



Verehrte Leserin, verehrter Leser,

immer wieder vergessen wir zu schnell die Prävention – die Vorsorge. Wir müssen nicht erst warten, bis der Arzt uns darauf hinweist. Die Prävention sollte unser Leben von Anfang an begleiten. In jeder Lebensphase stehen jedoch unterschiedliche Präventionsinhalte und Schwerpunkte im Vordergrund.

Bei Kindern und Jugendlichen muss auf angeborene Risiken und Fehlsteuerungen geachtet werden. Darüber hinaus ist auf eine gesunde Entwicklung zu achten. Ein Organismus darf weder chronisch unter- noch überbelastet werden. Bei Erwachsenen sollte vor allem die Erhaltung der Gesundheit bzw. der Restgesundheit im Vordergrund stehen. Neben der Körperpflege, sowie dem regelmässigen körperlichen und geistigen Training empfehlen sich auch regelmässige Untersuchungen, um Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen und um Krankheiten rechtzeitig vorzubeugen.

Im dritten Lebensabschnitt hat die Prävention von degenerativen Erkrankungen und Organfunktionsstörungen ebenfalls eine herausragende Bedeutung. Ihnen liegen meist altersbedingte Defizite bei der Regeneration des Gewebes, der Vitamine, den Mikronährstoffen und Hormone sowie vieler Stoffwechselfvorgänge zugrunde.

Diese können teilweise, vor allem jedoch, durch die Zufuhr von Vitalstoffen, Mineralien, Vitaminen, Eiweiss und Aminosäuren ausgeglichen werden. Jedoch sollten all diese Massnahmen möglichst nicht unkontrolliert erfolgen, sondern gezielt nach entsprechender Labordiagnostik und medizinischer Beratung. Es werden lediglich solche Substanzen ersetzt, die zum Aufbau fehlen oder bei denen ein höherer Bedarf wegen besonderer Lebensumstände und Beschwerden besteht.

Im dritten Lebensabschnitt stehen oft die frühe Behandlung von schwerwiegenden Alterskrankheiten, wie z. B. Krebs, Diabetes, Arteriosklerose, Arthrose, Osteoporose u.a. im Vordergrund. Vor allem in der Frühphase ist eine Erkrankung besser und leichter zu behandeln, bevor sie ein fortgeschrittenes Stadium erreicht hat, und bereits wesentliche Veränderungen eingetreten sind.

#### **Was ist L-Carnitin und was bewirkt L-Carnitin ?**

L-Carnitin ist eine wasserlösliche Aminosäure, die praktisch in allen Geweben enthalten ist. Bei der Umwandlung von Fett in Energie spielt sie eine entscheidende Rolle im menschlichen Organismus. Der Grossteil des im Körper gespeicherten Carnitins befindet sich in der Herzmuskulatur und der Muskulatur des Magen-Darm-Traktes und Bewegungsapparates, den Körperregionen also, die in entscheidendem Masse auf ergiebige Energiequellen angewiesen sind.

**L-Carnitin ist unverzichtbar** bei der Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Davon profitieren ganz besonders stark beanspruchte Gewebe, wie die grauen Zellen des Gehirns, die Muskeln und allen voran die des Herzens.

Bei Diabetikern wird zum Beispiel durch **L-Carnitin** die periphere Nervenfunktion verbessert. **L-Carnitin verbessert** die Fettverbrennung und wird zu den Schlüsselsubstanzen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gezählt.

*Ein erhöhter Blut-Cholesterinwert mit zu viel LDL hat seine Ursache im zu hohen Fettkonsum unserer Wohlstandsgesellschaft. Wir essen zu fett, zu süss nur zu wenig Ballaststoffe. Am besten können wir uns selbst helfen mit der Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung. Anhand von Untersuchungen wurde festgestellt, dass die zusätzliche Einnahme von L-Carnitin eine unmittelbare Senkung der Cholesterin- und Triglyceridwerte verursacht. (Literatur: W. Rutishauser in seiner Broschüre: „L-Carnitin – der Nährstoff für optimale Fettverbrennung und Energiefreisetzung“)*

Auch bei einer Überbelastung der Leber über einen längeren Zeitraum durch Umweltgifte, Medikamente, Alkohol und andere Toxine, können die L-Carnitin-Speicher in der Leber geleert werden und daraus ein L-Carnitin-Defizit resultieren. Durch die Gabe von L-Carnitin kann eine optimale L-Carnitin-Versorgung gewährleistet werden, die für die Entgiftungsfunktion der Leber von grosser Bedeutung ist.

**Empfehlung: L-Carnitin 500 mg.** Die normale Tagesdosis beträgt eine Kapsel.

### **Hilfe für Knie, Hüfte und Co. durch Glucosamin, Chondroitin & MSM**

Stetige Veränderungen der Bevölkerungsstruktur mit einem immer grösseren Anteil älterer Menschen führten zu einer deutlichen Zunahme degenerativer und entzündlicher Gelenkerkrankungen.

Die in diesem Zusammenhang weltweit durchgeführten zahlreichen Studien zum Thema Knochen- und Gelenkstoffwechsel lieferten weithin beachtete Vorschläge und Richtlinien hinsichtlich der Ergänzung notwendiger Nährstoffe, die vom Körper aus Altersgründen oder wegen eines falschen Lebensstils nicht mehr ausreichend gebildet oder aufgenommen werden.

*Physiologische wie auch pathologische Stoffwechselfvorgänge in Knorpel und Knochen hängen von bestimmten Vitaminen und Spurenelementen ab. Studien haben gezeigt, dass durch die Einnahme von **Glucosaminsulfat** eine Reduktion der Entzündungsaktivität ergab. Angesichts der guten Verträglichkeit wird ebenfalls eine **Langzeittherapie mit Chondroitinsulfat** empfohlen.*

*(Literatur: MUCHA, A., et.al. „Ernährungsheilkunde 52/2003, 742-749)*

**Glucosaminsulfat**, ein Aminozucker soll in Tagesdosen von 1500 bis 3000 mg genommen werden, um den Knorpelschwund zu mildern oder zu verhindern. Hohe Dosierungen sind aufgrund der erschwerten Aufnahme in den Organismus erforderlich. **Chondroitinsulfat**, wird leichter aufgenommen und aktiviert zusätzlich die Neubildung des Knorpelgewebes.

**MSM**, ist eine organische Schwefelform, die in der Lage ist, Eiweissknäuelbildungen – Proteinstrukturen zu entzerren und wirkt auch indirekt schmerzlindernd.

**Empfehlung: Glucosamin, Chondroitin & MSM** zur Vorbeugung reicht eine Tablette pro Tag mit der Mahlzeit. Bei eingetretenen Beschwerden bis 3 Tabletten pro Tag.

Falls Sie Fragen haben, zögern Sie bitte nicht mit uns Kontakt aufzunehmen. Fordern Sie unsere Broschüre an.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit Ihr



**Dr. med. Reinhard J. Pelzer**

**Innere Medizin-Rheumatologie –Allgemeinmedizin -Komplementärmedizin**

[www.pelzer-md.de](http://www.pelzer-md.de)

[curano-service@bman.ch](mailto:curano-service@bman.ch)

Weitere wertvolle Informationen finden Sie in unserem neuen Buch

**Wie Gesundheit Krankheiten verhindert oder die zehn Gebote der Ernährungsmedizin;**

2. erweiterte Auflage, 2009, in 2 Bänden ISBN: 978-3-8370-8522-8 und ISBN: 978-3-8370-8718-5