

Dr. med. Petra Wenzel

# schlau gelaunt

neue Erkenntnisse der Gehirnforschung

Leseprobe

Mit Illustrationen von  
Peter Gaymann



# Inhalt

## Du bist, was Du denkst! 16

<b>Hardware: Grundausstattung unseres Gehirns</b>	18
▶ Informationsweitergabe im Gehirn	18
▶ Hirnwachstum, Input und Output	20
<b>Software: Betriebssystem unseres Gehirns</b>	23
▶ Lernen und Motivation	26
▶ Gedanken, Gefühle und Stress	30
▶ Schlaf	32
▶ Neuroplastizität	34
▶ Hirngeschichten	36
<b>Gehirnprogrammierung</b>	38
▶ Der eckige Lehrmeister	40
▶ Der gesunde Menschenverstand, Coaching und Therapie	43
▶ Therapieformen	46

## Du bist, was Du tust! 48

<b>Körper und Geist „auf Trab“ bringen</b>	50
▶ Training für den „Gehirnmuskel“	50
▶ Ausdauersport: Gedächtnisöl und Fettkiller	52
▶ Kraft- und Koordinationstraining	53
▶ Fitness-Studio für zuhause	54
<b>Jonglieren - So viel mehr als fliegende Bälle</b>	55
▶ Die Macht des Jonglierens	55
▶ Jonglieren in Pädagogik und Therapie	56
▶ Jonglieren als Königsdisziplin	57
<b>Tun Sie doch einfach, was Ihnen Spaß macht</b>	57

## Du bist, was Du isst! 58

<b>Und? Wie geht es Ihnen so?</b>	60
<b>Kohlenhydrate</b>	63
▶ Zucker - weißes Gift?	63
▶ Künstliche Süßstoffe - folgenlose Verführung?	68
<b>Ein Lob dem „Hirnschmalz“</b>	74
▶ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	76
▶ Einfach ungesättigte Fettsäuren	79
▶ Gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Phospholipide	80
<b>Truthahn macht glücklich</b>	83
▶ Die Homocystein-Falle	85
<b>Intelligente Vitalstoffe</b>	86
▶ Was machen Vitalstoffe mit dem Gehirn?	87
<b>Böse Vitamine?</b>	88
▶ Vitamingefahr in der Gebetsmühle	89
<b>Gehirngifte</b>	92
▶ Chemische Nahrungszusätze	92
▶ Transfette, Nikotin, Alkohol und Stress	94
▶ Schwermetalle und andere Anti-Nährstoffe	96
▶ Aromastoffe	100

## Einfach weg-essen statt verg-essen!

104

<b>Studien zu Vitalstoffen</b>	106
▶ Es ist was faul im Staate...	106
▶ Du merkst das, was Du nicht isst	107
▶ Weg-essen?	110
▶ Tipps und Hinweise	117
<b>Dank schlauren Essern Hirnfunktion bessern</b>	119
▶ Kid-Life-Crisis/AD(H)S	119
▶ Autismus	126
▶ Auswege aus der Schattenwelt	129
▶ Angst, Anspannung und Schlafstörungen	136
▶ Schizophrenie	138
▶ Demenz und Alzheimer	143
▶ Morbus Parkinson	147
▶ Multiple Sklerose	148
▶ Kopfschmerz und Migräne	149
▶ Restless-legs-Syndrom	150
▶ Epilepsie	151

## Menschen, Märkte, Machenschaften

152

<b>Nur die Spitze vom Eisberg</b>	154
▶ Chemische Industrie	154
▶ REACH out, I'll be there	156
▶ Pharmaindustrie	157
▶ Codex Alimentarius	163
▶ So funktioniert wirtschaftlicher Erfolg	163
<b>Hoffnung</b>	164

## Von Seesternen und Apfelkernen

166

<b>Schön, dass Sie hier sind!</b>	168
<b>Denk-Bar!</b>	169
▶ Gedankenmüll vermeiden	169
▶ Stressfallen, Pausen und Entspannung	177
▶ Von der Kraft der Gedanken	180
▶ Sie sind nicht allein: suchen Sie positive Menschen	181
<b>Mach-Bar!</b>	182
▶ Siege mit dem Schweinehund	182
▶ Los geht's: motivier Dich mal!	187
<b>Anstelle eines Schlusswortes</b>	189

## Anhang

190

▶ Abkürzungsverzeichnis	190
▶ Literaturverzeichnis	191
▶ Zusatzliteratur	192



# Einleitung

## Aus dem Vorwort

„Was hält uns gesund und wie können wir selbst für unsere Gesundheit sorgen? Petra Wenzel gibt mit ihren Vorträgen und Büchern immer wieder ermutigende Antworten. Die Präventologin und Ärztin vermittelt verständlich, klug und motivierend den interessierten Menschen Gesundheitskompetenz, also die Fähigkeit, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. „Schlau gelaunt“ liest sich in diesem Kontext mit Freude und Gewinn. Denn dieses Buch bildet. [...]“

**Dr. med. Ellis Huber**

*(Vorstandsvorsitzender des Berufsverbandes Deutscher Präventologen e.V.)*

„Schlau gelaunt“ hat nichts mit besonderer Intelligenz zu tun. Für mehr Lebensqualität benötigen Sie nur etwas gesunden Menschenverstand und ausreichend Motivation, das zu tun, was Ihnen Freude bereitet. Wenn Sie Spaß haben oder Situationen erleben, in denen Sie Lachen, sind das besonders gute und sogar gesunde Momente in Ihrem Leben. Petra Wenzel und ich glauben fest daran, dass Sie selbst Ihre Lebensqualität verbessern können. Dieses Buch ist ein nützlicher Ratgeber. Nutzen Sie es! Das Leben bzw. „Ihr“ Leben ist einmalig und kurz genug. [...]

**Stephan Ehlers**

*(Jonglierender Erfolgstrainer und Autor)*

## Aus der Einleitung

Essen, Denken und Tun sind die drei Hauptparameter, die unser Leben und damit auch unsere Gesundheit bestimmen. Wir leben in einer Zeit, in der wir täglich mit einer Flut von Informationen und Empfehlungen zu unterschiedlichsten Lebensbereichen überschüttet werden.

Mit dem Denken und somit einem gesunden Gehirn fängt alles an: darum ist dieses Buch dem Thema der Hirngesundheit gewidmet. „Schlau gelaunt“ steht dabei für Hilfe zur Selbsthilfe, bewusstes (Er)leben, eine realistische Haltung gegenüber Werbeversprechungen und eine hohe Lebensqualität.

Trotz teilweise sehr ernster Themen dürfen und müssen Augenzwinkern und Humor durchaus sein. Ein befreiender Lacher wirkt Wunder und verinnerlicht das Gelesene! Dies ist auch der Grund für die Zusammenarbeit mit Peter Gaymann, der Wort- und Bildwitz auf geniale und hochwertige Art in seinen Illustrationen zu vereinen versteht. Seine Hühner (und Elche...) sind neben der einfachen und humorvollen Sprache des Buches ein weiterer Katalysator „schwerer“ Fakten und Hintergründe. [...]

### Gedanken, Gefühle und Stress

Die Beurteilung dessen, was uns Spaß macht oder uns anödet, erfolgt im Gehirn. **Henne oder Ei:** beeinflusst unser Denken die Gehirnchemie aktiv oder sind Gedanken und Bewertungen ein passives Resultat der Gehirnchemie? Vermehren positive Gedanken und angenehme Erfahrungen in ausreichender Zahl zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung mit den „richtigen“ Vitalstoffen die positiven Botenstoffe im Gehirn und verringern negative Gedanken und schlechte Ernährung deren Menge? Oder ist ein angeborenes Ungleichgewicht der Gehirnbotsstoffe die Ursache für Depressionen, Schizophrenie, AD(H)S oder Fehlernährung und damit ein unausweichliches Schicksal?

Für die Depression ist nachgewiesen, dass Veränderungen der Botenstoffe und eine antrainierte Nutzung vorwiegend negativ denkender Hirnbezirke zu einer veränderten Bewertung des Erlebens führen können: das Leben ist nichts mehr wert, alles ist negativ, dunkel und schwarz. Die Gedanken kreisen um das eigene vermeintliche Versagen, ein selbst herbeigeführter Tod erscheint häufig als einziger Ausweg.



## Denken Sie sich positiv

Eine Behandlung mit Psychotherapie unterstützt Betroffene, ihre Bewertung zu relativieren und die Wahrnehmung für positive Ereignisse zu schärfen. Nachgewiesen ist seit Neuestem, dass Coaching und/oder Psychotherapie helfen, eher „positiv eingestellte“ Hirnbereiche zu nutzen und das Gleichgewicht der Botenstoffe zu verbessern.

Das bedeutet, dass eine (aus welchen Gründen auch immer) erlernte negative Bewertung von Erlebnissen und Erfahrungen dazu führen kann, dass das „Schwarz-Sehen“ sich verselbstständigt und entsprechende Nervenverbindungen im Gehirn überdurchschnittlich trainiert und gestärkt werden – zu Lasten der für eine positive Bewertung zuständigen Areale und Botenstoffe.

Anders herum funktioniert es auch, also weg vom negativen hin zum positiven Denken und Bewerten durch entsprechendes Training. Eine die Produktion positiver Botenstoffe fördernde Ernährung und Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen bildet die Basis für diesen Prozess.



## Gefühlsbarometer

Was den Menschen bewegt, sind nicht Daten und Fakten, sondern Gefühle, Geschichten und vor allem andere Menschen. Gefühle (Emotionen) unterstützen uns dabei, uns in einer immer komplizierter werdenden Welt zurechtzufinden. Sie sind das erste Signal für Freude oder Unbehagen, positive Gefühle erleichtern das Lernen.

Es ist wichtig, Gefühle wahrzunehmen und gewissermaßen immer ein offenes emotionales Ohr zu haben. Nur so ist es möglich, krankmachende Stresssituationen rechtzeitig zu erkennen und zu ändern. Chronischer Stress ist heute neben der Fehlernährung eine der Hauptursachen von Zivilisationserkrankungen.



### Körper und Geist „auf Trab“ bringen

Der liebe Gott schuf uns für ein Leben in Bewegung - unsere Vorfahren waren täglich acht bis zwölf Stunden als Jäger und Sammler unterwegs. Diese Veranlagung unseres Organismus für und sein Bedürfnis nach regelmäßiger Bewegung ist seit Urzeiten gleich geblieben. Radikal geändert hat sich hingegen unser Leben. Die meisten Menschen bewegen sich nur noch zwischen Computer, Fernseher und Kühlschrank und sind Meister im „Sitzmarathon“. Bandscheiben und Gelenke verschleiß an dieser Unterforderung, der gesamte Körper am nicht ausgearbeiteten Stress und unser Gehirn am Sauerstoffmangel.



#### Der Schlüssel

„Stellen Sie sich eine Medizin vor, die so mächtig ist, dass sie die Gehirnchemie verändern kann, so vielseitig, dass sie eine ganze Reihe von psychischen Problemen verhindern oder lindern kann, so sicher, dass sie fast ohne Nebenwirkungen ist, wenn sie maßvoll eingenommen wird, und so billig, dass sie sich jeder leisten kann. Diese Wunderdroge ist körperliche Aktivität.“ Robert Hales

### Training für den „Gehirnmuskel“

Wenn wir unseren Körper beim Sport belasten, gerät das Blut in Wallung, das Herz kommt auf Touren. Blutfette werden verbrannt und in Energie umgewandelt. Der Körper wird besser durchblutet, zusätzlicher Sauerstoff versorgt alle Organe. Im Gehirn macht sich regelmäßiges Joggen (4-6-mal wöchentlich) bei jüngeren Personen oder ein täglicher strammer Spaziergang von 30 Minuten nach einem Jahr mit einer um 40 % gesteigerten Gedächtnisleistung bemerkbar - bei den Personen, die nichts tun, nimmt sie ab. Mit bildgebenden Verfahren wurde nachgewiesen, dass die Vernetzung der Gehirnzellen bei aktiven Personen und damit die Hirnmasse deutlich zunahm und bei inaktiven Menschen geringer wurde.

### Warum Bewegung?

Moderate und regelmäßige Bewegung hat eine besondere Bedeutung für alle, die gesund alt werden möchten und ist besonders wichtig für Menschen mit psychischen Problemen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Gefäßproblemen, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes.

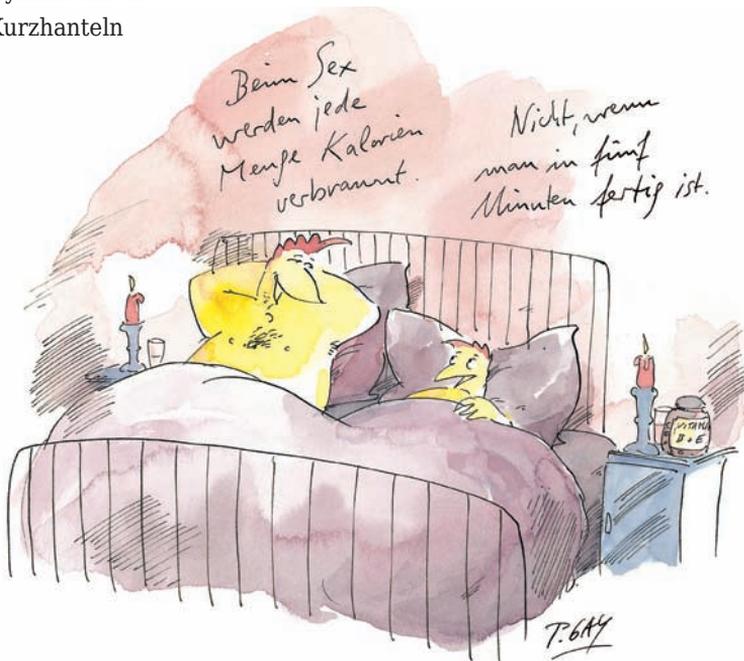
Mit regelmäßiger körperlicher Bewegung können wir das Herz entlasten und stärken: es stellt pro Schlag mehr Blut zur Verfügung, schlägt langsamer und muss insgesamt weniger arbeiten.

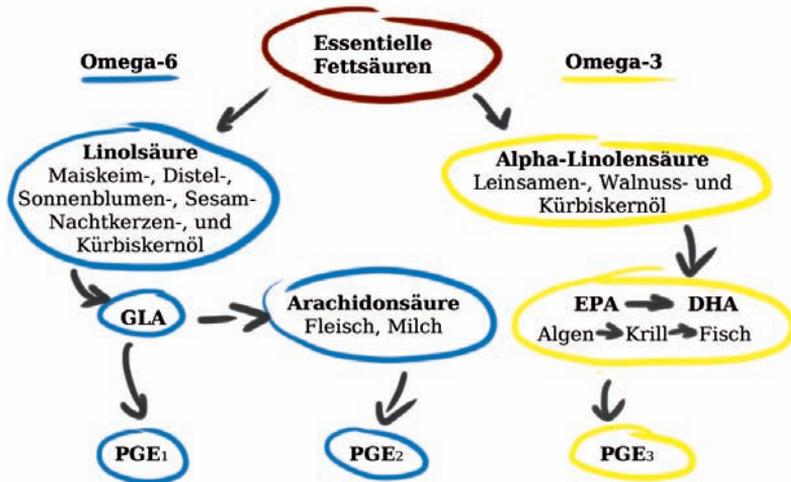
Kniebeugen sind einer der elementarsten Übungen für den menschlichen Körper. Der Schwerpunkt bei der Übungsausführung liegt auf den Oberschenkelmuskeln sowie den Gesäßmuskeln. Weiterhin werden auch die Rückenmuskeln, die Rumpfmuskeln und die Waden bei der Ausführung beansprucht. Deshalb ist es auch nicht überraschend, dass Kniebeugen das größte Potential für schnelles und umfangreiches Muskelwachstum haben, verglichen mit anderen Übungen. Im Internet finden Sie zahlreiche Tipps und Hinweise für ein gezieltes Training (z.B. [www.200kniebeugen.de](http://www.200kniebeugen.de)). Kniebeugen können Sie täglich durchführen, eine Empfehlung für Anfänger sind jeweils fünf Durchgänge mit je fünf Kniebeugen, später können Sie die Anzahl langsam steigern.

### Fitness-Studio für zuhause

Mit wenigen Hilfsmitteln, geringem Platzbedarf und im Vergleich zur regelmäßigen Gebühr eines Fitnessstudios überschaubaren Kosten (ca. 250 €), können Sie zuhause ein effektives Rundumtraining realisieren:

- ▶ Trainingsanleitung<sup>42</sup>
- ▶ Gummimatte
- ▶ Step oder Trampolin
- ▶ Theraband®
- ▶ Therapiekreisel
- ▶ Schwungstab (z.B. Flexi-Bar®)
- ▶ Gymnastikball
- ▶ Kurzhanteln





Die essentiellen Fettsäuren Omega-3, Omega-6 und deren Abbaustoffe<sup>32</sup>

## Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

### Omega-3-Fette

Auch während Schwangerschaft und Stillzeit ist es für die Gehirnentwicklung des Kindes wichtig, dass die Mutter mit ausreichend mehrfach ungesättigten Fetten versorgt ist.

Ein hoher DHA-Spiegel zum Zeitpunkt der Geburt korreliert mit einer hohen Intelligenz im achten Lebensjahr. Das Entstehen einer Demenz in höherem Lebensalter kann durch die regelmäßige Einnahme von DHA um bis zu 40% verringert werden.<sup>30</sup>

Eine gute Versorgung mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fetten und den daraus gebildeten Fettsäuren EPA und DHA verbessert die Lernfähigkeit, verringert Verhaltensauffälligkeiten, ein Aufmerksamkeitsdefizit sowie Depressionen und Schizophrenie. Prinzipiell entstehen EPA und DHA aus Alpha-Linolensäure, die in großer Menge im Leinöl enthalten ist.

Allerdings ist eine optimale Umwandlung beim Menschen nur möglich, wenn

- ▶ in der Nahrung ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren (1:1) vorliegt und keine übermäßige Menge (wie heute üblich) von Omega-6-Fettsäuren verzehrt wird
- ▶ der Organismus ausreichend mit B-Vitaminen und Zink versorgt ist
- ▶ der Stoffwechsel und damit die Enzymsysteme nicht durch Schwermetalle und andere Gifte geschädigt sind
- ▶ kein genetischer Defekt vorliegt

## i

Chemie in der Nahrung<sup>20</sup>

Antinährstoff	Wirkung	Herkunft/Quelle	Schutzstoff
<b>Aluminium*</b>	geistiger Abbau, Demenz	Kochgeschirr, Konserven, Wasser, Körperpflegemittel	Zink, Magnesium
<b>Blei</b>	Hyperaktivität, Aggressionen	Abgase	Vitamin C, Zink
<b>Kadmium</b>	Aggressionen, Verwirrtheit	Zigaretten, Abgase	Vitamin C, Zink
<b>Kupfer</b>	Angst und Phobien	Wasser, Kochgeschirr, Antibabypille, Spirale	Vitamin C, Vitamin B3, Zink
<b>Quecksilber</b>	Kopfschmerzen, Gedächtnisverlust	Pestizide, Zahnfüllungen, Seefisch, Impfstoffe	Selen
<b>Tartrazin</b>	Hyperaktivität	Lebensmittelfarbstoff	Zink
<b>Weichmacher (Phthalate)</b>	Hyperaktivität, Hormonwirkung	Lebensmittelverpackungen, Arzneimittel, Spielzeug	Nicht bekannt

\* zu Aluminium siehe außerdem Kapitel 5, Seite 143/144

### Blei: schweres Gefühl

Blei wirkt bei der Aufnahme durch Nahrung und Atemluft schon in geringen Spuren als chronisches Gift. Es reichert sich in Knochen, Zähnen und im Gehirn an und beeinträchtigt die Funktionsfähigkeit des Nervensystems. Besonders Kinder sind gefährdet, sie haben oft Intelligenz-, Lern- und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, aggressives Verhalten und Kopfschmerzen. Die Höhe des Bleispiegels korreliert mit Lernschwierigkeiten im Klassenzimmer. Der IQ wenig belasteter Kinder lag um sieben Punkte über dem der stark belasteten Kinder, welche auch ein siebenfach erhöhtes Risiko für einen schlechten Schulabschluss hatten, wenn sie diesen überhaupt erreichten. Bei Erwachsenen kommt es zur Antriebssteigerung in Verbindung mit Unruhe, Schlafstörungen und Albträumen, Verwirrtheit, Ängsten, Depressionen, Kopfschmerzen und Krampfanfällen. Auch die Immunabwehr kommt bei Bleivergiftungen zu Schaden, daraus folgt eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Die größte Quelle für Bleivergiftung war in Westeuropa bis in die achtziger Jahre Benzin, dem Tetraethylblei zugesetzt wurde, um den Motor zu optimieren. Seit der Wende wird auch in Ostdeutschland ausschließlich bleifreies Benzin verwendet, sodass seitdem die Blutwerte für Blei zurückgehen. Allerdings hat unsere Generation über dreißig Jahre lang die verbleiten Abgase eingeatmet, weshalb wir bis zu tausendmal mehr Blei in den Knochen haben als unsere Vorfahren.



# 110 Einfach weg-essen statt verg-essen?

## Weg-essen?

Der Stellenwert von Ernährung und Nahrungsergänzung wurde von Wissenschaftlern lange Zeit gering geschätzt und wird im Rahmen der Ausbildung von Ärzten lediglich gestreift. Dabei gibt es zahlreiche Studien, die hervorragende Ergebnisse in der Behandlung psychischer Erkrankungen mit einer Umstellung auf gesunde (chemiefreie) Ernährung und Nahrungsergänzung zeigen.<sup>29, 30</sup>

- ▶ **EPA** (z.B. aus Fischöl) hilft depressiven und schizophrenen Patienten – auch denjenigen, die nicht auf Medikamente ansprechen
- ▶ **EPA und Omega-3-Fettsäuren** haben in Forschungsarbeiten zu Legasthenie und Aufmerksamkeitsdefizit erstaunliche Verbesserungen der Konzentration, Aufmerksamkeit sowie eine Verringerung störenden Verhaltens erbracht. Weiter verbessert wurden die Ergebnisse bei gleichzeitiger Gabe von Multivitaminpräparaten
- ▶ Eine ausreichende Versorgung mit **Zink** ist wesentlich für die seelische Gesundheit
- ▶ Die Gabe von **Cholin** während der Schwangerschaft verschaffte dem Nachwuchs in Tierversuchen einen lebenslangen Gehirnvorteil
- ▶ Die **B-Vitamine** und insbesondere Vitamin B3 (Niacin) sind erfolgreich in der Behandlung von Psychosen
- ▶ Eine Schlüsselposition für die seelische Gesundheit stellen die Vitamine **B6, B12 und Folsäure** dar, welche die Methylierung (dieser Stoffwechselprozess läuft pro Sekunde im gesamten Körper Milliarden von Malen ab) optimieren und damit die gebildete Menge des schädigenden Homocysteins verringern
- ▶ Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen haben vor allem einen **Mangel an Vitamin B6 und Zink**. Dieser entsteht jedoch nicht allein durch eine mangelnde Aufnahme, sondern durch die erhöhte Ausscheidung von Pyrrolverbindungen im Urin, die auch als „mauve factor“ (Hydroxyhemopyrrolin) bezeichnet werden. Dies ist ein Zeichen dafür, dass im Gehirn verstärkt schädigende Stoffwechselprozesse (Oxidation) ablaufen und zu wenig Schutzstoffe vorhanden sind. In diesem Fall muss eine Nahrungsergänzung zusätzlich den höheren Bedarf an Vitamin B6 und Zink abdecken
- ▶ Eine **gezielte Ernährungstherapie** konnte bei schizophrenen Patienten in tausenden Fällen Heilungsraten von bis zu 90 % bewirken
- ▶ Die **Verringerung von Zucker** in der Ernährung Strafgefangener verbesserte das soziale Verhalten in 44 % der Fälle

## Vitamin-Wunderkinder

Auch Kinder mit schweren intellektuellen Beeinträchtigungen, wie beispielsweise durch das Down-Syndrom, können von einer hochdosierten Anwendung kombinierter Vitalstoffe profitieren. Wendy hatte bereits im Alter von vier Jahren die geistige Reife eines Kindes von 21 Monaten und einen IQ von 44 hatte. Kurz nach Beginn

der Einnahme hochdosierter Vitamine verlängerte sich ihre Aufmerksamkeitsspanne von zehn Sekunden auf zehn Minuten, innerhalb von drei Monaten begann sie, in vollständigen Sätzen zu sprechen. Nach sechsmonatiger Behandlung betrug ihr IQ 72, mit acht Jahren 85 – eine Zunahme von 40 Punkten innerhalb von vier Jahren!<sup>30</sup> Vergleichbare Ergebnisse erzielten auch andere Untersucher, wobei es für den Erfolg einer Vitamingabe entscheidend war, die Funktion der Schilddrüse zu optimieren. Aufgrund einer Besonderheit des Stoffwechsels bei Kindern mit Down-Syndrom ist es bei ihnen besonders wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E sowie Selen und Bioflavonoiden zu achten. Essentielle Fettsäuren sind natürlich auch hier unentbehrlich.

Die Verbesserung der Hirnleistungen ist am deutlichsten ausgeprägt, wenn hochwertige Multivitaminprodukte verabreicht werden. Insbesondere die Kombination der Vitamine B2, B6, Folsäure und Zink sowie Omega-3-Fettsäuren verringert den Homocystein-Spiegel und verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Kinder und Erwachsene mit einer ausreichenden Versorgung mit allen Vitalstoffen haben die beste Voraussetzung für hohe intellektuelle Leistungen und das niedrigste Risiko für Verhaltens- und Lernprobleme.

## Ich ernähre mich doch ausgewogen - oder?

Untersuchungen belegen eine teilweise besorgniserregende Unterversorgung der Bevölkerung in allen Altersklassen mit Vitalstoffen und bestätigen die positive und heilende Wirkung von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen bei psychischen Beschwerden und verschiedensten anderen Krankheitsbildern.<sup>33</sup>

Gegner von Nahrungsergänzung argumentieren gerne, dass die Versorgung mit Vitalstoffen bereits über die normale Ernährung möglich ist. Prinzipiell haben sie natürlich Recht – aber wer ernährt sich heute schon normal? In Verzehrstudien wurde gezeigt, dass 98 % der Bevölkerung es nicht schaffen, die täglich mindestens empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse (je 100 g) zu essen. Noch besorgniserregender ist es, dass über 20 % unserer Kinder überhaupt kein Obst und Gemüse mehr essen und sich nahezu ausschließlich von Junk-Food ernähren. Hinzu kommt, dass man mit den Ernährungsempfehlungen gerade die vergleichsweise niedrige Mindestmenge von Vitalstoffen zu sich nimmt, die einen Mangel verhindern kann. Keineswegs ist damit eine optimale Gesundheit gewährleistet.<sup>61</sup>

In einer Studie nahmen 200 Teenager mit der normalen Ernährung täglich 7 mg Zink zu sich, und damit 3 mg weniger als für die tägliche Aufnahme empfohlen. Sie erhielten nun entweder Placebo, 10 mg oder 20 mg Zink in einer Nahrungsergänzung. Innerhalb von drei Monaten zeigte lediglich die Gruppe mit der Ergänzung von 20 mg Zink bessere Gedächtnisleistungen und Aufmerksamkeitsspannen.<sup>29, 30</sup>



# 116 Einfach weg-essen statt verg-essen?

- ▶ **Jodmangel:** geistige Ausfallerscheinungen bis zur Verblödung (Kretinismus)
- ▶ **Selenmangel:** Antriebsarmut, Konzentrationsstörungen, Depressionen
- ▶ **Mangel an essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren:** dieser Mangel ist bei nahezu allen psychischen Erkrankungen nachweisbar

## Vitamine und Medikamenteneinnahme?

In der Regel (sofern Sie Obst und Gemüse ohne Einschränkungen essen dürfen), können Sie sich mit einem guten Multivitaminprodukt aus natürlichen Quellen, einem hoch dosierten B-Vitamin-Produkt sowie essentiellen Omega-3-Fettsäuren versorgen.

Sollte Ihr Arzt einer Ernährungsumstellung und der Einnahme sinnvoller und hoch qualitativer Nahrungsergänzung prinzipiell ablehnend gegenüber stehen, holen Sie sich eine zweite Meinung bei einem vitalstoffkundigen Therapeuten ein.

Von den nachfolgenden Ausführungen zu einzelnen Beschwerdebildern profitieren Sie nicht nur, wenn Sie unmittelbar davon betroffen sind: die zahlreichen Studien verdeutlichen den Stellenwert einer optimalen Versorgung mit Vitalstoffen nicht nur für die Wiederherstellung, sondern für den Erhalt der seelischen Ausgeglichenheit.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie Medikamente einnehmen, muss Ihr Körper diese verwerten und ausscheiden. Dazu benötigt er über die normale Grundversorgung mit einem Multivitaminpräparat hinaus zusätzliche Nährstoffe. Es stellt sich keineswegs die Frage, ob Sie Vitamine, Spurenelemente und Mineralien nehmen dürfen, wenn Sie Medikamente nehmen, sondern vielmehr, welche Sie zusätzlich benötigen, um Ihren Organismus bestmöglich vor Nebenwirkungen zu bewahren.

Insbesondere nachstehend aufgeführte Medikamente erhöhen den Bedarf an Vitalstoffen:

Abführmittel	Mittel zur Gewichtsreduktion (Antiadiposita)
Antibiotika	Gichtmittel
Asthmamittel (Antiasthmatica)	Herzmedikamente (Kardiaka)
Blutdrucksenker (Antihypertonika, Diuretika)	Hormonpräparate
Chemotherapeutika	Immunsuppressiva
Corticosteroide	Parkinsonmittel
Diabetes-Medikamente (Antidiabetika, Neuropathika)	Psychopharmaka (Antidepressiva, Neuroleptika)
Epilepsie-Mittel (Antiepileptika)	Säureblocker
Fettsenkende Mittel (Lipid- und Cholesterinsenker)	Schmerzmittel (Analgetika, Antirheumatika, -phlogistika)
Gerinnungshemmende Mittel (Antikoagulantien)	Virustatika

Auch Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere, ältere Menschen und chronisch kranke Patienten haben einen höheren Bedarf für Zusatzschutz als „Otto/Ottile Normalverbraucher/in“.

## REACH out - I´ll be there

Die Abkürzung REACH bezeichnet eine europäische Richtlinie und steht für „Registration, Evaluation and Authorization of Chemicals“, zu Deutsch „Registrierung, Evaluierung und Zulassung von Chemikalien“ zum Schutz der Verbraucher in Europa vor giftigen Chemikalien. Das klingt zunächst beruhigend. Die Industrie sollte verpflichtet werden, die Unbedenklichkeit oder sichere Verwendung von 30.000 ihrer Substanzen, darunter circa 1.000 besonders besorgniserregende Chemikalien, nachzuweisen und sie zur Zulassung durch die Behörde einzureichen. Hierdurch sollte es ermöglicht werden, schädigende Substanzen zu erkennen und von der Produktion auszuschließen.

Wir sind täglich giftigen Chemikalien in Möbeln, Bodenbelägen, Spielzeug, Kosmetika, Kleidern, Elektrogeräten oder Autoabgasen ausgesetzt. Tausende unterschiedlicher Chemikalien werden verwendet, die teilweise untereinander reagieren. Selbst die Behörden wissen oft nicht, welches Produkt welche Stoffe in welcher Menge enthält. Eine seit 1980 bestehende Meldepflicht für chemische Stoffe galt nur für die nach 1981 eingeführten neuen Chemikalien, sofern diese in Mengen von über einer Tonne produziert wurden. Damit wird lediglich ein Prozent aller Chemikalien erfasst, die restlichen 99% sind Altstoffe, für die keine Meldepflicht besteht. Von den 2.700 Stoffen, die in Mengen von über tausend Tonnen pro Jahr produziert werden, liegen lediglich in 14% der Fälle Herstellerdaten vor. Im menschlichen Körper sind bereits über 300 solcher Substanzen nachgewiesen worden. Von vielen ist bekannt, dass sie sich im Organismus anreichern, krebserregend sind, die Fortpflanzungsfähigkeit oder das Erbgut schädigen, wie Hormone wirken oder Krankheiten wie Allergien und Asthma auslösen.

Sascha Adamek und Kim Otto recherchierten in ihrem Buch „Der gekaufte Staat“, dass allein im deutschen Gesundheitswesen ein zweistelliger Milliardenbetrag jährlich eingespart werden könnte, wenn die Belastung durch Chemikalien zurückginge. Dies wäre zwar im Interesse des Verbrauchers, nicht jedoch im Sinne der Industrie, die neben den Zusatzkosten für die notwendigen Untersuchungen einen Rückgang des Umsatzes befürchtet.<sup>1</sup>

### i

#### Chemische Industrie in der EU

- ▶ Schlüsselindustrie mit 10% aller verarbeitenden Industrien
- ▶ Über die Hälfte der 30 größten Chemiekonzerne haben ihren Sitz in Europa
- ▶ Drittgrößter Arbeitgeber: 1,7 Millionen Arbeitsplätze, davon 30% in Deutschland
- ▶ Das deutsche Unternehmen BASF ist der größte Chemiekonzern der Welt mit einem Jahresumsatz von 52 Milliarden Euro, Gewinn vor Steuern von 6,7 Milliarden Euro und über 95.000 Mitarbeitern in 41 Ländern

Lobbyisten, Konzernangehörige und Politiker blockieren den Ansatz von REACH systematisch: unter Androhung von der Gefährdung von 2,35 Millionen Arbeitsplätzen, 20 % Produktionsverlust und Rückgang der Bruttowertschöpfung der deutschen Industrie um 6,4 %. Tatsächlich würde die Umsetzung der Chemikalienrichtlinie die gesamte Industrie etwa 250 Millionen Euro im Jahr kosten, was etwa für BASF nicht einmal einem halben Prozent des Jahresumsatzes entspricht.

Die Industrie geht weiter auf die Barrikaden und hat Erfolg: zahlreiche Stoffe wurden von der Regelung ausgenommen, die Zahl der für jede Substanz vorgesehenen Tests wurde verringert. Ganz entfallen sind Untersuchungen zur Abbaubarkeit von chemischen Stoffen und die Auswirkungen auf Algen im Wasser sowie die Überprüfung, ob Chemikalien toxisch auf Säugetierzellen wirken. Entstanden ist somit eine Richtlinie, welche die Wettbewerbsfähigkeit der Chemieindustrie, nicht jedoch den Verbraucher schützt. Die Chemikalienrichtlinie REACH trat zum 1. Juni 2007 in Kraft.

***„Industriegifte tauchen weiterhin dort auf, wo sie nichts zu suchen haben, nämlich im Blut von Kindern und Erwachsenen. Es ist ein Skandal, dass Stoffe, die Krebs, Fortpflanzungs- oder Erbgutschädigungen hervorrufen können, auch dann nicht ersetzt werden müssen, wenn ungefährlichere Alternativen vorhanden sind. Damit werden auch nachkommende Generationen mit den gefährlichen Stoffen belastet.“***

***Axel Singhofen, die Grünen<sup>1</sup>***

## Pharmaindustrie

Im Zusammenhang mit der Entwicklung von Medikamenten gegen die HIV-Infektion wurde in den USA das Zulassungsverfahren bei der Arzneimittelzulassungsbehörde FDA beschleunigt. Wirklich im Sinne der Patienten? Immerhin beträgt die wirtschaftliche Einbuße des Herstellers für jeden Tag (!) der Nichtvermarktung bis zu zwei Millionen US-Dollar. 1992 wurde ein Gesetz erlassen, welches der FDA die Annahme von Geldern der Pharma-Unternehmen gestattet, um damit Anträge schneller bearbeiten zu können.

Diese Gelder machen inzwischen etwa die Hälfte des Budgets der FDA für die Beurteilung von Medikamenten aus. Kritiker haben in zahlreichen Fällen nachgewiesen, dass viele Mitarbeiter der FDA sich hüten die Hand zu beißen, die sie füttert und die Behörde vom Wachhund zum Schoßhund mutiert ist. Vor 1992 wurden der FDA lediglich 4 % der in anderen Ländern zur Zulassung eingereichten Medikamente zur Beurteilung vorgelegt, sechs Jahre später waren es 66 %. Ähnliches gilt für europäische und andere Zulassungsbehörden.

Vor 1992 wurden von der FDA 40 % der eingereichten Medikamente abgelehnt, Ende der neunziger Jahre waren dies nur noch 20 % mit sinkender Tendenz. Die Hersteller waren zufrieden. 1997 wurde der FDA die Annahme von Geldern der Hersteller durch den „Food and Drug Modernization Act“ noch leichter gemacht.



## Schön, dass Sie hier sind!

Wenn Sie dieses Kapitel lesen, sind Sie offenbar an einem Punkt in Ihrem Leben angelangt, von dem aus Sie etwas ändern und verbessern möchten. Sie finden Tipps, wie Sie Ihr Leben umstellen und an welchen Stellschrauben Sie und Ihre Lieben drehen können, um mehr Lebensqualität zu erreichen. Vielleicht haben Sie schon viele Bücher mit vielen wertvollen Hinweisen gelesen, von denen die Hälfte vergessen war, bevor Sie das Buch zugeklappt hatten.

### **Brotbelag** (Dan Millman)

*Sam arbeitete auf dem Bau in einer Stadt des Mittleren Westens. Jeden Tag, wenn die Sirene zur Mittagspause ertönte, setzten sich die Kollegen hin und packten ihre Lunchpakete aus. Und mit schöner Regelmäßigkeit hörten sie, wie Sam sich beklagte. „Hol mich der Teufel“, jammerte er. „Nicht schon wieder Sandwich mit Erdnussbutter und Marmelade. Ich hasse Erdnussbutter und Marmelade!“ So ging es jeden Tag, bis es den Kollegen zu bunt wurde: „Hör mal“, sagte einer, „wenn Du Erdnussbutter und Marmelade nicht magst, dann sag doch endlich Deiner Alten, sie soll Dir etwas anderes mitgeben.“ „Gott bewahre“, protestierte Sam, „ich bin nicht verheiratet. Ich mach mir meine Sandwiches selbst!“*

Die Theorie zur Verbesserung einzelner Bereiche ist Ihnen klar, aber Sie vermissen den „Roten Faden“? Hier ist er: Schritt für Schritt finden Sie Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Geschichten<sup>37, 45, 46</sup>, Anekdoten, Zitate und Bilder helfen Ihnen im Alltag bei der Erreichung Ihrer Ziele und bleiben als „Anker“ auch dann noch in Erinnerung, wenn das Buch längst wieder im Regal steht. Allerdings: das Wichtigste bei der Erreichung Ihrer Ziele sind Sie selbst! Sie müssen die Voraussetzungen selbst schaffen!

### **Die Chance**

*Der fromme Rabbi Joshua ließ keinen Tag zu Ende gehen, ohne vor dem Einschlafen zu beten. Sein Nachtgebet beendete er immer mit dem gleichen Satz: „Herr, gib mir die Chance und lass mich wenigstens einmal im Lotto gewinnen.“ So ging das jahrein, jahraus. Eines Nachts, er hatte gerade sein Gebet beendet, riss ein Windstoß das Fenster auf. Blitze zuckten, der Donner grollte. Aus dem Donnergrollen hörte er die Stimme des Herrn: „Joshua, gib auch Du mir eine Chance – fülle wenigstens einmal den Lottoschein aus!“*

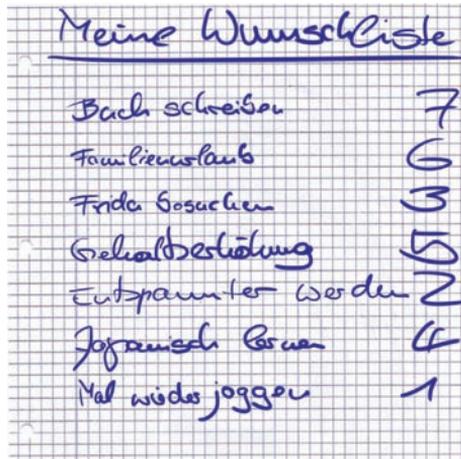
Um höchste geistige Gesundheit zu erreichen, müssen Sie selbst Ihren Geist und Ihren Körper bewegen, pflegen und ordentlich füttern. Es lohnt sich! Denn das ist Ihr Preis:

- ▶ Höchste geistige Leistungsfähigkeit und ein optimaler IQ
- ▶ Aktives Leben mit emotionaler Stärke und in seelischem Gleichgewicht
- ▶ Eine körperliche und geistige Kondition, die Zivilisationskrankheiten keine Chance lässt
- ▶ Ein Top-Immunsystem, das vielen potentiellen Erkrankungen im Vorfeld trotzt
- ▶ Tägliche Energie zum Bäumeausreißen

# 184 Von Seesternen und Apfelkernen

## Persönliche Schwerpunkte finden

Im zweiten Schritt sollten Sie nun entscheiden, welchen Stellenwert Wünsche in einzelnen Lebensbereichen in diesem Augenblick für Sie haben. Um eine Rangfolge zu erstellen, können Sie Punkte vergeben. Wenn Sie beispielsweise sieben Wünsche formuliert haben, können Sie insgesamt sieben Punkte vergeben und jedem Wunsch zwischen einem („nicht so wichtig“) und sieben („sehr wichtig“) Punkte zuordnen. Ein Punktwert kann jeweils nur einmalig vergeben werden. So erhalten Sie eine Rangfolge Ihrer persönlichen Wünsche.



Meine Wunschliste	
Buch schreiben	7
Familienurlaub	6
Frída besuchen	3
Gehaltbestätigung	5
Entpannter werden	2
Joghurt essen	4
Mal wieder joggen	1

## Vom Wunsch zum Ziel

Im dritten Schritt müssen Sie nun Ihre persönlichen Wünsche zu Zielen umformulieren. Ein Ziel ist immer messbar und machbar. Nachfolgende Beispiele sollen dies verdeutlichen: mehr Wohlbefinden, eine bessere Gesundheit, ein höheres Gehalt, ein besserer Job, ein neues Auto, weniger Durcheinander im Haushalt, gesteigerter Umsatz und Gewinn sind Wünsche. Zum Ziel werden sie, wenn Sie genau definieren, was die Umsetzung des jeweiligen Wunsches für Sie persönlich bedeutet und (bis) wann dies geschehen soll: z.B. im nächsten Sommerurlaub im Bayerischen Wald wandern, im Februar einen Smart als Jahreswagen kaufen, innerhalb der nächsten drei Monate wöchentlich ein Viertel Kilo abnehmen, ab sofort einmal in der Woche zwei Stunden für die Familie fest einplanen, an den Wochentagen Montag, Mittwoch und Freitag morgens dreißig Minuten Frühsport machen.

## Positiv formulieren, visualisieren und sich freuen

Berücksichtigen Sie bei der Formulierung, dass Ihr Gehirn in Bildern denkt. „Nicht-Bilder“ gibt es nicht: Sie alle kennen die Aufforderung, nicht an einen rosa Elefanten zu denken – und schon ist er da! Vermeiden Sie also Sätze wie: „Ich will ab heute nicht mehr rauchen!“ oder „Ich will am Sonntag keine Sahnetorte essen!“.

## Ernährung

- Angres, V.:** Futter fürs Volk: Was die Lebensmittelindustrie uns aufischt. Knauer, 2006
- Budwig, J.:** Öl-Eiweißkost. Sensei, 2004
- Erasmus, U.:** Omega-3-Cuisine-Recipes. Books Alive, 2008
- Goris, E.:** Unser kläglich Brot. Droemer, 2007
- Griffin, E.:** Eine Welt ohne Krebs. Kopp, 2007
- Grimm, H.:** Alles Bio oder was? Hirzel, 2002
- Hamm, M.; Berger, M.:** ADHS bei Erwachsenen: Die Nährstofftherapie. Schlütersche, 2004
- Henrichs, D.:** Handbuch Nähr- und Vitalstoffe: Anwendungs-Tipps und Praxiswissen zur Vorbeugung und Behandlung gesundheitlicher Beschwerden. Constantia, 2005
- Jentschura, P.; Lohkämpfer, J.:** Gesundheit durch Entschlackung. Jentschura, 2001
- Karstädt, U.:** Entgiften statt vergiften. TAS, 2007
- Keller, G.; Zierau, M.:** Hilfe bei AD(H)S. Knauer, 2008
- Meuth, M.; Neuner-Duttenhofer, B.:** Wo die glücklichen Hühner wohnen: Vom richtigen und vom falschen Essen. Lübbe, 2008
- Neumann, B.; Cross, L.:** Die heimlichen Krankmacher: Wie Elektromog und Handystrahlen, Lärm und Umweltgifte unsere Gesundheit bedrohen. Pendo, 2008
- Pollmer, U.; Schmelzer-Sandter, B.:** Wohl bekomm's!: Was Sie vor dem Einkauf über Lebensmittel wissen sollten. Kiepenheuer&Witsch, 2001
- Sabersky, A.:** Bio drauf - Bio drin? Südwest, 2006
- Sabersky, A.; Zittlau, J.:** Die großen Ernährungslügen: Essen mit Nebenwirkungen. Knauer, 2007
- Schleicher, P.; Saleh, M.:** Natürlich heilen mit Schwarzkümmel. Südwest, 2007
- Schober, A.:** Was ist bio und was nicht? Knauer, 2008
- Schonert-Hirz, S.:** Energy: Alles wollen, alles können, alles schaffen. GU, 2002
- Spitzbart, M.:** Das Blut der Sieger: Warum ist man so, wie man isst? WESSP, 2001
- Wagenhofer, E.; Annas, M.:** We feed the world: Was uns das Essen wirklich kostet. Orange Press, 2006
- Wienecke, E.:** Fit für Freie Radikale. Hädecke, 2005

## Hirngesundheit

- Gaymann, P.:** Esoterische Hühner. Ullstein, 2004
- Gaymann, P.:** Wellness-Hühner. Goldstein, 2004
- Hirschhausen, E.:** Glück kommt selten allein. Rohwohlt, 2009
- Münchhausen, M.:** So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund! Vom Ärgsten Feind zum besten Freund. Pieper, 2006
- Spitzer, M.:** Mozarts Geistesblitze. CD: Wie unser Gehirn Musik verarbeitet. Galila, 2006
- Spitzer, M.:** Selbstbestimmen: Gehirnforschung und die Frage: Was sollen wir tun? Spektrum, 2008
- Spitzer, M.:** Vom Sinn des Lebens: Wege statt Werke. Schattauer, 2007
- Spitzer, M.; Bertram, W.:** Braintertainment. Suhrkamp, 2008
- Sprenger, R.:** Die Entscheidung liegt bei dir!: Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit. Campus, 2001

## Menschen, Märkte, Machenschaften

- Bartens, W.:** Das Ärztehasserbuch. Knauer, 2007
- Blech, J.:** Heillose Medizin. Fischer, 2007
- Blech, J.:** Die Krankheitserfinder: Wie wir zu Patienten gemacht werden. Fischer, 2003
- Roth, J.:** Der Deutschland Clan. Random House, 2007
- Vollborn, M.; Georgescu, V.:** Die Gesundheitsmafia: Wie wir als Patienten betrogen werden. Fischer, 2006