

LifeChange-Management

Betrachten Sie Ihren funktionierenden Körper und Stoffwechsel nicht als Selbstverständlichkeit. Muten Sie Ihrer Gesundheit nicht zu viel zu und achten Sie auf Warnsignale! Lesen Sie die Liste der Aussagen und entschließen Sie sich, etwas zu ändern in Ihrem Lebensstil – zum Wohle Ihrer Gesundheit!



Lebensfragen – Wenden Sie sich gerne an uns!

- Wollen Sie abnehmen? • Schmerzen Ihre Knie? • Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören? • Fühlen Sie sich übersäuert? • Haben Sie Stress? • Wollten Sie nicht schon längst Ihre Ernährung umstellen? • Finden Sie Naturmedizin besser als nebenwirkungsreiche Medikamente? • Quält Sie eine Allergie? • Leiden Sie unter Wechseljahrsbeschwerden? • Fühlen Sie sich ausgebrannt? • Sind Sie öfter mal depressiv verstimmt? • Werden Sie vergesslich? • Wollen Sie schwanger werden? • Wollen Sie das beste für Ihr Kind im Mutterleib? • Was kann man tun, damit Ihr Kind gesund aus der Kita nach Hause kommt? • Bekommen Sie öfters Erkältungen? • Haben Sie zu hohen Blutdruck? • Gibt es Alternativen in der Therapie gegen zu hohes Cholesterin oder bei Diabetes? • Schwitzen Sie leicht? • Neigen Sie zu Verstopfung?
- Kennen Sie das Reizdarmsyndrom? • Können Sie nicht einschlafen? • Sehen Sie erste Fältchen? • Ist Ihre Haut zu trocken oder vielleicht sogar schuppig? • Was tun bei Sonnenbrand? • Wie schütze ich mich in fremden Ländern vor „Montezuma’s Rache“? • Mein Hund hat Durchfall! Gibt’s auch für den Vierbeiner etwas? • Benötigen Sie immer wieder Kopfschmerzmittel? • Haben Sie öfters Sodbrennen? • Haben Sie Blähungen und Völlegefühl? • Hilft Homöopathie auch bei meinem Haustier? • Was bedeutet homöopathische Konstitutionstherapie? • Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen – auch gegen meines? • Wollen Sie es mal mit einer chinesischen Kräutermischung probieren? • und Vieles mehr...

Treffen einige dieser Aussagen auf Sie zu? Dann wenden Sie sich bitte an uns!

Vergessen Sie NIE – Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Wir unterstützen Sie bei Ihrem persönlichen **LifeChangemanagement**! Wir freuen uns, Sie zu „coachen“ mit Hilfe wertvoller alternativer Medizin, orthomolekularer Nahrungsergänzungstherapie, Screeningtests, individuellen Beratungsgesprächen, psychologischen Strategievorschlägen und Tipps für den Alltag. Kommen Sie spontan in die Fraunhofer Apotheke oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin telefonisch (089 2012327) oder per e-mail (info@fraunhoferapotheke.de)!

Basiswissen Cholesterin

Cholesterin ist ein Lipoprotein, das überwiegend in der Leber und in der Darmwand produziert wird. Es wird benötigt als lebenswichtiger Baustein der Zellhülle, Fett- und Energielieferant. Unterschieden werden Lipoproteine nach ihrer Dichte.

- HDL (high density lipoprotein) ist das sogenannte „gute“ Cholesterin. Es besitzt eine hohe Dichte und schützt vor Arteriosklerose, da es überschüssiges Cholesterin zur Leber transportiert.
- LDL (low density lipoprotein) besitzt eine niedrige Dichte und erhöht das Arterioskleroserisiko, weil es das Cholesterin in die Zellen einschleust.

Der Normwert des Gesamtcholesterins sollte 200 – 220 mg/dl nicht überschreiten, allerdings besitzt nur der aufgeschlüsselte Cholesterinwert genügend Aussagekraft.

Nahrungsergänzungstipp

Fraunhofer Apotheke Cholfit Kapseln, Fraunhofers Artischocke Kapseln, Fraunhofers Mariendistel Kapseln, Vitals Berberin Kapseln, Omega-3-Fettsäuren (z.B. Fraunhofers Krill Öl oder Norsan Fischöl), Fraunhofers Lebertee, Fraunhofers Blutreinigungs- und Stoffwechseltee, Fraunhofers Entgiftungstee

Basiswissen Ballaststoffe

Ballaststoffe sind wichtige Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel wie Cellulose oder Pektine. Sie werden durch die menschlichen Verdauungsenzyme nicht aufgeschlüsselt und verwertet und besitzen deshalb eine verdauungsfördernde und sättigende Wirkung. Sie regen die Peristaltik des Dickdarms an, beschleunigen auf diese Weise die Verdauung und besitzen somit die Fähigkeit, Giftstoffe im Körper zu binden.

BMI (body mass index)

Ermittlungsmethode des Wertes für ein physiologisch gesundes Körpergewicht.

$$BMI = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)}^2$$

Der ideale BMI liegt zwischen 19 und 25. Ab einem BMI von 30 ist dringend eine Gewichtreduktion aus gesundheitlichen Gründen nötig!

Nahrungsergänzungstipp

Fraunhofer Apotheke L-Carnitin Kapseln, Fraunhofers Spirulina Kapseln, Fraunhofers Grüner Kaffee Kapseln, Spagyr.Mischung „Appetithemmung“, Madar-Globuli, Fraunhofers Schlankheitstee

Glykämischer Index (Glyx)

Der Glyx besagt, wie stark ein Lebensmittel die Insulinproduktion anregt. Befindet sich in unserem Blut zu viel Insulin lagert der Körper Fett als Depot ein. Lebensmittel mit einem hohen Glyx sind Dickmacher und dürfen keinesfalls mit Fett kombiniert werden. Dagegen können Lebensmittel mit niedrigem Glyx, z.B. frisches Obst, Pasta, Milchprodukte unbedenklich mit Fett kombiniert werden. Der glykämische Index eines Nahrungsmittels ist wesentlich aussagekräftiger als die Maßeinheit der Kilocalorie (kcal).

Ernährungspyramide

Die so genannte Ernährungspyramide zeigt, welche Produkte (und wie viel davon) für eine gesunde Ernährung empfehlenswert sind. Dabei sind kohlenhydratreiche Kost sowie Obst und Gemüse am wichtigsten.

Basiswissen „freie Radikale“

Ein freies Radikal ist die Verbindung aus zwei Sauerstoffatomen, denen ein Elektron fehlt. Sie entstehen im Stoffwechsel des Körpers oder gelangen durch Schadstoffe, Luftverschmutzung, Lebensmittelzusätze, UV-Strahlung, Nikotin u.s.w. in den Organismus. Auch durch psychischen Stress werden vermehrt freie Radikale gebildet. Da den freien Radikalen wie schon erwähnt ein Elektron fehlt, versuchen sie aggressiv, dieses von anderen Molekülen zurück zu gewinnen. Das kann zu einer Kette von Oxidationsvorgängen führen. Die Folgen sind angegriffene Zellwände – die Zelle verändert

ihre Struktur. Somit sind die freien Radikale u.a. Hauptverursacher von Krankheiten wie Arteriosklerose, Allergien, Krebs und Alterungsprozesse unseres Organismus. Sogenannte Antioxidantien unterbrechen die Kettenreaktionen der Oxidationsvorgänge. Diese sind hauptsächlich die Vitamine A, C und E, Betacarotin, Coenzym Q10 und Selen.

Nahrungsergänzungstipp

Fraunhofer Apotheke ACE + Selen + Zink Kapseln, Fraunhofers OPC Kapseln, Fraunhofers Quercetin Kapseln, Fraunhofers Q 10 und Ubiquinol Kapseln

Basiswissen Übersäuerung

Zu viel, zu fett, zu fleischlastig, zu süß – das sind die wesentlichen Ernährungssünden unserer Zeit. Dazu noch Bewegungsmangel und Übergewicht fördern die Übersäuerung des Organismus und deren fatale Folgen! Auch Stress und Genussgifte übersäuern unseren Körper stark.

Die wichtigsten Folgeerscheinungen: Stoffwechselkrankheiten, Magenbeschwerden, Erkrankungen des Verdauungstraktes wie Verstopfung, Blähungen, Pilzerkrankungen, Gicht (vermehrte Harnsäurebildung), rheumatische Erkrankungen durch Säuredepots in Gelenken oder im Sehengewebe, Durchblutungsstörungen (Übersäuerung vermindert die Fließgeschwindigkeit des Blutes), Herzleiden (ständig zu schneller Puls) bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt, vegetative Störungen (Schlafprobleme, Überreiztheit, geringe Belastbarkeit).

Ernährung, Lebenserwartung und Gesundheit stehen in engem Zusammenhang! Frische pflanzliche Nahrungsmittel sollten 80 % der täglichen Ernährung ausmachen (siehe Ernährungspyramide), viel Fleisch und Wurst, wenig frisches Obst und Gemüse hingegen erhöhen das Schlaganfallsrisiko um ca.70%, das Krebsrisiko um ca.50-60%, es besteht Neigung zu Blasen- und Gallensteinen, erhöhten Blutfettwerten und Übergewicht. Der Organismus ist übersäuert.

Gesundheitstipp

Ernährungsumstellung
Sportliche Betätigung
Übergewicht abbauen

Nahrungsergänzungstipp

Fraunhofer Apotheke Basentabs, Fraunhofers Basenpulver, Fraunhofers Basenbad, Fraunhofers Basentee