

# Die 49 (bei Kindern 51) notwendigen Grundbausteine für optimale Gesundheit

Es gibt insgesamt 49 notwendige Nahrungselemente und sonstige Grundbausteine die jeder von uns für ein langes und gesundes Leben zwingend benötigt. Nimmt man einen von ihnen völlig weg wird niemand diesen "Mangel" langfristig überleben. Auf der Erde gibt es fünf weit voneinander getrennte Gruppen von Menschen mit einer traditionell hohen Lebenserwartung von über 100 Jahren.

Diese Gruppen sind:

- 1. Die Tibeter im westlichen China.**
- 2. Die Hunzas im Osten Pakistans.**
- 3. Eine Gruppe von Armeniern im Gebiet zwischen dem Iran und der Türkei.**
- 4. Die Titicacas in den hohen peruanischen Anden - an der Grenze zu Bolivien.**
- 5. Die Vilkabaumba Indianer in den Anden von Ecuador.**

Die Menschen jeder einzelnen dieser Gruppen werden im Durchschnitt zwischen 120 -140 Jahre alt. Sie alle leben in extrem bergigen, trockenen sowie sehr hoch liegenden Gebieten. So leben zum Beispiel die **Hunzas** buchstäblich auf den Flanken eines Hochgebirges. Ein Flüsschen bestehend aus "weißem" Gletscherwasser strömt durch ihre kleine Siedlung. Dieses Wasser ist angereichert mit Mineralien aus den erodierenden Bergen über ihnen. Obwohl sie gerade dieses Wasser trinken, sind sie dennoch hierdurch nicht ausreichend mit den für ihre Gesundheit notwendigen Mineralien versorgt. Mineralien müssen dem menschlichen Körper nämlich in chelierter Form (= gebunden an Protein) zugeführt werden, da ansonsten keine ausreichende Absorption stattfindet. In dieser extrem trockenen Gebirgsregion bewässern die Hunzas aber auch ihre Kulturen mit diesem Wasser. Und diese Kulturen chelieren für sie nicht nur die im Wasser enthaltenen Mineralien, sondern sie stellen ihnen darüberhinaus noch weitere wesentliche Nährstoffe zur Verfügung. Es sollte noch erwähnt werden dass die Hunzas ihre Kulturen mit natürlichen "Rückständen" von Mensch und Tier düngen. Zudem zwingt ihnen das Leben in dieser sehr bergigen Region auch noch mehr als ausreichende Bewegung auf.

Studien haben gezeigt, dass die Natur den Angehörigen jeder dieser landwirtschaftlichen Gemeinschaften alle wesentlichen Elemente einer gesunden Ernährung auf Grund ihrer besonderen Lebensumstände bereitstellt. Darüberhinaus ist ihr Lebensgebiet frei von jeglicher Umweltverschmutzung. Dies beinhaltet neben sauberer Luft und reinem Wasser auch das völlige Fehlen von Pestiziden und Kunstdünger in der Landwirtschaft. Krebs- und Herzkrankheiten sind hier in dieser Abgeschlossenheit praktisch unbekannt.

Unter Feststellung dieser Tatsachen und um der Argumentation willen ist die Behauptung nicht zu weit hergeholt, dass die meisten Menschen auf dieser Erde allzu vorzeitig sterben. In Bezug auf unsere Gesundheit ist es daher mehr als traurig festzustellen, dass es in den wohlhabenden nordamerikanischen und europäischen Gesellschaften trotz aller zur Verfügung stehenden Ressourcen in den letzten 100 Jahren eigentlich nur bergab ging. **Um 1900 erlagen etwa 3,3% der Bevölkerung einem Krebsleiden. Heute sind es bereits 25%! Herzerkrankungen töteten um 1900 zirka 14,2%. Heutzutage sind es ungefähr 33%!** Vor hundert Jahren war die allgemeine Versorgung mit Nahrungsmitteln im Vergleich zu Heute erheblich eingeschränkt. Oberflächlich betrachtet würde man meinen, diese Zahlen sollten in dem Masse abnehmen wie sich die Produktion von Nahrungsmitteln und deren Verteilung verbessert hat. Doch leider ist genau das Gegenteil der Fall! Ein Großteil der Schuld an diesem Missverhältnis liegt in der Art und Weise, wie heutzutage unsere Lebensmittel und vor allem unsere Fette und Öle von einer überaus Profit-gierigen Industrie "verarbeitet" werden.

Anhand nachfolgender Liste der elementaren Grundbausteine ist leicht zu erkennen, dass noch ein weiter Weg vor uns liegt, bevor unsere Körper täglich mit Allem für die Gesundheit notwendigen versorgt sind.

---

# Die 49 (für Kinder 51) notwendigen<sup>+) Nährstoffe</sup>

| <u>BEZEICHNUNG</u>                          | <u>RDA<sup>#)</sup></u>    | <u>% der Bevölkerung mit weniger als der RDA in N. America</u>                       |
|---|----------------------------|--|
| <b><u>2 Fettsäuren</u></b>                  |                            |  |
|   | <b>Gramm</b>               |  |
| Linolsäure (Omega-6)                        | 3.0                        | 5%   |
| Alpha-Linolensäure (Omega-3)                | 2.0                        | 95%  |
| <b><u>8 Aminosäuren</u></b> (10 für Kinder) |                            |  |
| <b>= Protein</b>                            | <b>Gramm</b>               |  |
| Isoleucin                                   | 1.1                        | Die mittlere Aufnahme an Protein in N. Amerika ist das 2- bis 3-fache der <b>RDA</b> |
| Leucin                                      | 1.0                        |  |
| Lysin                                       | 0.84                       |  |
| Methionin                                   | 0.65-1.3                   |  |
| Phenylalanin                                | 1.0                        |  |
| Threonin                                    | 0.37-0.7                   |  |
| Tryptophan                                  | 0.5                        |  |
| Valin                                       | 0.85                       |  |
| Histidin                                    | [Notwendig nur für Kinder] |  |
| Arginin                                     | [Notwendig nur für Kinder] |  |
| <b><u>13 Vitamine</u></b>                   |                            |  |
|   | <b>Milligramm / IU</b>     |  |
| Vitamin A                                   | 5000 IU                    | 50%  |
| Thiamin (B1)                                | 1.2                        | 45%  |
| Riboflavin (B2)                             | 1.4                        | 34%  |
| Niacin (B3)                                 | 16.0                       | 33%  |
| Pantothensäure (B5)                         | 10.0                       | 25%  |
| Pyridoxin (B6)                              | 2.0                        | 80%  |
| Biotin (B7)                                 | 0.2                        | 10%  |
| Folsäure (B9)                               | 0.4                        | 10%  |
| Cobalmin (B12)                              | 0.003                      | 34%  |
| Vitamin C                                   | 90.0                       | 41%  |
| Vitamin D                                   | 400 IU                     | 10%  |
| Vitamin E                                   | 30 IU                      | 20-40%   |
| Vitamin K                                   | 0.08                       | 15%  |
| <b><u>22 Mineralstoffe</u></b>              |                            |  |
|   | <b>Milligramm</b>          |  |
| Calcium                                     | 800-1200                   | 68%  |
| Phosphor                                    | 800-1200                   | 27%  |
| Kalium                                      | 2000                       | ?  |
| Schwefel                                    | Adequate Protein           | ?  |
| Natrium                                     | 220                        | ?  |
| Chlor                                       | 220                        | ?  |
| Bor   | ?                          | ?  |
| Magnesium                                   | 300-400                    | 75%  |
| Silicium                                    | ?                          | 30%  |
| Eisen                                       | 10                         | 57%  |
| Fluor                                       | 1                          | ?  |
| Zink  | 15                         | 35-60%   |
| Strontium <sup>*)</sup>                     | 0.32                       | ?  |
| Kupfer <sup>*)</sup>                        | 2                          | 85-90%   |
| Vanadium <sup>*</sup>                       | 1-3.2                      | ?  |
| Selen <sup>*</sup>                          | 0.05-0.1                   | 50-60%   |
| Mangan <sup>*</sup>                         | 2.5-7                      | 20-30%   |
| Iod <sup>*</sup>                            | 0.08-0.15                  | ?  |
| Nickel <sup>*</sup>                         | 0.01                       | ?  |
| Molybdän <sup>*</sup>                       | 0.045-0.05                 | ?  |
| Kobalt <sup>*</sup>                         | 0.008                      | ?  |
| Chrom <sup>*</sup>                          | 0.6                        | 90%  |

Eine Quelle für Energie ----> Komplexe Kohlehydrate sind am Besten!

Wasser ----> So sauber wie möglich, vorzugsweise destilliert!

Sauerstoff ----> Mindestens 2 Stunden täglich im Freien, möglichst im Wald

Licht ----> Ca 2-3 Stunden Sonnenlicht pro Tag

Anmerkung: Die **RDA** ist ungefähr 3x niedriger als die **ODA** <sup>##)</sup>

+ ) Können vom Körper nicht hergestellt werden, daher **notwendig**

#) **RDA = Recommended Daily Allowance** = Täglich notwendige Mindestaufnahme

\* ) Keine **RDA** vorgegeben, von Ernährungswissenschaftlern empfohlene Tagesdosis

##) **ODA =: Optimum Daily Allowance** = von Ernährungswissenschaftlern empfohlene optimale Tagesdosis