

**Guten Tag,**

**denken Sie nach..... ?**

über Ihr Gewicht ?

über die Chance einer guten Fitness, auch im Alter?

**Sind Sie interessiert an**

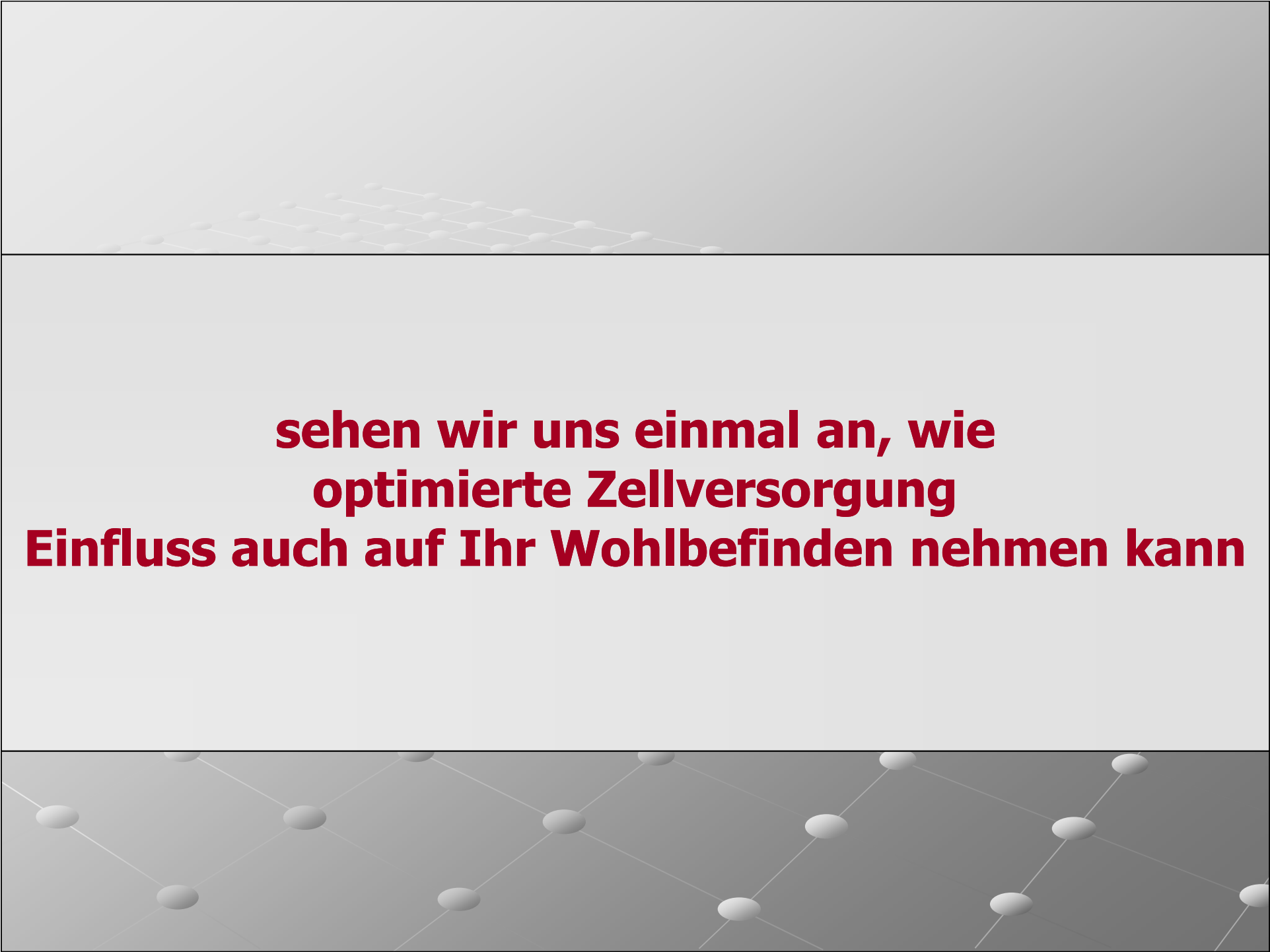
- besserer Leistungsfähigkeit im Alltag oder beim Sport ?
- einem stabileren Immunsystem ?
- gutem Wohlbefinden und Ausgeglichenheit ?
- etwas mehr Jugendlichkeit und Frische ?

**Dann sind die folgenden Seiten sicher interessant für Sie !**

**Besser leben**

mit

**optimierter Zellerversorgung**



**sehen wir uns einmal an, wie  
optimierte Zellversorgung  
Einfluss auch auf Ihr Wohlbefinden nehmen kann**

Weshalb optimierte Zellversorgung ?

**Defizite an Vitalstoffen sollen ausgeglichen werden.**



Weshalb optimierte Zellversorgung ?

**Defizite an Vitalstoffen sollen ausgeglichen werden.**

**Der menschliche Körper ist auf die Zufuhr von ausreichend Nährstoffen aus der Nahrung angewiesen, um**

- **langfristig alle Funktionen optimal zu erfüllen,**
- **vorzeitige Alterserscheinungen zu verhindern und**
- **psychisch und geistig möglichst lange „jung“ und fit zu bleiben.**

**Der Körper kann jahrelang mit Mängeln und Defiziten in der Ernährung umgehen, nur selten zeigen sich akute Symptome.**

**Dennoch ist es gerade der unerkannte und unterschwellig vorhandene Mangel-Zustand, der auf Dauer zu**

- **verminderter Leistungsfähigkeit,**
- **Krankheit und vor allem zu**
- **chronischer Erschöpfung führt.**

Weshalb optimierte Zellversorgung ?

Damit kann der Zellstoffwechsel verbessert  
und die „Zellenergie“ gesteigert werden

Für biologisch Interessierte: Verbesserung der ATP Syntheserate

Weshalb optimierte Zellversorgung ?

„Zellenergie ist gleich Lebensenergie“

- sagt der Chinese -

und mit viel Energie in den Zellen können  
wir unsere Ziele besser erreichen

# Weshalb optimierte Zellversorgung ?

Die Hauptursachen von Energiemangel, schnellerem Altern, Übergewicht und der Entstehung von Krankheiten sind im Wesentlichen 5 Punkte :

- 1. Nähr- und Vitalstoffmangel**
- 2. Sauerstoffmangel**
- 3. Verdauungsprobleme**
- 4. Übersäuerung**
- 5. oxidativer Stress**

# Weshalb optimierte Zellversorgung ?



Es gibt Konzepte, mit welchen man nicht nur  
den **Nähr- und Vitalstoffmangel** ausgleichen kann  
sondern darüber hinaus auch **Verdauungsproblemen**,  
dem **Sauerstoffmangel**,  
der **Übersäuerung** und  
dem **oxidativen Stress** auf hervorragende  
Art und Weise entgegen kann.

Sehen wir uns ganz kurz diese 5 Punkte näher an

# 1. Ausgleich von Nähr- und Vitalstoffmangel

Je nach dem wie Ihre Grundversorgung aussieht und wie hoch Ihr Leistungspotential ist, sollten Sie über einen Ausgleich nachdenken.



## **Grundversorgung für gesunde Menschen ohne Stress :**

Rat der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung und anderer nationaler und internationaler Institutionen:

**Essen Sie:**

**5-7 Portionen Obst, Salate und Gemüse bunt gemischt, vollreif  
und erntefrisch à 200 gr am Tag**

**2 – 3 mal in der Woche fetten Seefisch und  
einmal in der Woche mageres Wildfleisch**

# 1. Ausgleich von Nähr- und Vitalstoffmangel



**Sollten Sie nun festgestellt haben, dass Sie die 5-7 nicht schaffen und somit einen Bedarf haben, so geben Sie Ihrem Körper die fehlenden Vitalstoffe einfach in anderer Form.**

**Zum Beispiel in Pulverform zum Anrühren.**

**Das verbessert die Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe.**

**Der Anteil der verzehrten Vitalstoffe, der tatsächlich in die Zellen gelangt, sollte so hoch wie möglich sein.**

# 1. Ausgleich von Nähr- und Vitalstoffmangel

Möchte man Ausgleich schaffen, sind es oftmals etliche, zum Teil auch sehr große Kapseln oder Tabletten, die einzunehmen sind, bis man die vielen unterschiedlichen Vitalstoffe im Bauch hat.

Trinken wir doch lieber die Vitalstoffe mit je einem wohlschmeckenden Glas morgens und abends, das ist komfortabler und verbessert zusätzlich die Flüssigkeitsbilanz.



## 2. Verdauungsprobleme

**Gute Nahrungsoptimierung beginnt im Darm-  
Denn dort werden die Weichen dafür gestellt,  
was wie aufgenommen wird**

## 2. Verdauungsprobleme

**Weshalb ist eine gute Darmsituation sonst noch wichtig?**

## 2. Verdauungsprobleme

**Weshalb ist eine gute Darmsituation sonst noch wichtig?**

**einerseits**

**sind 80% unseres Immunsystemes darmassoziiert  
und  
können durch die Darmsituation geschwächt  
oder gestärkt werden**

## 2. Verdauungsprobleme

**andererseits**

**kann sich ein nicht gut funktionierender Darm mit vielen schlechten Bakterien auf mannigfaltige Weise bemerkbar machen:**

**z.B.:**

- 
- 
- 
- 
- 

Unreine Haut  
Übergewicht  
Durchfall Verstopfung  
Kopfschmerz  
Lustlosigkeit  
Darmkrebs

Allergien  
Heißhunger  
Blähungen  
Müdigkeit  
Depressionen  
Schnellere Alterung

### 3. Sauerstoff im Blut

**Wir können**

**drei Wochen ohne Essen sein,**

**drei Tage ohne Wasser auskommen,**

**aber nur drei Minuten ohne Sauerstoff leben**

### **3. Sauerstoff im Blut**

**Sauerstoff ist der wichtigste Bestandteil des Blutkreislaufes und ist für den Stoffwechsel einer jeden Zelle erforderlich.**

**Ohne Sauerstoff gibt es beim Menschen keine langfristige Energiegewinnung.**

### 3. Sauerstoff im Blut

**Sauerstoffmangel senkt die Zellenergie,**

Folgen je nach Konstitution sind :

- Leistungsschwäche,
- Migräne,
- Muskulatur sauer,
- Immunsystem schwach,
- Alterungsprozesse beschleunigt

Treiben Sie Sport und Gymnastik und erleben Sie auch, wie sie Ihren Körper über Vitalstoffe besser mit Sauerstoff versorgen können !

## 4. Übersäuerung

# - die Kraft der Mineralien<sub>und Spurenelemente</sub>

**ENTSCHLACKEN und ENTSÄUERN  
bedeutet auch Regeneration**

**Der Körper beseitigt seine Säuren über die Nacht !  
Wenn wir ihm dabei helfen ist der Schlaf tiefer und entspannter**

## 4. Übersäuerung

### - die Kraft der Mineralien und Spurenelemente

**Magnesium, Kalium, Kalzium, Zink, Chrom, Selen, Kupfer, Vitamin D, Eisen, Mangan....**

- die Nerven beruhigen, guter, erholsamer und kürzerer Schlaf
- Muskelkrämpfen und Übersäuerung entgegenwirken (basisch)
- stabilere Knochen, Gelenke, Vorbeugung gegen Osteoporose
- Haut, Haare, Nägel verbessern
- z.B. Zink stärkt das Immunsystem
- Kalium – wichtig für Herzfunktion
- Chrom hilfreich bei Diabetes
- Mangan ist gut für die Gelenke, Bindegewebsaufbau
- schnellere Muskelregeneration nach dem Sport

Hier sehen Sie nochmals die Faktoren für mangelnde Zellenergie zusammengefasst !

Jede Zelle hat bestimmte Funktionen zu erfüllen.

Zur Ausübung dieser Funktionen benötigen die Zellen Energie.

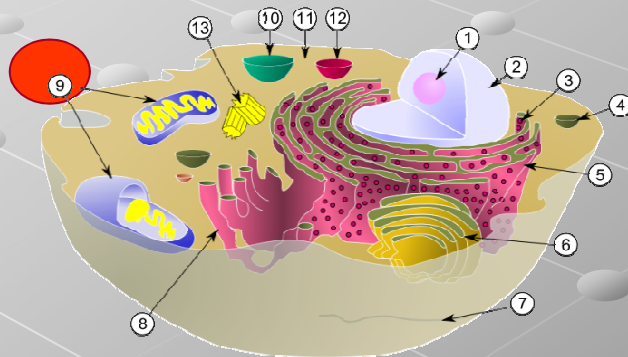
Diese Energie wird aus den Inhaltsstoffen unserer Nahrung gewonnen.

Dazu müssen die richtigen Stoffe in richtiger Menge aus der Nahrung freigesetzt (Verdauung) und durch die Darmwand in das Blut transportiert (Resorption) werden.

Vom Blut aus geht es weiter durch die Zellwände in die Zellen hinein und zu den Zellkraftwerken, den **Mitochondrien**.

Mit dem Blutsauerstoff aus unserer Atmung wird hier aus

den Nähr- und Vitalstoffen  
( Kohlenhydrate und B-Vitamine)  
die benötigte Energie für die  
Zellfunktion hergestellt .



Etwa 70 billionen Zellen sind so mit allem Notwendigen zu versorgen.

Die entstehenden Stoffwechselprodukte, Kohlendioxid und Schlackenstoffe sind zu entsorgen ( Regeneration und Entsäuerung ).

Jetzt ist noch der Schutz der Zellen vor schädigenden Einflüssen wichtig.

# Hier sehen Sie nochmals die Faktoren für mangelnde Zellenergie zusammengefasst !

Jede Zelle hat bestimmte Funktionen zu erfüllen.

Zur Ausübung dieser Funktionen benötigen die Zellen Energie.

Wenn hier etwas nicht stimmt,

kann es hierzu kommen

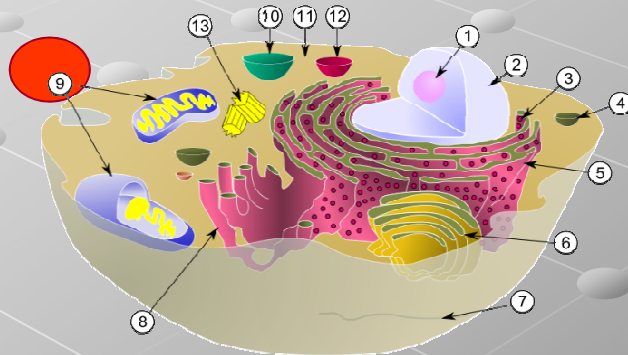
Diese Energie wird aus den Inhaltsstoffen unserer Nahrung gewonnen.

Dazu müssen die richtigen Stoffe in richtiger Menge aus der Nahrung freigesetzt (Verdauung) und durch die Darmwand in das Blut transportiert (Resorption) werden.

Vom Blut aus geht es weiter durch die Zellwände in die Zellen hinein und zu den Zellkraftwerken, den **Mitochondrien**.

Mit dem Blutsauerstoff aus unserer Atmung wird hier aus

den Nähr- und Vitalstoffen  
( Kohlenhydrate und B-Vitamine)  
die benötigte Energie für die  
Zellfunktion hergestellt .



Etwa 70 billionen Zellen sind so mit allem Notwendigen zu versorgen.

Die entstehenden Stoffwechselprodukte, Kohlendioxid und Schlackenstoffe sind zu entsorgen ( Regeneration und Entsäuerung ).

Jetzt ist noch der Schutz der Zellen vor schädigenden Einflüssen wichtig.

**Nähr- und  
Vitalstoffmangel auf  
Zellebene**

**Verdauungsprobleme**

**Sauerstoffmangel**

**Übersäuerung**

**Oxidativer Stress**

# 5.Oxidativer Stress durch freie Radikale

## lässt uns schneller altern

**Dagegen brauchen wir Antioxidantien –  
so wie sie in Obst und Gemüse vorkommen**

### Antioxidantien

sind Stoffe, welche die Angriffe von freien Radikalen auf die Zellen vermindern

z.B.

OPC oligomere – Procyanidine (gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen)

kommen vor allem in den Schalen oder Kernen von Obst und Gemüse vor:  
Dazu gehören u.a. Äpfel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Weintrauben,  
Orangen, aber auch Erdnüsse, Zwiebeln und Rotwein.

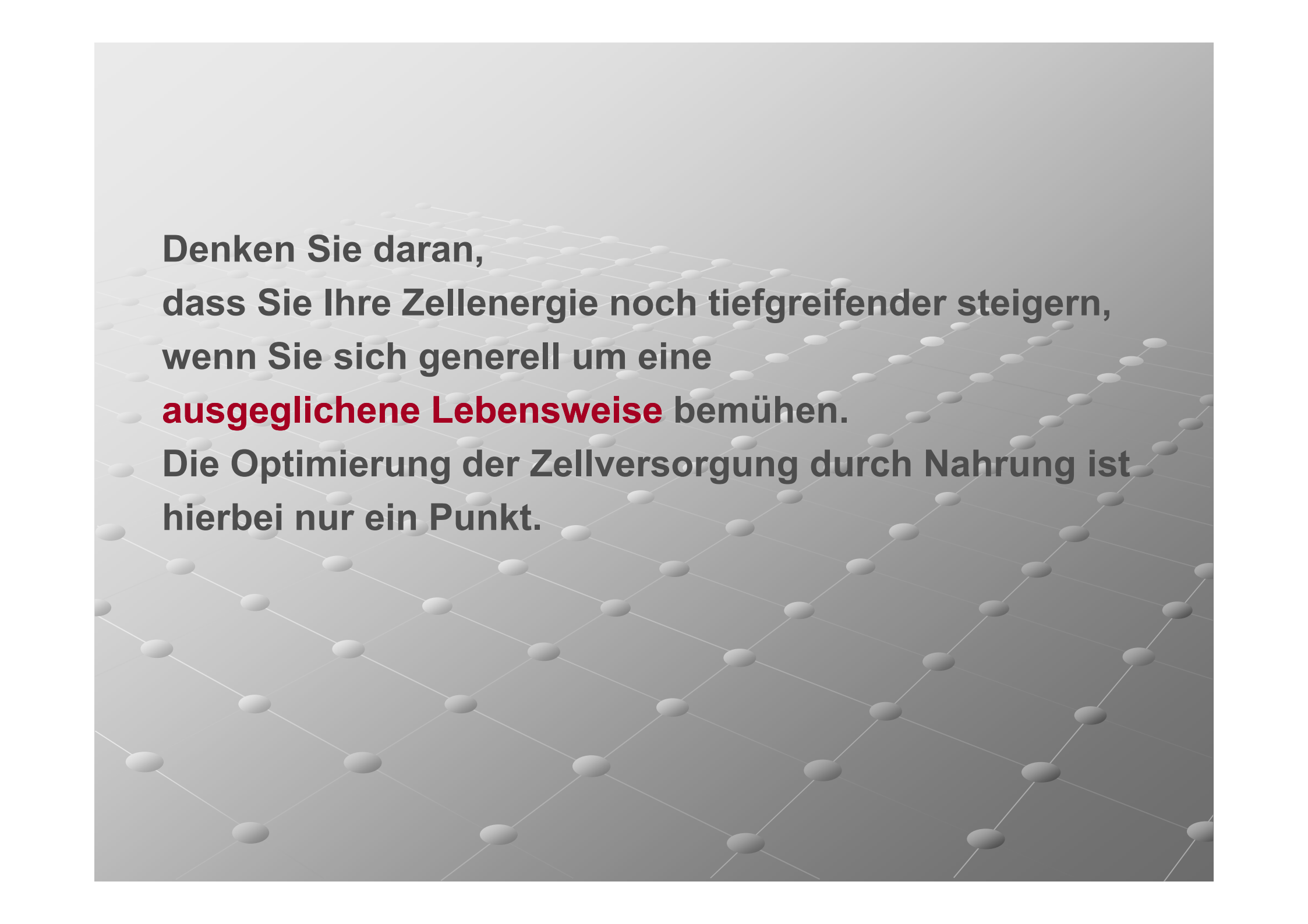
### OPC Wirkung

#### Schutz vor aggressiven Radikalen

Unterstützung des Herz- und Kreislaufsystemes  
Stabilisierung der Blutgefäße und Blutkapillaren  
verringerte Ablagerung von LDL-Cholesterin  
wirken somit der Arteriosklerose entgegen  
kräftigen das Immunsystem  
wirken den Alterungsprozessen entgegen  
können Entzündungen entgegen wirken.

**Nun haben Sie gesehen,  
dass man mit optimierter Nahrung eine  
ganze Menge erreichen kann.**

**ABER** →

The background of the slide features a 3D perspective of a grid of white, semi-transparent spheres. These spheres are arranged in a regular pattern on a light gray surface that recedes into the distance, creating a sense of depth. The spheres are connected by thin, light gray lines, forming a mesh-like structure.

Denken Sie daran,  
dass Sie Ihre Zellenergie noch tiefgreifender steigern,  
wenn Sie sich generell um eine  
**ausgeglichene Lebensweise** bemühen.

Die Optimierung der Zellversorgung durch Nahrung ist  
hierbei nur ein Punkt.

# → die ausgeglichene Lebensweise

So steigern wir die Energie unserer 70 bil. Zellen  
umfassend

**Bekanntes bewusst machen und davon profitieren**

**Schlaf**

täglich 6-8 Stunden (regelmäßig )

**Bewegung**

(1x am Tag Puls 120 für 20 min)

**Stress**

und der richtige Umgang damit (Geist und Körper)

**Entspannung**

(Kurse wie Tai chi, Qi gong, autogenes Training etc.)

**Atmung**

(Übungen gegen Sauerstoffmangel bei flacher Atmung )

**Ernährung**

**und Wasser**

(Wir bestehen zu 75% aus Wasser)