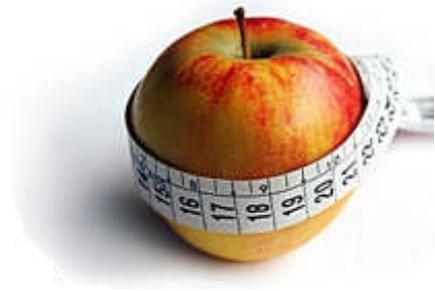


# Weight Loss Challenge

Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!



## Mineralien und Spurenelemente

### 1. Calcium - Tagesdosis 1g

Körper enthält ca. 1 kg,  
99% in Knochen und Zähnen,  
1% in den Zellen,

Impulsleitung in den Nerven, Kontraktion der Muskeln usw.

**Quellen:** Milch und Milchprodukte, aber - von 500 mg Ca werden nur 150 mg absorbiert  
Besser: Gemüse, Mandeln, Tofu, Feigen, Basilikum

### 2. Magnesium – Tagesdosis 350 mg

Bestandteil 300 lebenswichtiger Enzyme, der Knochen  
Mg schützt Herz und Kreislauf, bei Mangel Stress-Symptome wie Gereiztheit,  
Nervosität, Herzjagen, Magenkrämpfe, Muskelkrämpfe

**Wichtig:** ohne Mg kann Körper Ca nicht in Knochen aufnehmen, ohne Vit. B1 und B6  
kann Mg nicht aufgenommen werden

**Quellen:** Vollkornprodukte, Bananen, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne

### 3. Kalium – Tagesdosis 2g

Kalium und Natrium (aus Kochsalz) sind Gegenspieler,  
K ist sehr wichtig für die Weiterleitung von Nervenimpulsen  
Mangel oft nur bei bestimmten Medikamenten

**Quellen:** Bananen, Sojabohnen, Paprika, Zwiebeln, Kräuter

## Spurenelemente

### 4. Eisen – Tagesdosis 25 mg

Eisen wird zur Bildung des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff) gebraucht, und damit zum Sauerstofftransport im Blut.

Eisen immer in Verbindung mit anderen Mineralien zu sich nehmen und dabei immer *zusammen mit Vitamin C*, damit es vom Körper aufgenommen werden kann.

**Quellen:** Fleisch und Fisch, Pilze, Kürbiskerne, Hirse

## 5. Zink – Tagesdosis 25 mg

Zink ist Bestandteil vieler essentieller Enzyme, die beitragen, die Körperfunktionen zu beschleunigen, besonders Zellwachstum und Immunfunktion.

Zinkmangel zeigt sich durch Hautprobleme und häufige Infekte

Zink ebenfalls nur in Kombination mit anderen Mineralien nehmen.

**Quellen:** Fleisch, Eier, Meeresfrüchte; Kürbiskerne, Sesamsamen, Weizenkleie

## 6. Kupfer - Tagesdosis 1,5 - 3 mg

Kupfer ist der Bruder und Gegenspieler des Zinks

Kupfer ist ebenfalls Bestandteil wichtiger Enzyme und damit unentbehrlich für den Körper

Cu hilft das Eisen aus den Speichern zu holen.

Es fördert die Bildung von Antikörpern im Immunsystem

Bei Kupfermangel kann es zum Platzen von Aneurysmen kommen, ein Zeichen von Cu-Mangel sind auch graue Haare, Gesichtsfalten und schlaffes Bindegewebe.

**Quellen:** Grüne Gemüse, Nüsse, Fisch

## 7. Mangan – Tagesdosis 2-5 mg

Mangan ist Bestandteil wichtiger Enzyme zur Bildung von Knochen und Knorpel, wird für den normalen Glukosestoffwechsel gebraucht.

Bei Osteoporose findet sich oft ein Manganmangel.

**Quellen:** Schwarztee, Vollwert-Getreide, Walnüsse

## 8. Chrom – Tagesdosis 50-200 µg

Chrom ist unentbehrlich für den Glukose-, Insulin-, Fettsäuren- und Proteinstoffwechsel  
Besonders Diabetiker haben oft einen niedrigen Chromspiegel im Blut.

Chrom hilft das Körperfett zu reduzieren und die fettarme Muskelmasse zu erhöhen.

**Quellen:** Vollwert-Getreide, Schalentiere,

## 9. Selen – Tagesdosis 20-100 µg

Selen ist eines der wichtigsten Spurenelemente, aber leider sind unsere Böden selenarm.

Selen ist Bestandteil von Enzymen, die zur Entgiftung beitragen, freie Radikale abfangen, gehört zu den Antioxidantien.

Selenmangel führt zu Kardiomyopathie- ein vergrößertes, entzündetes und schwaches Herz.

Leber- oder Altersflecken sind das Vorstadium eines Selenmangels - eine Schädigung durch freie Radikale

**Quellen:** Schweinefleisch, Getreide und Gemüse von selenreichen Böden

## 10. Jod – Tagesdosis 150-200 µg

Jod ist unentbehrlicher Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die für die gesamte Kontrolle des Stoffwechsels zuständig sind.

In Deutschland werden viele Nahrungsmittel jodiert, deshalb hat man eher zuviel als zuwenig Jod.

Deshalb kein Jod zusätzlich erforderlich.

**Quellen:** Algen und Seefische

## Wunder-Cocktail

Wissenschaft ist in aller Regel langweilig. Hat mit dem Leben, mit unserem Leben, mit unseren Interessen häufig wenig zutun. Nur manchmal - trifft Wissenschaft ins Schwarze. Voll. Kanadische Forscher haben soeben einen Wundercocktail veröffentlicht (Exp. Biol. Med. 235, S. 66, 2010), einen Wundercocktail, der nicht nur das Leben verlängern soll, sondern eben auch die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten soll. Träume ...?

Die Wissenschaft macht aus Träumen Realität: Der Wundercocktail der kanadischen Forscher zielt auf **drei zentrale Punkte**:

Er erhöht die Leistung der **Mitochondrien**. Stichwort Atmungskette. Wie, hat Ihnen Dr. Coy schon einmal geschildert (www.strunz.com, News vom 11.08.2008)

Er fängt möglichst viele **freie Radikale** weg. Welche die Erbsubstanz angreifen und schädigen. Bekannt.

Und er will die Insulinresistenz verhindern. Das Ansprechen der Körperzellen auf Insulin möglichst hochempfindlich halten und so ... den **Insulinspiegel tief**.

Das Gebräu hat man bisher an Mäusen getestet. Verständlich. Beim Menschen bräuchte man ja 50 bis 60 Jahre, um den Erfolg abzuwarten. Man hat bewiesen, dass Mäuse auch im hohen Alter lebendig, also voll Antrieb und Beweglichkeit blieben, dass sie länger lebten und dass auch die Hirnchemie der Tiere weniger Veränderungen zeigten als bei Kontrolltieren. Dass also "**die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten blieb.**"

Die Zutaten dieses Wunder-Cocktails kennen Sie. Sie ahnen, dass der Cocktail nicht aus dem geliebten Vollkornbrot (Ex-Ministerin Ulla Schmidt) oder aus den gepriesenen Nudeln (DGE) besteht. Sondern aus:

**Vitamin B1, B3, B6, B12, Vit C, Vit D, Vit E, Folsäure, Beta-Carotin, Carnitin, Flavonoide, Chrompicolinat, Glutathion und Acetylcystein. Dazu Mangan, Selen, Kalium, Magnesium, Q10 und Extrakt aus Knoblauch, Ingwer, Ginko, Ginseng und grünem Tee. Dazu eine Prise Melatonin und oben drüber Lebertran und Leinsamen.**

Wohl bekomms. Klingt alles undurchsichtig und kompliziert. Ist aber ganz einfach: Das sind - weitgehend - genau die 47 essentiellen Substanzen, von denen ich immer spreche. Die ich Ihnen so dringend ans Herz lege. Die Sie wenigstens einmal im Leben in Ihrem Körper messen lassen sollten.

Dr. Ulrich Strunz, März 2010

PS: Das findet man alles zusammen in einer gesunden Mahlzeit aus **Herbalife-Produkten**, bestehend aus **F1-Shake mit Aloe und Kräutervitalgetränk** sowie **F2- Multivitamin-komplex, Coenzyme Q10 Plus und Herbalifeline-Fischölkonzentrat mit Omega-3-Fettsäuren**.