

Vitamin D Mangel, dies sind die Symptome!

Inhaltsverzeichnis:

1. [Wichtigkeit des Vitamin D für den menschlichen Organismus](#)
 2. [Vitamin D3 Mangel und seine Folgen](#)
 3. [Wie kommt es zum Vitamin D Mangel?](#)
 4. [Dosierung von Vitamin D](#)
 5. [Überdosierung von Vitamin D](#)
 6. [Vitamin D für Säuglinge](#)
 7. [Vitamin D Mangel und Depressionen](#)
 8. [Fazit](#)
 9. [Video](#)
-

Wichtigkeit des Vitamin D für den menschlichen Organismus

Das Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Der im Körper physiologisch bedeutende Vertreter ist das Vitamin D₃, das Cholecalciferol. Per Definition ist es kein Vitamin, sondern ein Hormon, da es aus dem Cholesterol der Haut synthetisiert wird. Es ist an vielen Vorgängen in unserem Organismus beteiligt und essentiell für die Gesundheit. Ein Mangel führt zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko. Gerade im Winter sind wir oft durch Erkältung und Grippe geplagt, denn es fehlt das Sonnenlicht. Das Vitamin D wird zu 90% durch die Einstrahlung von UV Licht in der Haut gebildet. Es ist das einzige Vitamin, welches unser Körper selbst durch Synthese herstellen kann. Prof. Michael Holick fand heraus, dass die aktive Form des

Vitamin D in jeder Körperzelle gebildet wird.

Zu wenig Vitamin D im Blut führt zu einer größeren Infektanfälligkeit. Es steigt die Gefahr, sich mit **Schnupfenviren und Grippeviren** anzustecken. Denn Vitamin D "unterstützt das Immunsystem wie ein [Antibiotikum](#)", sagt Prof. Johann Moan.

Diese Viren gibt es auch im Sommer. Durch mehr Sonnenstrahlung befindet sich jedoch mehr Vitamin D im Blut. Die Abwehrkräfte sind gestärkt und die Viren haben kaum Chancen.

Ein weiterer Aspekt, warum Vitamin D gut für die Gesundheit ist: Es regelt die **Kalziumaufnahme** über den Darm und die Nieren, indem es das Kalzium den Knochen zuführt. Knochenbrüche und der Abbau von Knochensubstanz werden vermieden und damit der Osteoporose vorgebeugt. Für Menschen ab 65 Jahren ist eine gute D3 Versorgung eine optimale Sturzprophylaxe und verhindert das Frakturrisiko.

Ein gesunder Vitamin D Spiegel hat einen positiven Effekt bei vielen anderen Erkrankungen. In Forschungsreihen konnte festgestellt werden, dass die Sterblichkeit bei einem guten Vitamin D Gehalt im Blut, nach einem Herzinfarkt zu 81% reduziert war. Einen positiven Einfluss hat das Vitamin auf **Diabetes** mellitus, Krebs und Depressionen. Prof. Holick ist überzeugt, dass Vitamin D in der Lage ist, das Wachstum von Krebszellen bei Prostata-, Brust-, und Darmkrebs zu verhindern. Eine regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D, liesse die Sterblichkeitsrate bei diesen Krebserkrankungen sinken. Ein gesunder Vitamin D Spiegel reduziert das Ausmaß an Asthmaanfällen und lindert Parodontitis. Vermutet wird eine prophylaktische Wirkung bei [Diabetes mellitus](#).



Vitamin D3 Mangel und seine Folgen

Die wohl bekannteste Krankheit, aufgrund Vitamin D Mangels, ist die Rachitis, auch "englische Krankheit" bezeichnet. Häufig kam es in England im Zeitalter der Industrialisierung zu Rachitis bei den Arbeitern und deren Kindern. Kennzeichen dieser Erkrankung ist die Verformung des Skeletts. Durch Arbeiten untertage, die dunklen Behausungen und Fehlernährung, kam es massenweise zu dieser typischen Mangelerscheinung. Der stetige Nebel in England und der Smog der Fabrikschlote trugen ihren Teil dazu bei.

Heute ist diese Erkrankung eher selten anzutreffen. Jedoch leiden in unseren Breitengraden über die Hälfte der Menschen aller Altersklassen an einem unzureichenden Vitamin D Spiegel. Besonders **Bürokräfte, Senioren, Stubenhocker** und Menschen mit Übergewicht zählen dazu. Vitamin D ist zwar fettlöslich und lagert sich im Fettgewebe ein, bei adipösen Menschen kann es jedoch nicht freigegeben werden.

Unzureichende Versorgung mit [Cholecalciferol](#) führt zu [Antriebslosigkeit](#), Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen bis hin zu Parodontitis und Bluthochdruck. Es kann bis hin zur Knochenerweichung, zur Osteomalazie kommen.

Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung den Mindestwert von 20 Nanogramm pro Milliliter im Blut als ausreichend einstuft, gehen die Wissenschaftler von einem höheren Wert aus.

Wie kommt es zum Vitamin D Mangel?

Der Mangel kann nicht alleine durch die Aufnahmen der richtigen **Nahrungsmittel** verhindert werden. Ein Erwachsener müsste Unmengen fetten Fisch, Innereien, Käse und Eier verzehren, um den Bedarf zu decken. Insgesamt werden über die Nahrung höchstens 10% des Tagesbedarfs aufgenommen.



Viel wirkungsvoller ist ein regelmäßiger, kurzer Aufenthalt in der Sonne. Die besten Monate sind in unseren Gefilden die Monate April bis Oktober. Die Sonneneinstrahlung, die Fläche der Haut, die Dauer des Sonnenbades und die Pigmentierung der Haut sind ausschlaggebend für die Synthese. Die Produktion des Vitamin D's kann ohne UVB Strahlung nicht stattfinden. Dabei muss auf den Gebrauch von Sonnencreme unbedingt verzichtet werden, da der Lichtschutzfaktor das Eindringen der Strahlung in die Haut stoppt und die Synthese nicht erfolgen kann. 30 Minuten Sonnenbad am Tag reichen aus, um **Mangelercheinungen** vorzubeugen. Hellhäutige Menschen profitieren besser als dunkelhäutige. Leider reicht das UVB Licht im Winter nicht aus, um genügend des Hormons zu produzieren. Es kann jedoch über die Sommermonate gespeichert werden.

Nicht nur Knochen, Zähne und das Immunsystem sind vom Mangel an Vitamin D betroffen, Mögliche Folge eines Mangel's kann Muskelschwäche sein, da die Funktionalität von der Stimulation der Vitamin D Rezeptoren abhängt.

Laut Prof. Holick, einem führenden Spezialisten auf diesem Gebiet, sind Menschen mit einer dialysepflichtigen [Niereninsuffizienz](#) sehr gefährdet, an Folgeerscheinungen einer Unterversorgung mit Vitamin D zu erkranken. Der Organismus ist

nicht in der Lage, das aktive Vitamin D3 zu synthetisieren, um Störungen des Mineralstoffwechsels zu verhindern. Es kommt zu Knochenerkrankungen, wie Osteoporose, da das Kalzium aus dem Knochen gezogen wird, um den **Kalziumspiegel** im Blut zu erhalten.

In manchen Fällen reicht die Produktion des natürlichen Vitamin D's und die Aufnahme über die Nahrung alleine nicht aus. Das Vitamin muss dann durch die Einnahme bestimmter Präparate aufgenommen werden.



<h2id="4" >Dosierung von Vitamin D

Die DEG (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) rät für Erwachsene, Jugendliche, Senioren, Schwangere und stillende Mütter bei unzureichender Versorgung zur Einnahme von 800 IE (Internationale Einheiten). Bei Säuglingen zur Einnahme von 400 IE.

Nach neuesten Erkenntnissen kann die hochdosierte [Supplementierung](#) von Vitamin D zwischen 4000IE bis 8000IE sogar Krebs, Multiple Sklerose und Diabetes verhindern. **Nebenwirkungen** traten laut Studienergebnissen bei ständiger Kontrolle durch einen Arzt nicht auf.

Die Einnahme erfolgt ganzjährig, täglich und in gleicher Menge. Personen, die sich öfter im Freien aufhalten, haben einen geringeren Bedarf an einer Vitamin D Zufuhr.

Sind die Blutwerte durch einen Test bestimmt worden, kann die **Dosierung** dementsprechend individuell angepasst werden. Bezahlt wird der Test von der Krankenkasse, wenn der Arzt

einen begründeten Verdacht auf eine D3 Mangelerscheinungen hat. Ansonsten muss der Bluttest selbst gezahlt werden. Die Kosten belaufen sich auf etwa 30 Euro.

Zusätzlich ist in manchen Vitamin D Produkten Vitamin K und Magnesium enthalten. Dadurch wird vermieden, dass sich Kalzium, das durch das Vitamin D aufgenommen wurde, in den Arterien ablagert.

Überdosierung von Vitamin D

Durch die Synthese des Vitamin D über das Sonnenlicht ist eine Überdosierung unmöglich. Ebenso kann das Vitamin über die tägliche Nahrungsaufnahme nicht überdosiert werden.

Bei einer Supplementierung mit Vitamin D Präparaten sind Mengen über 100 Mikrogramm bedenklich. Das Vitamin D lagert sich im Fettgewebe ein und wird nicht über die **Nieren** mit dem Urin ausgeschieden. Eine Vergiftung mit [Cholecalziferol](#) besteht erst ab einem Serumwert von 200ng/ml. Die Folge einer zu großen oralen Zufuhr ist eine erhöhte Kalziumkonzentration im Blut. Der Mediziner spricht von einer [Hyperkalziämie](#). Symptome wie Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, **Kopfschmerzen**, Appetitlosigkeit, Herzrhythmusstörungen und starker Durst. Bei langfristiger Überdosierung kann es zu Nierensteinen bis zum Nierenversagen kommen.



Vitamin D für Säuglinge

Die DEG und das Bundesernährungsministerium raten Eltern im Rahmen der Initiative "gesund durchs Leben" ihren Säuglingen Vitamin D zu geben. Babys gehören zur Risikogruppe der Unterversorgten, da die Eigenproduktion von Vitamin D bei ihnen sehr klein ist. Es wird eine Tagesdosis von 400 IE für alle Neugeborene, egal ob sie gestillt werden oder nicht, empfohlen. **Frühgeborene** erhalten 800 bis 1000 IE. Bei der Supplementation kann ein Serumwert von 10ng erreicht werden. Die Versorgung wird anhand des [25- Hydroxyvitamin D](#) ermittelt.

Ein Mangel an Vitamin D im Säuglingsalter beeinträchtigt die **Mineralisierung** der Knochen. Der Kalzium und Phosphatstoffwechsel ist gestört. Im schlimmsten Fall führt dies zu [Rachitis](#), mit Deformationen des Skeletts und der Wachstumsfugen. Es kommt zu O-Beinen, weichen Schädelknochen, vermindertem Muskeltonus, Muskelschwäche und erhöhter Infektanfälligkeit, wie beim Erwachsenen.

Säuglinge dürfen nicht der direkten Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum ausgesetzt werden, da der hauteigene **Schutzmechanismus** noch nicht greift. Die Vitamin D Synthese kann nicht ausreichend erfolgen. Allein über die Muttermilch oder Fertigmilch ist die Menge an [Cholecalziferol](#) nicht genügend. Neugeborene wachsen im ersten Jahr sehr schnell. Um einen gesunden Knochenaufbau in der **Wachstumsphase** zu gewährleisten, muss das Vitamin D zwangsläufig supplementiert werden.

Die Gabe erfolgt oral als Tabletten oder ölige Tropfen, 400IE

bis 500IE täglich, ab der ersten Lebenswoche bis zu einem Jahr. Im Winter geborene Kinder erhalten die Vitamin D Gabe bis zu 1,5 Jahren. Babys haben, im Gegensatz zu den Erwachsenen, kein Vitamin D aus den Sommermonaten gespeichert.

Ein Vitaminmangel in der Kindheit kann als Langzeitfolge im Erwachsenenalter zu Osteoporose, Krebs, Diabetes mellitus und Autoimmunerkrankungen führen.

Vitamin D Mangel und Depressionen



Schätzungsweise 4 Millionen Deutsche leiden an Depressionen. Weltweit sollen es sogar um die 350 Millionen sein. Es ist eine seelische Erkrankung mit schwerwiegenden Folgen, bis hin zum Suizid. Depressive Menschen sind in ihrem Leben stark beeinträchtigt. Die [Depression](#) ist zur **“Volkskrankheit”** geworden und ist eine der Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit. Das Ausmaß des Krankheitsanstiegs macht deutlich, dass es wichtig ist, adäquate Behandlungsmethoden zu finden.

Die Ursachen einer Depression sind vielschichtig. **Lebenskrisen, Stress, Burn out** oder genetische Erbanlagen können den Krankheitsausbruch hervorrufen. Ein Mangel an Vitamin B6, Vitamin B12 und Vitamin D wird mit dem seelischen Leiden in Zusammenhang gebracht. Durch Gabe dieser Vitamine konnten gute Behandlungserfolge erzielt werden. Der Rückgang

der Symptomatik bei der seelischen Erkrankung durch Supplementierung der Vitamine wurde durch Studien nachgewiesen.

Depressive Personen hatten einen gemessenen niedrigeren Vitamin D Wert im Blut als gesunde. Vor allem bei jungen Menschen ist das Risiko, wegen einer Unterversorgung an einer Depression zu erkranken, doppelt so hoch. Das Risiko sinkt, ab einer 25 Hydroxyvitamin D Konzentration über 30 ng/ml. Ausser den statistisch gemessenen Zusammenhängen, gibt es einen weiteren Grund, die Abhängigkeit von depressiven Zuständen und Vitamin D Mangel anzunehmen. Im Winter treten Depressionen häufiger auf. Die **Winterdepression** ist inzwischen im Volksmund ein fester Begriff geworden. Setzt man die Vitamin D Gabe hochdosiert therapeutisch an, verringern sich die Symptome deutlich. Eine Lichttherapie konnte kaum positive Ergebnisse liefern.

Zur Anfangstherapie werden 10000IE pro Tag über 8 Wochen verordnet. Es eignen sich Tropfen besser als Tabletten. Als Erhaltungstherapie ist die Einnahme von 2000IE bis 4000IE pro Tag über einen längeren Zeitraum nötig, um einen Serumspiegel von

40-60 ng\ml zu halten.

In Studien wurden Mechanismen erforscht, wie Vitamin D auf das Gehirn wirkt. Es ist beteiligt an der Regulation des Serotonins, Dopamins und Noradrenalins, alles wichtige Botenstoffe des Gehirnstoffwechsels. Es sind **Botenstoffe**, die die Psyche und Stimmung positiv beeinflussen. In bestimmten Gehirnarealen, dem Kortex, dem Kleinhirn, dem Thalamus und Hippocampus wirkt die aktive Form, das Calciferol. Vitamin D ist ein bedeutsamer Schutz für die Nerven und einiger dieser Erkrankungen.

Es liegen keine ausreichenden Daten als Beweis dafür vor, dass das Vitamin D an der Entstehung einer Depression maßgeblich

beteiligt ist. Doch durch die theoretischen Grundlagen und bereits durchgeführten Forschungsprojekten, bleibt zu hoffen, dass durch die Zufuhr von Vitamin D Präparaten, Depressionen erfolgreich behandelt werden können. Im Gegensatz zur Einnahme von Antidepressiva ist das Vitamin D ohne **Nebenwirkungen**.

Fazit

Vitamin D gehört zu den essentiellen Substanzen, die der menschliche Körper für zahlreiche Prozesse braucht. Es kann über drei Arten zugeführt werden. Zum einen über die Nahrung, speziell über fetten Fisch, wie Sardinen und Makrelen. Dies macht nur einen kleinen Teil der Zufuhr aus. Die Ernährungsweise der Eskimos ist Vitamin D reicher. Zum zweiten ist es das einzige Vitamin, das der Organismus selbst herstellen kann. Dafür benötigt er das UVB Licht der Sonne. **Ideal ist die Mittagssonne**. Dann ist der Einfallswinkel optimal und die Strahlung kann in die uneingecremte Haut eindringen und das Vitamin D [synthetisieren](#). Am besten eignen sich die Sommermonate, um die UV Strahlung zu nutzen. Wer es sich leisten kann, fliegt im Winter in den Süden und füllt leere Vitamin D Speicher wieder auf. Dies ist die kostenlose Variante einem Mangel vorzubeugen. Doch Hautärzte warnen vor langem Aufenthalt in der Sonne ohne Sonnenschutz, wegen der Gefahr an Hautkrebs zu erkranken. Deswegen ist das Motto " so viel wie nötig und so wenig wie möglich" zu berücksichtigen.

Die Supplementierung von Vitamin D in Form von Tabletten oder Tropfen ist die dritte Art, den Vitamin D Gehalt konstant im sicheren Bereich zu halten. Besonders Risikogruppen, zum Beispiel Säuglinge, Senioren, Schwangere, stillende Mütter und Übergewichtige, ist die orale Einnahme spezieller **Präparate** zu raten, bevor es zu einem Mangel kommt. In den 30iger Jahren erkannte man bereits die Wichtigkeit des D3 für den Knochenaufbau und die Zähne und verabreichte den Kindern im

Kindergarten und in der Schule Lebertran. Damals war es das Mittel der Wahl. Heute sind, Gott sei Dank, zahlreiche Mittel verschiedener Firmen auf dem Markt. Die Präparate sind in der Apotheke, im Drogeriemarkt und im Onlinehandel erhältlich.

Video:

10 PFLANZEN, DIE POSITIVE ENERGIE SPENDEN

In diesem Artikel werden wir Ihnen eine Liste von 10 Pflanzen zeigen, die positive Energie weitergeben! Und ja, sie werden sich viel glücklicher fühlen!

Die antike Medizin verwendet Pflanzen seit Jahrhunderten um die Atmosphäre in Wohnungen der Menschen zu verbessern. Und leider nehmen Depressionen immer mehr zu. Menschen starren den ganzen Tag auf Bildschirme, dies trübt unsere Köpfe und dämpft unsere Stimmungen. Also, ich glaube wirklich, dass es an der Zeit ist, einen Schritt zurück zu machen und der Natur die Chance zu geben uns die Ruhe und Zufriedenheit in unserem Leben wieder herzustellen.

1. Kaktus



Wir alle wissen was ein Kaktus ist, nicht wahr? Kakteen sind schöne Pflanzen, die nicht viel Pflege benötigen und doch so viel für Sie tun. Die Experten sagen, dass Kakteen negative Gefühle wie Heuchelei und Neid zu beseitigen. Also, wenn Sie ängstlich fühlen, können Kakteen die Energien der Eindringlinge und Frevler abwehren. Wenn Sie von zu Hause oder auf der Arbeit viel von Technik umgeben sind, absorbieren die Kakteen die schädlichen elektromagnetische Energie die die Geräte produzieren. Probieren Sie es mal aus und fühlen Sie den Unterschied!

2. Grüne Minze



Sie sollten auch wissen, dass grüne Minze viele gesundheitliche Vorteile hat! Es macht köstlichen Tee und riecht göttlich. Aber wussten Sie, dass diese Super gesunde Pflanze Sie von Hexerei und Eifersucht beschützt? Ja, und die grüne Minze kann Ihren Körper heilen. Einige haben durch die grüne Minze mehr Wohlstand erfahren, was bedeutet, dass Sie auf keinen Fall Zuhause fehlen sollte!

3. Bambus



abwehrt.

Bambus ist sehr "nützlich" als Innendekoration bringt er positive Energie ins Heim. Warum Bambus gut ist? Bambus symbolisiert das Leben, Transparenz und Reinheit mit seiner Kombination aus Wachstum und Wasser. Und sollten Sie wissen auch, dass Bambus Ruhe und Zufriedenheit weiter gibt und den Neid

4. Jasmin



jedem anderen Ort zu platzieren an dem Paare viel Zeit miteinander verbringen. Es ist die Pflanze der Romantik.

Wussten Sie, dass Jasmin auch als "Pärchen-Pflanze" bekannt ist? Sie werden erstaunt sein, wenn ich Ihnen sage, dass Jasmin die positive Energie enthält um Beziehungen zu verbessern und Zwischenmenschliche Spannungen abzubauen vermag. Die alten Medizin-Experten empfehlen, die Pflanze im Schlafzimmer oder

5. Rosmarin



Wir alle wissen, dass diese Super gesunde Pflanze in verschiedenen Kulturen als natürliche Medizin verwendet wird. Ein italienischer Märchen erzählt wie ein junges Mädchen in den Wald geht und einen Rosmarinzweig nimmt und dadurch ihre Liebe findet. Genau wie in der Geschichte, zieht diese Pflanze aufrichtige Liebe und Glück an. Nun, dies bedeutet für Sie, dass Sie ein paar Zweige in Stofftaschen legen sollten und sie rund um Ihr Haus verteilen sollten um die Treue für Sie zu begeistern.

6. Minze



Wir alle lieben Minze, nicht wahr? Nun, die Minze ist eine bekannte und alte Medizin, aber Minze im Haus verteilt bekämpft schlechte Stimmung und fördert die Positivität. Wussten Sie, dass Minze bei Schlaflosigkeit hilft, negative Energie minimiert und die Kommunikation verbessert? Und Sie sollten auch wissen, dass Minze am besten im Schlafzimmer und dort wo sich die Familie am meisten aufhält, wie der Tisch aufbewahrt wird.

7. Thymian



Thymian ist erstaunlich, und es wird seit Jahrhunderten dazu verwendet die Luft von Negativität zu reinigen. Die Experten sagen, dass dies für junge Familien sehr nützlich und hilfreich ist, da es Eigenschaften hat Alpträume zu beruhigen und das Selbstwertgefühl fördert. Thymian Schützt das Heim und Familie vor schlechten Schwingungen.

8. Chrysanthemen



Haben Sie schon einmal von Chrysanthemen gehört? Nun, diese schönen Pflanzen, die auf natürliche Art gute Laune bringen und das Gefühl des Wohlbefindens verleihen. Ihre glückliche Energien sind von Vorteil, an Orten, wo es Spannungen gibt. Und Sie sollten auch wissen dass Chrysanthemen zu einem Leben voller Entspannung beitragen.

9. Eukalyptus



Die Experten sagen, dass, wenn Sie böartige oder neidische Menschen in Ihrem Leben haben, dann sollten Sie auf jeden Fall Eukalyptus besitzen! Warum? – weil diese Pflanze jeden möglichen Schaden zu vertreiben vermag. Eukalyptus kann auch Wohlstand und

wirtschaftlichen Wohlstand fördern, halten Sie also einen Topf in Ihrem Büro oder am Arbeitsplatz. Es kann auch negative und bedrückende Energien auslöschen und verbessert die Schlafqualität.

10. Aloe Vera



Aloe Vera – die Pflanze der Unsterblichkeit! Zunächst sollten Sie wissen, dass diese Pflanze in vielen Ritualen verwendet wurde um Neid und Unglück zu begegnen. Da wo Aloe Vera platziert wird zieht sie Glück und Wohlstand an. Es ist ein weit verbreiteter Glaube dass Aloe Vera Negativität absorbiert und dann stirbt uns zu schützen.

**REINIGEN SIE IHRE LUNGE IN
NUR DREI TAGEN! EIN MUSS
NICHT NUR FÜR RAUCHER!**

Neben Rauchern können auch Nichtraucher und Kinder von Lungenproblemen betroffen sein. Obwohl Raucher die am meisten

gefährdeten Gruppe zugehören, ist dieses Rezept für jeden gedacht der seine Lunge von Umwelteinflüssen säubern will. Es befreit Ihre Lungen von Toxinen, einschließlich Nikotin und Teer innerhalb von drei Tagen.

Es ist wichtig, daran zu erinnern, keine Milchprodukte zwei Tage vor dem Einsatz dieser Technik für die Lungenreinigung zu verzehren, weil sie den Entgiftungsprozess verlangsamen.

Am Abend vor dem ersten Tag der Entgiftung, trinken Sie eine Tasse Ihres Lieblings-Kräutertees vor dem Schlafengehen.



Starten Sie die Lungenentgiftung

1. Drücken Sie den Saft von zwei Zitronen in 300 ml Wasser und trinken Sie es am Morgen, bevor Sie frühstücken.
2. Im Laufe des Tages trinken 300 ml Ananas oder Grapefruitsaft (je nachdem, was Ihnen besser schmeckt). Sie können die Säfte mit Mineralwasser mischen um den Geschmack zu verbessern.. Ananas und Grapefruit sind reich an Antioxidantien, die bei der Reinigung der Lunge helfen.
3. Trinken 300 ml frisch gepressten Karottensaft zwischen Frühstück und Mittag. Karotten beeinflussen die Blut-Alkalisierung, die auch die Entgiftung stimuliert.
4. Während des Mittagessens trinken 400ml von einen Saft, der ist reich an Kalium ist. Lebensmittel, die Kalium enthalten sind Rüben, Petersilie, Tomaten, Feigen, Mandeln, usw. Prima eignet sich Noni-Saft, 60 ml Noni-

Saft mit 240 ml Wasser mischen.

5. Trinken 400 ml Cranberry-Saft vor dem Schlafengehen. Cranberry hilft Ihrem Körper Bakterien in der Lunge zu bekämpfen.
6. Sie sollten jeden Tag für 20 Minuten heiß Baden. Der Schweiß hilft dem Körper die Giftstoffe durch die Haut loszuwerden.
7. Eukalyptusöl kann auch hilfreich sein. Erhitzen Sie etwas Wasser in einem Topf, und fügen Sie 5-10 Tropfen Eukalyptus Öl dazu. Dann legen Sie den Kopf über den Topf und decken Ihren Kopf mit einem Handtuch ab, und inhalieren den Dampf, bis das Wasser abgekühlt ist.

Natriumhydrogencarbonat bekannt als Natron

Natron als Heilmittel

Natron (Backpulver) eignet sich hervorragend als Heilmittel und Hilfsmittel.

Doch nicht jedes eignet sich. Die in Supermärkten angebotenen Backpulver enthalten oft Zusätze welche die Eigenschaften verändern.

Das reine und Zusatz freie Natron ist als Natriumhydrogencarbonat bekannt .

Natriumhydrogencarbonat ist dafür bekannt dass es gegen Übersäuerung des Körpers wirkt. Also kann man es als Ergänzung

zur basischen Ernährung nutzen. Rezepte finden Sie im Netz zu genüge.

Darüberhinaus hilft Natriumhydrogencarbonat bei Grippe, als Mundspülung, als Fussbad, oder als Shampoo und Deodorant.

Bei der Krebstherapie wird Natron von einigen Onkologen zur Unterstützung der inneren Organe verwendet.

Laut Dr Tullio Simoncini könnte Natriumhydrogencarbonat sogar Krebszellen vernichten!

Hier gehts zum Video:

[Beim Husten helfen diese 5 natürlichen Rezepte](#)

Wenn der **Husten** plötzlich seinen Tribut fordert und Arzneimittel nicht den gewünschten Effekt bringen wird auf die traditionell hergestellten **Rezepte** zurückgegriffen, auf die natürliche Medizin. Es werden nur **natürliche Zutaten** verwendet um den Husten bei Kindern und Erwachsenen den Husten zu lindern.



1. Hustensaft – was brauchen wir an Zutaten? Als erstes 500 g zerkleinerte Nüsse (am besten eignen sich Haselnüsse), 300 g [Honig](#), 100 ml [Aloe-Saft](#). Mischen Sie die Zutaten zusammen und fügen Sie den Saft von 4 Zitronen dazu. Gut mischen.

Kinder geben Sie 1 Esslöffel 3-mal täglich, eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit. Die Mixtur ist sensationell gegen Husten und **Bronchitis**. Der Effekt ist bemerkenswert.

2. Kamillentee mit kochendem Wasser und braunen Zucker. Dieses erfrischende Getränk hilft bei **Erkältungen**, **Husten** und Heiserkeit. Kann kalt oder warm getrunken werden.

3. Trockener **Husten**. Mischen Sie 1/4 Tasse Butter, Eigelb und schmecken Sie es mit Zucker ab. Das Gemisch wird oral zweimal täglich eingenommen. (2 Teelöffel pro Dosis)

4. Beim **Husten** und **Heiserkeit** eignet sich am besten: Eine halbe Tasse Rosinen in einem Kochtopf (1 Tasse Wasser) kochen und dazu fügen Sie 1 Esslöffel **Zwiebelsaft**. Das Getränk vorzugsweise vor dem Schlafengehen zu sich nehmen oder 1/3 Tasse 3 mal am Tag 20 Minuten vor dem Essen nehmen.



5. Mein persönlicher Favorit: Würfeln Sie eine mittlere Zwiebel und packen Sie die Würfel in einen Kaffee-Becher o.Ä. Auf die Zwiebelstückchen kommt ein Esslöffel Zucker. Die Zwiebeln werden vermischt und für ca. 12 Std. auf die Fensterbank oder im Winter auf die Heizung gestellt. Nach 12 Std. hat sich

ein Sirup gebildet der prima gegen **Husten** und **Heiserkeit** hilft. Sollten Sie Halsschmerzen haben dann fügen Sie dem ganzen eine kleine Prieser Salz hinzu.

Laut einer Studie verlangsamt Meditation den Alterungsprozess des Gehirns



Spezialisten der [Universität UCLA](#) untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Alter und dem Zustand der [grauen Substanz](#). Dies wurde durch den Vergleich von zwei Gruppen von Menschen untersucht, Meditierende und Nichtmeditierende. Experten

sagen, dass die **Meditation** auf jeden Fall zur Erhaltung der [Gesundheit](#) des Gehirns beiträgt.

Während der Studie verglichen die Forscher die Gehirne von 50 Menschen, die seit vielen Jahren meditiert, und 50 Menschen die es nie getan haben. Mit der Zeit war der Verlust der grauen Substanz beiden Gruppen zu einem geringeren Ausmaß erkennbar, aber.

Jede Gruppe bestand aus 28 Männern und 22 Frauen im Alter von 24-77 Jahren. Diejenigen welche regelmäßig [Meditation](#) praktiziert haben. (im Durchschnitt 20 Jahre lang) war das Ergebnis dass mit einer Magnetresonanz (MRT) durchgeführt wurde, zeigte, dass die Größe der grauen Substanz an diejenigen die meditiert haben höher war. Die Experten gaben zu, dass sie sehr von einem solchen klaren Unterschied überrascht seien.

Es wurde erwartet, dass der Effekt klein sein wird und nur bestimmte Teile des Gehirns beeinflusst werden. In der Tat scheint die Wirkung der **Meditation** sich auf das gesamte Gehirn zu verteilen.

Quellen:

<http://www.ibtimes.co.uk/meditation-keeps-you-mentally-young-by-prolonging-loss-gray-matter-brain-says-study-1486877>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17001022>

Bananen als natürliches Heilmittel gegen Depressionen

Es ist bekannt, dass in **Bananen** viele wichtige Vitamine enthalten sind. Vitamine wie A, C, E, K und jene aus der [Gruppe B](#). Bananen sind eben so reich an Ballaststoffen und Mineralien, wie Magnesium, Phosphor, Calcium und Kalium. Der regelmäßige Verzehr von Bananen hat vorteilhafte Auswirkungen sowohl auf unsere körperliche und geistige Gesundheit.



Eine mittelgroße Banane enthält 22% der empfohlenen Tagesdosis (RDA) an Vitamin B6, die den [Serotoninspiegel](#) zu regulieren hilft. Darüber hinaus enthalten Bananen geringe Mengen der Aminosäure namens Tryptophan, die beruhigt und hellt die

Stimmung auf, macht uns glücklicher. Bananen können somit auch bei Schlaflosigkeit helfen. Daraus folgt, dass der tägliche Verzehr einer Banane zur Bekämpfung von **Depressionen** hilfreich ist .

Bananen enthalten eine Menge an Eisen, die die Produktion von Hämoglobin im Blut stimuliert und somit bei Anämie hilfreich ist und auch große Mengen an Kalium sind in Bananen enthalten. Durch den geringen Salzgehalt ist die Banane behilflich den Blutdruck zu etwas zu senken. Magnesium wirkt sich auf die Funktion des Gehirns und erleichtert das Lernen und verbessert die Konzentration.

Die Banane hilft den [Darm](#) bei der Regenerierung der Darmzellen und Wiederherstellung der normalen Darmfunktion ohne Abführmittel. Ein [Cocktail](#) (Banane mit [Honig](#) und Milch) ist hervorragend einen Kater nach einer durcheinander Nacht

B-Vitamine in Bananen haben einen positiven Effekt auf das Nervensystem.

Ein kleiner Tipp am Ende. Die Innenseite der Bananenschale hilft bei Mückenstichen. Die gestochene Stelle damit einreiben und schon werden die Wirkungen des Stichs gelindert.

Lavendel als natürliche Medizin

Kaum jemand weiß, welche Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten **Lavendel** auf alltägliche Krankheiten hat. Diese Pflanze hilft Ihnen beim Schlaf und Sie können sie als ein **natürliches Heilmittel** für verschiedene Krankheiten verwenden.



Lavendel-Felder

Die Hauptkomponente der Heilpflanze ist ätherisches Öl. Es wirkt beruhigend, so wird für die Behandlung von Schlaflosigkeit mit Bade-Ölen oder Infusionen behandelt. Gesunder Schlaf wird auch durch einen Blumenstrauß im Schlafzimmer gefördert.

Lavendel hilft einer belasteten Leber sich zu erholen und Beruhigt auch die Herzfrequenz. Wickel mit Lavendelöl sind wirksam bei Muskelschmerzen und Gelenkschmerzen. Bei Erkältungen oder Grippen hilft Lavendel die [Atemwege](#) zu befreien und zu beruhigen.

Wenn dermatologische Probleme auftreten (z.B. Akne,..) ist es ratsam die Haut mit **Lavendel** zu entfetten, dies belebt müde Haut, beugt **Infektionen** vor und unterstützt die Wundheilung.

Lavendel wird natürlich auch in der Küche verwendet. Wir verwenden Lavendel in Kräutern der Provence, für Fleischgerichte, Marinaden oder als Aroma für Essig und Öl.

Rauchen in der Schwangerschaft kann Veränderungen in der DNS des Kindes verursachen

Aktuellen Studien zufolge, ist eine der größten Gefahren für das ungeborene Kind das **Rauchen** der Mutter. Die Forscher folgerten, dass das **Rauchen** in der [Schwangerschaft](#) könnte epigenetische Veränderungen in der DNA der ungeborenen Kinder, die zu angeborenen Fehlbildungen und Gesundheitsproblemen im späteren Leben führen können.



Zigarette und Rauch

Christina Markunas vom [National Institute of Environmental Health Sciences](#) (NIEHS) und Kollegen haben festgestellt, dass Kinder von Müttern, die während der **Schwangerschaft** geraucht haben anfälliger für bestimmte Veränderungen in der DNA, als die Kinder der Mütter die nicht geraucht haben.

Wir wissen, dass Kinder die den Tabakrauch im Uterus ausgesetzt waren ein höheres Risiko von Geburtsfehlern aufweisen und es ist wahrscheinlicher, dass sie in der Zukunft unter gesundheitlichen Problemen leiden, im Vergleich zu Frauen, die während der **Schwangerschaft** nicht geraucht haben. Diese Diskrepanz zwischen den Gesundheitszustand von Kindern Raucher und Nichtraucher-Frauen macht sich späteren Leben bemerkbar.

Mit mehr als 7000 im Tabakrauch enthaltenen chemischen Substanzen, gibt Hunderte sehr schädliche Substanzen für die Gesundheit. Mindestens 69 von ihnen sind krebserregend. Markunas und ihr Team untersuchten eine Gruppe von Müttern und Kindern. Sie analysierten Blutproben von 889 Kindern, von denen waren 287 von Müttern die zugegeben haben, dass die **Zigaretten** während des ersten Trimesters der **Schwangerschaft** geraucht haben. Wissenschaftler haben eine eindeutige Verbindung zwischen den Rauchen und dem Auftreten von mehr als 110 verschiedenen Veränderungen in den genetischen Code von Kindern gefunden. Einige defekte Gene die eine wichtige Rolle bei der Bildung der **Plazenta** und fötalen Entwicklung waren ebenfalls dabei.

Kinder von Frauen, die während der **Schwangerschaft** geraucht haben hatten ein zu niedriges Geburtsgewicht dies ist aber auf das **Nikotin** zurückzuführen.

Ein Team von Forschern sagt, dass mehr Forschung notwendig ist, um festzustellen, ob diese Änderungen im Laufe des Lebens

beibehalten werden oder sich die DANN erholt
Siegelsliste von Dr. Markunas und ihre Kollegen in der
Zeitschrift "[Environmental Health Perspectives](#)"
veröffentlicht.

Honig als Heilmittel für die meisten Beschwerden

Es stellt sich heraus, dass der gewöhnliche Honig als
Supernahrung gilt. Nach Aussagen der [Zee News](#) – verhindert er
die Entwicklung von Krebs und Herzerkrankungen. Das Geheimnis
liegt in der hohen Konzentration der [Flavonoiden](#) und
[Antioxidantien](#). Honig verringert auch das Risiko von
Geschwüren und anderen gastrointestinalen Erkrankungen,
insbesondere das Risiko der bakteriellen Gastritis.



Honig im Glas

[Antimykotische](#) und antibakterielle Wirkung wird der Gegenwart
eines Enzyms welches Wasserstoffperoxid produziert zugeordnet.
Darüber hinaus hilft Honig auf die Haut aufgetragen

Verletzungen und Verbrennungen zu heilen. Honig verbessert auch die Leistung von Athleten. Die antiken Olympioniken haben Honig und getrocknete Feigen als Energiequelle verwendet.

Wie aus einem Experiment dass an einer Gruppe von 110 Kindern durchgeführt wurde welche an nächtlichen Husten und Halsreizung leiden sich herausstellte reduzierte sich die Intensität nach der ersten Dosis von Buchweizenhonig. Es erwies sich als gleich wirksam zu sein wie eine einzelne Dosis von [Dextromethorphan](#) (DXM) – eine Komponente der [Antitussiva](#). Obwohl Honig süß ist und Zucker enthält hat er einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Einige Arten von Honig haben sogar einen niedrigen [glykämischen Index](#).

Es stellt sich heraus, dass Honig ist auch eine gute probiotische Wirkung hat. Im Honig kann man nützliche Bakterien finden (bis zu 6 Arten von Laktobazillen und Bifidobakterien 4 Typen). Die Verabreichung Honig verbessert auch Hautzustand.