



In Liebe,
dein Körper...

Vanessa Wagner

Was ist das Problem der meisten Menschen, wenn man über das Thema Ernährung oder Gesundheit spricht? Richtig, vor lauter Bäumen sieht man den Wald nicht mehr. Was heute noch stimmt, hat die Wissenschaft morgen schon korrigiert! Hier einen Überblick zu behalten, erfordert ständige Recherchen und etwas Fachwissen.

Wenn du dich jetzt beim unbewussten Nicken erwischst, ist das eBook genau das richtige für dich!

Mit den wahren Informationen über den Körper und die Ernährung, erobert du wieder die Hand über deine Physis und deine Gesundheit. Probleme welche die Ärzte oft als „es ist alles in Ordnung bei Ihnen, wir haben nichts gefunden“ abtun, gehören dann der Vergangenheit an.

Stell dir dieses Szenario vor...

Du hast es endlich geschafft langfristig ein paar Kilos abzunehmen, gleichzeitig stellst du fest, dass deine Haut besser geworden ist und das nervige Sodbrennen ist ganz ohne Medikamente verschwunden. Nebenbei ist dein Selbstwertgefühl gewachsen und sogar dein problembehafteter Magen-Darm-Trakt gehört der Vergangenheit an!

Wie groß ist deine neugewonnene Lebensenergie?

Wie würde sich dein allgemeines Wohlbefinden verbessern?

Und was würden deine Freunde, Familie oder Kollegen zu dir sagen?

Genau diese Realität will ich zusammen mit dir in deinem Leben integrieren. Ich will dich dabei unterstützen im Informationsdschungel über Gesundheit und ausgewogene Ernährung den Überblick zu behalten und dir Zusammenhänge und Ursachen vermitteln, mit denen du dein Wohlbefinden auf eine höhere Ebene befördern kannst.

Dieser kurze Ratgeber bietet dir erste Informationen zu mehr Gesundheit und weißt auf Themen hin die oft nicht angesprochen werden.

Gesunde Grüße und bis bald!



Deine Vanessa

1. Das Wasser

Wasser ist ein Urelement der lebendigen Natur, Wiege des Lebens und Mittelpunkt von allem, was lebt. (Albert Szent-Györgyi von Nagyrápolt 1893-1986, Entdecker des Vitamin C)

Wer sich mit seiner Gesundheit & Ernährung auseinandersetzt, muss sich mit vielen Bereichen seines Lebens befassen. In diesem eBook liegt der Fokus auf einem dieser Bereiche: Das Trinkwasser.

Je nach Verfassung kommt ein Mensch nur wenige Stunden bis max. drei Tage ohne Wasser aus. Wasser ist lebensnotwendig und doch scheint die glasklare Flüssigkeit in unserer Gesellschaft nicht besonders beliebt zu sein. Viele Menschen empfinden regelrecht eine Aversion gegenüber dem Trinkwasser und bevorzugen lieber Cola, Limo, Kaffee, Bier oder Wein etc. Doch Wasser lässt sich nicht ersetzen und ein Mangel führt zu körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen.

Im menschlichen Organismus nimmt es viele verschiedene Funktionen ein. Wasser fungiert als Lösungs- und Transportmittel, verbessert die Nährstoffaufnahme im Darm und transportiert diverse Stoffwechselprodukte wie z.B. Kohlenstoffdioxid und Harnstoff zu den Ausscheidungsorganen. Wasser wird für die Faltung der Aminosäuren innerhalb eines Proteins benötigt, denn nur in der dreidimensionalen Struktur ist das Eiweiß biologisch aktiv und für den Körper verwertbar. Das Trinkwasser dient als Bau- und Füllstoff und ist u. a. Bestandteil der Gelenkflüssigkeit, was einer schnellen Abnutzung des Knorpels (Wassergehalt 55%) entgegenwirkt. Wasser bedarf es auch in den Bandscheiben und ist für den Größenunterschied (1-2cm) am Morgen, im Vergleich zum Abend, verantwortlich. Auch Knochen bestehen zu 20-25% aus Wasser, hier sei auf das Thema Osteoporose hingewiesen.

In Bezug auf die tägliche Trinkwasserzufuhr, fällt vor allem im Alter, die Niere in den Fokus der Aufmerksamkeit. „die chronische Niereninsuffizienz [...] gehört zu dem am häufigsten nicht diagnostizierten Erkrankungen.“(Friedler/Huynh-Do/Vogt 2018, S.48). Wie weiter oben im Text erwähnt, hat die Niere u.a. die Aufgabe Giftstoffe und Stoffwechselprodukte aus dem Körper auszuscheiden. Es wird empfohlen über den Tag verteilt, so viel Wasser zu trinken, dass allein über den Urin 2 bis 2,5L Wasser ausgeschieden werden. Bis auf den Morgenurin (dunkelgelb) sollte der Urin hellgelb gefärbt sein. Denn nur wenn der Urin ausreichend verdünnt ist und die Entstehung von Harnstoff und Harnsäure, auf einen akzeptablen Wert reduziert wird, werden die Nieren geschont.

Bei starkem Schwitzen, hohem Salz- und Eiweißgehalt der Nahrung, Durchfall, Erbrechen, Fieber und Stillzeit ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht.

Wasser gilt in Deutschland als eins der sichersten Lebensmittel, kein anderes Produkt wird so streng kontrolliert. Doch der Schein trügt, die Bezeichnung

„gesundes Lebensmittel“ hält genaueren Recherchen nicht mehr stand und lässt große Zweifel entstehen. Das einst gute Image unseres Trinkwassers schmilzt dahin, auf Kosten unserer Gesundheit! Zurückbleiben, Sorge, Wut, Skepsis und Ratlosigkeit. Das Lebensmittel Wasser ist eines der spannendsten und faszinierendsten Themen, die ich kenne. Es lohnt sich durchaus, sich mit diesem Wichtigen Element auseinander zusetzen und den Trugschlüssen auf den Zahn zu fühlen.

2. Vitaminräuber → Medikamente & Co am Beispiel Vitamin B₁₂

2018 lag in Deutschland der Pro-Kopf-Arzneimittelverbrauch der gesetzlich versicherten Personen in der Altersgruppe von 15-19 Jahren bei 206,4 DDD*, in der Altersgruppe von 45-49 bei 369,9 DDD und in der Altersgruppe von 85-89 bei 1.742 DDD.

Viele Menschen unserer Gesellschaft sind aufgrund von diversen Krankheiten auf die tägliche Einnahme von Medikamenten angewiesen. Am Beispiel des Vitamin B₁₂ soll dieses eBook aufzeigen, dass eine Reihe dieser Präparate Resorptionseinbußen zur Folge haben und der Bedarf an bestimmten Vitaminen dadurch erhöht ist. Leider sucht man solche Information vergeblich auf dem Beipackzettel, wo dieser doch eigentlich auf die Nebenwirkungen hinweisen soll.

Hier ein paar Beispiele solcher Medikamente:

- Antazida zur Neutralisierung der Magensäure bei Sodbrennen
- Medikamente zur Blutzuckersenkung bei Diabetes, z.B. Metformin
- Blutdrucksenkende Medikamente (ACE-Hemmer), z.B. Captopril
- Orale Kontrazeptiva zur Empfängnisverhütung (Anti-Baby-Pille)
u.v.m.

Vitamin B₁₂, auch Cobalamin genannt, gehört zu den acht wasserlöslichen B-Vitaminen und ist ein Sammelbezeichnung für verschiedene Verbindungen, welche Kobalt als Zentralatom enthalten und chemisch eng miteinander verwandt sind. Cobalamin wird unter anderem für die Bildung roter Blutkörperchen benötigt und ist wesentlicher Bestandteil des Myelins (weiße Hülle um die Nervenfasern). Außerdem ist es an der Zellteilung und an der Umwandlung von Folsäure (Vitamin B₉) in die aktive Form beteiligt. Ein Mangel an Folsäure ist einer der häufigsten Ursachen für Neuralrohrdefekte (offener Rücken oder Schädeldefektbildungen) bei Säuglingen!

Die vielfältigen und schwerwiegenden Folgen eines B₁₂-Mangels treten schleichend und meist erst nach Jahren auf, hier nur ein paar Beispiele:

chronische Erschöpfung, Depressionen, Allergie- und Infektanfälligkeit, Lustlosigkeit und Kraftlosigkeit, ebenso wie Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Außerdem kann die Alterung beschleunigt werden, darüber hinaus schwinden Gedächtnis und Denkfähigkeit.

Auch sollte bei einigen Krankheiten die Zufuhr an Vitamin B₁₂ erhöht werden, z.B.:

- Zölliakie
 - Morbus Crohn
 - Chronische Gastritis
 - Leberinsuffizienz
- u.v.m

Auch Operationen deren Narkosen mit Lachgas durchgeführt wird, bauen große Mengen des Vitamin B₁₂-Speichers ab. Vielleicht können so auch die ein oder andere Komplikation nach einer OP erklärt werden. Der Gebrauch von Lachgas in der Anästhesie ist jedoch in den letzten Jahren stark rückläufig.

Die Gesellschaft assoziiert einen Vitamin B₁₂-Mangel häufig mit einer rein pflanzlichen Nahrungsaufnahme und ist der Meinung als Omnivoren seien sie vor einem Cobalamin-Mangel bewahrt. Diese kurze Zusammenfassung soll zeigen, dass es deutlich mehr Auslöser für solch einen Defizit gibt als eine vegane Ernährung. Zweifellos gibt es noch viele weitere Aspekte, die im Hinblick auf eine gute Versorgung mit Vitamin B₁₂ zu beachten sind, hier aber aufgrund des Ausmaßes nicht weiter besprochen werden können.

* Definierte Tagesdosen oder auch Defined Daily Dose (DDD) sind eine Maßeinheit aus der Arzneimittelverbrauchsforschung zur Berechnung der tagesbezogenen, theoretischen Einnahmedauer (TED) eines Medikaments.

3. Die Gesundheit beginnt im Darm: das Mikrobiom

Ein Spruch den wir alle schon mal gehört haben. Doch was hat unser Darm mit der Gesundheit zu tun?

Das Verdauungssystem des Menschen, beginnt im Mund und endet am Anus (After). Im Rahmen dieses eBooks steht der Dickdarm im Mittelpunkt.

Im Dickdarm wird dem Speisebrei das Wasser entzogen und diverse Bakterien bauen Nahrungsreste durch Gärung und Fäulnis weiter ab. Diese Darmbakterien gehören zur Darmflora und werden in wissenschaftlichen Kreisen auch als Mikrobiom oder Mirobiota bezeichnet. Das Mikrobiom umfasst die Summe aller natürlichen Mikroorganismen (Pilze, Bakterien, Archaeen), welche den

Menschen besiedeln. Sie bestimmen diverse Vorgänge im Körper und haben damit einen großen Einfluss auf die Gesundheit.

Der Mensch besteht aus ca. 21.000 Genen (eine Maus besteht aus 23.000 Genen!) und 100 Billionen Mikroben (Bakterien), welche 4,4 Millionen Genen mit in den menschlichen Organismus einbringen. Genau genommen ist der Mensch also nur zu einem halben Prozent menschlich. Wäre es in Anbetracht dieser Tatsachen also nicht ratsam, unseren Mikroben etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken? Wie der Organismus ist auch das Mikrobiom von der individuellen Ernährung jedes einzelnen Menschen abhängig. „Du bist was du isst“, trifft hier die Nadel auf den Kopf.

Wenn also das Mikrobiom durch die Ernährung unsere Gesundheit bestimmen kann, ist ein Blick auf die aktuelle Ernährungsempfehlung unumgänglich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt das Fett auf max. 30 % der Gesamtkalorien zu reduzieren und stattdessen mehr „gesunde Kohlenhydrate“ zu essen. Doch was haben diese Empfehlungen der Gesellschaft bis heute gebracht? Ein Zeitalter der Fettleibigkeit! Seit der 1960er Jahre nehmen Übergewicht und Adipositas stetig zu und haben laut WHO das Ausmaß einer „globalen Epidemie“ angenommen. Sicherlich ist der übermäßige Konsum von Kohlenhydraten ein Grund, doch es gibt noch ein paar andere. Es stellt sich also die Frage, wo der Fehler in diesem System ist.

Bislang durchaus populär ist die Annahme, dass Gene für das Übergewicht verantwortlich sind. Eine Untersuchung der Erbanlagen zeigte jedoch, dass von 21.000 Genen lediglich 23 eine Rolle beim Zunehmen spielen. Auch bei der ungünstigen Kombination von 23 Genen, liegt der Gewichtszuwachs bei lediglich acht Kilogramm mit einer Wahrscheinlichkeit zwischen einem und zehn Prozent... Ich muss hier also all diejenigen enttäuschen, die bislang ihren Eltern die Schuld für ihr Übergewicht gegeben haben. Auch wenn man genetisch für bestimmte Dinge anfälliger ist, bedeutet das noch lange nicht, dass diese Disposition auch eintreten muss. Hier spielen viele verschiedenen Faktoren eine Rolle. Auch der sogenannte „langsame Stoffwechsel“ bei Übergewichtigen ist ein Mythos, gerade Übergewichtige haben einen schnelleren Stoffwechsel als Normalgewichtige. Könnte es also vielleicht doch mit den 100 Billionen Bakterien in unserem Darm zusammenhängen, wie wir Nahrung verwerten und speichern?

Ich habe dein Interesse geweckt und du willst mehr über deine Gesundheit und Ernährung wissen?

melde dich gleich für ein kostenloses Vorgespräch bei mir:



www.gesundheit-wagner.com

Ich freue mich über deine Nachricht!

Bis dahin und bleib gesund

Deine Vanessa

Literaturverzeichnis:

Collen, A. (2015): *die stille Macht der Mikroben. Wie wir die kraftvollsten Gesundmacher bei ihrer Arbeit unterstützen können.* Riemann Verlag, München.

Friedler, M./Huynh-Do, V./Vogt, B. (2018): *Beurteilung der Nierenfunktion: Kreatinin ist nicht alles.* In: Der Internist, Jg.59, S. 48-56.

International Human Genome Sequencing Consortium (2004): *Finishing the euchromatic sequence of the human genome.* In: Nature, Volume 431, S. 931-945.

Klein, T (2013): *Volkskrankheit Vitamin-B₁₂-Mangel. Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B₁₂.* Hygeia-Verlag, Dresden.

Klein, T./von Helden, R. (2018): *Die Wasserverluste über die Niere.* In: Klein, T./von Helden, R. (Hrsg.): *Wasser für unsere Gesellschaft. Reines Trinkwasser und optimale Wasserzufuhr.* 2. Auflage, Hygeia-Verlag, Dresden, S.32-34.

Rittenau, N. (2020): *Vegan-Klischee ade! Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung.* Becker Joest Volk Verlag, Hilden.

The Human Microbiome Project Consortium (2012): *Structure, function and diversity of the healthy human microbiome.* In: Nature, Volume 486, S. 207-214.

WHO (2007): *die Herausforderung Adipositas und Strategien zu ihrer Bekämpfung in der Europäischen Region der WHO.* (URL: [GE: The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. Summary](#) [letzter Zugriff: 10.08.2021]).

Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO) (2018): *Pro-Kopf-Arzneimittelverbrauch von GKV-Versicherten in Deutschland nach Altersgruppe im Jahr 2018.* (URL: [Arzneimittel - Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland nach Alter 2018 | Statista](#) [letzter Zugriff: 07.08.2021]).

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem eBook dienen lediglich der Informationsvermittlung und Inspiration über gesundheitliche Themen und der Ernährung. Sie stellen jedoch keine medizinischen oder therapeutischen Empfehlungen dar und können diesen auch nicht ersetzen. In diesem eBook habe ich nach bestem Wissen und Gewissen Informationen durch eigene Recherchen zum Thema Gesundheit und Ernährung verfasst. Ich empfehle dir die bereitgestellten Informationen nicht als alleinige Quelle für deine gesundheitsbezogenen Entscheidungen zu nutzen. Eine gesundheitliche Beratung sollte immer durch einen Arzt oder Heilpraktiker erfolgen. Für Risiken, Nebenwirkungen und Schäden jeglicher Art, kann daher keine Haftung übernommen werden.

Impressum

Das Gesundheitsportal LLC

Vanessa Wagner

7901 4TH ST N STE 300

ST Petersburg, FL 33702