

Petra Wenzel

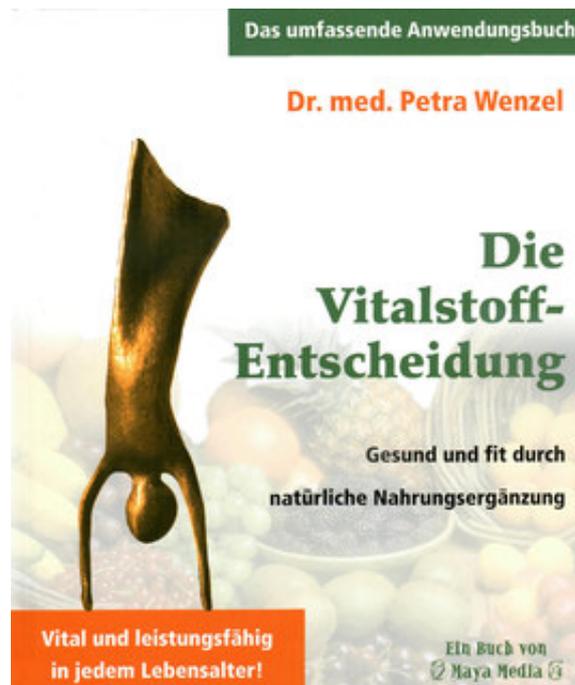
Die Vitalstoff-Entscheidung

Leseprobe

[Die Vitalstoff-Entscheidung](#)

von [Petra Wenzel](#)

Herausgeber: Mayamedia Verlag



<http://www.unimedica.de/b18947>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Produkt	Tagesdosierung
● Basisversorgung	Gem. Herstellerangaben
● OPC	200 mg
○ Hochdosierter Vitamin-B-Komplex	Gem. Herstellerangaben
○ Kombination aus Magnesium und Kalzium mit Vitamin D	Magnesium: 250–500 mg Kalzium: 500–1000 mg
● als Dauerversorgung empfehlenswert	
○ günstig als Zusatzkombination, ggf. als Dauerversorgung möglich. Fragen Sie im Zweifelsfall einen vitalstoffkundigen Therapeuten oder Präventologen.	

Tabelle 29: Optimale Versorgung bei Osteoporose

Augen

Das Auge ist ein hochkomplexes Sinnesorgan, das auf eine ausreichende Versorgung insbesondere mit Vitamin A, dem Vitamin-B-Komplex und Antioxidanzien angewiesen ist. Unterversorgung führt zu unterschiedlichsten Störungen der Sehfunktion durch Schäden des Sehnervs, der Linse und der Augenmuskulatur.

Die als »grauer Star« bezeichnete Linsentrübung ist die häufigste Augenerkrankung. Sie beeinträchtigt die Sehkraft bis hin zur Erblindung. Angeborene Formen sind selten, gelegentlich bildet sich der graue Star unter einer Behandlung mit Kortisonpräparaten aus oder tritt begleitend bei Erkrankungen wie Diabetes sowie nach Verletzungen des Auges auf. Die häufigste Form ist der sogenannte »Altersstar«.

Der Ort des schärfsten Sehens im Auge ist die Makula. Mit zunehmendem Alter kann sie degenerieren, wodurch sich die Sehkraft stark einschränkt. Während die Blendemp-

Grauer Star und Makula-degeneration

Makuladegeneration: abnehmende Sehschärfe durch radikale Oxidationsprozesse

findlichkeit zunimmt, verringert sich die Fähigkeit zu lesen oder Gesichter zu erkennen. Die Ursache sind oxidative Prozesse durch freie Radikale, Schadstoffe und Stress bei einem gleichzeitigen Mangel an Antioxidanzien. Die Degeneration ist nicht reversibel, weshalb der Vorbeugung eine wichtige Rolle zukommt.

Bedeutung von Vitalstoffen

Die Linse besteht aus Eiweißen, die durch den Angriff von freien Radikalen verändert werden. Antioxidanzien können diese Entwicklung verhindern. Studienergebnisse belegen, dass die Häufigkeit einer Linsentrübung durch die Einnahme von Antioxidanzien, vor allem OPC und Vitamin C, um bis zu 80 Prozent verringert werden kann. Eine bereits entwickelte Linsentrübung hingegen kann mit Vitalstoffen nur noch geringfügig beeinflusst werden.

Tipps zur Einnahme

In jedem Fall sollten Sie eine qualitativ wertvolle Basisversorgung als Nahrungsergänzung sicherstellen. Die Checkliste auf Seite 183 kann Ihnen die Entscheidung erleichtern.

Produkt	Tagesdosierung
● Basisversorgung	Gem. Herstellerangaben
● OPC	200–400 mg
○ Hochdosierter Vitamin-B-Komplex	Gem. Herstellerangaben
○ Vitamin C aus natürlichen Quellen (Produkt mit verzögerter Freisetzung)	2–4 g
○ Vitamin E	200–800 mg
● als Dauerversorgung empfehlenswert	
○ günstig als Zusatzkombination, ggf. als Dauerversorgung möglich. Fragen Sie im Zweifelsfall einen vitalstoffkundigen Therapeuten oder Präventologen.	

Tabelle 30: Optimale Versorgung zum Schutz der Augen vor Linsentrübung

Bei dem sogenannten »grünen Star« (Glaukom) ist die Zirkulation der Augenflüssigkeit beeinträchtigt. Dadurch bildet sich im Auge ein erhöhter Druck, der den Sehnerv schädigen kann. Nach dem Diabetes ist der grüne Star in Industrienationen der häufigste Grund für eine Erblindung. Unter anderem werden Koffein, zu viel Eiweiß und Transfettsäuren als Ursachen diskutiert.

Eine Behandlung zielt darauf ab, die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern. Hier sind besonders **OPC**, die **Omega-3-Fettsäuren**, **Vitamin E** und die Aminosäure **Arginin** hilfreich.

In jedem Fall sollten Sie eine qualitativ wertvolle Basisversorgung als Nahrungsergänzung sicherstellen. Die Checkliste auf Seite 183 kann Ihnen die Entscheidung erleichtern.

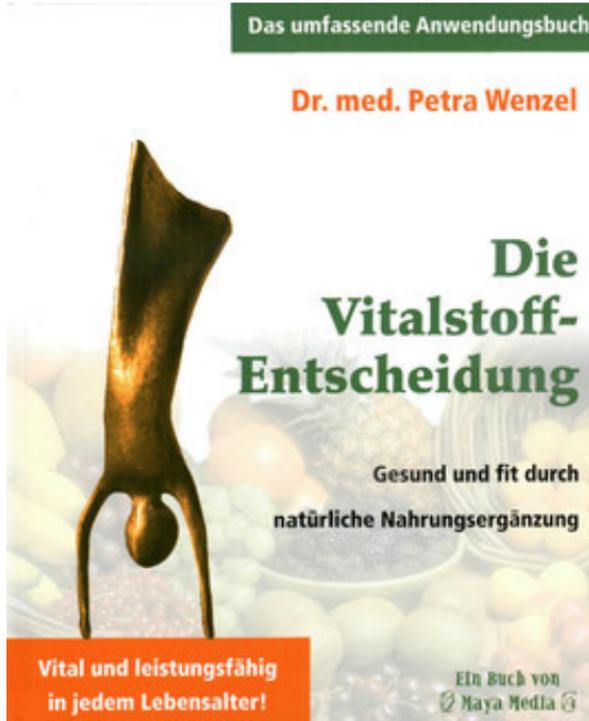
Grüner Star

Bedeutung von Vitalstoffen

Tipps zur Einnahme

Produkt	Tagesdosierung
● Basisversorgung	Gem. Herstellerangaben
● OPC	200 mg
○ Vitamin C aus natürlichen Quellen (Produkt mit verzögerter Freisetzung)	2–10 g
○ Vitamin E	400–800 mg
○ Kombination aus Magnesium und Kalzium	Magnesium: 250 mg Kalzium: 500 mg
○ Arginin	2000 mg
○ Omega-3-Fettsäuren als Fischölkapseln	2–3 g
● als Dauerversorgung empfehlenswert	
○ günstig als Zusatzkombination, ggf. als Dauerversorgung möglich. Fragen Sie im Zweifelsfall einen vitalstoffkundigen Therapeuten oder Präventologen.	

Tabelle 31: Optimale Versorgung zum Schutz vor grünem Star



Petra Wenzel

[Die Vitalstoff-Entscheidung](#)

Gesund und fit durch natürliche
Nahrungsergänzung

184 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de