Länger leben – mit den richtigen Biostoffen

Alte Gensoftware mit Nachschubproblemen

Wir Menschen sind schon merkwürdige Lebewesen geworden, weit entfernt von der Natur. Uhren takten unsere Zeit, zu wenig Schlaf und ständiger Leistungsdruck bestimmen unser Leben. Viel mehr noch verändert hat sich unsere Ernährung. Also die circa 80 Tonnen Lebensmittel und Flüssigkeiten, die jeder in einem Leben verstoffwechselt. Die Rohstoffbasis, an die unser 2 Millionen Jahre altes menschliches Genmaterial angepasst ist, um optimal zu funktionieren.

Wir sind aus der Balance geraten, denn obwohl sich seit 40 000 Jahren die menschliche Gensoftware überhaupt nicht mehr verändert hat, wurde die Biostoffzufuhr für unsere 70 Milliarden Zellen in den letzten 40 Jahren komplett umgewälzt. Unsere Stoffwechselmaschine kommt so immer öfter ins Stottern. Wir könnten glücklicher, vitaler und gesünder sein, wenn wir wieder alle Biostoffe bekämen.

Und womit läuft Ihre Stoffwechselmaschine? Sie werden erstaunt sein: Gar nicht mit Zucker und Fett. Darauf könnte man kommen, wenn man auf die Nährwertangaben einer Lebensmittelverpackung schaut. Dort werden vor allem Kalorien, Kohlehydrate und Fett angegeben. Nichts als *leere* Kalorien ohne Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Traurige 20 % der Kalorien stammen heute aus Zucker und 40 % aus Fett. Beides ist nicht mehr als Brennstoff. Wirklich leistungsfähig werden Sie dadurch aber nicht. Und womit läuft unsere Software tatsächlich?

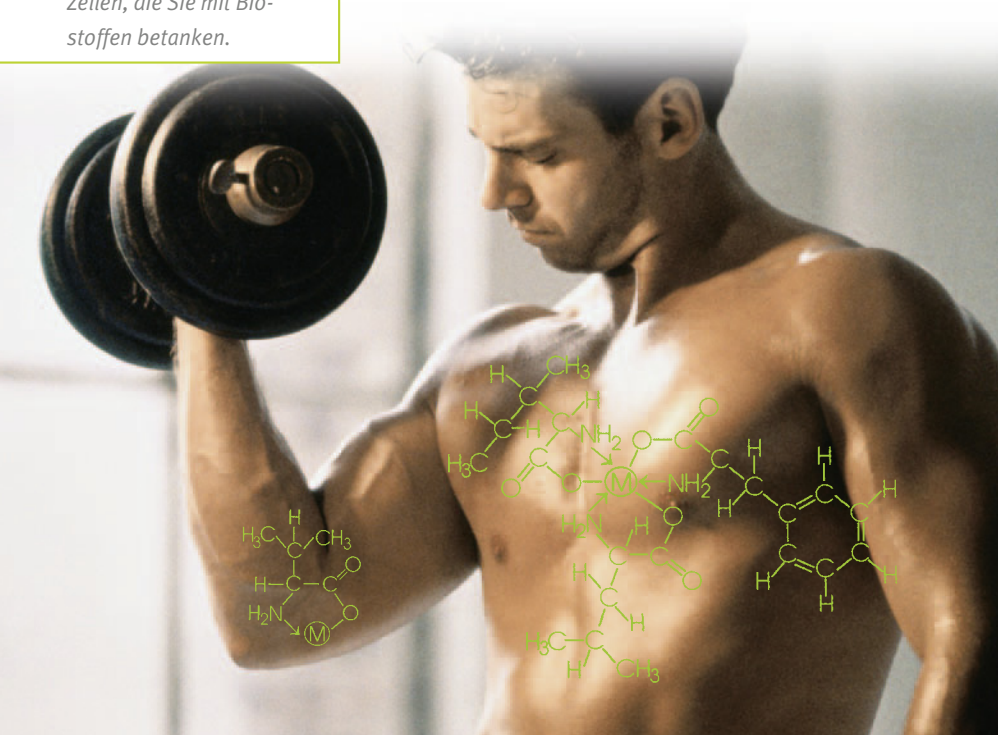
Die DNA-Erbsubstanz: Das Millionen Jahre alte Stoffwechselprogramm braucht Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, um gut zu funktionieren. Die heutige Ernährung liefert zu wenig.

45 Biostoffe brauchen wir zum Leben

Ob Sie einen Gedankenblitz haben, einen Nervenimpuls leiten, glücklich sind oder Hormone produzieren – die Milliarden biochemischer Abläufe in Ihrem Stoffwechsel werden erst durch 45 lebensnotwendige Biostoffe in Gang gebracht. Darunter sind 11 Vitamine, 6 Mineralien, 14 Spurenelemente, 8 essenzielle Aminosäuren und 2 Fettsäuren. Die Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralien und Spurenelemente – machen so schon drei Viertel der lebenswichtigen Biostoffe aus. Und genau hier sind wir aus der Balance: 70 % der Lebensmittel, die wir heute essen, sind industriell verarbeitet und haben viele Mikronährstoffe verloren.

Ihr Körper arbeitet wie eine gigantische Chemiefabrik. Sie sind nur so leistungsfähig wie Ihre 70 Billionen Zellen, die Sie mit Biostoffen betanken.

Die hochverarbeitete Supermarktware beliefert uns zwar mit doppelt so viel Fett, 10-mal so viel Zucker, aber nur noch einem winzigen Drittel der Vitamine und gerade mal der Hälfte der Mineralien und Spuren-



elemente, die die Steinzeitfrau Lucy für Hochleistung bekommen hat. Das Stoffwechselprogramm von Lucy war aber das Gleiche wie Ihres heute.

Natürlich hat das Folgen: Mit zu wenig dieser flinken Biostoffhelfer kann Ihr Stoffwechsel und das Immunsystem eben auch nur auf halber Kraft laufen. Denn die Mikronährstoffe beschleunigen, aktivieren und ermöglichen überhaupt erst jede einzelne Reaktion in einer gigantischen Chemiefabrik: Ihrem Körper.

Sie fühlen sich nur so gut, wie Ihr Stoffwechsel läuft

Wie fühlt sich halbe Kraft an? Etwa so: Sie sind unkonzentriert (Gehirnstoffwechsel), schnell überreizt (Nervenstoffwechsel), häufiger übelgelaunt (Botenstoffe), schneller müde (Energiestoffwechsel und Hormone), Sie bekommen jeden Winter Infekte (Immunsystem). Stellen Sie sich vor, Sie könnten stundenlang hochkonzentriert sein, Ihre Nerven wären stark wie Drahtseile, Sie wären öfters schwungvoll und gut gelaunt, Sie könnten wieder durchschlafen wie ein Bär, Sie würden vor Energie sprühen, und hätten zum allerletzten Mal eine Erkältung gehabt. Was wäre Ihnen das wert? All dies und viel mehr können Sie erreichen, wenn Sie täglich mehr Biostoffe tanken. Allein 20 der 45 lebensnotwendigen Biostoffe sind Mineralien und Spurenelemente. Hier erfahren Sie, wie einfach es ist, sich damit zu versorgen, und was Sie damit für sich erreichen können.

Machen Sie Ihren Stoffwechsel wieder fit: Allein 20 der 45 lebensnotwendigen Nährstoffe sind Mineralien und Spurenelemente.

Was können Sie von Mineralien und Spurenelemente erwarten?

Sie werden vitaler und gesünder. Mit Mineralien und Spurenelemente machen Sie Ihren Stoffwechsel und

Ihr Immunsystem wieder fit. Wir zeigen Ihnen, warum Magnesium Ihre Energie steigert; wie Magnesium und Kalzium in den Nerven funktionieren und Stress vermindern, welche Magnesiumblutwerte ideal sind; wie Sie mit Magnesium Migräne los werden; wie Kalzium Allergien vermindert; warum Selen im Gehirn aktiv ist und die Stimmung deutlich aufhellt; wie Eisen bei Frauen bleierne Müdigkeit abbaut und warum Sie auf die Eisenspeicherwerte achten sollten; warum jeder dritte Deutsche wegen Jodmangel einen Kropf und Hormonprobleme bekommt und wie Jod zum Zündfunken für Ihre geistige und körperliche Energie werden kann; wie Sie mit Zink die Erkältungszeit halbieren und warum zusätzliches Fluorid Ihre Zähne nochmals um 30 % besser erhält. Alles das, damit Sie Ihr Leben kraftvoller und mit mehr Schwung anpacken können.

15 Jahre länger leben

80 Milliarden Euro kosten ernährungsbedingte Krankheiten pro Jahr. Die richtige Biostoffzufuhr lässt Sie langsamer altern und länger leben.

Da radelt eine strahlende 80-jährige Frau an uns vorbei. Sie lächelt mit der Gewissheit, Ihre eingezahlten Rentenbeiträge zurückzubekommen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Auch Sie wollen geistig und körperlich fit bleiben. Und wenn, dann natürlich bis 90 Jahre. Eigentlich kein Problem. Mit der heutigen Medizin *und einer guten Ernährung*, die Ihnen chronische Erkrankungen vom Hals hält, können Sie das locker schaffen, wenn Sie früh genug damit anfangen. Das menschliche Lebenspotenzial ließe sich sogar bis zu einem Alter von 120 Jahren ausdehnen. Für solch ein langes Leben brauchen Sie aber auch gute Gene, während 90 Jahre schon bei guter Pflege und Biostoffzufuhr in die Stoffwechselmaschine bei den meisten machbar wäre.

Mit schlechter Ernährung ist es dagegen kaum zu schaffen. Das ist der Grund, warum Männer heute schon

mit 75 Jahren und Frauen mit 78 Jahren den Löffel abgeben. Vorher haben sie meist 5 bis 7 Jahre einer Odyssee von Arztbesuchen, Medikamenten, Operationen, Krankenhausaufenthalten und miserabler Lebensqualität hinter sich.

Bis zu 80 % der Erkrankungen sind ernährungsbedingt

Woran erkranken diese Menschen? Heute stirbt man in den Industrienationen kaum noch an Infektionen wie vor hundert Jahren. Antibiotika, Impfungen und Hygiene haben uns 30 Jahre Lebenszeit geschenkt. Dafür sterben heute 8 von 10 Menschen in Deutschland an chronischen Zivilisationserkrankungen, denn bis zu 80 % der Erkrankungen sind ernährungsbedingt! Die High-Tech-Medizin wird so zur teuren Reparaturwerkstatt für diese hausgemachte Schlamperei einer dauerhaft schlechten Biostoffbetankung. Die Menschen werden durch ihre Ernährung krank und wollen durch Medizin gesund werden. Nur: Das funktioniert offensichtlich nicht, sonst würden die meisten ja wesentlich länger leben.

Gerne werden auch die »Erbanlagen« bemüht, um sich selbst die Hände rein zu waschen. Im Einzelfall kommt das vor, aber Sie können auch mit einem VW Käfer bei guter Pflege über 200 000 Kilometer fahren, einen Porsche schicken Sie bei Heizölbetankung schon nach 200 Kilometern in die ewigen Jagdgründe.

Über 100 Milliarden Euro kostet uns Deutsche die Behandlung ernährungsbedingter Schlamperei pro Jahr.

Gesund und glücklich bis ins hohe Alter: Halten Sie Ihre Stoffwechselmaschine jung, statt auf mittelmäßige Reparaturmedizin zu setzen.

Hier die Hitliste der unnötigen Erkrankungen:

- Jeder zweite Deutsche hat Übergewicht. Das verdoppelt das Risiko für Schlaganfälle, verdreifacht das Risiko für hohen Blutdruck, verdreifacht das Krebsrisiko und das Risiko für Diabetes erhöht sich auf das 20- bis 30fache.
- Jeder zweite Deutsche hat deswegen hohe Blutfette, jeder vierte hohen Blutdruck und jeder zehnte hohe Blutzuckerwerte. Und das sind erst die Durchschnittswerte für Jung und Alt zusammengerechnet. Mit zunehmendem Alter …
- stirbt jeder zweite Deutsche deshalb an Herz-Kreislauf-Erkrankungen!
- bekommt jeder dritte Diabetes und jeder vierte stirbt daran!
- stirbt jeder dritte an Krebs!
- bekommt jeder dritte im Alter unnötig brüchige Knochen!

Biostoffe tanken ist so einfach

Sie werden durch die Ernährung krank und wollen durch Medizin gesund werden.

Die Menschen, die länger jung, schlank, leistungsfähig und gesund bleiben wollen, haben längst an den Schräubchen der Ernährung gedreht. Die meisten fangen damit aber erst an, nachdem sie unnötig Diabetes, einen Schlaganfall, einen Herzinfarkt oder Krebs bekommen haben. Dabei könnte man sich die chronischen »Schlecht-Esser-Krankheiten« mithilfe von Biostoffen so leicht von vornherein vom Halse halten und sich damit ganz egoistisch 10 bis 15 Jahre gesunde Lebenszeit schenken.

Und es schmeckt auch noch gut! Sie können sich geradewegs gesund schlemmen! Denken Sie an mediterranen Lebensgenuss: mit viel Obst, Gemüse, Fisch und magerem Fleisch. Mit wahren *Leben*smitteln – die vor Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Eiweiß

und Ballaststoffen strotzen –, anstelle von hochverarbeitetem, fett- und zuckerverklebtem Industrieschmodder. Nicht immer ist diese aktivierende Biostoffzufuhr im Arbeitsalltag machbar. Um so mehr lohnt es, bestimmte Mikronährstoffe zu ergänzen. Nicht als Entschuldigung, dass an der Ernährung nichts geändert wird, sondern als Unterstützung, damit Sie Ihr volles Potenzial erreichen.

Das Biostofftanken kann man an Ihren Blutwerten ablesen. Mehr Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren lassen sich nachweisen. Sie aktivieren Ihren Stoffwechsel und schützen Ihre Zellen.

Mineralien und Spurenelemente verlängern Ihr Leben

Wir zeigen Ihnen: Warum Kalium und Magnesium aus Obst und Gemüse bei 75 % der Menschen mit Bluthochdruck den Überdruck normalisieren können; warum Kalium das Schlaganfallrisiko um 30 bis 40 % vermindert und warum es sich lohnt, den Kaliumblutwert zu steigern; warum Magnesium das Diabetesrisiko senkt und warum Menschen mit hohen Magnesiumblutwerten ein 30 % niedrigeres Diabetesrisiko haben, warum zu viel Salz den Blutdruck steigert und damit vielfach das Schlaganfallrisiko verdoppelt; wie Spurenelemente Ihre Zellen vor freien Radikalen schützen; wie Kalzium, Selen und Zink sich an Schwermetalle binden und diese krank machenden Stoffe aus dem Körper entsorgen; warum Selen das Risiko für bestimmte Krebsarten halbiert und welchen schützenden Selenblutwert Sie erreichen sollten; wie Kalzium das Darmkrebsrisiko um 40 % senkt; wie zusätzliches Kalzium, Magnesium und Vitamine Ihre Knochen bis ins hohe Alter stabilisieren und vieles mehr.

Dazu haben wir Hunderte der weltweit neuesten Stu-

Das ungeahnte Potenzial von Mineralien und Spurenelementen.

dien gesichtet. Fakten, Fakten, Fakten – wie der Chefredakteur von Focus immer sagt. So bekommen Sie schnell einen Überblick über die aufregende aktuelle Forschung zu Mineralien und Spurenelementen und vor allem erfahren Sie, was sich für Ihre Gesundheit wirklich lohnt.

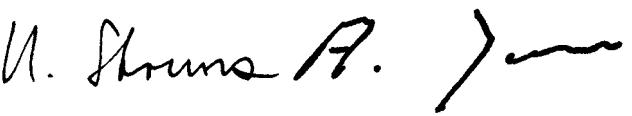
Kleine Schritte führen zum Ziel

Neues Wissen, das sich für Ihre Gesundheit lohnt.

Wissen ist Macht. Bevor wir etwas verändern, wollen wir wissen warum und was dabei für uns unter dem Strich herausspringt. Kurzfristig: Mehr Energie, bessere Nerven, bessere Gemütsverfassung und Genuss an leckerem Essen. Langfristig: Weniger chronische Erkrankungen. Wenn Sie einmal wissen, wie Mineralien und Spurenelemente an fast jedem Stoffwechselprozess beteiligt sind, bekommen Sie auch Lust, sich mit diesen aktivierenden Stoffen zu versorgen.

Mit kleinen Schritten und kleinen Veränderungen ist dies schon möglich. Sie werden es spüren. Wie Sie mit der Zeit gesünder, vitaler, glücklicher werden.

Ihre



U. Strunz A. Jopp

dr. ulrich strunz + andreas jopp
mineralien
das erfolgsprogramm
+++ hochleistungsstoffe für nerven und gehirn
+++ mehr energie für herz und kreislauf
+++ wirksamer zellschutz gegen krebs
neues wissen
forever young
mehr gesundheit
HEYNE