

Mikronährstoffe für Parkinson- Patienten



Ein Bericht von René Hille

(Ernährungstherapeut und Berater ,präv. med. Gesundheitstrainer,
Fachtrainer für Parkinson)

Einleitung

Vitamin und Mineralienmangel? Gibt es das heute noch? Obst und Gemüse, Nahrungsmittel aller Art werden in Hülle und Fülle angeboten. Die Supermärkte und Geschäfte quellen über. Und trotzdem nehmen zwischen 40 und 80 % der Bevölkerung noch nicht einmal das Minimum der für die Gesundheit notwendigen Mengen an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu sich. Dies ist das traurige Ergebnis von Erhebungen, an denen über 80000 Menschen in Deutschland, Frankreich und den USA teilnahmen. Mit einigen dieser so genannten Mikronährstoffe wie Vitamin D, Vitamin B9 (Folsäure), Zink und Selen sind sogar weit über 90% der Bevölkerung unterversorgt.

Trotzdem sind die meisten Menschen der felsenfesten Überzeugung, zumindest ihren Minimalbedarf an Mikronährstoffen mit der Ernährung zu decken. Diese Fehlannahme führt zu gravierenden gesundheitlichen Folgen: 70% der Erkrankungen werden heute als ernährungsbedingt eingestuft.

Dabei entspricht die Deckung des niedrigen Minimalbedarfs noch nicht einmal einer optimalen Zufuhr, wie sie zum Zellschutz und für ein gut funktionierendes Immunsystem notwendig wäre und über Jahrtausende in der Evolution bestanden hat. Analysiert man heutige Lebensmittel, zeigt sich, wie groß der Mikronährstoffverlust durch Lagerung und Verarbeitung ist. Eine optimale Zufuhr kann mit diesen Lebensmitteln kaum noch erreicht werden. Langzeitbeobachtungen weisen nach, dass sich die Zahl der Herz- Kreislauf- Erkrankungen und von Krebs um gut die Hälfte senken lässt, wenn zusätzlich Antioxidantien (Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E und Selen) eingenommen werden. Jeder kann Antioxidantien als Langzeit- Versicherungspolice für die eigene Gesundheit nutzen!

Aber auch kurzfristig hat eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen Einfluss auf den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Wie Sie sich fühlen (Nervenstoffwechsel), wie leistungsfähig Sie sind (Energiestoffwechsel) und wie gut Sie Infekte abwehren können (Immunfunktion) hängt von der optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen ab, die an allen Stoffwechsel- und Immunfunktionen beteiligt sind. Bei einem Mangel arbeiten diese Systeme mit geringerer Leistung.

Leider werden diese Biokatalysatoren nur von Hochleistungssportler genutzt, obwohl wir alle in der heutigen Zeit Höchstleistungen erbringen müssen. Wir müssen heute leistungsfähig bleiben um unseren wertvollen Job nicht zu verlieren. Deswegen sind Leistungsfähigkeit und Gesundheit das persönliche Kapital und der individuelle

Konkurrenzvorteil im täglichen Leben. Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit hängen vom Stoffwechsel ab.

Sie haben es in der Hand, mit Mikronährstoffen Ihren Stoffwechsel und Ihr Immunsystem zu optimieren.

Welche Mikronährstoffe benötige ich ???

Das ist abhängig von der eigenen Lebensführung bzw. Ernährung. Was meinen Körper fehlt, kann man an den eigenen Beschwerden und der Leistungsfähigkeit sowie des äußeren Aussehen erkennen.

Ärzte können hier kaum beraten, denn Ernährung und Vitamine werden im ärztlichen Studium nur am Rande behandelt. Oft ist das ärztliche Minimalwissen veraltet, da Ärzte sich in diesem Bereich nicht fortbilden. Welcher Arzt oder Therapeut Sie wirklich beraten kann, finden Sie auf den letzten Seiten wo Beratungsadressen von Ärzten, Heilpraktiker, Therapeuten und Ernährungsberatern.

Tipps und Ansichten von nicht auf Ernährung und Mikronährstoffe spezialisierten Ärzten kommen daher selten über Illustriertenniveau hinaus. Hinzu kommt, dass die ärztliche Ernährungsberatung in der Regel nicht durch die Krankenkassen bezahlt wird. Patientenfragen kosten den Arzt wertvolle Praxiszeit und werden häufig mit einem schnellen „Es kann nicht schaden“ beantwortet. Fühlt sich der Arzt wegen kostentreibender und budgetbelastender Verschreibungen vom Patienten unter Druck gesetzt, wird meist ganz abgewinkt oder behauptet, es gäbe dazu ja keine aussagekräftigen Studien.

Leider verlassen sich viele Patienten auf die Ansichten Ihres Arztes zu Mikronährstoffen, ohne das mangelnde Wissen, den Zeitfaktor und die Budgetbeschränkungen dahinter zu erkennen.

Aber ich will nicht jeden Arzt für unwissend erklären, deswegen biete ich diesen Info- Service an, wo ich Sie an eine kompetente Adresse weiter vermitteln kann.

Wer eine persönliche Beratung durch mich möchte, kann sich unter der Tel. **07072/915279** oder **0173/6122810** einen Termin geben lassen.

Auf unserer Homepage unter Service finden Sie ein Anamnesebogen, diesen bitte ausgefüllt vorab an folgende Fax. Nr. senden **07072/208692** oder per Post an Rene Hille / Hummelbergstr. 29/ 72810 Gomaringen.

Mikronährstoffe und dessen Notwendigkeit

Wie schon Eingangs erwähnt, sind die Menschen in den letzten Jahrzehnten mit Mikronährstoffen unterversorgt worden. Dies hatte die Folge, dass immer mehr Menschen an Herz – Kreislauf – Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Stoffwechselstörungen, Gedächtnisverlust, Neurodermitis, Osteoporose, Arthrose, M. Alzheimer und M. Parkinson erkranken.

Alzheimer und Parkinson

Gehirnleiden älterer Menschen sind häufig eine Folge des Zerstörungswerkes freier Radikale. Neuere Studien haben ergeben, dass Nervenzellen auch durch Oxidationsprozesse zerstört werden. Symptome wie Alzheimer oder Parkinson sind solche „untergegangenen“ Bereiche im Gehirn.

Bei diesen Krankheiten besteht ein erhöhter Bedarf an Antioxidantien. Ein wichtiges Antioxidant ist das Vitamin C. Aber es gibt noch ein stärkeres Antioxidant nämlich das sogenannte OPC.

OPC verhindert bis zu 90 % der frühzeitigen Schäden an den Neuronen (Nervenzellen). Weil OPC die Wirksamkeit von Vitamin C verstärkt, werden wichtige Hormone wie zum Beispiel Dopamin und Metatonin in größerer Menge im Gehirn gebildet. Durch die Aktivierung der Neurotransmitter (Botenstoffe) verbessern sich Konzentrations- und Gedächtnisleistungen, sogar die Reaktionsfähigkeit erheblich.

Es gibt viele unseriöse Anbieter von OPC aber nur ganz wenige die das nach der US – Lizenz hergestellte Original OPC anbieten.

Hierzu können wir Euch gerne einige gute Tipps geben. Das beste OPC ist zur Zeit das Proanthanol , weil es noch optimaler arbeitet durch die Zugabe von Vitamin C und dem PhytoZyme.

Um noch auf die Erkrankung M. Parkinson einzugehen, ist folgendes noch zu erwähnen.

Die zur Zeit beste und bekannteste Therapie ist die HORA®- Methode die aus dem schwäbischen Münsingen kommt. Diese Methode wurde von Peter Hornung entwickelt. Aber zu einer guten Bewegungstherapie gehört auch die Versorgung mit Mikronährstoffen vor allen mit Antioxidantien. Man muss berücksichtigen das bei dieser Krankheit auch oxidativer Stress beteiligt ist.

Auch die Versorgung mit B Vitaminen ist für Parkinson- Patienten von großer Wichtigkeit.

Patienten die das Parkinson- Medikament L- Dopa nehmen sollten B- Vitamine nicht zusammen mit dem Medikament nehmen, da es sonst möglich ist, dass die Wirkung des Medikamentes herabgesetzt wird.

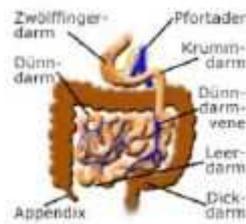
Aber um Mikronährstoffe aufnehmen zu können, benötigen wir einen gesunden Darm. Alles zum Thema Darm im folgenden Kapitel.

Der Darm

Der Darm ist das wichtigste zentrale Organ, was oft über Gesundheit oder Krankheit entscheidet.

Altes Sprichwort „Ist der Darm krank ist der Mensch krank“

Deshalb ist es wichtig, dass wir unseren Darm wieder in Ordnung bringen.



Niemand will gern als Schmutzfink gelten, deshalb pflegen und reinigen wir unsere 2m² Haut regelmäßig. Aber wer kümmert sich schon um seinen Darm?! Und das, obwohl es allen Grund dazu gäbe: **Der gesunde Darm steht mit einer Gesamtoberfläche von 300 – 400 m² im ständigen Kontakt mit unserer Nahrung und allem, was wir zu uns nehmen.**

Unsere modernen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führen zu massiver Darm- und Körperverschlackung!

Das hat die Folge, dass die Schlacken die Darmzotten verkleben und verhindern das die nötigen Nährstoffe aufgenommen werden können.

In diesem ungesunden Milieu gedeihen Pilze, pathogene Darmbakterien und Parasiten und vergiften uns mit ihren Stoffwechselprodukten.

Auch in Sachen biologische Darmsanierung kann ich Ihnen gerne beraten.

Eine gute fachliche Beratung ist immer wichtig, es geht um Ihre Gesundheit bzw. einen möglichen Rückgang von unangenehmen Symptomen.

Nach der Darmsanierung ist es wichtig den Darm bei Laune zu halten.

Das heißt, dass der Darm in seinen wieder funktionierenden Zustand gehalten wird. Dies ist nur möglich, wenn Sie ihre Ernährung auf eine vital- und ballaststoffreiche Ernährung umstellt. Auch hier gibt es sehr hochwertige Nahrungsergänzungen die diese Voraussetzungen bieten, da es bei den heutigen Nahrungsmittelangebot nicht mehr möglich ist uns ausreichend zu versorgen. Auch hier bitte ich Sie fachliche Beratung

aufzusuchen. Selbstverständlich wird dieser Service kostenlos von mir zur Verfügung gestellt.

Wie eine gezielte und ausgewogene Ernährung aussehen kann, erkläre ich Ihnen im nächsten Kapitel unter Tagesablauf Ernährung.

Gefäßprobleme

Woran erkennen Sie, ob Sie schlechte Gefäßwände haben und von einem Mangelzustand betroffen sind? Wenn nach dem Zähneputzen das Zahnfleisch immer wieder blutet, wenn nach Stößen oder festen Druck immer wieder blaue Flecken entstehen, wenn man abends sehr müde ist auch wenn man nichts anstrengendes getan hat, wenn man öfters gerötete Augen hat und bei Hitze zu Wasseransammlungen in den Beinen und Armen neigt oder auch wenn die Beine abends müde und geschwollen sind, sollten Sie dies als Hinweis auf geschwächte und überempfindliche Gefäßwände verstehen.

Durch was kann eine Gefäßschwächung entstehen? Es kann einmal die Ursache haben, dass wir eine zu geringe Versorgung an OPC haben, bedingt durch die mangelnden Mengen an OPC in den heutigen Nahrungsmitteln. Oder bei sehr hoher und regelmäßiger Einnahme von Medikamenten die die Gefäßwände immer schwächer werden lassen. Hier ist unbedingt Vorsorge notwendig, da sonst ein zu schwaches Gefäßsystem auch lebensgefährlich sein kann.

OPC ist zwar in vielen Früchten und in Gemüse enthalten, aber es verteilt sich dort vor allem an Stellen, die wir vor dem Verzehr entfernen. Nicht wenige Gesundheitsbewusste Menschen schälen Ihr Obst, da sich in den Schalen Schadstoffe ansammeln und sie diese nicht mitessen wollen. Allerdings befindet sich in den Schalen zugleich die höchste Konzentration an OPC.

Schließlich führen auch die industriellen Produktionsmethoden dazu, dass Lebensmittel ihre Nährstoffe verlieren. Dosenfrüchte sind beispielsweise Ihrer Schale beraubt. Und selbst frisches Obst enthält oft kaum OPC, denn dieses entwickelt sich erst in der voll ausgereiften Frucht. Massenkonsum und lange Transportwege bedingen aber, dass Früchte vor ihrer Reife gepflügt werden. Sie reifen während des Transports künstlich nach, doch ist dies nicht der Weg wie OPC in die Frucht kommt.

Eine zusätzliche Einnahme von OPC ist auch aus diesem Grund von großer Wichtigkeit.

Der Tagesablauf bei der Ernährung

Wie ich den Tag beginne, so wird er auch im ganzen verlaufen.

Damit will ich sagen, dass es darauf ankommt mit welchen Nährstoffen ich den Tag beginne.

Man muss bedenken, dass auch in der Nacht unser Stoffwechsel weiter arbeitet, er hat lediglich auf Sparflamme geschaltet. Da wir in der Nacht den Körper keine Nährstoffe zuführen, sind am Morgen die Energiespeicher ziemlich leer. Vor allen müssen am Morgen die Kohlenhydratspeicher aufgeladen werden, da diese uns die schnelle Energie liefern. Um schnell in Schwung zu kommen ist es ratsam ein kohlenhydratreiches Frühstück zu verzehren. Aber auch Ballaststoffe und Vitamine sind von großer Bedeutung, um bestimmte Stoffwechselprozesse wieder zu aktivieren sowie wichtige Hormone bereitzustellen.

Vor allen sollten alle wichtigen B- Vitamine zur Verfügung stehen, da diese mit zur Aktivierung der Botenstoffe benötigt werden.

Tagsüber ist es ratsam sich mit reichlich Obst und Gemüse, wenn möglich unbehandelt, zu versorgen. 5- 6 Portionen sind zu empfehlen.

Bei Parkinson werden sogar bis zu 10 Portionen (1,5 Kg) empfohlen.

Mittags sollte eine ausgewogene Mischkost aus hochwertigen Fettsäuren (hauptsächlich pflanzlich mit viel mehrfach ungesättigten Fettsäuren), reichlich Gemüse und auch Ballaststoffe zu sich genommen werden.

Der Abend dagegen sollte Eiweißreich betont werden, da die Proteine für bestimmte Regenerationsprozesse benötigt werden. Ganz wichtig ist, sich von tierischen Eiweißquellen fern zu halten. Als sehr gute Eiweißquelle sind ungesalzene frische Nüsse aus der Schale geeignet. Diese besitzen auch noch neben den hochwertigen Proteinen viel Mineralien und hochwertige Fettsäuren die auch für eine gute Hirnfunktion notwendig sind. Aber auch Hülsenfrüchte und Fisch sind eine sehr hochwertige Eiweißquelle.

Ich hoffe ich habe Ihnen fürs erste einen ausreichenden informativen Überblick gegeben, auf was in Sachen Ernährung geachtet werden sollte.

Ich wünsche Euch weiterhin eine gute und genesungsreiche Zeit.

Euer René Hille

Diplom- Ernährungstherapeut