immunzellen

Das wohl bekannteste aller Vitamine wird bereits seit Jahrhunderten zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt! Wer kennt nicht Mamas heiße Zitrone, die man früher bei Erkältungen immer bekommen hat?

Neben seinen zahlreichen anderen Funktionen im Körper ist die Beteiligung von Vitamin C an der Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems wohl seine bekannteste Eigenschaft. So bewirkt Vitamin C unter anderem eine gesteigerte Bildung von Antikörpern und weißer Blutkörperchen (Leukozyten). Leukozyten sind für die Abwehr von Viren und Bakterien verantwortlich. Damit sie derartige Pathogene (Krankheitserreger) aufspüren können, benötigen Leukozyten Vitamin C als Helfer. Sind die Leukozyten ausreichend mit Vitamin C versorgt, so erhöht sich ihre Beweglichkeit und sie erreichen schneller den jeweiligen Erreger. Außerdem ist die Effizienz, mit der spezielle Leukozyten Krankheitserreger „fressen“ (Phagozytose) von einer ausreichenden Vitamin C Versorgung abhängig. Zusätzlich werden durch das Vitamin C die Membranen der Abwehrzellen vor Erregern bzw. freien Radikalen geschützt

(Vitamin C ist ein Antioxidans) und die Abwehrfunktion gegenüber Bakterien und Viren aufrechterhalten.

Tipp: Eine adäquate prophylaktische Tagesversorgung wären 500 – 1000 mg, am besten in „entsäuerter“ Form (mineralische Ascorbate). Diese sind magenschonender (auch bei hohen Tagesmengen) und werden deutlich besser resorbiert als „normales“ Vitamin C (Ascorbinsäure).

3. Vitamin D3: Essenziell für Immunantwort und Abwehrkräfte

Kurz vorab: mit sinkendem D-Spiegel erhöht sich laut Studien sowohl das Infektionsrisiko für Corona, als auch die Sterblichkeit bei erfolgter Infektion!

Ein guter Vitamin D3-Spiegel ist essenziell für die Funktion des Immunsystems. Allerdings haben bis zu 96 % (!) der deutschen Bevölkerung eine unzureichende Versorgung mit D3. Zum einen lebensstilbedingt (selten in der Mittagssonne), zum anderen, weil eine adäquate D3-Produktion durch die Sonne in Mitteleuropa nur in den Sommermonaten überhaupt möglich ist (und nur mit Sonnencreme unter Sonnenschutzfaktor 15).

Die eingeschränkte Verfügbarkeit von D3 im Herbst und Winter scheint bei der Anfälligkeit für Infektionen der oberen Atemwege eine gravierende Rolle zu spielen. Menschen mit Vitamin D3-Mangel haben ein geschwächtes Immunsystem und schlechte Abwehrkräfte. Das macht anfälliger für Infektionen. Vitamin D3 wirkt u.a. stärkend auf das Immunsystem, verringert die Infektanfälligkeit, unterstützt die Abwehrzellen und wirkt antientzündlich. Studien der letzten Jahre weisen zunehmend auf die wichtige Rolle von D3 bei Infektionen der Atemwege hin. Zum Beispiel in der Vorbeugung und Therapie von grippalen Infekten. So stimuliert D3 unter anderem die Produktion antimikrobieller Substanzen.

Auch bezüglich Corona haben Studien gezeigt: Mit gutem D3-Spiegel sinkt die Infektionswahrscheinlichkeit! Außerdem steigt bei schlechtem D3-Spiegel die Wahrscheinlichkeit eines schweren Krankheitsverlaufs (Beatmung, Tod). Mehr Infos dazu gerne auf Anfrage.

Medizinischer D3-Mangel (ab wann der Arzt von „Mangel“ spricht) ist übrigens unter 20 ng/ml, physiologischer Optimalbereich liegt im Bereich von über 50 ng/ml. Aber das nur am Rande...

4. Zink: Essenziell zur Produktion von Immunzellen

Das essenzielle Spurenelement Zink spielt für das Immunsystem eine entscheidende Rolle. Ohne Zink könnten bestimmte Immunabwehrzellen nicht gebildet werden. Die ausreichende Verfügbarkeit von Zink hat direkten Einfluss auf die Funktion verschiedener weißer Blutkörperchen (Leukozyten). Selbst ein leichter Zinkmangel kann die Funktionalität unserer Immunzellen beeinträchtigen.

Zink stärkt den Körper und fördert die körpereigene Abwehr von Viren und Bakterien. Ohne Zink könnten bestimmte Immunabwehrzellen nicht gebildet werden. Ist der Körper nicht ausreichend versorgt, wird er anfälliger für Infektionskrankheiten – unter anderem Erkrankungen der Atemwege wie Erkältungen und Grippe. Im Falle einer Infektion steigt der Zinkverbrauch deutlich an, für den Zeitraum einer Infektion sollte daher die zugeführte Tagesmenge Zink erhöht werden. Zahlreiche Studien zeigen eine signifikante Abnahme der Erkältungsdauer durch Supplementierung von Zink. Gemäß erster Untersuchungen kann Zink potentiell auch das Risiko von Lungenentzündungen zu senken.

Tipp: Als prophylaktisch zugeführte Menge reichen 15 mg Zink am Tag. Im Falle einer Infektion sollte die Menge temporär deutlich erhöht werden (max. 1 mg Zink pro Kg Körpergewicht)! Bei längerer Einnahme von 50 mg und mehr sinkt der Kupferspiegel.

5. L-Glutamin: Der wichtigste Kraftstoff der Immunzellen

Glutamin stellt die wichtigste Energiequelle für viele Immunzellen dar. Immunzellen (in erster Linie Lymphozyten und Makrophagen) benötigen große Mengen an Glutamin – selbst dann, wenn das Immunsystem akut nicht besonders gefordert ist. Immunzellen bedienen sich zur Energiegewinnung nämlich nicht des Zuckers wie andere Zellen, sondern verbrennen Glutamin.

Erfolgt als Reaktion auf einen Erreger eine Immunantwort, vermehren sich die Immunzellen stark und es werden diverse Antikörper gebildet. Dadurch nimmt der Verbrauch an Glutamin drastisch zu. Wenn der Immunstress länger andauert, entsteht im Körper ein Glutaminmangel, welchen der Körper durch Glutaminfreisetzung aus der Muskulatur zu kompensieren versucht. Es kommt zur Schwächung des Immunsystems und zum Abbau von Muskulatur. Bei Mangel an Glutamin nimmt die Aktivität der körpereigenen Fress- und der Killerzellen ab. Ausführliche Informationen zu Glutamin gerne auf Anfrage.

Tipp: Prophylaktisch 5 – 10 g Glutamin pro Tag auf mehrere kleine Portionen aufgeteilt, 30 Minuten vor einer Mahlzeit oder 2 Stunden danach. Bei aufkommenden Infekten oder akut können größere Tagesmengen von 20 – 30 g oftmals eine Verschlimmerung verhindern. Diabetiker sollten bei einer Glutamin-Supplementierung den Blutzuckerspiegel im Auge behalten (Glutamin fördert die Insulinfreisetzung).

6. Echinacea: Wichtigster Vertreter der Arzneipflanzen mit immunmodulatorischer Wirkung

Echinacea ist eine therapeutische Pflanze, die seit vielen Jahrhunderten in der traditionellen Medizin verwendet wird, vor allem bei Atemwegsinfekten und oberflächlichen Wunden. Die Pflanzenstoffe aus Echinacea besitzen immunstimulierende, entzündungshemmende, antioxidative, antifungale und antivirale

Eigenschaften. Echinacea steigert die nicht-spezifische Immunreaktion, unter anderem indem die Leistung der Fresszellen gesteigert wird. Einige Studien zeigten auch eine Steigerung der spezifischen Immunität, also der Bildung von Antikörpern (IgM, IgG). Das Phytotherapeutikum kann laut verschiedener Studien das Risiko von Atemwegsinfektionen verringern und den Krankheitsverlauf deutlich mildern.

7. Propolis: Das natürliche Breitbandantibiotikum der Bienen

Propolis wird von Bienen eingesetzt, um Viren, Pilze und Bakterien aus dem Bienenstock fernzuhalten. Seine antivirale, antimykotische (pilzhemmende) und antibakterielle Wirkung entfaltet Propolis auch beim Menschen – dazu gibt es zahlreiche experimentelle und klinischen Studien. Der Einsatz von Propolis hat sich insbesondere bei Atemwegsinfektionen bewährt, da seine erwiesene antivirale und antibakterielle Wirksamkeit durch eine immunstimulierende und entzündungshemmende Wirkung ergänzt wird und so die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützt werden. So führte Propolis in Studien zu gesteigerter Produktion von Antikörpern und Immunzellen. Aber auch prophylaktisch kann Propolis verwendet werden. In einer Studie, in der auch Kinder teilnahmen wurde festgestellt, dass bei einer prophylaktischen Propolisgabe 55% weniger Infektionen mit Erkältungen auftraten.

Dies macht Propolis zum „natürlichen Antibiotikum“ der Bienen und als Naturheilmittel äußerst interessant. Es stellt bei vielen Infekten (aber auch z.B. bei Entzündungen und Wundheilung) ein ideales Mittel zur komplementären Behandlung dar.

8. Colostrum: Die volle Ladung an Immunfaktoren zur Unterstützung Ihres Immunsystems

Das aus der Erstlingsmilch von Kühen gewonnene Colostrum ist ein echter „orthomolekularer Wundercocktail“, denn es ist reich an verschiedenen Immun- und Wachstumsfaktoren, Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen. Colostrum kann

auch beim Menschen in vielfältiger Weise therapeutisch verwendet werden. So fördert Colostrum Wachstum, Differenzierung und die Aktivität zahlreicher Immunzellen.

Die in Colostrum enthaltenen Immunfaktoren den Körper darin unterstützen, Viren, Bakterien und Pilze abzuwehren. So enthält Colostrum verschiedene Antikörper und stärkt die körpereigene Immunabwehr!

Colostrum enthält unspezifische Hemmstoffe, die eine breite Palette von Atemwegserkrankungen hemmen, was vor allem für Grippe (Influenza) in Studien eindrucksvoll gezeigt wurde. So erkrankten Probanden unter der präventiven Gabe von Colostrum seltener an Grippe. Colostrum stellt auch für körperlich ausgezehrt und immungeschwächte Personen sowie Kinder einen wertvollen „Immunbooster“ dar!

Tipp: Bei einem Infekt lieber „Klotzen statt Kleckern“ – Colostrum mit mindestens 2 – 4 g täglich verwenden, um die körpereigene Immunabwehr zu verstärken.

9. PEA (Palmitoylethanolamid): Körpereigener Powerstoff

Man geht davon aus, dass PEA eine von mehreren körpereigenen entzündungshemmenden und schmerzlindernden (analgetischen) Substanzen ist. PEA wirkt u.a. regulierend auf die Aktivität von Gliazellen und Mastzellen, welche normalerweise für die Verstärkung von Entzündungsreaktionen (+ die Auslösung von Allergien) sorgen.

In verschiedenen Studien zur Vorbeugung und Behandlung der Grippe zeigte PEA seine Wirksamkeit und Unbedenklichkeit. Die verwendeten Dosierungen lagen bei 1200–1600 mg pro Tag. Zusammengefasst reduzierte PEA das Grippeerisiko um 30–60%. Bei bereits bestehender Grippeerkrankung minderte die Nahrungsergänzung mit PEA die Symptomschwere und das Krankheitsgefühl.

10. L-Lysin: Essenzielle Aminosäure und Virenfeind

Die essentielle Aminosäure Lysin (essenziell = der Körper kann sie nicht selbst herstellen) kommt überwiegend in tierischen Lebensmitteln vor und ist wichtiger Bestandteil zahlreicher Körperproteine. Lysin hat antivirale Eigenschaften. Es ist der Gegenspieler der Aminosäure Arginin, die z.B. von Herpesviren zur Vermehrung benötigt wird. Außerdem ist Lysin an der Bildung von Antikörpern beteiligt.

11. Vitamin A: Essenziell für die Schleimhäute

Eine gute Versorgung mit Vitamin A ist für das Immunsystem und die Integrität der Schleimhäute unerlässlich. Wenn der Körper nicht ausreichend mit Vitamin A versorgt wird, schwächt sich die Integrität der Schleimhäute - und Krankheitserreger können viel leichter in den Körper eindringen. Zum Beispiel Luft- oder Tröpfchen-übertragene Krankheitserreger über die Nasen- und Lungenschleimhaut.

12. Vitamin E: Eigentlich gar nicht nur ein Vitamin

Der natürliche Teampartner von Vitamin C. Hat antioxidative sowie entzündungshemmende Eigenschaften und kann die Immunreaktion erhöhen. Es erhöht die Aktivität der weißen Blutkörperchen und die Antikörperproduktion. Vitamin E kann die Häufigkeit von Atemwegsinfektionen, insbesondere bei älteren Menschen verringern.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung ist Vitamin E nicht ein Vitamin, sondern eine Vitaminfamilie aus 8 Vitaminen (4 Tocopherole, 4 Tocotrienole). Jedes hat spezielle Eigenschaften, weswegen natürliche Vitamin E Präparate mit allen 8 Formen stets vorzuziehen sind. Viele Produkte enthalten jedoch lediglich eine Variante (alpha-Tocopherol).

13. Selen: Essenzielles Spurenelement

Selen ist ein starkes Antioxidans, das im Körper u.a. für die Bildung von Antikörpern und anderen Immunfaktoren wichtig ist. Außerdem stimuliert es die Aktivität bestimmter Abwehrzellen, den so genannten natürlichen Killerzellen. Ein Selen-

Mangel erhöht die Intensität von Virusinfektionen (wie z.B. virale Lungenerkrankungen). Während einer Infektion hat der Körper einen erhöhten Bedarf an Selen.

Quellen gerne auf Anfrage

► NEU: Amino-Vegan 18 liquid

Amino-Vegan 18 Liquid von der Firma EifelSan liefert Ihnen das volle Spektrum an hochwertigen & schnell verfügbaren, flüssigen Aminosäuren – natürlich zu 100 % aus veganer Quelle. Als praktische Tagesportionen mit 25 ml pro Ampulle – 20 Ampullen pro Paket.

Amino-Vegan 18 Liquid - angenehm fruchtig, ohne Zucker

- Reich an essenziellen Aminosäuren (EAAs)
- Reich an Lysin, Arginin und Ornithin
- Reich an BCAAs

Schnell verfügbare, freie Aminosäuren in flüssiger Form, optimieren die tägliche Proteinzufuhr in 20 praktischen Tagesportionen a 25 ml. 10,7 g Aminosäuren pro Tagesportion

- Pur oder als Mischgetränk
- Zum schnellen Ausgleich von Aminosäureverlusten für Sportler, ältere Menschen, bei einseitiger Ernährung, für Menschen mit Mangelernährung, für vegetarische und vegane Ernährungsweise

Amino-Vegan 18 Liquid stellt Ihnen pro Tagesportion ganze 10,7 g an freien Aminosäuren zur Verfügung und ist besonders reich an essenziellen Aminosäuren. Diese kann der Körper nicht selbst bilden und muss sie über die Nahrung aufnehmen. Viele davon (z.B. Lysin) kommen in der normalen Ernährung oftmals unzureichend vor (z.B. bei veganer Ernährung).

Warum flüssige Aminosäuren?

Amino-Vegan 18 Liquid liefert alle enthaltenen Aminosäuren in flüssiger, freier Form. Das Besondere: Sie stehen dem Stoffwechsel sofort zur Verfügung – ohne dass Aminosäure-Ketten in Aminosäuren gespalten werden müssen, wie bei normalem Protein. Das ermöglicht eine besonders leichte Verdauung und schnelle Verfügbarkeit der wertvollen Nährstoffe. Ideal, wenn es darauf ankommt, Gewebe möglichst schnell zu versorgen – z.B. nach dem Sport. Auch bei Menschen, die unzureichend hochwertiges Protein aufnehmen können (z.B. ältere Menschen) oder mangelernährt sind (z.B. Patienten unter Chemotherapie).

Im Gegensatz zu vielen anderen flüssigen Aminoprodukten (bei denen der bittere Aminosäuren-Geschmack stark heraussticht) kann man Amino-Vegan 18 dank des fruchtigen Kirschgeschmacks sowohl pur (als „Shot“ z.B. nach dem Sport) als auch im Getränk verdünnt verwenden. Geschmacklich empfehlen wir jedoch die verdünnte Einnahme des Produktes.

Die Verpackung in praktische 25 ml Tagesportionen erlaubt eine einfache Dosierung und Verwendung des Produktes, welche es auch beeinträchtigten Menschen (z.B. bei Demenz) erleichtert, die tägliche Ernährung um hochwertige Aminosäuren zu ergänzen. Einfach aufdrehen und benutzen, kein umständliches Anrühren von Pulvern oder ähnliches.

► Die Beziehung zwischen Vitamin D und Corona

Eine Vitamin-D-Ergänzung kann die Auswirkungen des Coronavirus in Ländern verringern, in denen in der Bevölkerung häufig ein Vitamin-D-Mangel auftritt. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler in einer in Lancet veröffentlichten Stellungnahme.

Risikofaktoren für Vitamin D-Mangel und Coronavirus Die mögliche Schutzwirkung von Vitamin D bei akuten Atemwegsinfektionen wird seit einiger Zeit untersucht. Es sind verschiedene Studien bekannt, die einen positiven Effekt zeigen.

Im vergangenen Jahr stellten Wissenschaftler fest, dass die Risikofaktoren für einen schwerwiegenden Verlauf einer Infektion mit dem Coronavirus denen eines Vitamin-D-Mangels ähnlich

sind. Diese Risikofaktoren sind beispielsweise Fettleibigkeit, dunkle Hautfarbe oder asiatische Abstammung und Alter. Dies führte zu der Hypothese, dass eine Ergänzung mit Vitamin D bei Infektionen mit dem Coronavirus vorteilhaft sein könnte.

Vitamin D und Infektionen der Atemwege: Es ist bekannt, dass bestimmte Vitamin-D-Metaboliten das Immunsystem des Körpers unterstützen und zur Produktion bestimmter Proteine beitragen. In Studien zu anderen Infektionen der Atemwege in der Vergangenheit wurde gezeigt, dass Vitamin D eine regulatorische Rolle bei der Bekämpfung der Infektion spielt.

Inzidenz (= Mass für die Häufigkeit des Auftretens einer Krankheit) von **Corona**

Derzeit gibt es einige epidemiologische Studien, die den Zusammenhang zwischen Vitamin D-Spiegeln im Körper und der Inzidenz von COVID-19-Infektionen untersucht haben.

Viele deuten darauf hin, dass ein niedriger D3-Spiegel das Infektionsrisiko für Corona erhöht und einen schweren Verlauf begünstigt.

Die britische Regierung fördert die Vitamin-D-Supplementierung: Der britische Gesundheitsminister Matt Hancock hat der britischen Bevölkerung letzte Woche geraten, täglich Vitamin D einzunehmen, um ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern. Besonders jetzt, wo es immer mehr Hinweise auf die Schutzwirkung von COVID-19 gibt. Informationen über den Einsatz von Vitamin D werden in naher Zukunft intensiviert.

Bemerkenswert ist dieser Rat, weil der Minister zuvor der Meinung war, dass Vitamin D keine Wirkung haben würde. Die Queen Mary University in London wird in Kürze eine Studie unter 5.000 Freiwilligen starten, in der die Auswirkungen der Supplementierung bei Menschen mit niedrigem Vitamin D-Spiegel auf die Inzidenz und den Verlauf der Corona untersucht werden.

Quellen gerne auf Anfrage

► **Seltene Elemente (z.B. aus gutem Salz) sind sehr wichtig!** Unsere Nahrung sollte wenn möglich auch geringe Mengen seltener Spurenelemente enthalten, die nach Meinung einiger Wissenschaftler (auch für den Menschen!) gesundheitsfördernd – wenn nicht sogar essentiell für die optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind!

Hierbei handelt es sich z.B. um Spurenelemente wie **Bor** und **Silicium**. Weitere Elemente die hier diskutiert werden, aber derzeit nicht in isolierter Form europäischen Nahrungsergänzungen zugesetzt werden dürfen sind z.B. **Lithium, Strontium, Vanadium und Rubidium**. Diese finden sich vor allem im Meerwasser bzw. besonderem Meersalzvarianten (Fleur de Sel)* und in Heil- oder Nahrungspflanzen, welche auf Böden wuchsen, deren Mineral- und Spurenelementgehalt (oder deren Verfügbarkeit) noch nicht durch Erosion und intensive Landwirtschaft beeinträchtigt wurde.

Nüsse und Wildfrüchte liefern zusätzliches **Bor**. Fisch und Meersalz liefern in Spuren **Strontium, Rubidium, Vanadium** und andere seltene Elemente die sich gesundheitsfördernd auswirken.

Bambus, Brennnesseln und Haferflocken liefern zusätzliches Silicium und Blütenhonig ist eine besonders gute Quelle für Bor. Die Bedeutung dieser Spurenelemente für eine optimale Gesundheit konnte nicht nur bei Fischen und Säugetieren nachgewiesen werden, die in Gefangenschaft sonst schneller krank werden und früher sterben, sondern auch beim Menschen.

Unter einer Supplementierung mit einem aus Meeresalgen und Meerwasser gewonnenen funktionellen Nahrungsmittelbestandteils(*), das reich an bioaktivem Kalzium und Magnesium sowie 70 weiteren Spurenelementen ist, konnte die mikrobielle Diversität des Darms und des damit verbundenen metabolischen Profils nachgewiesen werden!

In den USA werden diese Spurenelemente ebenfalls als Bestandteil von Nahrungsergänzungen für den menschlichen Verzehr vertrieben und von Praktikern der Orthomolekularen Medizin mit Erfolg eingesetzt.

Quellen gerne auf Anfrage

(* **Aquamin** aus Lithothamnium calcareum (enthalten z.B. in Mineraliencomplex von EifelSan!) liefert die Elemente eines guten Meersalzes (Fleur de Sel) – zum Glück ohne Mikroplastik (wie es leider heute bei Meeressalz oft der Fall ist). Aquamin enthält: Calcium, Magnesium, Kohlenstoff, Schwefel, Natrium, Chlorid, Strontium, Eisen, Silicium, Aluminium, Mangan, Kalium, Bor, Phosphor, Titan, Zirconium, Vanadium, Thorium, Niobium, Wolfram, Yttrium, Jod, Barium, Chrom, Kupfer, Fluor, Zink, Cerium, Silber, Neodymium, Lanthanum, Molybdän, Arsen, Scandium, Kobalt, Nickel, Beryllium, Ruthenium, Cadmium, Zinn, Antimon, Gallium, Bismuth, Europium, Gold, Holmium, Lithium, Terbium, Selen, Lutetium, Tellurium, Thulium, Thallium, Rubidium, Dysprosium, Tantal, Praseodymium, Germanium, Gadolinium, Cäsium, Erbium, Quecksilber, Palladium, Platin, Samarium, Iridium, Blei, Osmium, Ytterbium, Rhenium, Indium.

► **Neues Nahrungswissen.swiss Vitalstoff-Coach-Seminar im März 2021**

Anmeldung bis 31. Januar 2021

per E-Mail an mail@eifelsan.com, Fax an +49 (0)3222-2448150

Ausbildung zum/zur Vitalstoff-Coach/in Würzburg (Sa+So)

Referenten: Herr Ralph Schnitzler, Präventologe®, Orthomolekulartherapeut (GOMM), Fachautor, Referent Kongresse und Herr Sebastian Steffens, Biologe, Ökotoxikologe (M.Sc.)

Der Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat ein fundiertes Wissen über den sinnvollen Einsatz von Vitaminen, Vitaminoiden, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren, sekundären Pflanzenstoffen etc. erwerben wollen. Es wird praxisrelevantes Wissen zum gesundheitlichen Einfluss dieser Substanzen auf den Stoffwechsel, Hormon-, Herz-Kreislauf-, Immun- und Nervensystem vermittelt. Hierbei wird dieses Wissen allgemeinverständlich und praxisbezogen vermittelt.

- **Kurskosten:** 280 €,- (incl. Kursscript, Teilnahmebestätigung, Snackpausen u. Getränke)
- Teilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 40 Personen je nach CoVid-Lage und Raumgrösse
- **Termin:** 20.-21.3.2021, Sa 10.00 – 18.00 Uhr, So 9.00 – 17.00 Uhr
- **Tagungshotel in Würzburg:** Ghotel, Schweinfurter Str. 3, 97080 Würzburg, Telefon: +49 931 359620
- Gerne Programm anfordern - In Zusammenarbeit mit Sponsor



All unseren Kundinnen, Kunden, Freundinnen und Freunden wünsche wir ein frohes und gesundes Jahr 2021! Herzlichen Dank für Ihre Treue und Ihr Vertrauen im Jahr 2020
Ihr EifelSan Team / Ihr nahrungswissen.swiss Team

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure:
Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®), Aachen, Sebastian Steffens (Biologe & Ökotoxikologe), Aachen. **Fachberatung:**
Di. 11:00-13:00 & Mo-Fr 13:00-16:30 unter T +49 (0) 241 53809 2400
Art Direction: Vanessa Peters, www.vcreation.de