Jacky Gehring

BodyReset®

Superfoods



BodyReset* Verlag

BodyReset*

Die besten Superfoods



Jacky Gehring



Mit einem Vorwort von Bianca Sissing

Mit 100 heimischen Powerfoodund Smoothie-Rezepten

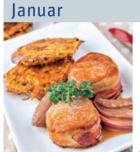
Poster: Superfood-Nährstofftabelle

Inhalt

Vorwort 6	Ohne Enzyme kein Leben 26
Einleitung8	Gefährlich: Weizen – Milch – Zucker 30
Das BodyReset-Erfolgsprogramm 10	Gesunder Darm – gesunder Mensch 36
Die Definition von »Superfood« 12	Fette – Kräuter – exotische Gewürze 38
Vitalstoffe und ihre Wirkung 16	Salz und Salz ist nicht das Gleiche 44
Mineralstoffe und Spurenelemente 22	Gesunde Smoothies selbst zubereiten 48



Superfood-Rezepte



ab Seite 52

Filet-Medaillons mit Schalotten-Sauce und Rösti-Talern Seite 58

ab Seite 80



Bärlauch-Süppchen Seite 82



ab Seite 66



Panierte Wirsing-Rollen mit Ziegenkäse Seite 74

April

ab Seite 92



Indischer Gurken-Salat mit Tomaten und Chili Seite 96

Mai

ab Seite 106

Marinierte Hühnchenstreifen auf Feldsalat mit Champignons Seite 114



ab Seite 118



Schweinefilet mit grünem Spargel, Sauce Béarnaise und Kartoffelgratin Seite 122



ab Seite 130



Italienischer Auberginen-Auflauf mit Rosmarin-Kartoffeln Seite 136 August

ab Seite 142



Jakobsmuscheln auf Batavia-Salat Seite 144

September

ab Seite 154



Rote-Bete-Ingwer-Orangen-Smoothie Seite 166 Oktober

ab Seite 168



Wintersalat mit Granatapfel, Birnen und Orangen Seite 170

November

ab Seite 184



Kürbis-Frittata mit Endiviensalat Seite 192

Bildnachweis – Impressum 206

Dezember

ab Seite 198



Jackys **
Weihnachtsmenü

Birnen-Tiramisu mit Mandel-Krokant Seite 205

Sach- und Rezeptregister 207

Inhalt

Vorwort



Was für eine perfekte Aufgabe! Das Vorwort für ein Kochbuch zu schreiben, könnte nicht passender sein. Ich liebe das Essen, und ich liebe es, zu essen.

Das Thema Essen beschäftigt mich schon mein ganzes Leben, und speziell das Thema »gesunde Ernährung« war für mich immer ein sehr wichtiger Punkt, sei es als intensive Hobby-Sportlerin, professionelles Model oder als zertifizierter Yoga-und-Meditations-Coach. Seit ich mich erinnern kann, habe ich eine Vorliebe für Bewegung und Sport und einen natürlichen Drang, zu frischen und gesunden Lebensmitteln zu greifen. Ich habe schon sehr früh gespürt, was meinem Körper guttut und was nicht. Natürlich ändert sich das über die Jahre. Darum ist es wichtig, früh anzufangen, um mit seinem Körper in Einklang zu kommen und die ganz persönliche körperliche Entwicklung mitgehen zu können.

In der heutigen Gesellschaft leiden immer mehr Menschen an »unerklärlichen« psychischen oder physischen Schmerzen, oder sogenannten »Gesellschaftskrankheiten«. Viele Menschen verlassen sich auf synthetisch hergestellte Medikamente und suchen Lösungen und Heilung durch jegliche Art unnatürlicher Behandlungen – was aber oft nur die Symptome bekämpft und nicht den ursprünglichen Grund.

Wir haben alle schon einmal gehört, dass man mit der richtigen Ernährung seinen Körper heilen könne. Das kann ich sehr gut durch persönliche Erfahrungen bestätigen. Vom Schulalter an habe ich an wiederkehrenden Muskelkrämpfen in den Waden gelitten. Einige Ärzte sagten, dass ich mehr Magnesium benötigen würde, weil ich sehr sportlich sei. Andere Ärzte meinten wiederum, es käme vom schnellen Wachsen und dass es nach der Pubertät aufhören würde. Das hat es aber nicht, und auch hohe Magnesiumgaben haben nicht geholfen. Mit 18 Jahren habe ich immer noch so sehr an Muskelkrämpfen gelitten, dass ich die

nächsten zwölf Stunden danach kaum laufen konnte. Viele medizinische Untersuchungen konnten keine Lösungen anbieten. Laut medizinischer Tests sei ich gesünder als gesund. Per Zufall (ich glaube aber nicht an »Zufälle«) habe ich dann mit 18 Jahren entschieden, mich lacto-vegetarisch zu ernähren. Ich habe weiterhin so gegessen wie bisher, viel Gemüse, Früchte, Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Käse, Eier und diverse Getreide – habe aber auf rotes Fleisch und Geflügel verzichtet. Innerhalb von ein paar Monaten waren die unerklärlichen Muskelkrämpfe verschwunden.

Wie gesagt, ich glaube nicht an Zufälle, und ich möchte auch nicht sagen, dass eine vegetarische Ernährung für alle das Richtige ist. Ich glaube, dass jeder sein eigenes "Ernährungsprogramm« herausfinden kann und sollte. Mit den BodyReset-Büchern kann man genau das erreichen. Mit gezielten und einfachen Rezepten sowie detaillierten Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und alles, was man über den Säure-Basen-Haushalt wissen sollte, schenkt Jacky Gehring dem Leser mit ihrem Buch eine Schatzkiste, gefüllt mit wertvollem, zeitlosem Wissen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit »Die besten Superfoods« und sage »Danke« an Jacky für ihre wundervollen, bedeutenden Ratgeber und Kochbücher über eine gesunde Ernährung.

Ihre
Bianca Sissing
Ex-Miss-Schweiz, Buchautorin und Yogalehrerin

Einleitung



Liebe Leserinnen und Leser!

Mit meinem sechsten Ratgeber und Kochbuch reagiere ich auf das wachsende Angebot an sogenannten »Superfoods« mit superlativen Auslobungen ihrer Wunderwirkungen und fantastischen Heileffekten – nur seltsamerweise wachsen diese ausschließlich in fremden Ländern und auf anderen Kontinenten, weit, weit weg von Europa und der Schweiz. Und deshalb kommen sie meist »pulverisiert« als Nahrungsergänzung bei uns an, zu teilweise horrenden Preisen, Gesundheit war schon immer ein lukratives Geschäft.

Ich möchte dieser Geschichte etwas tiefer auf den Grund gehen, ich kläre und decke auf, was Sie meiner Meinung nach wissen müssen oder sollten. Das Positive gleich vorweg: Das »Superfood«-Angebot ist gesund, und wenn es uns nicht gesund macht, schadet es uns zumindest nicht, sondern schmälert nur unseren Kontostand.

Erfahren Sie aus
den Erstlingswerken
»Das Erfolgsprogramm« und »Das
Kochbuch«, wie sich
die unterschiedlichsten Probleme aufbauen und – was noch
wichtiger ist – wie
sich diese Probleme wieder abbauen

Demgegenüber verbuchen die großen Chemiekonzerne* jährlich Milliarden (!) Gewinne mit ihren Medikamenten, die Krankheiten heilen und uns wieder gesund machen sollen. Die Sucht nach Schmerz- und Schlafmitteln nimmt jedes Jahr zu, ebenso steigen fast immer im Januar die Krankenkassenbeiträge. In den meisten Fällen behandeln Medikamente nur die Symptome von Krankheiten, weil die Ursachenforschung gar nicht im Fokus der Pharmaunternehmen steht, denn das wäre finanzieller Selbstmord, würden Krankheiten tatsächlich (für immer) geheilt.

Um den Profit am Laufen zu halten, werden ebenso Milliarden in die Pharmaforschung gepumpt, um für immer neue Krankheiten noch mehr Medikamente auf den Markt zu werfen. Aktuell sind es allein in Deutschland über $60\,000^{**}$! Kein Wunder, denn die Nebenwirkungen von Medikamenten sind die vierthäufigste Todesursache nach Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

Gesundheit ist »machbar«, mit natürlichen Lebensmitteln und deren Mikronährstoffen, das ist auch wissenschaftlich längst bekannt, bringt aber keine Milliardengewinne.

»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein!«

Als verantwortungsvoller Arzt sah Hippokrates seine Aufgabe darin, die Kräfte des Körpers durch eine natürliche Ordnung und eine günstige Ernährungsweise zu erhalten und zu stärken. Er sah schon damals in einer falschen Ernährungsweise eine der Hauptursachen für Krankheiten und Disharmonien.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen interessante Lesestunden und viel Freude an den neuen Rezepten!

»Reset« bedeutet,
dass wir unseren
Körper und seine
Funktionen mit der
richtigen Ernährung
und ohne Diät in
seinen naturgegebenen, ursprünglichen
Zustand zurückbringen
können, in dem Abbauund anschließende
Regenerationsprozesse überhaupt erst
möglich sind.

Herzlichst,

Ihre

^{*} Buchtipp: »Ein medizinischer Insider packt aus« von Prof. Dr. Peter Yoda, Sensei 2007

^{**} Lesen Sie dazu auch den Artikel unter »Projekte« auf meiner Homepage www.mybodyreset.ch



Das BodyReset-Erfolgsprogramm

Da der Hintergrund und die Grundlagen ausführlich in allen bisher erschienenen Titeln beschrieben werden, finden Sie in dieser Ausgabe lediglich eine kurze Zusammenfassung. BodyReset ist ein Lifestyle, eine Philosophie, die den Anspruch unseres Körpers berücksichtigt, der Natur beziehungsweise deren Gesetzen zu folgen und diese zu respektieren. Tun wir das nicht, ist der Preis früher oder später Krankheit, Depression oder Tod. Denn unser Körper kann auf alles, wie wir ihn behandeln, »füttern« oder bewegen, immer nur reagieren, sich aber von der Evolution her gesehen nicht anpassen. Als ich im Jahr 1980 plötzlich mit schlimmsten Allergien konfrontiert wurde, jedes alternative Mittel versagte und mir nur noch Cortison half, suchte ich nach der wirklichen Ursache und fand diese auch. Heute weiß ich, dass nicht nur Allergien, sondern alle ästhetischen Probleme und fast jede Krankheit sicht- und spürbaren Symptome einer säurelastigen Ernährungs- und Lebensweise sind.

Die Ernährung nach *BodyReset* ist eine Art Trennkost und umfasst drei Richtlinien:

In der Tagesbilanz sollten die Zwischen- und Hauptmahlzeiten mindestens 70 % Basenbildner zu maximal 30 % Säurebildner ausmachen.

2 detrennt werden Fett und »konzentrierte« Kohlenhydrate, wenn sie mehr als 15 % pro 100 Gramm enthalten, zum Beispiel Getreideprodukte, Reis und Hülsenfrüchte. Das heißt nicht, gar kein Fett, sondern wenig und wann immer möglich, die Mahlzeiten mit wasserreichen Beilagen wie Salat und Gemüse kombinieren. Konzentrierte Kohlenhydrate sollten nicht öfter als in jeder dritten (Gewicht halten) bis fünften Mahlzeit (abnehmen) vorkommen. Kombiniert mit Butter, Sahne, hochwertigen Pflanzenölen, fettreichem Fisch oder Fleisch können Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Früchte welche weniger als 15 % Kohlenhydrate enthalten, und das sind fast alle, einschließlich Kartoffeln und Bananen. Ich nenne sie die »einfachen« Kohlenhydrate.

Die Flüssigkeitsaufnahme ist sehr wichtig, an erster Stelle mit stillem Mineralwasser oder noch besser mit basischem Aktivwasser*, welches Sie selbst mit einem Tischfilter oder elektrischem Wasser-Ionisierer herstellen können. Für Geschmack in den Getränken können bis zu 20 % basische BIO-Vollfruchtsäfte beigefügt werden (keine Konzentrate).

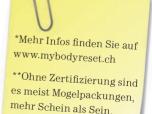
Die Körperpflege* sollte basisch sein, mit zertifizierter Naturkosmetik**, frei von künstlichen Duftstoffen oder Konservierungsmitteln, PEGs, Parabenen usw.

Moderate, regelmäßige Bewegung im aeroben Bereich unterstützt unsere Fitness und unser Wohlbefinden maßgeblich.

Tanzen, Schwimmen, Wandern eignen sich wunderbar, um in Gruppen oder Vereinen zu »fitten«, und nebenbei entstehen soziale Kontakte. Gemeinsam macht schließlich alles mehr Spaß!

Reset your Body - mit BodyReset!

Eine ausführliche
Säure-Basen-Tabelle
mit Angaben zum
Kohlenhydratgehalt
der einzelnen
Lebensmittel und
Getränke können
Sie kostenlos auf
www.mybodyreset.ch
herunterladen.





Die Definition von »Superfood«

Seit ein paar Jahren geistert das Wort »Superfood« durch die Medien, obwohl es keine fachliche Definition für dieses Wort gibt. Dank Promis, die darauf schwören, Internet, Facebook und Co. schwappte die Welle in die ganze Welt, und Produzenten von Nahrungsergänzungen und den exotischen »Wunderprodukten« mit ihren findigen Marketingstrategen sorgen für Nachfrage und satte Gewinne.

Was also sind »Superfoods«? Beim deutschen und schweizerischen Duden wurde ich nicht fündig, das Wort existiert nicht! Aber Wikipedia bestätigt meine Vermutung, dass Superfood ein Marketingbegriff ist, der Lebensmittel mit angeblichen Gesundheitsvorteilen beschreibt. Hier ist auch zu lesen, dass das euro-

päische Informationszentrum für Lebensmittel »Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben, als Superfood definiert«.

Da kommen wir dem Begriff doch schon ein bisschen näher. Denn man könnte glauben, dass alles, was nicht als »Superfood« bezeichnet wird, weniger wertvoll für die Gesundheit ist und damit einen minderen Nutzen für uns hat. Mitnichten, das Gegenteil ist der Fall! Nichts gegen Chia, Goij, Spirulina und Co., aber wer frische Früchte, regionales Gemüse und Kartoffeln oder Weidefleisch aus Muttertierhaltung vom Metzger des Vertrauens konsumiert, isst bereits »Superfoods«.



Wir nennen sie allerdings einfach nährstoffreiche und gesunde Lebensmittel – Mittel zum Leben. Demgegenüber steht der Oberbegriff »Nahrungsmittel«, also alles, was nährt und satt macht. Das umfasst leider auch jedes noch so ungesunde Fastfood, gehärtete Fette, Halb- und Fertigprodukte, mit Pestiziden, Fungiziden, Hormonen und Antibiotika behandelte pflanzliche und tierische Produkte.

Wenden wir uns also wieder den Mitteln zum Leben zu, die Freude machen und uns schön, schlank und schlau halten!



Wir haben unsere eigenen Superfoods!

Alle vier Jahreszeiten liefern uns auch in unseren Breitengraden exakt die notwendigen Superfoods, die wir brauchen. Zwar können wir inzwischen alles zu jeder Jahreszeit konsumieren, wenn man bereit ist, den teuren Preis zu bezahlen, nicht nur den Geldwert, sondern ebenfalls den Ressourcenverschleiß. Wir haben nur diese eine Erde, wir sollten ihr Sorge tragen.

Manchmal muss und darf man aber auch abwägen, mit welchen Produkten aus fernen Ländern, deren Bewohner teilweise in bitterer Armut leben, ich die hiesige Bevölkerung unterstütze. Zum Beispiel mit Bananen, Kakao und Kaffee*.

> Wenn Sie allerdings nicht bereit sind, diese Produkte in BIO-Qualität aus fairem Handel zu kaufen, könnten Sie Armut und Gesundheitsschäden dieser Arbeiterinnen und Arbeiter noch fördern.

Es gibt unglaublich skrupellose Konzerne, die nur profitorientiert handeln und Spritzgifte ohne Schutz versprühen lassen.

*»Der hohe Preis des billigen Kaffees« vom Sender NDR finden Sie unter »Projekte« auf meiner Homepage www.mybodyreset.ch Der karge Lohn reicht meist nicht einmal fürs Überleben aller Familienmitglieder, von medizinischer Hilfe bei Krankheit ganz zu schweigen.

In unseren Breitengraden und aus den südlichen Nachbarländern gibt es ganz viele gesunde Früchte, Gemüse- und Salatsorten, Nüsse, Öle, Kräuter und Samen. Es ist nicht meine Absicht, die bekannten »Superfoods« aus fernen Ländern in einen Vergleich mit meinen, in diesem Buch vorgestellten, hiesigen Lebensmitteln zu stellen. Alles, was uns nicht schadet, hat seine Berechtigung im Markt, und die Entscheidung sei jedem selbst überlassen, wie er seine Ernährung gestaltet oder welche Ergänzungsnahrung er einnehmen will.

Mit dem Nährstoffposter können Sie klug kombinieren und sich die Leckereien zusammenstellen, die Sie und Ihre Familie mögen.

Ich hoffe, ich kann ein wenig Aufklärung und Hilfestellung leisten. Ich garantiere Ihnen aber, mit der richtigen Handhabung des Nährstoff-Posters, welches Sie sinnvollerweise in der Küche aufhängen sollten, Ihren ganzen Vitalstoffbedarf täglich und in genügender Menge abdecken zu können. Nachfolgend finden Sie eine Liste mit allen lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen und welche Hauptfunktionen sie leisten. In Kurzform finden Sie parallel dazu alle gängigen Lebensmittel auf dem Poster, mit der Info, was wo drin ist.





Vitalstoffe und ihre Wirkung

Vitamine sind für den Menschen lebensnotwendige Nährstoffe, wie der Name schon sagt: »Vita« heißt »Leben.« Vitamine werden für alle wichtigen Stoffwechselfunktionen benötigt, sind unter anderem an der Stärkung des Immunsystems, am Aufbau von Zellen und Organen, an Enzymfunktionen, an der Blutbildung und Verwertbarkeit von Mineralien, Kohlenhydraten und Proteinen beteiligt.

Provitamin A (Betacarotin) zählt nicht zu den Vitaminen, sondern zu den Carotinoiden, auch einfach Carotine genannt. Für die Gesundheit spielen sie eine extrem wichtige Rolle, denn sie haben die Funktion von Antioxidantien* und sollen Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose, Rheuma, Alzheimer, Parkinson

oder grauem Star vorbeugen. Die sechs wichtigsten Carotinoide heißen: A-Carotin, B-Carotin, Lycopin, B-Cryptoxanthin, Lutein und Zeaxanthin.

→ Ein *Provitamin-A-Mangel* entsteht höchst selten, manchmal ist der Bedarf aber erhöht, zum Beispiel bei Rauchern, Alkoholikern oder sehr stressbelasteten Menschen. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Haut wird fahl und faltig, der Organismus wird vermehrt mit Schadstoffen und freien Radikalen belastet, die Immunität leidet.

Vitamin A (Retinol) ist wichtig für unsere Augen, Haut, Haare, Knochen, Zähne, für das Immunsystem und für den Schutz der Haut. Vitamin A ist bei Überdosierung giftig, deshalb sollten Sie vor allem auf die ausreichende Zufuhr von Betacarotin achten. Denn damit kann sich der Körper so viel Vitamin A selbst herstellen, wie er braucht, zu viel Betacarotin würde einfach über den Urin ausgeschieden.

→ Ein Vitamin-A-Mangel bewirkt Sehstörungen und Hornhautschäden am Auge.

 $Vitamin\ B_1\ (Thiamin)\$ ist wichtig für den Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel, für die Nerven- und Muskelfunktionen.

→ Ein *Vitamin-B₁-Mangel* kann zu Müdigkeit, Muskel- und Herzschwäche, Störungen der Nervenfunktionen führen.

Vitamin B₂ (Riboflavin) ist wichtig für den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.

➡ Ein Vitamin-B₂-Mangel kann unter anderem zu Zahnfleischentzündung, schuppiger Haut und eingerissenen Mundwinkeln führen.

Vitamin B₃ (Niacin) wird als Enzym für den Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel und für die Nerven- und Herzfunktionen benötigt.

*Oxidieren kennen wir als »Rosten«, zum Beispiel beim Auto. In unserem Körper entstehen laufend sogenannte freie Radikale, reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen, die den gesunden Zellen schaden. Gegenspieler sind Carotinoide und einige Vitamine, deshalb ist eine ausgewogene Ernährung so lebenswichtig. Denn ein Übermaß führt letztendlich zur Schädigung von gesunden Zellen und anderen wichtigen Strukturen der DNA. Proteine. Lipide usw.

→ Niacin kann der Körper selbst aus dem Eiweißstoff Tryptophan herstellen, deshalb kommt ein Mangel in den Industrieländern kaum vor.

Vitamin B₅ (Pantothensäure) hat viele Aufgaben im Stoffwechsel, ist unter anderem ein Baustein des Coenzyms A, spielt eine wichtige Rolle bei der Hormonbildung und beim Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Vitamin B₅ sorgt für ein gutes Gewebe, schöne Haut und begünstigt das Haarwachstum

→ Ein *Vitamin-B₅-Mangel* kann Verdauungsstörungen, Muskelverkrampfungen und Koordinationsschwäche verursachen.

Vitamin B₆ (Pyridoxin) ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und für das Nervensystem.

→ Ein Vitamin-B6-Mangel kommt selten vor und geht einher mit Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Anfälligkeit für Entzündungen und Infektionen.

Vitamin B₇ (Biotin) ist unser Schönheitsvitamin für schöne Haut, Haare, Nägel. Biotin ist am Fettsäure- und Cholesterinstoffwechsel und am Protein- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt. Biotin ist außerdem wichtig für die Blutzuckerregulation.

→ Ein *Vitamin-B₇-Mangel* tritt höchst selten bei gesunden Menschen auf, kann aber bei Alkoholikern und Rauchern folgende Symptome zeigen: blasse oder gräuliche Haut, Haarausfall, brüchige Nägel und Haare, Depressionen, Muskelschmerzen, Herzfunktionsstörungen.

Vitamin B₉ (Folsäure) ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und besonders wichtig für Zellteilungs- und Wachstumsprozesse, die Bildung der DNA und des Blutes, die Produktion von Antikörpern. Folsäure ist an der Funktion des Nervensystems beteiligt und fördert das Wachstum von Haaren und Nägeln.



Neben Provitamin A und B7 (Biotin) sorgen Vitamin C und E für eine schöne und straffe Haut!



➡ Ein Vitamin-B9-Mangel kann zu Symptomen wie Blutarmut, Depressionen oder Magen-Darm-Problemen führen. Für schwangere Frauen ist Folsäure lebenswichtig für das wachsende Baby, ein Mangel kann zu schwersten Schäden und offenem Rücken führen. Wichtig ist auch die Tatsache, dass Folsäure immer im Verbund mit Vitamin B₁₂ zusammenwirkt.

Vitamin B_{12} (Cobalamin) spielt eine zentrale Rolle bei vielen körperlichen Prozessen. Jede einzelne Zelle benötigt ständig geringe Mengen Vitamin B_{12} , um optimal zu funktionieren, deshalb sind Menschen und auch alle höheren Tiere darauf angewiesen.

→ Ein *Vitamin-B₁₂-Mangel* stört die Bildung von Hormonen und von Blut, und kann Nervenschäden, Netzhautschäden und vaskuläre Demenz begünstigen.

Vitamin C (Ascorbinsäure) hat viele Funktionen und ist wichtig für die Verwertung von Eisen im Körper, für die Bildung von Bindegewebe, für die Wundheilung, die Narbenbildung und den Kollagen-Stoffwechsel. Es wirkt antioxidativ und ist wichtig für Immunsystem und Abwehr.

→ Ein *Vitamin-C-Mangel* wirkt sich auf den ganzen Körper aus mit schlechter Narbenbildung, Zahnfleischbluten, Müdigkeit, Infektionsanfälligkeit und Gelenkschmerzen.

Vitamin D (Ergo-/Cholecalciferol) ist wichtig für die Stabilität der Knochen und bewirkt, dass Kalzium in den Knochen eingebaut werden kann. Vitamin D kann mithilfe von UV-Strahlen vom Körper selbst gebildet werden. Deshalb sollte man mindestens 15 Minuten pro Tag an die Sonne. In lichtarmen Monaten kann man eine entsprechende Ergänzungsnahrung einnehmen.

→ Ein Vitamin-D-Mangel kann zur Knochenerweichung und bei Kleinkindern zu Rachitis und Entmineralisierung der Knochen führen.

Vitamin E (Tocopherol) schützt die Zellen des Körpers vor aggressiven Sauerstoffverbindungen. Es dient aber auch der Zellerneuerung und hat daher eine wichtige Bedeutung für den gesamten Körper. Bekannt ist es auch für seine hautverjüngende



Wirkung. Vitamin E kann gemeinsam mit den Vitaminen C und Provitamin A vermutlich das Risiko für einige Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose und Krebserkrankungen verringern.

→ Ein *Vitamin-E-Mangel* stört den Fettstoffwechsel und kann zu Muskelschwäche und nervösen Störungen führen.

Vitamin K_1 (Phyllochinon) und K_2 wird leider oft nur als Vitamin K bezeichnet, wobei BodyReset das Vitamin in die korrekten Namen K_1 und K_2 unterteilt, was fast nirgendwo unterschieden wird, aber ungemein wichtig im Zusammenhang mit den teilweise unterschiedlichen Funktionen und Quellen dieser wichtigen Vitamine ist und wo sie zu finden sind. K_1 und K_2 sind beide am Proteinstoffwechsel beteiligt, K_1 zusätzlich an der Blutgerinnung. K_1 liefern vor allem Grünpflanzen, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch.

→ Da K₁ in vielen Lebensmitteln vorkommt, ist ein Mangel eher unwahrscheinlich.

Von Vitamin K₂ (Menachinon), aber nicht von K₁ abhängig sind die beiden Proteine Osteocalcin und MGP, welche für gesunde Knochen, Zähne und Blutgefäße und vor allem für den Kalziumeinbau am richtigen Ort zuständig sind.

Mangelt es an Vitamin K₂, bleiben beide Proteine praktisch inaktiv, und das Kalzium irrt quasi unbeaufsichtigt im Körper umher und lagert sich an den falschen Orten ein. Da hilft es auch wenig, zusätzlich Vitamin D zu supplementieren, um die Aufnahme von Kalzium zu sichern. Osteocalcin wird hauptsächlich von den knochen- und zahnbildenden Zellen produziert, wo es für die Einlagerung von Kalzium sorgt. Anders als Osteocalcin verhindert MGP den Einbau von Kalzium und hemmt damit zum Beispiel die Verkalkung von Blutgefäßen.K₂ liefern vor allem tierische und fermentierte Produkte wie Eier, Butter, Hartkäse, Geflügel, Natto und Sauerkraut. Buchtipp »Vitamin K₂: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten« von Jost Pies, VAK Vital 2015.