

www.beste-vitamine.biz

# Source of Life



ein Produkt aus der Natur - Vitalstoffe zur  
Nahrungsergänzung  
So naturnahe wie möglich und so hochdosiert wie nötig

- 11 Vitamine: Vitamin C, E, Pantothensäure, Niacinamid, B1, B2, B6, Folsäure, B12, Biotin, Vitamin D und PABA (Bestandteil von Folsäure)
- 1 Vitaminvorstufe: Beta-Karotin, Vorstufe zu Vitamin A
- 2 vitaminähnliche Substanzen: Cholin, Inositol
- 3 Mineralstoffe: Kalium, Magnesium, Kalzium
- 7 Spurenelemente: Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Jod, Selen, Chrom
- 2 lebenswichtige Bausteine für eine gesunde Zelle
- sekundäre Pflanzenstoffe: Bioflavonoide
- 4 lebenswichtige Enzyme: Bromelain, Papain, Amylase, Lipase
- 2 pflanzliche Regulationsstoffe: Betain HCL, Apfelpektin
- Pflanzenpigmente: Chlorophyll, Carotinoide
- essentielle Fettsäuren aus dem Samenöl der schwarzen Johannisbeere mit GLA; Linolsäure, Ölsäure, Palmitinsäure und Stearinsäure aus Sonnenblumenöl
- natürliche Substanzen als Nährstoffbasis: Spirulina, Blütenpollen, Ginseng, junge Gerstenblätter, Echinacea, Irisch Moos, Thymian

Source of Life - für körperliches und seelisch-geistiges Wohlbefinden  
Source of Life - zur Vorbeugung einer Vitalstoffunterversorgung  
Source of Life - Produkte aus der Natur in bester Zusammensetzung  
Source of Life - ein geprüftes Qualitätsprodukt zum Schutz der Gesundheit  
Source of Life - frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen

**Wichtig!** Der Bedarf an Vitalstoffen steigt in Stresssituationen, im Alter, bei unausgewogener Ernährung, bei körperlicher und geistiger Beanspruchung, in der Wachstumsphase, bei Regenerationsprozessen und bei Umweltbelastungen.

Verzehrempfehlung: 1 - 3 Tabletten pro Tag.

**3 proteinummantelte Tabletten enthalten:**

## Vitamine

Vitamin C (maisfrei)	1.000 mg
Vitamin E (natürlich)	200 I.U.
Pantothensäure*	60 mg
Niacinamid*	40 mg
Cholin* (Bitartrat)	30 mg
Inositol*	30 mg
Vitamin B 1* (Thiamin)	25 mg
Vitamin B 2*(Riboflavin)	25 mg
Vitamin B 6* (Pyridoxin HCl)	25 mg

PABA* (Para-Aminobenzoesäure)	15 mg
Vitamin A (Beta Karotin)	10.000 I.U.
Folsäure*	400 µg
Vitamin B 12* (von Cobalamin)	200 µg
Biotin*	100 µg
Vitamin D (Calciferol)	400 I.U.

\* verstärkt mit Reiskleie

**Mineralien:**

Kalzium (Aminoat-Komplex)	200 mg
Magnesium (Aminoat-Komplex)	100 mg
Kalium (Aminoat-Komplex)	50 mg
Eisen (Aminoat-Komplex, Ascorbat)	18 mg
Zink (Aminoat-Komplex, Picolinat)	15 mg
Mangan (Aminoat-Komplex)	4 mg
Kupfer (Aminoat-Komplex)	500 µg
Jod (Seetang)	150 µg
Selen (Aminoat-Komplex)	25 µg
Chrom (Aminoat-Komplex)	20 µg

>> Aminoate sind hypoallergene Vollkornreis-Chelate

**Nukleinsäuren:** (aus Spirulina)

RNA (Ribonukleinsäure)	21 mg
DNA (Desoxyribonukleinsäure)	6 mg

**Pflanzliche Grundstoffe:**

Astragalus, Ligustrum, Schisandra, Junge Gerstenblätter, Echinacea, Irisch Moos und Thymian.

**Bioflavonoide:**

Zitronen-Bioflavonoid-Komplex	60 mg
(Citrus) (aktive Flavonole, Flavonone, Flavone + Naringen - 44 %)	
Quercetin (Saphora japonica)	30 mg
Rutin (Saphora japonica)	25 mg
Hesperidin (Citrus)	10 mg
Eriocitrin (Citrus)	3 mg

**Enzyme:**

Bromelin (Ananas)(600 GDU/g)	40 mg
Papain (Papaya)	30 mg
Betain HCl (Rübensirup)	25 mg
Apfel-Pektin	20 mg
Amylase (Vollkornreißgärung)	5 mg
Lipase (Vollkornreißgärung)	5 mg

**Pflanzenpigmente:**

Chlorophyll	7,5 mg
Carotinoide	4,0 mg

**Lipide:**

Samenöl der Schwarzen Johannisbeere (mit GLA)	50,0 mg
Sonnenblumenöl, enthält:	
- Linolsäure	54,1 mg
- Oleinsäure	9,3 mg
- Palmitinsäure	4,4 mg
- Stearinsäure	2,2 mg

**Hochaktive Nährstoffbasis:**

Spirulina (reich an natürlich vorkommenden Aminosäuren)	1.000 mg
Blütenpollen (spanisch)	100 mg

Ginseng (koreanisch)	50 mg
Octacosanol (weizenfrei)	200 µg

Source of Life ist →**hypoallergen (= ruft keine allergischen Reaktionen hervor)** .  
Source of Life ist →**rein vegetarisch**  
Source of Life ist →**frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja, Milch, Salz, Zucker und Stärke**

Source of Life eignet sich sowohl für Berufstätige, Sportler, Studenten und Senioren, generell für alle Menschen, die ihre Gesundheit in Selbstverantwortung übernehmen wollen. Für Kinder steht eine eigene Formel (Animal Parade“) zur Verfügung.

Als Nahrungsergänzung 1-3 Tabletten täglich.

**Der Vitalstoffinhalt von 3 Tabletten entspricht 6 Mini-Tabs oder 9 Kapseln.**

1 Flasche (Nr.3056) mit 30 Tabletten  
1 Flasche (Nr.3057) mit 90 Tabletten  
1 Flasche (Nr.3058) mit 180 Tabletten  
1 Flasche (Nr.30581, eisenfrei) mit 90 Tabletten  
1 Flasche (Nr.30599, eisenfrei) mit 180 Tabletten  
1 Flasche (Nr.30582) mit 90 Mini-Tabs  
1 Flasche (Nr.30583) mit 180 Mini-Tabs  
1 Flasche (Nr.30584) mit 360 Mini-Tabs  
1 Flasche (Nr.30587, eisenfrei) mit 90 Mini-Tabs  
1 Flasche (Nr.30588, eisenfrei) mit 180 Mini-Tabs  
1 Flasche (Nr.30592) mit 90 Kapseln  
1 Flasche (Nr.30593) mit 180 Kapseln

Zur Familie der „Source of Life“-Formeln gehören:

**Mini-Tabs** (Nr.30583) und **Kapseln** (Nr.30593) (kleine Tabletten und Kapseln) für Menschen, die nicht gerne große Tabletten schlucken wollen oder dies nicht können.

**Riegel** (Nr.30550, 1 Box zu 20 Riegeln), geeignet für unterwegs (Wanderungen, Arbeit, Schule oder Reise).

**Shakes** (Nr.30595, 1 Dose mit 507g (hervorragend im Geschmack) kann mit Wasser und anderen Flüssigkeiten, sowie mit Früchten oder Getreide gemischt werden. Es ist ein idealer Mahlzeit-Ersatz (z.B. Frühstück), der die Vorgaben von FAO, WHO, und UNU weit überschreitet.

Weitere Produkte im „Source of Life“-Konzept („so naturnahe wie möglich und so hochdosiert wie nötig“) sind:

- die Anti-Oxidantien-Formel **Oxygenic** (Nr.4937)
- die Mineralien-Formel **CAL/MAG** (Nr.33645)
- die Vitamin-C-Formel **Vibran-C** (Nr.2486)
- die Verdauungs-Enzym-Formel **Vibra-Gest** (Nr.4458)
- Lutschtabletten für Senioren (Nr.3086)
- und für Kinder die Multi-Vitamin/Mineralien-Tabletten in Tierform **“Animal Parade“** (Nr.29970, 29974, 29980, ff).

**Vitamin C** mobilisiert die Abwehrkräfte, schützt vor Stress, wirkt regulierend auf den Cholesterinspiegel, entgiftet, stärkt die Herztätigkeit und hilft mit beim Aufbau des Bindegewebes. Ferner wird es benötigt zur Vorbeugung vorzeitiger Alterungsprozesse und zum Schutz der DNS. Vitamin C ist notwendig für eine ordnungsgemäße Gehirntätigkeit und zur Gesunderhaltung der Augen, der Blutgefäße, des Herzens, der Knochen, der Zähne und des Zahnhalteapparates. Vitamin C leistet einen Beitrag in der Prävention von Arteriosklerose und Krebserkrankungen. Es gehört zur

Gruppe der Antioxidantien, d. h. es ist in der Lage freie Radikale abzufangen.

**Vitamin E** ist ein natürlicher Zellschutz, es unterstützt Herz und Kreislauf, es hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck, es verhindert Blutgerinnsel und es sorgt für die Funktionstüchtigkeit von Muskeln, Nerven und Augen. Daneben ist dieses Vitamin wichtig zur Bildung und zum Schutz der roten Blutkörperchen. Gemeinsam mit Vitamin A ist es von Bedeutung für korrekte Funktionsabläufe in den weiblichen und männlichen Keimdrüsen. Weiterhin ist es hilfreich zur Gesunderhaltung der Haut und der Schleimhäute. In Verbindung mit anderen Vitalstoffen ist Vitamin E eine "Altersbremse", es fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es ist besonders wichtig [REDACTED]. Vitamin E ist wie Vitamin C ein Antioxidans. Das Spurenelement Zink wird benötigt für einen ausreichenden Vitamin E Spiegel im Organismus.

### Biologische Funktionen der Vitamine des B- Komplexes

**Vitamin B1** ist beteiligt am Kohlenhydratstoffwechsel und damit an der Energiegewinnung. Es unterstützt die Nerven- und Gehirn-Aktivitäten, das Herz-Kreislaufsystem, die Muskeltätigkeit, die Darmfunktion und gibt Hilfestellung beim Aufbau des Insulins. Ferner ist es wichtig für einen normalen Appetit.

**Vitamin B2** ist wichtig für den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel und ist damit beteiligt an der Energiegewinnung. B2 wird benötigt, damit Haut, Schleimhäute, Haare und Nägel gesund bleiben. Es hilft mit bei der Aufnahme von B6 und Eisen, ferner unterstützt es Gehirnaktivitäten. Daneben wird es benötigt zum Auf- und Abbau der roten Blutkörperchen und zur Synthese von Insulin.

**Vitamin B6** ist unerlässlich im Stoffwechsel der Aminosäuren (Bausteine der Eiweißkörper), der Fettsäuren und des Cholesterins. B6 wird benötigt für ordnungsgemäße Nerven- und Gehirn-Funktionen, für die Entgiftung, zur Stärkung der Abwehrkräfte, es ist Haut- und Schleimhautschutz, erhöht die Stressresistenz und hat einen positiven Einfluss auf die Muskeltätigkeit. Es hemmt die Bildung von Homocystein und hält den Natrium-Kaliumspiegel im Gleichgewicht. Besonders wichtig ist B6 zum Aufbau der DNS und RNS (genetische Information). Vitamin B6 spielt [REDACTED] eine unverzichtbare Rolle.

**Vitamin B12** muss für die Zellerneuerung zur Verfügung stehen, es sorgt für die Gesunderhaltung des Blutes, es stärkt die Abwehrkräfte und ist wichtig für korrekte Abläufe im Gehirn.

**Niacin (B3)** ist beteiligt am Stoffwechsel der Kohlenhydrate, der Fette, der Eiweißkörper (Proteine) und des Cholesterins. Niacin unterstützt die korrekten Aktivitäten des Gehirns und des Nervensystems. Es ist notwendig zur Energiegewinnung, zur Gesunderhaltung von Haut und Schleimhäuten, es erhöht die Stressresistenz und wirkt mit bei Entgiftungstätigkeiten und beim Aufbau von Sexualhormonen.

**Pantothensäure (B5)** ist unentbehrlich im Stoffwechsel der Kohlenhydrate, der Fette und der Proteine. Deshalb spielt es eine Rolle bei der Energiegewinnung. Es hilft mit damit Haut und Schleimhäute gesund bleiben, es stärkt die Abwehrkräfte, erhöht die Stressresistenz und unterstützt die Verdauung.

**Folsäure** wird benötigt im Stoffwechsel der Nucleinsäuren (Zellkern-Eiweiß), es ist wichtig zur Zellteilung und Zellerneuerung, für die Blutbildung, zur Unterstützung der Abwehrkräfte, es fördert ordnungsgemäße Gehirnaktivitäten und hilft mit, damit Haut und die Schleimhäute gesund bleiben. Folsäure, B6 und B12 reduzieren den Homocysteinspiegel. Folsäure ist damit auch ein Schutzfaktor gegen Arteriosklerose.

**Biotin** hat einen großen Einfluss auf den Stoffwechsel der Kohlenhydrate, der Fette und der Aminosäuren, es hält die Blutzellen, das Nervengewebe, die Haut und die Haare gesund.

**PABA (Para-Aminobenzoessäure)** ist ein Bestandteil von Folsäure. PABA unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen, es schützt die Haut vor Sonnenbrand und [REDACTED], es trägt zur Gesunderhaltung von Haut und Haaren bei. Ferner ist es wichtig für eine gesunde Darmflora.

**Vitamin A (Beta-Karotin**, die Vorstufe) unterstützt die Abwehrkräfte, die Gesunderhaltung der Haut, daneben ist es von Bedeutung für den Sehvorgang, für das Nervensystem, für den Aufbau von Eiweiß-Molekülen und für den Fettstoffwechsel in der Leber. Es sorgt für eine ordnungsgemäße Bildung von Zellen und ist beteiligt am Aufbau von Knochensubstanz. Ferner hilft es mit bei der Reifung der Eizellen und bei der Synthese von Spermien. Beta-Karotin bzw. Vitamin A gehören zur Gruppe der Antioxidantien, sie verzögern Alterungsprozesse.

**Vitamin D** spielt eine unverzichtbare Rolle in der Osteoporoseprophylaxe, denn Kalzium und Phosphat können nur mit Hilfe von Vitamin D in die Knochen eingelagert werden. Mit Vitamin D wird ein ordnungsgemäßer Knochenstoffwechsel aufrecht erhalten. Weiterhin ist Vitamin D wichtig für das Abwehrsystem und zur Regulation des Zellwachstums.

**Cholin** ist wichtig für den Stoffwechsel und den Transport von Fetten und Cholesterin, für eine reibungslose Impulsübertragung der Nervenzellen, für gesunde Vorgänge an der Gallenblase und zur Bildung von Lecithin, einem Baustein aller Zellmembranen (Zellwände). Als Baustein des Botenstoffes Acetylcholin ist Cholin im Gehirn unentbehrlich. Acetylcholin ist für ein gutes Gedächtnis und Lernvorgänge zuständig.

**Inositol** ist von großer Bedeutung für den Stoffwechsel von Fetten und Cholesterin, daneben wird es benötigt zum Aufbau des Lecithins. Außerdem erhöht Inositol die Verfügbarkeit von Vitamin C, Vitaminen des B- Komplexes, Linolsäure (eine lebenswichtige Fettsäure), Cholin und Phosphor. Erwähnenswert ist noch, dass Inositol für einen ordnungsgemäßen Kalzium- und Insulinstoffwechsel von Bedeutung ist. Ferner wirkt es beruhigend.

**Mineralstoffe und ihre kleinen Brüder, die Spurenelemente, sind für alle Funktionsabläufe im Organismus unerlässlich. Sie sind genauso wichtig wie Vitamine.**

**Kalzium** ist ein unentbehrlicher Baustein für Knochen und Zähne, es stabilisiert die Zellwände, es unterstützt die Herztätigkeit und ist wichtig zur Impulsverarbeitung im Nervensystem. Es sorgt für einen normalen Blutdruck und es senkt den Cholesterinspiegel. Kalzium ist wichtig für die Muskelkontraktion, es verhindert auch Muskelkrämpfe. Außerdem hilft es mit allergische Reaktionen abzuwehren.

**Magnesium** nimmt Einfluss auf die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven Es ist notwendig in der Energiegewinnung, für die Funktionstüchtigkeit des Herzens. Magnesium senkt den Cholesterinspiegel und ist unentbehrlich zur Balance des pH-Wertes. Eine Rolle spielt Magnesium zur Verhütung von Muskelkrämpfen, in der Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen und Osteoporose. Magnesium kann nur mit Hilfe von B1 und B6 vom Organismus aufgenommen werden.

**Kalium** wird benötigt für einen geregelten Wasserhaushalt im Organismus (es steht allerdings in Konkurrenz mit Natrium) und für alle ordnungsgemäßen Nervenfunktionen. Kalium ist unentbehrlich für eine korrekte Impulsübertragung im Nervensystem, es reguliert den Herzrhythmus und fördert eine ordnungsgemäße Muskelkontraktion. Weiterhin gibt es Hilfestellung beim Transfer lebenswichtiger Vitalstoffe durch die Zellmembran hindurch, daher ist es unentbehrlich für alle biochemischen Reaktionen in der Zelle. Kalium ist von Bedeutung in der Prävention des Schlaganfalls.

**Eisen** ist notwendig zur Bildung des roten Blutfarbstoffes, zur Stärkung des Abwehrsystems und zur Produktion der Nukleinsäuren (Zellkerneweiß). Weiterhin spielt es eine Rolle beim Aufbau einiger Botenstoffe im Gehirn, die für Lernvorgänge, Gedächtnis, Steuerung und Regulierung der Gefühle und für den Schlaf zuständig sind.

**Zink** ist unentbehrlich für einen geordneten Stoffwechsel, für ein gut funktionierendes Abwehrsystem, zur Entgiftung, für intakte Zellwände und für ein gesundes Knochensystem (Kalzium kann nur mit Hilfe von Zink eingebaut werden). Zink hat Einfluss auf ein ausreichendes Geschmacks- und Geruchsvermögen und zusammen mit anderen Vitalstoffen wie beispielsweise Vitamin B6 hilft es mit Botenstoffe im Gehirn aufzubauen, die für korrekte Bewusstseinsvorgänge, für Denken, Lernen, Gedächtnis, Steuerung und Regulierung von Gefühlen, für den Schlaf und zur Koordination von Bewegungsabläufen zuständig sind. Dieses Spurenelement wird auch benötigt zum Aufbau vieler Hormone und um bei der Frau einen normalen Monatszyklus zu gewährleisten. Ferner ist Zink von Bedeutung für den Stoffwechsel von Vitamin A, B1, B6, Niacin (B3) und Pantothenäure (B5). Wichtig

ist Zink auch zur Gesunderhaltung der Haut, der Haare und der Augen, daneben stimuliert es die Wundheilung. Selbst der Insulinhaushalt funktioniert nur ordnungsgemäß mit einem ausreichenden Angebot an Zink.

**Mangan** ist von Bedeutung für den Aufbau von Knochen, Knorpel und Bindegewebe, es spielt eine Rolle bei der Energiegewinnung und bei der Entgiftung. In Zusammenarbeit mit anderen Vitalstoffen sorgt es im Gehirn für richtige Funktionsabläufe.

**Kupfer** wird benötigt zum Aufbau des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin), der Knochen und vieler Hormone. Kupfer gibt Hilfestellung bei Entgiftungsaktivitäten und unterstützt das Abwehrsystem. Es arbeitet sehr eng mit Vitamin C und Zink zusammen.

**Selen** spielt eine herausragende Rolle bei der Entgiftung von Schwermetallen wie Quecksilber, Cadmium und Blei. Selen verzögert Alterungsprozesse, es aktiviert das Abwehrsystem und ist notwendig für eine normale Herzaktivität. Daneben wird Selen benötigt für eine gute Funktion der Muskulatur, des Gefäßsystems, der Augen und des Gehirns. Selen ist wie Zink und Kupfer ein Bestandteil von speziellen Enzymen, die als Antioxidantien agieren und freie Radikale abfangen.

**Chrom** spielt beim Glukosetransport (Blutzuckertransport) durch die Membranen der Zellen eine wichtige Rolle. Glukose ist der Energieträger der Zellen. Chrom ist Bestandteil des sogenannten Glukosetoleranzfaktors und ohne diesen Faktor ist Insulin unwirksam. Dieses Spurenelement ist auch beteiligt an der Steuerung des Cholesterinspiegels im Blut.

**Nucleinsäuren, DNA und RNA** sind für eine ordnungsgemäße Zellteilung und Zellregeneration unerlässlich (Quelle in „Source of Life“: die Alge Spirulina).

**Bioflavonoide** sorgen für die Gesundheit der kleinen Blutgefäße (Kapillaren) und der damit verbundenen Gewebe, sie erhöhen die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes, stimulieren körpereigene Enzyme, wirken [REDACTED] und haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Wahrscheinlich besitzen sie eine [REDACTED] Wirkung. Sie unterstützen die Funktion von Vitamin C.

**Enzyme** unterstützen die Verdauungsvorgänge (Bromelain und Papain spalten Proteine, Amylase dagegen Kohlenhydrate und Lipase spaltet Fette). Betain HCl sorgt für ein gesundes Milieu im Magen, Apfelpektin hat einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel und entgiftet Schwermetalle.

**Lipide** sind Fette, die die lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren wie  $\gamma$ -Linolensäure (GLA) und die Linolsäure besitzen. Diese beiden Fettsäuren sind wichtig für die Energiegewinnung, für das Herz-Kreislaufsystem, für ordnungsgemäße Abläufe im Cholesterinstoffwechsel und für die Gesundheit der Zellwände (Membranen), jenen Grenzflächen der Zellen, die für den Stoffaustausch zwischen der Außen- und der Innenwelt einer Zelle zuständig sind. Eine gesunde Membran ist für alle Zellen überlebensnotwendig. Eine jede Krankheit beginnt in der Zelle, aber auch die Gesundheit. Außerdem sind beide Fettsäuren von großer Bedeutung für korrekte Abläufe bei der Reizleitung im Nervensystem. Generell spielen diese Fettsäuren eine äußerst wichtige Rolle im gesamten Stoffwechselgeschehen. Der Organismus kann sie selbst nicht herstellen, deshalb müssen sie von außen zugeführt werden. Ölsäure, Palmitin- und Stearinsäure wirken unterstützend.

**Die blaugrüne Mikroalge Spirulina**, die nicht mit der Süßwasser- und Meeresalge verwechselt werden darf, ist ein Biokraftwerk der Natur. Spirulina ist eine Kraftquelle und ein Energiespender, sie enthält hochkonzentriert alle essentiellen Aminosäuren in leicht verwertbarer Form. Aminosäuren wiederum sind die Bausteine der Eiweißmoleküle (Proteine), die zum Aufbau aller Zellen und Organe benötigt werden. Sie haben darüber hinaus wichtige Transportfunktionen, bilden Schutzmechanismen im Abwehrsystem (Antikörper) und steuern als Enzyme lebenserhaltende Abläufe. Wesentliche, hochwertige Bestandteile der Alge sind die hoch-ungesättigten Fettsäuren  $\gamma$ -Linolensäure und Linolsäure. Weitere Vitalstoffe, die man in der Alge Spirulina findet sind:

Vitamin E, Beta-Karotin, Vitamin B1, B2, B6, B12, Folsäure, Pantothensäure, Niacin, Biotin und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Phosphor und Kalium sowie die Spurenelemente Zink, Selen, Mangan und Eisen.

**Blütenpollen** sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und Enzymen, sie wirken daher stimulierend und harmonisierend. Sie erhöhen die Energie, die Widerstandskraft und die Ausdauer.

**Ginseng** wirkt anregend, unterstützend und gleichzeitig harmonisierend. Das körperliche und psychische Befinden wird verbessert. Man vermutet, dass es die Wirkung bestimmter Hormone um ein Vielfaches erhöht. In Stresssituationen unterstützt Ginseng die Nebenniere, die mit ihren Hormonen eine wichtige Rolle in diesem Geschehen spielt. Die leistungssteigernden Effekte des Ginsengs beziehen sich auf die einzigartige Kombination von **Germanium** (Spurenelement) und Ginsenoiden, die reichlich in der Ginsengwurzel enthalten sind. Germanium ist ein natürliches Element, das die Fähigkeit besitzt, das Sauerstoffvolumen im Organismus zu erhöhen. Ginsenoide sind Substanzen (Saponine), die an der Stimulans des zentralen Nervensystems, der Sauerstoffaufnahme, der Muskelkontraktion und der Gewebeentgiftung beteiligt sind. Für das Gehirn ist Ginseng mit größter Wahrscheinlichkeit ein harmonisierendes Stimulans.

**Chlorophyll** ist ein natürlicher Bestandteil grüner Pflanzen. Chlorophyll selbst ist reich an Mineralien, besonders an Magnesium, das einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem ausübt. Ferner wirkt es blutreinigend.

**Carotinoide** sind Pflanzenpigmente mit Vitaminwirkung. Man findet sie in gelbroten Gemüse und Früchte wie Karotten, gelben und roten Paprika, Aprikosen. Carotinoide sind in der Lage freie Radikale abzufangen, sie gehören damit zur Gruppe der Antioxidantien.

**Octacosanol** ist ein Vitalstoff zahlreicher Pflanzenöle. Octacosanol verbessert die Funktionstüchtigkeit des Nervensystems, die Reaktionszeit wird optimiert, der Grundumsatz und die Sauerstoffausnutzung werden erhöht, die körperliche und geistige Kondition werden gesteigert, was unter anderem Sportler zu schätzen wissen. Octacosanol verbessert die Nutzung von Sauerstoff und Glykogen (Speicherform der Glukose), hieraus resultiert die energiesteigernde Wirkung.

**Astragalus-Wurzel** enthält Aminosäuren, Cholin, Betain und Folsäure. Astragalus stärkt die Vitalität, zerstört Gifte, unterstützt die Heilung bei Gewebeschäden und Blutarmut, weiterhin hat Astragalus einen günstigen Einfluss bei Verdauungsstörungen. Wahrscheinlich stimuliert es auch die Funktionsfähigkeit von Milz und Lunge. Insgesamt stärkt Astragalus das Abwehrsystem.

**Ligustrum-Beeren** wirken anregend auf die Nieren- und Lebertätigkeit, sie beeinflussen positiv das Abwehrsystem, indem sie die Zahl der weißen Blutkörperchen erhöhen. Schon früh wurde Ligustrum gegen vorzeitige Alterungserscheinungen, nachlassender Sehkraft, Schwindelgefühle und                      eingesetzt.

**Schisandra-Beeren** sind eine Hilfe in Stresssituationen, sie stimulieren das zentrale Nervensystem, sie erhöhen die Energie und die geistige Regsamkeit, ferner sind sie eine Hilfe im Verdauungssystem. Vermutlich haben sie auch eine positive Wirkung auf den Schlaf. In klinischen Untersuchungen wurde erkannt, dass Schisandra Schutzfunktionen für die Leber übernimmt.

**Junge Gerstenblätter** sind reich an Chlorophyll, das blutreinigend wirkt, weiterhin enthalten sie Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe. Sie weisen auch ein sehr hohes Vorkommen an einem Anti-Alderungs-Enzym auf (S.O.D. = Superoxid-Dismutase, ein zelleigenes Antioxidans), das Zellen vor den Auswirkungen der Umweltgifte, Radioaktivität und anderen schädlichen Substanzen schützt.

Das in der **Echinacea-Wurzel** gefundene Harz mit seinen Glykosiden und Enzymen hemmt das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren, es stärkt die Zellwände und stimuliert das Abwehrsystem.

**Irisch Moos** enthält Aminosäuren, Proteine, Mineralstoffe und Spurenelemente, ferner Schutzstoffe für Zellmembranen. Irisch Moos übt auch einen günstigen Einfluss auf Verdauungsvorgänge aus.

**Thymian** ist ausgestattet mit Vitaminen des B-Komplexes und wichtigen Mineralien. Thymian besitzt antiseptische Eigenschaften, es unterstützt die Leber und zusammen mit Irisch Moos sorgt es für geregelte Verdauungsvorgänge.

Anzumerken wäre noch, dass alle Vitalstoffe, die die Abwehrkräfte stärken und als Antioxidantien

aktiv sind, den Organismus unterstützen, um mit allergie- und krebsauslösenden Substanzen besser umzugehen.

### Erläuterungen

**Energie:** Alle Lebensprozesse erfordern Energie: Atmung, Stoffwechsel und Verdauung. Ohne Energie kann das Herz nicht schlagen, können keine Bewegungsvorgänge ausgeführt werden. Selbst der Schlaf kommt nur mit Energieaufwand zustande. Jede Gefühlsregung, jeder Gedanke kann nur mit Energie zustande gebracht werden.

Diese Energie entsteht in gewissen Zellkörperchen (Mitochondrien), die als Kraftwerke der Zelle aus der umgewandelten Nahrung mit Hilfe von Sauerstoff und Vitalstoffen Energie erzeugen und bereitstellen. Nerven-, Leber und Muskelzellen sind beispielsweise sehr reich mit diesen Kraftwerken ausgestattet.

**Energiemangel** macht sich bemerkbar in Leistungsminderung, Müdigkeit, Verstimmungen, Reizbarkeit, Antriebsstörungen, Beeinträchtigung der Konzentration und Aufmerksamkeit, verminderter Schlafqualität, vermehrter Infektanfälligkeit und anderen Störungen.

**Freie Radikale** sind hochreaktive, instabile Moleküle, die im Organismus eines atmenden Lebewesens durch den Zellstoffwechsel (biologische Oxidation) frei werden und dort auch neutralisiert werden. Vermehrt werden gebildet bei Einwirkung von Umweltgiften, UV-Strahlung, toxische Schwermetallen, Zigarettenrauch, Stress, Nahrungszusatzstoffen etc. (Überoxidation). Sie entstehen, wenn Atome oder Moleküle eine biochemische Reaktion auslösen und ein einzelnes ungepaartes Elektron übrig bleibt. Dieses einzelne Elektron verleiht den Radikale eine hohe Aggressivität (Reaktivität). Sie benötigen dringend Elektronen, die sie anderen Verbindungen entziehen. So wird eine verhängnisvolle Kettenreaktion ausgelöst. Werden die freien Radikale nicht durch Antioxidantien eingefangen, so verursachen sie erhebliche Schäden in den Strukturen und Funktionen der Zellmembranen, ebenso aber auch an Zellbestandteilen (Zellorganellen), u. a. an der DNS des Zellkerns.

**Mit zunehmendem Alter werden freie Radikale vermehrt gebildet.** Folgen dieser Reaktionen können z.B. vorzeitige Alterungsprozesse, Arteriosklerose, Herz-Kreislaufkrankungen, Störungen des Abwehrsystems, Krebserkrankungen, Allergien, Senilität und Gehirnleistungsstörungen sein. Substanzen, die freie Radikale unschädlich machen und ihre Folgewirkungen abwenden, bezeichnet man als Radikalfänger oder Antioxidantien. Allen antioxidativ wirkenden Vitalstoffen und Enzymsystemen ist gemeinsam, dass sie in Verbindung mit einer naturnahen, vollwertigen Ernährung und ausreichender Bewegung eine Alterungsbremse darstellen.

### Literaturquellen

Balch, J.F., MD., Balch, P.A., C.N.C.: Prescription for Nutritional Healing, Avery Publishing Group, Garden City Park, New York, 1997

Bayer, W., Dr. rer. nat., Schmidt K.H. Prof. Dr. med.: Vitamine in Prävention und Therapie, Hippokrates Verlag 1991

Braverman, E. R., M. D.: The Healing Nutrients Within, Keats Publ. Inc. New Canaan, Conn., 1987

Burgerstein, L. Dr.: Heilwirkung von Nährstoffen, Haug-Verlag, 6. Aufl. 1991

Colgan, M., Dr.: The New Nutrition, your personal guide to optimum health, Cl. Publications, San Diego, 1994

Dietl, H., Dr. rer. nat., Ohlenschläger, G., Dr. med.: Handbuch der Orthomolekularen Medizin, Haug Verlag, 1994

Erasmus, U., MA. Ph. D.: Fats that Heal, Fats that Kill, Alive books 7463 Fraser Park Drive, Burnaby BC Canada, 1993

Fulder, S.: The Book of Ginseng, Healing Arts Press, Rochester/Vermont, 1993

Lange-Ernst, M.E.: Gesund durch Spurenelemente, Goldmann, 1988

Mindell, E.: Earl Mindell's New and Revised Vitamin bible, Warner Books, Inc., New York, 1985

Münzig-Ruef, 1.: So stärken Sie Ihr Immunsystem, Heyne-Verlag, 1990

Pauling, L., Prof., Dr. phil.: Linus Paulings Vitamin Programm, C. Bertelsmann-Verlag 1990

Pflugbeil, K. Dr. med.: VITAL PLUS, Das große Programm der Orthomolekularen Medizin, Herbig-Verlag 1990

Rosenberg, H.M. O.: Nutrition and Stress, Keats Publ., Inc. New Canaan, Conn. 1983

Schünke, G., Kuhlmann, D., Dr. rer. nat.: Orthomolekulare Medizin, BioMedoc 1991

Schuitmaker, G., Das goldene Buch der Gesundheit, Ortho Communications & Science, 1996

Sears, Barry, Ph. O.: The Anti-Aging Zone, Harper Collins Publishers, Inc., New York, NY 10022, 1999

Thalmann, H.H., Dr. med.: Zell-Fit, Gesundheit nach Maß, Herbig Verlag 1994

Werbach, M.R., MD.: Nutritional Influences on Illness, Third Lines Press, Tarzana, California, Second Edition 1996



Alle genannten Produkte sind zu beziehen über:

[www.beste-vitamine.biz](http://www.beste-vitamine.biz)

[info@beste-vitamine.biz](mailto:info@beste-vitamine.biz)

[beste-vitamine@gmx.de](mailto:beste-vitamine@gmx.de)

Beste Vitamine // Birgitta und Dr.med. Ralph M. Loreth//Internethandel//  
Im Gerstel 54 // 66994 Dahn // Tel. 06391 – 3279 // Fax. 01212-5-14605826