

TopMix - Lebenselixiere

"Die Menschen gehen lieber zugrunde, als dass sie ihre Gewohnheiten ändern"

Leo TOLSTOJ, 1817 - 1875



Bild: Samira Signer

Werfen Sie Ihr Herz über den Zaun und springen ihm nach: Nehmen Sie sich die Zeit

Top Mix - Lebenselixiere...Ihrer Gesundheit zuliebe!

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| INHALT | 1 |
| 1 TOPMIX - LEBENSELIXIERE - DIE PHILOSOPHIE | 5 |
| 1.1 Empfehlung an Frühstücksmuffels..... | 6 |
| 1.2 Empfehlung an Gemüse muffels..... | 6 |
| 1.3 Empfehlung an Übergewichtige..... | 6 |
| 1.4 Empfehlung an Süssigkeiten-Süchtige..... | 6 |
| 1.5 Empfehlung an Vergessliche..... | 6 |
| 1.6 Warum Fruchtsäfte ungesund sind..... | 7 |
| 1.7 Warum Ballaststoffe gesund sind..... | 8 |
| 1.7.1 Wirkung der Nahrungsfasern im Allgemeinen..... | 9 |
| 1.8 Warum erste Portion vor dem Frühstück?..... | 10 |
| 2 TOPMIX - LEBENSELIXIERE: JEDEN TAG ANDERS | 11 |
| 2.1 Mixer - Variante gross..... | 11 |
| 2.2 Mixer - Variante klein für den Tagesbedarf..... | 12 |
| 3 BASISZUTATEN - IMMER MÖGLICHST SAISONAL | 13 |
| 3.1 Granatapfelexilier Dr. Jacobs..... | 14 |
| 3.2 St.Galler Rapsöl..... | 15 |
| 4 TOPMIX - LEBENSELIXIERE: ZUBEREITUNG | 16 |
| 5 TOPMIX - ANWENDUNG | 17 |
| 6 WEITERE ZUTATEN (VORSCHLÄGE) | 18 |
| 6.1.1 Lassen Sie bei den Zutaten Ihrer Phantasie freien Lauf..... | 19 |
| 6.1.2 Einheimische und exotische Früchte aller Art..... | 20 |
| 7 VARIANTE 1 - REINER TOPMIX | 21 |
| 7.1 Grundmischung (in Mixer geben und quirlen)..... | 22 |

| | | |
|----|--|----|
| 8 | VARIANTE 2 - EINE TOPGESUNDE KOMBINATION | 23 |
| | 8.1.1 Zutaten (Beispiele) | 24 |
| 9 | VARIANTE 3 - MEHR ZUTATEN | 25 |
| 10 | VARIANTE 4 - TOPMIX MIT INDIVIDUELLEN ZUTATEN | 26 |
| | 10.1 Amino-Mix | 28 |
| | 10.2 AlpinaMed IQ..... | 28 |
| | 10.3 Magnesiumcitrat | 28 |
| | 10.4 Weitere individuelle Zutaten (Beispiele)..... | 29 |
| | 10.5 Säfte zum Verdünnen (Vorschläge)..... | 29 |
| 11 | VARIANTE 5 - FÜR MÜESLI LIEBHABER..... | 30 |
| 12 | ANHÄNGE | 31 |
| | 12.1 St.Galler Rapsöl..... | 31 |
| | 12.2 Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier | 35 |
| | 12.2.1 Empfehlung | 36 |
| | 12.2.2 Zutaten | 36 |
| | 12.2.3 Granatapfel - Hohe anti-oxidative Schutzwirkung | 36 |
| | 12.2.4 Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier | 37 |
| | 12.2.5 Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen..... | 38 |
| | 12.2.5.1 Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene | 38 |
| | 12.2.5.2 Cholesterinsenkung..... | 38 |
| | 12.2.5.3 Blutdrucksenkung..... | 38 |
| | 12.2.5.4 Entzündungshemmung..... | 39 |
| | 12.2.5.5 Krebshemmung | 40 |
| | 12.2.5.6 Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebschutz | 41 |
| | 12.2.5.7 Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas) | 41 |
| | 12.3 Zutaten - Beschreibung | 42 |
| | 12.3.1 Dem Apfel gehört die Welt..... | 42 |
| | 12.3.2 Mandarinen - Die Topfrüchte gegen Rheuma..... | 43 |

| | |
|--|----|
| 12.3.3 Superfrucht: Papaya | 44 |
| 12.3.4 Superfrucht: Banane..... | 45 |
| 12.4 TopMix - Müesli-Variante | 46 |
| 12.4.1 Die Bierhefe | 47 |
| 12.4.1.1 Bierhefe - Wirkung..... | 49 |
| 12.4.2 Weizenkeime | 50 |
| 12.4.2.1 Weizenkeime - Inhaltsstoffe..... | 51 |
| 12.4.3 Hafer - Beta-Glucan | 51 |
| 12.4.4 Quinoa - Das Superkorn aus Südamerika | 52 |
| 12.5 TopMix - Dosierungen bei Krebs (Prophylaxe)..... | 53 |
| 12.5.1 Das krebshemmende Quartett..... | 53 |
| 12.5.2 Krebsprophylaxe | 54 |
| 12.5.3 Unterstützend bei Bestrahlungen / Chemotherapie..... | 55 |
| 12.5.4 Bei schwerem Verlauf..... | 56 |
| 12.5.5 Zusätzlich bei schweren Verlaufsformen | 57 |
| 12.5.6 Beispiel eines Tumorrückgangs nach 4 Monaten Therapie | 58 |
| 12.5.7 Beispiel eines Tumorrückgangs nach 13 Monaten Therapie | 59 |
| 12.6 Warum Brokkoli so wichtig ist..... | 60 |
| 12.6.1 Brokkoli enthält Sulforaphan, Glutathion, Glucosinolate, Indole | 61 |
| 12.6.2 Brokkoli - Wichtige Tipps..... | 62 |
| 12.7 Spargeln und Brokkoli gegen Entzündung und Krebs | 66 |
| 12.8 Obst und Gemüse gegen Krebs | 68 |
| 12.8.1 Die Bedeutung von Pflanzeninhaltsstoffen in der Krebsvorsorge | 68 |
| 12.8.2 Krebshemmende Wirkstoffe in Pflanzen..... | 70 |
| 12.9 Die Tonka Bohne, eine Zutat der besonderen Art..... | 74 |
| 12.10 Die Kraft der Beeren | 76 |
| 12.10.1 Enzyme als Bausteine des Lebens | 76 |
| 12.11 Phytamine..... | 77 |

| | |
|--|----|
| 12.12Oxidativer Stress - TopMix-Lebenselixiere und Alter | 78 |
| 12.13TopMix - Voller Kraft und voller Leben | 80 |
| 12.14TopMix - Für ein frisches Hirn | 82 |

1 TopMix - Lebenselixiere - Die Philosophie



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Ein reichhaltiges TopMix - Lebenselixier mit verschiedenen Früchten, Beeren und auch Gemüse, stellt mit seinen tausenden von bioaktiven Stoffen, dem Rapsöl und dem Granatapfelexier ein wahrer Lebensquell dar. Da vermag eine einfache Mischung, Orangensaft mit Karottensaft, in keinsten Art und Weise mitzuhalten. Die Wirkung lässt nicht lange auf sich warten, spürbar an den wieder erwachten Lebensgeistern, sichtbar nach bereits drei Monaten an einer schöneren Haut. Die geistige Auffrischung äussert sich in einer merklich verbesserten Denkfähigkeit und Wachheit.

2 bis 4-mal 1 dl über den Tag verteilt sorgt für ganztägige Hirnenergie und geistige Frische.

1.1 Empfehlung an Frühstücksmuffel

- Lernen Sie frühstücken mit einem Glas TopMix - Lebenselixier vor dem Gang aus dem Haus, nicht gestürzt, sondern schluckweise mit Bedacht *gegessen*

1.2 Empfehlung an Gemüsemuffel

- Im TopMix - Lebenselixier mit reichhaltig wohlschmeckenden Beeren wird der Gemüseanteil kaum mehr wahrgenommen

1.3 Empfehlung an Übergewichtige

- Einnahme ½ Stunde vor dem Essen oder wenn die Abendmahlzeit das Hauptproblem darstellt bis 3 dl gegen Abend

1.4 Empfehlung an Süssigkeiten-Süchtige

- TopMix - Lebenselixier als „Zwischenmahlzeit“, alle 1 bis 2 Stunden oder nach Bedarf

1.5 Empfehlung an Vergessliche

- Zugabe von Weizenkeimlingen, Bierhefe und Nüssen nicht „vergessen“!
=Hirnfutter!
- Es scheint erwiesen, dass Acetylcholin bei Lernvorgängen eine massgebliche Rolle einnimmt. Bausteine für Acetylcholin sind enthalten in *Weizenkeimen, Nüssen, Leber, Eigelb, Käse, Vollkornprodukten und Haferflocken*

1.6 Warum Fruchtsäfte ungesund sind

- Schneller Blutzuckeranstieg, weil beim Pressen viele Ballaststoffe, welche dem raschen Zuckeranstieg entgegenwirken, verloren gehen
- Verlust auch an wertvollen, sekundären Pflanzenschutzstoffen^{1/2}
- Alle unter 1.7 genannten Vorteile fallen weg
- *Auf Grapefruit und Grapefruitsaft verzichten:*
 - Grapefruits werden verstoffwechselt durch das Enzym CYP 3A4, welches sich in der Leber und in der Darmwand befindet*
 - Nehmen Patienten Grapefruits zu sich, wird dieses Enzym gehemmt und der Abbau gewisser Medikamente verlangsamt, sodass diese je nach Menge nicht mehr optimal abgebaut werden. Dies kann zu Nebenwirkungen führen*

¹ Changes in Consumption of Sugary Beverages and Artificially Sweetened Beverages and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Large Prospective U.S. Cohorts of Women and Men. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31582428/>.

² Skip the juice, go for whole fruit. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2013/08/reduce-type-2-diabetes-risk/>.

1.7 Warum Ballaststoffe gesund sind

- Mehr Ballaststoffe (Obst/Gemüse)
 - deutliche Risikoreduktion für Herz-Kreislauferkrankungen³
- Es sind vor allem die löslichen Ballaststoffe, welche das Cholesterin senken, z. Bsp. Flohsamenschalen
- Ballaststoffe binden im Darm Cholesterin und Gallensalze, behindern so die Wiederaufnahme aus dem Darm in Richtung Leber
- In der Leber stehen somit weniger Gallensalze zur Verfügung. Zu deren Herstellung wird Cholesterin benötigt → Unterbrechung des entero-hepatischen Kreislaufs
- Nachts füllt sich die Gallenblase und morgens, bei der ersten Mahlzeit des Tages, werden Cholesterin und Gallensalze in den Darm ausgeschüttet und im unteren Teil wieder rückresorbiert
 - Die morgendliche Einnahme von Ballaststoffen, Obst und Gemüse, Flohsamenschalen, wirkt dieser Rückresorption durch Bindung stark entgegen.
- Ballaststoffreiche Kost muss länger gekaut werden
 - regt Speichelproduktion an. Der Speichel puffert Säuren im Mundraum
 - kann so das Kariesrisiko der Zähne senken
- Wirksamer Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen:
 - Das Risiko, an Herz-Kreislauf-, Infektions- oder Atemwegserkrankungen zu sterben, sinkt durch einen regelmässigen Konsum von Ballaststoffen deutlich. Männer: 24 bis 56 Prozent. Frauen: 34 bis 59 Prozent⁴
- Ballaststoffe regen die Verdauung an, binden Wasser
 - beugen so Verstopfung vor, regeln den Stuhlgang
- Lösliche Ballaststoffe, ebenfalls wasseranziehend
 - werden im Dickdarm von Bakterien zerlegt = Futter für die Darmflora

³ Pictinen P. et al.: Intake of dietary fiber and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men. The Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study. *Circulation*. 1996(11): S. 2720-2727.

⁴ Dietary fiber intake and mortality in the NIH-AARP diet and health study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21321288/>.

1.7.1 Wirkung der Nahrungsfasern im Allgemeinen

- Rascheres Sättigungsgefühl dank Füllung des Magens: Weniger Hunger!
- Raschere Passage des Nahrungsbreis durch den Dickdarm
- Schnellere Ausscheidung von zellschädigenden, krebsfördernden Stoffen
- Druckminderung im Darm: Weniger Divertikulose (Darmausstülpungen)
- Vermehrte Knetwirkung, der Darm arbeitet effizienter
- Stuhl-Weichmacher, weniger Hämorrhoiden
- Vermehrung der „guten“ Bakterien Masse (Nährstoffe für Bakterien)
- Reduktion von Fäulnis- und Gärungsbakterien: Stuhl nicht mehr stinkend!
- Schutzwirkung gegen halbverdaute Proteine und Antigene
- Bindung von Toxinen (Darmgifte belasten das Immunsystem!)
- Hemmung der Aufnahme von Aluminium durch die Darmwand
- Schonwirkung auf das Immunsystems: 80% des Immunsystem befinden sich im Darm!
- Schutz vor Dickdarmkrebs: Weniger Ballaststoffe → mehr Krebs!
- Cholesterinsenkung um ca. 15%!
- Bindung von Gallensäuren → weniger Cholesterin, weniger Gallensteine
- Hemmung der Zuckeraufnahme durch die Darmwand

1.8 Warum erste Portion vor dem Frühstück?

- Dank dem Ölzusatz über Stunden verlangsamte Resorption der TopMix Bestandteile → so auch verlangsamter, aber beständiger Zuckerfluss ins Hirn → mehr Energie vormittags. Merke: Das Hirn verbraucht täglich rund eine Handvoll Würfelzucker!
- *Gut zu wissen: Langsam resorbierbare Kohlenhydrate sind Katalysatoren für die Fettverbrennung.*
- Über Stunden verlangsamte Resorption auch der im TopMix enthaltenen Antioxidantien: Antioxidantien «killen» freie Radikale! Merke: Freie Radikale lösen aus der Zellwand die darin gebundene Arachidonsäure (reichlich enthalten in tierischen Fetten). Die so «befreite» Arachidonsäure führt zu Schmerz, Entzündung und Thrombose!
- Nachts füllt sich die Gallenblase und morgens, bei der ersten Mahlzeit des Tages, wird die Galle mit dem darin enthaltenen Cholesterin und den Gallensalzen in den Darm ausgeschüttet und im unteren Teil wieder rückresorbiert. Die morgendliche Einnahme von Ballaststoffen, Obst und Gemüse, Flohsamenschalen, wirken dieser Rückresorption durch Bindung stark entgegen → senken so den Cholesterinspiegel im Blut.
- Einnahmen auch tagsüber nach Belieben, oder gegen Abend
 - vermitteln Sättigungsgefühl
 - dämpfen Hungergefühl
 - ein Schluck anstelle einer Zigarette!!!

2 TopMix - Lebenselixiere: Jeden Tag anders

Volles Leben - Volle Kraft

Gönnen Sie sich einen guten Mixer (nicht „Saftpresse“!)

2.1 Mixer - Variante gross



Kitchen Aid. Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Mit farbigem Gemüse, bunten Früchten, Beeren, wertvollem St.Galler Rapsöl und gehaltvollem Granatapfelsaft Elixier.

Es geht nicht darum, den ganzen Tag zu essen, sondern vielmehr, das so beim Frühstück geschaffene hohe Plateau an Antioxidantien, Mineralien und Nahrungsfasern über den Tag zu halten.

Stündlich einige „Bissen“ von diesem breiigen Getränk in den Mund nehmen und mindestens 10-mal kauen, denn Einspeicheln verdaut die Kohlenhydrate bereits im Mund!

2.2 Mixer - Variante klein für den Tagesbedarf

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Kitchen Aid



Bild: Marisa Bichsel - Ein bunter Mix

3 Basiszutaten - Immer möglichst saisonal

Beispiele



Beeren aller Art: Blaue und rote Beeren:

Gut fürs Gedächtnis

Brokkoli (ungekocht)

Karotten (ungekocht)



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

Bilder: Erdbeeren und Heidelbeeren: Ulead Pick-a-Photo

Immer gut: Der tägliche Apfel

3.1 Granatapfelelixier Dr. Jacobs



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

- Fördert den Zelluntergang
- Fördert die Re-Differenzierung der Zelle
- Hemmt die Gefäßneubildung in der Krebsgeschwulst
- Hemmt Krebswachstum und Krebsinvasion
- Blockiert krebsfördernde Enzyme
- Bindet krebsfördernde Metalle
- Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)
- Antioxidativer Zellschutz (NO, GSH)

Ausführliche Info im Anhang: 12.2

3.2 St.Galler Rapsöl



11

Weist unter allen Ölen das günstigste Verhältnis von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren auf.

- *Rapsöl enthält Vitamin-E gamma, welches stark entzündungs- und krebshemmend ist.*
- *Hohe Mengen an Vitamin-E gamma senken das Risiko für Prostatakrebs.*
- *In einer experimentellen Studie konnte Vitamin-E gamma menschliche Prostatakrebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt.*

Ausführliche Info im Anhang: 12.1

4 TopMix - Lebenselixiere: Zubereitung

- Alle Zutaten fein zerkleinert in den Mixer geben
- St.Galler Rapsöl dazu geben (nicht sparen!)

- Je nach Feuchtigkeit der Zutaten Säfte dazu geben (notwendig zur Zerkleinerung im Mixer): Demeter Karottensaft, Mangosaft, Preiselbeersaft oder andere
- *Spezielle Empfehlung: Jeweils 1 Teelöffel Vitamin-C Pulver dazugeben (Schutz vor Oxidation)*
- Je nach gewünschter Feinheit bis mehrere Minuten im kleinen Gang mixen
- TopMix - Lebenselixier in ein geeignetes Gefäss geben
- Im Kühlschrank bis zu 2 Tagen haltbar (falls Aufbewahrung im Kühlschrank → ohne Rapsöl, dieses dann erst vor dem Genuss begeben)
- Überschüssige oder grössere Mengen tieffrieren (ohne Öl Zusatz!)

5 TopMix - Anwendung

- *Wichtig: Erstes Glas morgens vor dem Frühstück*

- 2 bis 4-mal 1 dl über den Tag verteilt geniessen, wie es beliebt
 - jeweils in den Vormittags- und Nachmittagsstunden anstelle von Süssigkeiten
 - Wenn eine Gewichtsreduktion angestrebt wird:
Einnahme vor den Mahlzeiten (Sättigungsgefühl!)
 - Bei Süssgelüsten oder Hungeranfällen: Jederzeit

TopMix - Lebenselixiere

-Mindestens 1-mal täglich ca. 2 bis 3 dl

Brokkoli

-½ kg pro Woche, aufgeteilt auf die Tage, möglichst ungekocht

(Hitzebehandlung zerstört 20% der Antioxidantien)

-Als Prophylaxe: So viel und so oft wie möglich und verträglich

Granatapfelelixier Dr. Jacobs

-10 bis 20 ml (½-1 Messbecher) pro Tag, im Mixer mit einrühren

-Variante: Gesondert in Schafsjoghurt einnehmen

St.Galler Rapsöl

-0.3 bis 0.5 Liter pro Woche, im Mixer mit einrühren

-In Salatsaucen besser Rapsöl verwenden anstelle Olivenöl

Ausführliche Info im Anhang: 12

6 Weitere Zutaten (Vorschläge)

- Birnen
- Äpfel
- Melonen
- Ananas
- Orangen
- Mandarinen
- Zitronen
- Bananen
- Beeren
- Mango
- Papaya
- Nüsse
- Spinatblätter
- Ruccola



Bild: Samira Signer



Bild: Gemüsekunst - Eveline Kuhn

Zutaten: Ausführliche Infos im Anhang: 12.13

6.1.1 Lassen Sie bei den Zutaten Ihrer Phantasie freien Lauf



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Al Qasr, Abu Dhabi, 2013



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Hotel Beatus, Merligen - 2017

6.1.2 Einheimische und exotische Früchte aller Art



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Passionsfrucht, Mangostene, Longane, Schlangenfrucht, Baumtomate (Tomarillo), Baby-Bananen, Legian Villa, Bali, März 2012



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Früchte Arrangement, Al Qasr, Abu Dhabi, 2013

7 Variante 1 - Reiner TopMix

Alle Zutaten - auch Rapsöl, Granatapfelexilier und Vitamin-C Pulver - direkt in den Mixer geben.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Variante 1: Nur TopMix

7.1 Grundmischung (in Mixer geben und quirlen)

Beispiel

| | |
|--------------------------------------|--|
| Wassermelone | Enthält viel Lycopin: Krebshemmung, Hautschutz, Gefässschutz |
| Heidelbeeren | Erfrischt und stärkt müde Augen |
| Himbeeren | Entzündungshemmung, Beruhigung, harn- und schweisstreibend |
| Gurken (<u>mit Schalen!</u>): | Enthalten in der Schale Lutein → Beugt Makuladegeneration vor |
| Brokkoli | Stark krebshemmende Eigenschaften |
| Äpfel | Dem Apfel gehört die Welt, von nichts viel, aber von allem etwas! |
| St.Galler Rapsöl | <i>Enthält gamma-Vitamin-E: Entzündungshemmung, Krebshemmung</i> |

8 Variante 2 - Eine topgesunde Kombination

TopMix mit ganzen Beeren, Schafsjoghurt und Curcuma



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Variante 2: TopMix mit ganzen Beeren, Schafsjoghurt und Curcuma

8.1.1 Zutaten (Beispiele)

| | |
|---------------------------------------|---|
| Schafsjoghurt | Enthält viel CLA-konjugierte Linolsäure, welche die Wärmebildung im Körper und so die Gewichtsreduktion fördert |
| Curcuma Pulver (Gelbwurz): | Fördert Gallenfluss, verbessert die Verdauung, Entzündungshemmung Keine Zugabe von Pfeffer (Piperin): Piperin führt zu einer raschen Aufnahme von Curcumin mit eventuellen Nebenwirkungen |
| Ganze Beeren | Blaue und rote Beeren: Gut fürs Gedächtnis |
| Nüsse | Nach Belieben |

9 Variante 3 - Mehr Zutaten

Jetzt mit mehr Beeren, ganzen Fruchtstücken - beispielsweise Ananas oder Äpfel - reichlich Schafsjoghurt, Curcuma und Nüsse.

TopMix (im Bild nicht sichtbar) befindet sich am Boden der Schüssel.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Variante 3: TopMix mit mehr Zutaten

10 Variante 4 - TopMix mit individuellen Zutaten

TopMix mit individuellen Zugaben: Aminosäuren, Magnesium und «Hirnfutter»



- Amino-Mix Pulver in ein grosses Glas geben:
2-4 Teelöffel (4 Teelöffel = 1 Tagesdosis)
- Magnesium Diasporal (Magnesiumcitrat):
1 Sachet dazugeben
- Alpina Med IQ:
1-2 Sachets dazugeben



- St.Galler Rapsöl dazugeben: reichlich!
- Jetzt alles gut durchmischen. Dank dem reichlichen Rapsölzusatz keine Verklumpung!



- TopMix dazugeben:
-Menge nach Belieben, mindestens 1 Deziliter.
- Je nach Konsistenz verdünnen mit zum Beispiel Demeter Karottensaft, Heidelbeersaft, Ingwersaft, Kurkumasaft oder auch Mangosaft.



Alle Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

- Einnahme morgens vor dem Frühstück
- Einnahmen auch tagsüber nach Belieben, zum Beispiel gegen Abend
 - vermittelt Sättigungsgefühl
 - dämpft Hungergefühl

10.1 Amino-Mix

- Enthält alle essentiellen, aber auch die halb-essentiellen und auch weitere Aminosäuren
- Die essentiellen Aminosäuren kann der Körper selbst nicht herstellen und müssen *immer* zugeführt werden

10.2 AlpinaMed IQ

- Der Schlüssel zu mehr Hirnleistung!
- Phosphatidylserin (pflanzlich), Lecithin, Schwarzhafereextrakt, Vitaminkomplex und Dextrose

10.3 Magnesiumcitrat

- Ein Magnesiummangel kann viele Ursachen haben:
 - magnesiumarme Ernährung, zu geringe Resorption im Darm, erhöhte Ausscheidung, viel Alkohol, Diuretika, Diabetes, Erbrechen, Durchfall u.v.m.
- Zitronensäure - enthalten im Magnesiumcitrat und in Zitrusfrüchten - ist ein natürlicher Säureregulator und kann die Aktivität von anderen Antioxidantien verbessern

10.4 Weitere individuelle Zutaten (Beispiele)

- Nachtkerzenöl Kapseln (Epogam): Täglich 1-mal 6 Kapseln, öffnen und in den Top-Mix geben
- Vitamin-D Supplementation: Wochendosis in den TopMix geben
- Kaloba: 1x30 Tropfen (Coronaschutz, killt Viren und auch Bakterien)

10.5 Säfte zum Verdünnen (Vorschläge)

- Karottensaft von Demeter
- Preiselbeeren
- Sanddorn
- Kokoswasser
- Aloe Vera Saft

11 Variante 5 - Für Müesli Liebhaber

Power Booster für ein frisches Hirn

Enthält reichlich die anregenden Hirnbotenstoffe Asparaginsäure, Glutaminsäure und Arginin

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| ➤ <i>Beruhigung</i> | ➤ <i>Rekonvaleszenz</i> |
| ➤ <i>Schlaf</i> | ➤ <i>Nervosität</i> |
| ➤ <i>Müdigkeit</i> | ➤ <i>Unruhe</i> |
| ➤ <i>Erschöpfung</i> | ➤ <i>Schlaflosigkeit</i> |
| ➤ <i>Schwächezustände</i> | ➤ <i>Rastlosigkeit</i> |

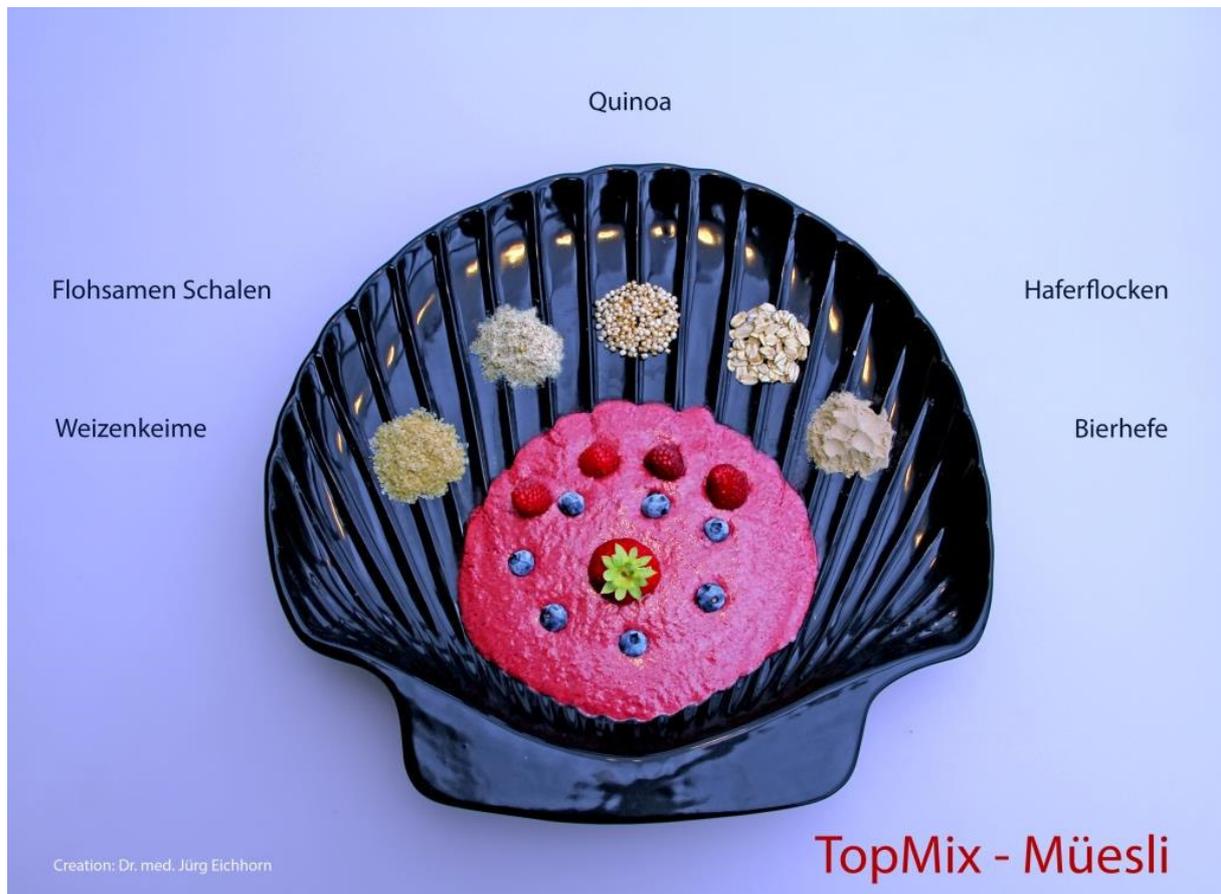


Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Ausführliche Info im Anhang: 12.4

12 Anhänge

12.1 St.Galler Rapsöl^{5,6}



Jegliches Öl verzögert die Kohlenhydrataufnahme im Darm, so dass dem Hirn über eine viel längere Zeit stetig Glucose nachgeliefert werden kann: Geistige Frische über den ganzen Tag, weniger Leistungsabfall, weniger Müdigkeit, weniger Heiss-hunger.

Rapsöl enthält Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren und weist unter allen Ölen das günstigste Verhältnis von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren auf.

Rapsöl enthält Vitamin-E gamma, welches stark entzündungs- und krebshemmend ist. Hohe Mengen an Vitamin-E gamma senken das Risiko für Prostatakrebs. In einer experimentellen Studie konnte Vitamin-E gamma menschliche Prostata-Krebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt.

Rapsöl ist ein Öl, das nahezu alle Bedingungen, die man an ein Speiseöl stellt, erfüllt.

Rapsöl genügt heute auch hohen geschmacklichen Ansprüchen. Die besten europäischen Rapsöle werden mit der DGF-Rapsöl Medaille ausgezeichnet. Das *St.Galler Rapsöl durfte diese Ehrung bereits 11-mal erhalten (Stand 2017)!*

1 bis 2 Esslöffel Rapsöl täglich decken bereits den grössten Teil des täglichen Bedarfs an Vitamin-E und essenziellen Fettsäuren eines erwachsenen Menschen ab.

St.Galler Rapsöl wird nach allen Regeln der Kaltpressung und mit grösster Sorgfalt in der landwirtschaftlichen Schule in Flawil hergestellt.

⁵ WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG, Anja Gründer, Kollwitzstrasse 7, 53639 Königswinter, E-Mail: gruender@wpr-communication.de.

⁶ St. Galler Tagblatt, 12.12.2012.

Rapsöl erneut ausgezeichnet

ST. GALLEN. Besondere Ehre wird dem kaltgepressten St. Galler Rapsöl demnächst in Berlin zuteil. Es wird einmal mehr mit der internationalen Rapsölmedaille ausgezeichnet und für seinen aussergewöhnlichen Geschmack prämiert. Die Rapsölmedaille wird von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften (DGF) und der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (Ufop) verliehen. Die DGF-Rapsölmedaille gilt als die prestigeträchtigste Auszeichnung für kaltgepresstes Rapsöl in Europa.

Die Herstellerin des Rapsöls – die St. Gallische Saatzucht – kann den Preis bereits zum siebtenmal in Folge entgegennehmen. Mit der Auszeichnung hat das kleine Schweizer Unternehmen eindrücklich bewiesen, dass es sich im europäischen Markt mit den grossen Unternehmen erfolgreich messen kann! Das St. Galler Rapsöl wird unter dem Label Culinarium produziert. (red.)

Rapsöl wird aus den Saatkörnern der Rapspflanzen gewonnen, die im Frühjahr leuchtend gelb auf den Feldern blühen. Je nach Verarbeitung entstehen unterschiedliche Varianten mit charakteristischen Eigenschaften. Kaltgepresste native Rapsöl Spezialitäten werden ohne Wärmezufuhr gepresst.

So bleiben typische Aroma-, Farb- und sekundäre Pflanzenstoffe bei der Ölherstellung erhalten.

Mit ihrer honiggelben Farbe und ihrem sautig-nussigen Geschmack setzen sie besondere Akzente, vor allem bei der Zubereitung von Salatsaucen, Mayonnaisen, Dips und Marinaden.

Das St. Galler Rapsöl wird von der St. Gallischen Saatzucht hergestellt⁷. Für den Anbau verantwortlich sind innovative Landwirte aus der Region St. Gallen.

⁷ www.st.galleroel.ch

Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom 25.9.14

Soeben wurde unserem St. Galler Rapsöl der „Ritterschlag“ vom renommierten Max Rubner-Institut (MRI) des Bundesinstituts für Ernährung und Lebensmittel erteilt. Das St. Galler Rapsöl wurde bereits zum dritten Mal in Folge als dasjenige Rapsöl erkoren, das den Massstab für ein aussergewöhnlich gutes kaltgepresstes Rapsöl darstellt. Das heisst, bei der nächsten internationalen Rapsölprämierung 2014/15 in Berlin müssen sich alle Wettbewerbsteilnehmer an unserem St. Galler Rapsöl messen. Im Weiteren ist unser St. Galler Rapsöl Gegenstand eines umfassenden wissenschaftlichen Projekts der EU, bei dem die Identifizierung von geruchsaktiven Schlüsselverbindungen in Rapsöl erforscht wird. Dabei dient unser St. Galler Rapsöl als Standard für eine gute Rapsölqualität.

Zitat aus „Firma-Flyer“

Raps wurde bis in die Dreissigerjahre in der Schweiz noch kaum kultiviert. Heute werden im Kanton St. Gallen rund 75 Hektaren angebaut. Für das St. Galler Rapsöl werden die Rapssamen gepresst. Das Öl wird schonend sedimentiert und ohne Zugabe von weiteren Hilfsstoffen von Hand abgefüllt. Das kaltgepresste Rapsöl ist ein Jahr haltbar. Rapsöl ist das wohl am meisten verbreitete Pflanzenöl in Mitteleuropa und zugleich auch eines der gesündesten. Raps spendet ein hochwertiges Öl mit zirka 9% Omega-3-Fettsäuren sowie bemerkenswerten Mengen an Vitamin-E, Beta-Karotin, Vitamin-K, Lecithin und weiteren sekundären Pflanzenwirkstoffen. Rapsöl ist ein «Universal Öl». Der Anteil an Omega-3-Fettsäuren und der feine Geschmack machen es zum bevorzugten Salatöl des Nordens. Unser Tipp: Stellen Sie eine Salatsauce aus dem St. Galler Rapsöl und einem Balsamico Bianco her und verfeinern Sie diese mit unserer Mayonnaise aus kaltgepresstem St. Galler Rapsöl, frischen Kräutern und Walnusskernen. Das St. Galler Rapsöl wurde schon mehrfach wegen seiner herausragenden Qualität in nationalen und internationalen Wettbewerben ausgezeichnet. Es hat einen feinsaatigen, nussigen Geschmack.

Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom Februar 2017

Das kaltgepresste St. Galler Rapsöl wurde unlängst vom K-Tipp mit «sehr gut» bewertet.

Bei dieser Bewertung wurden vorwiegend die analytischen Werte gewichtet.

Doch Kenner stufen bei kaltgepressten Ölen die degustatorische Bewertung von Geruch und Geschmack genauso hoch ein, weil es sich bei kaltgepressten Ölen auch immer um ein Genussmittel handelt.

Grosse Freude herrscht nun bei allen St. Galler Ölsamenproduzenten und den Verantwortlichen der Ölherstellung. Das unter dem „Culinarium“-Label produzierte Öl wurde soeben zum elften Mal in Folge und als einziges Schweizer Öl mit der internationalen Rapsölmedaille ausgezeichnet und für seinen aussergewöhnlichen Geschmack prämiert. Die Rapsölmedaille wird von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften (DGF) und der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (UFOP) verliehen. Die DGF-Rapsölmedaille gilt als die prestigeträchtigste Auszeichnung für kaltgepresstes Rapsöl in Europa. Wir durften den Preis am 26. Januar 2017 in Berlin entgegennehmen. Sicher bemerkenswert ist, dass sich das St. Galler Öl Jahr für Jahr gegen international namhafte Mitbewerber durchsetzen kann.

12.2 Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier



Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

Pro 100 ml (Angaben schwanken):

- 3-4 g Polyphenole (als GAE)
- 1.4 g Kalium
- 40-50 g Zucker (Fruktose und Glukose)
- 3-4 g Zitronensäure

Der Granatapfel, auch Paradies Apfel genannt, gilt als Symbol für ein langes, gesundes Leben.

Diese Flasche enthält den Saft und das Frucht Fleisch von 50 sonnen-gereiften Granatäpfeln - frisch gepresst, besonders schonend konzentriert und angereichert mit bioaktiven, fermentierten Granatapfel Essenzen.

Das Familien Unternehmen Dr. Jacob`s Medical ist in Sachen Granatapfel Innovationsführer. Dr. Jacob`s Granatapfel-Elixier war das erste antioxidantienreiche Granatapfelprodukt in Deutschland und wurde mit dem Motto „paradiesisch gut“ als hochgesunde Gaumenfreude bekannt. Bis heute einzigartig – dank eines besonders hohen Gehalts an Antioxidantien und natürlicher Fermentationsprozesse in der Herstellung. Verantwortlich für die wertvollen Gesundheitseffekte sind besondere Pflanzenstoffe im Granatapfel, die sogenannten Polyphenole.

12.2.1 Empfehlung

Geniessen Sie täglich mindestens $\frac{1}{2}$ bis 1 Messbecher - 10 bis 20 ml (10 ml = $\frac{1}{2}$ Messbecher oder einen Esslöffel) als vitalisierendes Lebenselixier und exotische Köstlichkeit in Getränken, Cocktails und Speisen. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Regelmässige Prüfung der antioxidativen Kraft sowie Rückstandskontrolle auf Pestizide sichern die hohe Qualität. Geöffnet 4 Wochen haltbar. Bitte im Kühlschrank lagern. Vor Gebrauch schütteln.

12.2.2 Zutaten

Granatapfel (97% Saft- und Markkonzentrat; z. T. fermentiert), Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma (Vanille-Extrakt), Geliermittel Pektin, Gewürze (0.1%).

12.2.3 Granatapfel - Hohe antioxidative Schutzwirkung



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Granatapfelsaft ist reich an *Phytoaminen*, pflanzlichen Schutzstoffen, insbesondere an Polyphenolen und Flavonoiden (Anthocyane und Catechine) und Tanninen (Gallo-Tannine).

Polyphenole und Flavonoide schützen vor frühzeitigem Altern, sowie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

12.2.4 Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

- 12-facher Gehalt an Granatapfelsaft-Antioxidantien (30'000 mg/l)
- 50 bis 70-fache antioxidative Kraft (TEAC Labortest⁸) wie Rotwein oder Grüntee
- 10 ml dieses Elixiers entsprechen der antioxidativen Kraft (TEAC-Labortest) von etwa 0.5 bis 0.7 Liter Rotwein oder Grüntee oder 100 ml reinen Granatapfelsaft
- 20-fach antioxidativ stärker als reiner, unkonzentrierter Granatapfelsaft
- Bioaktive fermentierte Granatapfel Essenzen

Die besonderen, antioxidativen Pflanzenstoffe im Granatapfelsaft nennen sich Polyphenole. 1 Liter Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier enthält durchschnittlich 30'000 mg dieser Antioxidantien. Zum Vergleich: Der mittlere Wert von Granatapfelsäften in einer aktuellen Reihenuntersuchung (Fischer-Zorn, Ara, 2007) betrug 2'288 mg/l.

⁸ TEAC-Labortest = Mass für antioxidative Kapazität

12.2.5 Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen

12.2.5.1 Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene

Pflanzliche Östrogene wirken vorbeugend bei Menopause Beschwerden und hormonellen Tumoren.

Pflanzliche Östrogene (Phyto-Östrogene) binden an Östrogenrezeptoren und entfalten so eine antiöstrogene Wirkung. Hohe Östrogenspiegel, man spricht von Östrogendominanz, fördern das Zellwachstum. Gerade bei hormonellen Tumoren (Brust, Prostata) hat der Granatapfel eine deutliche Schutzwirkung gezeigt.

12.2.5.2 Cholesterinsenkung

In Tier Versuchen verhinderte Granatapfelsaft die Oxidation des LDL-Cholesterins um bis zu 90%. Hohes LDL-Cholesterin, insbesondere oxidiertes LDL, gilt als eine der Hauptursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oxidiertes LDL-Cholesterin führt zur Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und damit zu Verengungen der Blutgefäße. In einer klinischen Untersuchung beobachtete man eine Abnahme der arteriosklerotischen Ablagerungen von 30%.

12.2.5.3 Blutdrucksenkung

In einer anderen Studie beobachtete man eine Blutdrucksenkung von 5% bereits nach nur 14 Tagen Einnahme von täglich 50 ml Granatapfelsaft Konzentrat (=250 ml). Die Aktivität des *Angiotensin converting Enzyms*, welches blutdrucksteigernd wirkt, verringerte sich um 36%.

In einer weiteren Studie verbesserten 50 ml Granatapfelsaft Konzentrat (=250 ml) täglich Blutdruck und Oxidation von LDL-Cholesterin.

12.2.5.4 Entzündungshemmung

Granatapfelsaft weist infolge hohen Gehalts an verschiedenen Bioflavonoiden eine sehr beachtliche entzündungshemmende Wirkung auf. Bioflavonoide hemmen die entzündungsfördernden Enzyme Cyclooxygenase und Lipoxygenase, die u.a. Arachidonsäure freisetzen. Arachidonsäure, die wir mit tierischen Fetten zu uns nehmen, ist gleichsam *Benzin* für jede Entzündung. Erst unter der Mitwirkung von «Freien Radikalen» (giftigen Sauerstoff-Abfall Produkten) wird die Arachidonsäure freigesetzt und setzt so den Entzündungsvorgang in Gang. Auf diese Weise wirkt der Granatapfel auch antientzündlich und Schmerz lindernd. Granatapfelblüten (Tee, ölige Extrakte) sollen angeblich blutzuckersenkend wirken.

12.2.5.5 Krebshemmung

Man darf es so sagen: Granatapfelexier = lebendige Chemotherapie!

Mittlerweile kennt man eine Vielzahl von Pflanzenschutzstoffen mit krebshemmender Wirkung. Besonders hervorzuheben sind die Flavonoide. Eine 2004 durchgeführte Studie bestätigte die ausserordentlichen, krebshemmenden Eigenschaften des Granatapfels. Granatapfelsaft-Elixier wirkt auch unterstützend bei schwer therapierbarem Prostatakrebs. Prostatakrebszellen werden mit der Zeit gegen klassische Hormon Entzugstherapien resistent. Neuste Forschungsergebnisse, die ältere Studien bestätigen und ergänzen, belegen, dass der Granatapfel diesen Anpassungsmechanismen der Prostatakrebszelle entgegen wirkt: Die besonderen Pflanzenstoffe des Granatapfels, sogenannte Polyphenole, drosseln in der Krebszelle die Bildung der Androgen-Rezeptoren und der Synthese-Enzyme für die Androgenbildung aus Cholesterin

- Fördert den Zelluntergang
- Fördert die Re-Differenzierung der Zelle
- Hemmt die Gefässneubildung in der Krebsgeschwulst
- Hemmt Krebswachstum und Krebsinvasion
- Blockiert krebsfördernde Enzyme
- Bindet krebsfördernde Metalle
- Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)
- Antioxidativer Zellschutz (NO, GSH)

12.2.5.6 Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebschutz

Die Fermentation, Dr. Jacobs Granatapfelsaft-Elixier ist „lebend fermentiert“, steigert die Bioaktivität und Bioverfügbarkeit der Granatapfel- Polyphenole.

Die Wirkung von fermentiertem Granatapfelsaft ist bezüglich Oxidationsschutz und Krebshemmung grösser als von reinem, unbehandeltem Saft. Bei der Fermentierung werden an Zucker Moleküle gebundene Flavonoide wie auch andere Substanzen freigesetzt was die Bio-Aktivität deutlich erhöht: Fermentierter Granatapfelsaft konnte in Reagenzglas Versuchen die Krebsentstehung aus Krebskulturen um 46% verringern. "NF-kappa" reguliert die Aktivierung von verschiedenen Genen, die eine wichtige Rolle in der Immunantwort, der Entzündungsreaktion, bei der Zelladhäsion, dem Zellwachstum und der Zellentwicklung spielen."

12.2.5.7 Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas)

- NO wird in allen Körper Zellen produziert
- Abwehr von Krebszellen, Viren und Pilzen
- Schutz der Gefäss-Innenwände (Rauchen zerstört NO und Ausdauersport erhöht NO)
- NO Mangel erhöht den Blutdruck
- Ausgangsstoff von NO ist die Aminosäure Arginin

12.3 Zutaten - Beschreibung

12.3.1 Dem Apfel gehört die Welt



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Von nichts viel und von allem etwas:

In einem einzigen Apfel: 35`000 Aromastoffe!

Zum Vergleich: Erdbeere 35

Trauben 17

«An apple a day keeps the doctor away»

Wer täglich einen Apfel isst, hält den Kardiologen fern:

- In einer von der Apfelindustrie gesponserten Studie musste eine Gruppe erwachsener Personen einen Monat lang täglich einen Apfel essen
- Eine zweite Gruppe erhielt eine Kapsel mit Polyphenolen - das sind in Äpfeln enthaltene Antioxidantien
- Der dritten Gruppe wurde eine Kapsel ohne Inhaltsstoffe verabreicht (Journal of Functional Foods, online)
- Am Ende des Monats untersuchte man das Blut auf *oxidiertes LDL-Cholesterin*, welches die Arteriosklerose fördert

Erstaunliches Resultat:

Die tiefsten LDL-Werte fanden sich in der Apfel-Gruppe! (NZZ am Sonntag, 7.10.12)

12.3.2 Mandarinen - Die Topfrüchte gegen Rheuma



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Das Carotinoid beta-Cryptoxanthin, ein gelber Farbstoff, ist imstande natürliche Oxidationsprozesse zu hemmen oder zu verzögern.

Die höchsten beta-Cryptoxanthin-Werte finden sich in der echten Mandarine (nicht Clementine!). Auch Mangos sind reich an beta-Cryptoxanthin.

Harvard Studie:

Rückgang der Glaukomanfälle um 18%.

Andere Studie:

Risikoreduktion für rheumatoide Arthritis (PcP) um 41%.

12.3.3 Superfrucht: Papaya



Die Papaya ist weit mehr als nur eine Frucht - sie ist Medizin!

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Papaya Baum, Bangkok, März 2012

Die Ureinwohner Australiens, die Aborigines, behandeln damit Krebs, eiternde Wunden, Wundheilungsstörungen, und Menstruationsschmerzen.

Bei eitrigen Schürfwunden legen sie über Nacht eine Papayaschale mit der Innenseite auf die Haut.

Papaya zum Nachtisch fördert nach eiweissreichen Mahlzeiten die Eiweissverdauung. Die Samen helfen auch wirkungsvoll bei Parasitenbefall im Darm.

12.3.4 Superfrucht: Banane



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Bananenblüte - Legian Hotel, Bali, März 2012

Bananen zählen aufgrund ihres hohen Nährwerts zu den wichtigsten Früchten. Sie sind unter anderen reich an Magnesium, Kalium und Nahrungsfasern.

Die Banane enthält zur Hälfte rasch und zur Hälfte langsam verfügbare Kohlenhydrate was sich positiv auf den Zuckerspiegel auswirkt.

Die in der Banane enthaltenen Kohlenhydrate fördern den Einstrom von Tryptophan ins Hirn. Tryptophan ist eine Vorstufe des Serotonins. Ein Serotoninmangel kann zu Depression führen.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Markt, Kota Kinabalu, Borneo, 2010

Die Vitamine B6 und C erhöhen die allgemeine Belastbarkeit und die Stresstoleranz. Weitere Gründe für die Banane als Superfrucht ist der Dopamingehalt und der Gehalt an Noradrenalin.

Das *Glückshormon Dopamin* beeinflusst die arterielle Durchblutung, das Denken, Lernen und ängstliches Verhalten. Mut und Kraft des Erwachsenen, seine Souveränität und Entschlossenheit, sind eng verbunden mit dem Dopaminsystem.

Ein Dopaminmangel macht uns mürrisch, interessenlos, aber auch kraftlos und müde.

12.4 TopMix - Müesli-Variante

- Weizenkeime, Bierhefe: Nahrung für Hirn, Haut und Haare

Weizenkeime

- Erst vor dem Verzehr dazu geben (Quellwirkung)
- Nährt die Haare und erfrischt das Hirn
- Je 1 Esslöffel pro Glas/Portion

Bierhefe Flocken

- Erst vor dem Verzehr dazu geben (Quellwirkung)
- Nährt die Haare und erfrischt das Hirn
- Je 1 Esslöffel pro Glas/Portion

12.4.1 Die Bierhefe⁹



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Saccharomyces cerevisiae gehört zu den einzelligen Pilzen, bei dem Wasser, Hopfen und Malz zum Bier vergärt. Meist als Bodensatz bleibt die Hefe nach der Gärung zurück, wird dann getrocknet und kommt so als Nahrungsergänzung in den Handel. Doch schon lange wird die Bierhefe als wirksames Naturheilmittel bei Hauterkrankungen, als Heilmittel, Vitalstofflieferant und Schönheitselixier geschätzt. Gründe dafür sind ganz einfach: Bierhefe gilt als das Naturprodukt mit dem höchsten Gehalt an Vitamin-B1 und als Quelle von vielen anderen B-Vitaminen. Auch die Aminosäuren machen die Bierhefe so wertvoll, wie auch weitere wichtige Mineralstoffe.

⁹ [http://www.gesundheitstrends.de/ernaehrung/lexikon/Bier Hefe.php](http://www.gesundheitstrends.de/ernaehrung/lexikon/Bier%20Hefe.php)

Getrocknete Bierhefe enthält 16 Aminosäuren, sowohl essentielle als auch nicht-essentielle. Zusätzlich gibt es 15 verschiedene Mineralien und Spurenelemente, auch das wichtige Antioxidans Selen. Sie enthält darüber hinaus mehr Vitamine des B-Komplexes als jedes andere natürliche Nahrungsmittel, und zwar in einer äusserst günstigen Wirk- und Ergänzungskombination. Bierhefe ist dabei fettarm, cholesterinfrei und hat einen niedrigen Natriumgehalt.

Daneben hilft die Hefe auch gegen nervöse Konzentrationsprobleme, da sie über einen hohen Gehalt an Lecithin sowie einer chemischen Vorstufe des Hirnbotsstoffes Acetylcholin verfügt. Sie liefert alle entscheidenden Schönheitsvitamine und Mineralstoffe wie Vitamin E, H, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 (eher minimal), Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Zink und Kupfer.

12.4.1.1 Bierhefe - Wirkung¹⁰

Bierhefe hat eine ausgesprochen gesundheitsfördernde Wirkung, sie fördert die Regeneration der menschlichen Zellen und hat einen sehr positiven Einfluss auf das Zustandsbild der Haut sowie die Widerstandsfähigkeit des Bindegewebes. Auch das Wachstum und die Regenerationsfähigkeit, der einzelnen Zellen wird gefördert. Diese positiven Effekte von Bierhefe liegen in erster Linie an einer besonders wirksamen und verträglichen Kombination von verschiedenen B-Vitaminen und derer Derivate. Das in Bierhefe enthaltene Biotin sowie Folsäure, aber auch Eisen und Zink als Spurenelemente haben einen positiven Einfluss auf Zustand und Widerstandsfähigkeit von Haut und Haaren. Bei kurmässiger Anwendung fördert Bierhefe den Abbau entzündlicher Prozesse im Körper und mobilisiert die Selbstheilungskräfte. Die Linderung von rheumatischen, aber auch allergisch-asthmatischen Prozessen kann durch Bierhefe in positive Bahnen gelenkt werden.

Der Zustand von Haar und Haut wird massgeblich, von den mit der Nahrung zugeführten Stoffen beeinflusst. Im wahrsten Sinn des Wortes hautwirksam sind die in Bierhefe enthaltenen Vitamine-B2, B3 (Niacin), sowie B5 (Pantothensäure), weiters B7 (Biotin). Diese biologischen Regler fördern die Spannung der Haut durch Anregung der Zellen. Sie wird widerstandsfähiger gegen Austrocknung und Juckreiz. Dies beugt Akne vor und die Anregung der Zellen verhindert leichter den Haarausfall.

¹⁰ <http://www.BierHefe.org/BierHefe-wirkungen.html>

12.4.2 Weizenkeime¹¹



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Weizenkeim(flocken) werden bei der Produktion von Auszugsmehl gewonnen. Diese Keime (gelbe Flocken) darf man nicht verwechseln mit den Weizenkeimlingen. Weizenkeime sind noch nicht gekeimt, sie schlafen noch und werden aus dem Korn gewonnen¹².

Der Weizenkeim, auch «das Gold der Naturkost» bezeichnet, enthält nicht genau identifizierte Substanzen, die *Antistress-Faktoren* genannt werden. Ausserdem haben Untersuchungen ergeben, dass Weizenkeime und Keimöle sich positiv auf Abwehr, Körperkraft, Ausdauer und Reaktionszeit auswirken. Unter Spitzensportlern bis zum Autorennfahrer sind sie deshalb schon längst kein Geheimtipp mehr¹³.

¹¹ <http://www.vitapower.ch/infovita/pics/pdf/weizenkeime.pdf>

¹² Lebendige Nahrung, Ernst Günter

¹³ Kursbuch gesunde Ernährung, Ingeborg Münzing-Ruef.

12.4.2.1 Weizenkeime - Inhaltsstoffe

Weizenkeime sind eine gute Quelle für Folsäure (520 µg/100 g), Vitamin-E (12 mg), Vitamin-B1 (2 mg), B3 (4,5 mg), Mangan (9 mg), Zink (12 mg), Magnesium (250 mg), Aminosäuren und pflanzlichen Fetten. Die Angaben beziehen sich immer auf 100 g Weizenkeime¹⁴.

12.4.3 Hafer - Beta-Glucan

Eine kanadische Studien-Analyse von Wissenschaftlern der Universität von Manitoba hat hier gezeigt, dass der LDL- und Gesamt-Cholesterinspiegel bei einer Aufnahme von mindestens drei Gramm beta-Glucan täglich um bis zu zehn Prozent gesenkt werden kann¹⁵.

¹⁴ Lebensmitteltabelle für die Praxis, Wissenschaftl. Verlagsgesellschaft mbH)

¹⁵ Othman, R.A., et al., Cholesterol-lowering effects of oat β -glucan. Nutr Rev. 2011 Jun;69(6), S. 299 – 309.

12.4.4 Quinoa - Das Superkorn aus Südamerika



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Quinoa Pop

Quinoa wird je länger je mehr als Eiweisslieferant hoch gelobt, ist bekömmlich, glutenfrei und stellt für Menschen mit einer Weizen- oder Glutenunverträglichkeit eine gute Alternative dar.

„Quinoa hat eine schöne Konsistenz und ist erstaunlich nahrhaft. Es könnte den Reis verdrängen. In Quinoa stecken viele Proteine“ (Dwayne LiPuma).

12.5 TopMix - Dosierungen bei Krebs (Prophylaxe)

12.5.1 Das krebshemmende Quartett

| | |
|-------------------------|--|
| Granatapfelexier | Polyphenole |
| Brokkoli | Sulforaphan, Glutathion, Glucosinolate, Indole |
| Tomate | Lycopin |
| St.Galler Rapsöl | Vitamin-E gamma |

12.5.2 Krebsprophylaxe

TopMix-Lebenselixiere

-1-mal täglich ca. 2 bis 3 dl

Brokkoli

-½ kg pro Woche, aufgeteilt auf die Tage, möglichst ungekocht

(Hitze Behandlung zerstört 20% der Antioxidantien)

-Als Prophylaxe: So viel und so oft wie möglich und verträglich

Granatapfelelixier Dr. Jacobs

-10 bis 20 ml (½-1 Messbecher) pro Tag, im Mixer eingerührt in die

TopMix-Lebenselixiere, als Variante auch in Schafsjoghurt

St.Galler Rapsöl

-0.3 bis 0.5 Liter pro Woche, im Mixer eingerührt in die TopMix-Lebenselixiere

-In Salatsaucen anstelle von Olivenöl.

12.5.3 Unterstützend bei Bestrahlungen / Chemotherapie

TopMix-Lebenselixiere

-2-mal täglich 3 dl

Brokkoli

-1 kg pro Woche, aufgeteilt auf die Tage, möglichst ungekocht

Hitze Behandlung zerstört 20% der Antioxidantien

-Als Prophylaxe: So viel und so oft wie möglich und verträglich

Granatapfelexilier Dr. Jacobs

-40 bis 60 ml (2-3 Messbecher) pro Tag, im Mixer eingerührt in die

TopMix-Lebenselixiere, als Variante auch in Joghurt

St.Galler Rapsöl

-½ Liter pro Woche, im Mixer eingerührt in die TopMix-Lebenselixiere

-In Salatsaucen anstelle von Olivenöl

12.5.4 Bei schwerem Verlauf

Bei schwerem Verlauf oder Verzicht auf Bestrahlungen / Chemotherapie

TopMix-Lebenselixiere

-3-mal täglich 3 dl

Brokkoli

-2 kg pro Woche, aufgeteilt auf die Tage, möglichst ungekocht

Hitze Behandlung zerstört 20% der Antioxidantien

Granatapfelelixier Dr. Jacobs

-100 ml (5 Messbecher) pro Tag, im Mixer eingerührt in die TopMix-Lebenselixiere, als Variante auch in Joghurt

-Über den Tag verteilt einnehmen

St.Galler Rapsöl

-1 Liter pro Woche, im Mixer eingerührt in die TopMix-Lebenselixiere

-In Salatsaucen anstelle von Olivenöl.

12.5.5 Zusätzlich bei schweren Verlaufsformen

1. **Curcuma Pulver:** -2 Esslöffel täglich (eingerührt in Schafsjoghurt oder in die TopMix-Elixiere)
-Keine Zugabe von Pfeffer (Piperin): Piperin führt zu einer raschen Aufnahme von Curcumin mit eventuellen Nebenwirkungen
-Curcuma in flüssiger Form (Curcumasaft) wird besser resorbiert
2. **Aloe Vera Drink:** -3 Deziliter täglich.
3. **Tomaten:** -Vorzugsweise verarbeitet als Sugo, Sauce, Püree oder gedünstet, täglich.
4. **Aprikosenkernmehl:** -8 Gramm täglich, im Mixer eingerührt in die TopMix - Lebenselixiere.

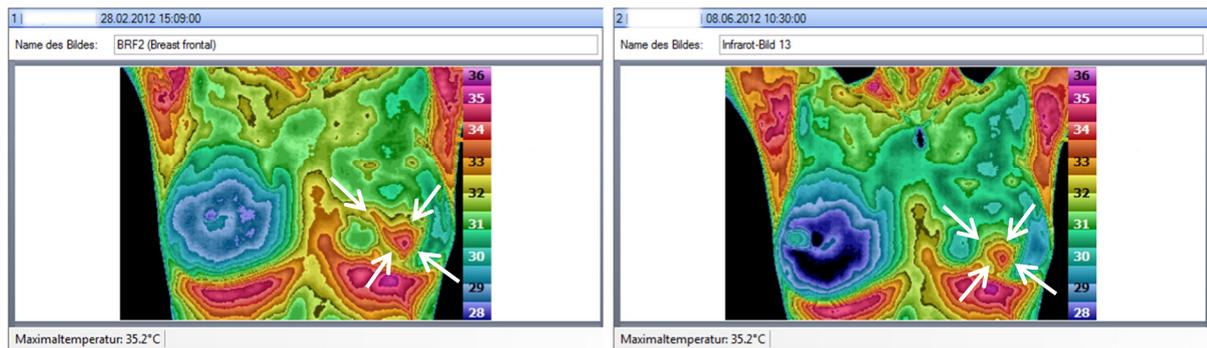
Bestellung Aloe Vera Drink: drje49@gmail.com

12.5.6 Beispiel eines Tumorrückgangs nach 4 Monaten Therapie

„Hauptstrasse der Ernährung“ plus „TopMix - Lebenselixiere“ mit den genannten Zutaten

Thermographische Kontrastaufnahme: Brustkrebs links

Exam Professional 5.7 - Lizensiert für: Dr. med. Juerg Eichhorn - Vergleichsansicht



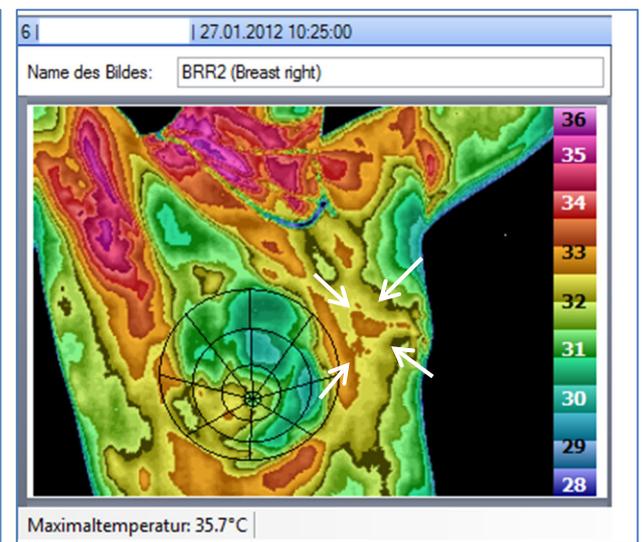
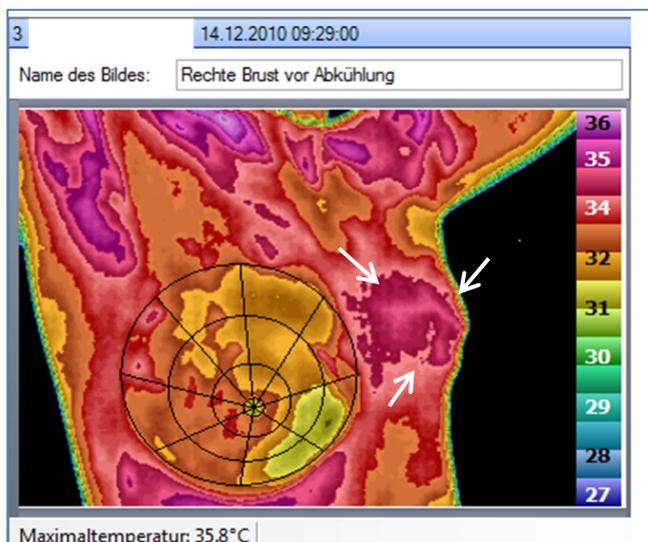
| <i>Vor Therapiebeginn</i> | <i>Nach 4 Monaten Therapie</i> |
|--|--|
| Brustkrebs in der linken Brust mit Ausläufer gegen oben und gegen das Brustbein hin (weisse Pfeile). | Der Tumor ist deutlich kleiner geworden. Der spitze Ausläufer ist nicht mehr sichtbar |

Der Tumor kommt in der Kontrastaufnahme reliefartig zur Darstellung (vergleichbar mit einem Höhenprofil auf einer Landkarte). Dunkelroter Punkt in der Mitte = heissester, aktivster Punkt!

12.5.7 Beispiel eines Tumorrückgangs nach 13 Monaten Therapie

Hauptstrasse der Ernährung“ plus „TopMix - Lebenselixiere“ mit den genannten Zutaten

Thermographische Kontrastaufnahme: Brustkrebs links: Der Tumor füllt die ganze linke Brust aus(Pfeile)



Vor Therapie Beginn

Grosser Brustkrebs in der linken Brust
= Dunkelroter Fleck (weisse Pfeile).

Nach 13 Monaten Therapie

Der Tumor ist nicht mehr sichtbar
Braune Flecken = Narbengewebe (weisse Pfeile).

12.6 Warum Brokkoli so wichtig ist

Brokkoli weist unter allen Gemüsesorten, insbesondere den Kohl Gemüsen, den höchsten Glutathion-Wert auf und nimmt daher in der Krebsvorsorge neben dem Granatapfel einen hohen Stellenwert ein.

Glutathion ist ein wichtiger Bestandteil im Glutathion-Peroxidase-System, kurz GPX genannt. GPX ist unser grösstes Entgiftungssystem und abhängig von Selen (=Gaspedal!) und Glutathion (=Benzin!). GPX macht in allen Zellen „Freie Radikale“ unschädlich. Wichtigste Glutathionspender sind Brokkoli und Granatäpfel. Wenn das GPX System (=grosse Armee!) überlastet ist, so kommt dem Körper das SOD System (=schnelle Kavallerie) zu Hilfe. Dessen Abfallprodukte sind sehr giftige Wasserstoffperoxide, die im GPX System zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut werden müssen. Wasserstoffperoxide (H_2O_2 , Bleichmittel für Haare) wirken zellzerstörend, insbesondere in den Zellen der Bauchspeichel Drüsen. Hohe SOD und andererseits tiefe GPX Werte sind sehr ungünstig! GSH ist zugleich Reserve für die Aminosäure Cystein.

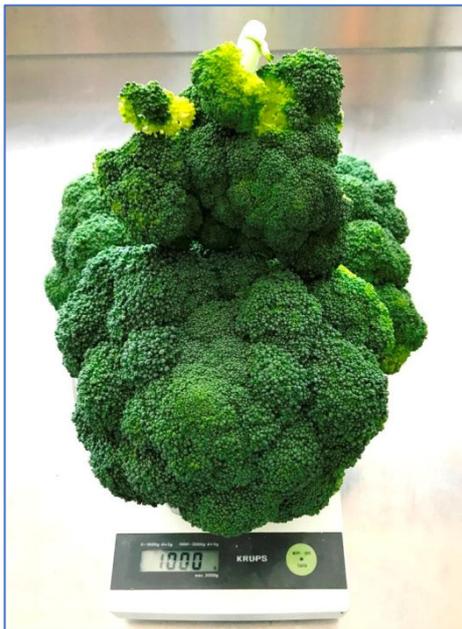
12.6.1 Brokkoli enthält Sulforaphan, Glutathion, Glucosinolate, Indole

| | |
|--------------------|--|
| Sulforaphan | Sämtliche Kohlarten, Sauerkraut Labor Versuche belegen, dass Sulforaphan vor Brustkrebs bewahrt. Entgiftet Toxine, krebsfördernde Stoffe aber auch gewisse Medikamente. |
| Indole | Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohlarten wie Rosen-, Weiss- und Grünkohl Mindern das Risiko der Entstehung hormonabhängiger Krebsarten, wie z.B. Brustkrebs (östrogenabhängig). Indole hemmen die Synthese von Östrogenen aus Cholesterin. Indole haben auch eine Entgiftungsfunktion und bauen krebsfördernde Substanzen ab. |

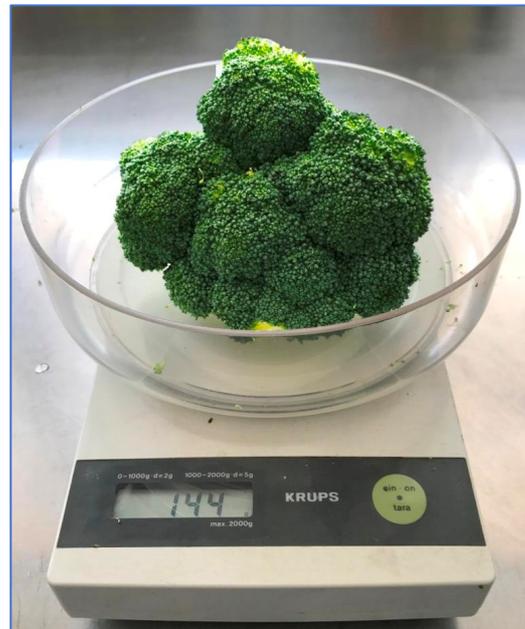
12.6.2 Brokkoli - Wichtige Tipps

Geben Sie in den TopMix-Lebenselixieren dem Brokkoli (Stiele inklusive) und den Sprossen Meerrettich hinzu:

Die Myrosinase des Meerrettichs setzt viel mehr *Sulforaphan* aus dem Glukoraphan der Brokkoli Stiele und den Sprossen frei → zusätzliche krebshemmende Wirkung



Brokkoli Wochenportion: 1 kg



Brokkoli Tagesportion: 144 g

Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

Wenn zuviel Brokkoli im Mixer zu einem übermässig kohligen Geschmack führt:

- Brokkoli mit der Gurkenraffel zerkleinern
- Salatsauce dazugeben
- Erfreut den Gaumen



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Lassen Sier Ihrer Phantasie freien Lauf



Kreation: Erika Eichhorn

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Zutaten

- Brokkoli, Karotten, Fenchel, Kohlrabi: Geraffelt mit der Gurkenraffel
- Petersilie
- Getrocknete Heidelbeeren
- Kürbiskerne
- Datteln
- Salatsauce: *St.Galler Rapsöl* mit *St.Galler Rapsöl Mayonnaise*, Kressi Kräuteresig, Dijon Senf



Kreation: Erika Eichhorn

Bild: Erika Eichhorn

12.7 Spargeln und Brokkoli gegen Entzündung und Krebs

In den Mixer geben:

- Brokkoli:** 150 g, möglichst ungekocht
Hitzebehandlung zerstört 20% der Antioxidantien!
Enthält Sulforaphan und Glutathion
- Spargeln:** 360 g grüne Spargeln (gekocht oder aus dem Glas)
180 g weisse Spargeln (gekocht oder aus dem Glas)
Enthalten Histone, Saponine und Beta-Sitosterol
- St.Galler Rapsöl:** ½ dl, im Mixer eingerührt in das TopMix - Lebenselixier
Enthält Vitamin-E gamma (krebs- und entzündungshemmend)
- Salz und Gewürze:** Nach Belieben



Bild: Ulead

Grüner Spargel enthält Chlorophyll und braucht nicht geschält zu werden.

- Der kleinere Anteil weisser Spargeln im obigen Rezept dient lediglich der Geschmacksverbesserung
- Frisch gekochter Saison-Spargel ist vorzuziehen



Schmeckt sehr gut!

Kreation: Erika Eichhorn

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Von diesem feinen Püree genießt man zweimal täglich je 4 volle Esslöffel pur oder als Brotaufstrich, Dip-Sauce oder erwärmt als Suppe.

12.8 Obst und Gemüse gegen Krebs

12.8.1 Die Bedeutung von Pflanzeninhaltsstoffen in der Krebsvorsorge

Schon 1933 bewies eine britische Studie, dass der regelmässige Genuss bestimmter Obst und Gemüsesorten mit einem deutlich verminderten Risiko verbunden ist, an Darm- oder Gebärmutterkrebs zu erkranken. Die Pflanzeninhaltsstoffe, *Phytamine* genannt, haben die Aufgabe, die Pflanzen vor den gefährlichen Anteilen des Sonnenlichts, vor Schädlingen und negativen Umwelteinflüssen zu schützen. Sie sind auch in der Lage, den Menschen wirksam vor bestimmten Erkrankungen zu bewahren. Die meisten Pflanzenwirkstoffe überstehen, im Gegensatz zu den Vitaminen, sämtliche Zubereitungsprozesse (z.B. in Koch- und Einmachtopf, Backofen und Mikrowelle) sowie industrielle Aufbereitungsverfahren und längere Lagerzeiten.

Die Tomate enthält 10`1000 verschiedene Phytamine, von denen erst ein Bruchteil erforscht ist. Brokkoli dagegen bringt es „nur“ auf 5`000 Phytamine.

Mittlerweile wurden viele Wirkstoffe entdeckt, die in der Lage sind, die Entstehung krebsfördernder Substanzen im Innern des Körpers zu verhindern.

Das komplizierte Zusammenspiel von Tausenden von Substanzen in einer Pflanze ist noch lange nicht erforscht. Einstweilen gilt: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Im natürlichen Verbund aller Pflanzeninhaltsstoffe, also im frischen, saisongerechten Obst und Gemüse, entfalten die speziellen Wirkstoffe eine mögliche Heilkraft am besten. Leider aber ist es je länger je sinnvoller, bioaktive Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente, zusätzlich einzunehmen. Aufgrund der Schwermetallbelastung beinhalten Pflanzen je länger je weniger bioaktive Substanzen. Schwermetalle verdrängen nicht nur in uns Menschen, sondern auch in den Pflanzen Vitamine und Spurenelemente aus ihrer Bindung.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Passionsfrucht, Schlangenfrucht, Baby-Bananen - Legian Villa, Bali, März 2012

12.8.2 Krebshemmende Wirkstoffe in Pflanzen

| <i>Pflanzenwirkstoff</i> | <i>Vorkommen</i> | <i>Bedeutung</i> |
|--|--|---|
| <p>p-Cumarin</p> <p>Chlorogensäure</p> | <p>Tomate, Karotte,</p> <p>Peperoni, Erdbeere</p> <p>Ananas</p> | <p>-Hemmt Bildung der krebsfördernden Nitrosaminen im Darm</p> <p>-Die Nitrosaminbildung wird verstärkt durch die Aufnahme von nitrithaltigen Nahrungsmitteln (z.B. Wurstwaren), die mit biogenen Aminen (z.B. in Käse und Rotwein) Nitrosamine bilden</p> |
| Indole | <p>Brokkoli, Blumenkohl</p> <p>und andere Kohllarten</p> <p>wie Rosen-, Weiss- und</p> <p>Grünkohl</p> | <p>-Mindern das Risiko der Entstehung hormonabhängiger Krebsarten, wie z.B. Brustkrebs (östrogenabhängig)</p> <p>-Indole hemmen die Synthese von Östrogenen aus Cholesterin</p> <p>-Indole haben auch eine Entgiftungsfunktion und bauen krebsfördernde Substanzen ab</p> |
| Allicin | <p>Knoblauch, Zwiebeln,</p> <p>Lauch, Schnittlauch</p> | <p>-Allicin wirkt nicht nur gegen Bakterien, sondern auch krebshemmend</p> <p>-Aktiviert enzymatische Entgiftungssysteme</p> |

| | | |
|----------------------|---|---|
| Sulforaphan | Sämtliche Kohlrarten Sauerkraut | <p><i>-Laborversuche belegen, dass Sulforaphan vor Brustkrebs bewahrt</i></p> <p><i>-Entgiftet Toxine, krebsfördernde Stoffe aber auch gewisse Medikamente</i></p> |
| PEITC | Sämtliche Kohlrarten Sauerkraut | <p>-Verhindert Gen-Veränderung, ein entscheidender Schritt in der Krebsentstehung</p> |
| Bioflavonoide | In fast jedem Obst und Gemüse enthalten | <p>-Viele „antioxidative“ Eigenschaften</p> <p>-Verhindern Genveränderung</p> <p>-Inaktivieren Östrogene</p> <p>-Besitzen auf diese Weise bei hormonabhängigen Krebsarten (z.B. Brustkrebs) eine krebshemmende Wirkung</p> <p>-Stimulieren geschlechtshormonbindende Globuline in der Leber → die Menge biologisch aktiven Östrogens im Blut wird so herabgesetzt</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Genistein</p> <p>Genistein ist das am besten untersuchte Bioflavonoid</p> | <p>In fast jedem Obst und Gemüse enthalten</p> <p>Sojabohnen sind reich an Genistein</p> | <p>-Kann in Zellkulturen die Teilung von Zellen blockieren → Wachstum von Krebs liess sich so eindämmen</p> |
| <p>Saponine</p> | <p>In der Pflanzenwelt weit verbreitet:</p> <p>Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen), Spinat, Spargeln</p> <p>Lakritze:</p> <p>enthalten grosse Mengen Saponine, allen voran Glycyrrhizin</p> | <p>-Hemmen Zellteilung von Dickdarmzellen und Krebszellen</p> |
| <p>Limonen</p> <p>Terpene sind aromatisch duftende Pflanzenstoffe, zu denen auch Limonen des Zitronenöls gehört.</p> | <p>Alle Zitrusfrüchte</p> | <p>-Blockieren Wachstum von Krebszellen und hindern die Ausbildung von Speiseröhren-, Lungen- und Brustkrebs.</p> |

| | | |
|----------------------|---|--|
| Glucosinolate | Die Glucosinolate sind in hohen Konzentrationen in Kreuzblütengewächsen wie Brokkoli oder Rosenkohl enthalten | -Eine Gruppe von Nahrungsmolekülen, die sogenannten Glucosinolate, spielen eine wichtige Rolle bei der Funktion und Erhaltung von Immunzellen des Darmes |
|----------------------|---|--|

12.9 Die Tonka Bohne, eine Zutat der besonderen Art

- *Tongka Bohne* = Samen des Tongka Baumes (Südamerika, südliche Karibik)
- Süsslicher Geschmack, der an Vanille erinnert
- Mit Muskatreibe raffeln
- Verwendung als Gewürz in Desserts, Konfitüren, Fruchtdrinks und im TopMix - Lebenselixier (sparsam anwenden!)
- Enthält zwei bis drei Prozent Cumarin
- Der Tonka Bohne wird eine hypnotische, erotisierende Wirkung nachgesagt
 - Sie findet gelegentlich bei der Herstellung von Herrenparfums Verwendung (Vétiver Tonka von Hèrmes oder Allure von Chanel)
 - Bei der Aromatisierung von Pfeifentabaken und frisch gerieben als Räucher-substanz werden ebenfalls Tonka Bohnen verwendet (Quelle: Wikipedia)
- In Südamerika werden dieser Bohne magische und heilende Kräfte zugesprochen: Schutzamulett gegen Krankheiten, in der Geldbörse für Wohlstand und Erfolg sowie zur Erfüllung von Wünschen (Quelle: Wikipedia)



Die Tonkabohne enthält auch Cumarin. Cumarin ist der Stoff, der frischem Heu und getrocknetem Waldmeister seinen eigentümlichen, angenehm würzigen Geruch verleiht. In grösseren Mengen ist Cumarin gesundheitsgefährdend. Cumarin kann als Hydroxycumarin die Blutgerinnung hemmen. Cumarin selbst wirkt entzündungshemmend, entkrampfend und beruhigend.

Cumarin ist ein natürlich vorkommender sekundärer Pflanzenstoff, der in verschiedenen Ruchgräsern, Schmetterlingsblütlern, beispielsweise dem gelben Steinklee (*Melilotus officinalis*), im Waldmeister, der Steinweichsel (*Prunus mahaleb*), in Datteln sowie in der Tonkabohne (*Dipteryx odorata*) und auch in der Zimtkassie enthalten ist. Cumarin dient vor allem als Duftstoff in der Parfümerie. Daneben wird es (in Form von welken Waldmeisterblättern) auch in der Küche, beispielsweise zum Aromatisieren von Maibowle verwendet.

Aufgrund des Vanille-ähnlichen Geschmacks wurde seit Anfang des 20. Jahrhunderts Cumarin als Ersatz für die „Echte Vanille“ verwendet. Die Tonkabohne enthält grössere Mengen an Cumarin, welches daher oft daraus gewonnen wird. Wegen der Eigenschaft von Cumarin, den Geschmack der *Echten Vanille* vorzutäuschen, wird es auch als *Mexikanische Vanille* bezeichnet.



Die Verwendung von Cumarin als Aromastoff ist jedoch in einigen Gebieten (zum Beispiel USA, Europäische Union) gesetzlich eingeschränkt. Neben dem in Europa heimischen Waldmeister enthalten auch einige Zimtarten, etwa der Cassia Zimt - im Gegensatz zu anderen, etwa dem Ceylon Zimt - erhebliche Mengen an Cumarin. Cumarin wird über die Haut gut aufgenommen. In Kosmetika darf es in Europa unbegrenzt eingesetzt werden, muss jedoch ab einer bestimmten Menge deklariert werden.

In grösseren Mengen durch den Darm aufgenommen, verursacht Cumarin heftige Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel und Schlafsucht. Noch höhere Dosen können zu zentraler Lähmung, Atemstillstand und Koma führen. Daneben werden Leber- und Nierenschädigungen beobachtet. Aufgrund der zuvor genannten Gefahren darf Cumarin in Deutschland nicht als Aromastoff zugesetzt werden. Aus Tierversuchen leitet sich der Verdacht ab, dass Cumarin in sehr hohen Mengen krebserregend ist. Mehrere Studien an menschlichen Zelllinien deuten hingegen auf keine Nebenwirkungen im menschlichen Organismus hin.

Für die bekannte Maibowle aus Waldmeister sollen höchstens 3 g Kraut je Liter Bowle verwendet werden. In dieser geringen Menge ist das enthaltene Cumarin nicht gesundheitsschädlich. Der nach dem Genuss von Maibowle häufig auftretender Kater ist meist mehr auf den Alkoholgenuss als auf das Cumarin zurückzuführen (Quelle: Wikipedia).

12.10 Die Kraft der Beeren

Beeren sind reich an Anthozyanen. Das sind kräftig wirksame Antioxidantien, in tiefroten und violetten Farbpigmenten (blaue Trauben, Kirschen, Pflaumen und viele mehr). Es gibt Hinweise, dass Anthozyane die Neuronen vor chemischen Botenstoffen schützen. Darüber hinaus verhindern sie möglicherweise auch die Bildung von Blutgerinnseln.

12.10.1 Enzyme als Bausteine des Lebens

Je mehr frische Enzyme (Rohkost) in unserer Nahrung enthalten sind, desto mehr neues Leben fließt dem Körper zu und desto mehr junge Zellen können sie bilden. Das bedeutet mehr Energie, mehr Ausdauer, mehr Abwehrkraft gegen Krankheiten. Als enzymreichste Rohkost gelten rohe Weizenkeime, junges Gemüse, Samenkeimlinge. Die rohen, frischen Weizenkeime sind eines der enzymreichsten und vollwertigsten Nahrungsmittel. Leider werden die für den Handel bestimmten Weizenkeime bei niedriger Hitze abgetötet, da sie sonst bald ranzig würden. Man kann sie in jedes Gericht mischen¹⁶.

¹⁶ Günter Ernst: Lebendige Nahrung

12.11 Phytamine

Sekundäre Pflanzenstoffe, so genannte Phytamine werden von Pflanzen als Schutz gegen Schädlinge und Krankheiten, aber auch als Wachstumsregulatoren produziert. Viele Phytamine sind sichtbar als Farben, zum Beispiel Anthozyane in den dunkelblauen Heidelbeeren oder in blauen Trauben. Die Schutzstoffe aber auch wahrnehmbar: Sie sind verantwortlich für die Fülle von unterschiedlichen Aroma- und Geschmacksrichtungen im Gemüse, im Obst und in den Beeren.

Mehr als 10'000 verschiedene sekundäre Pflanzen Stoffe kommen in der Nahrung vor: Wahrscheinlich ist deren Zahl noch viel höher. Mit einer gemischten Kost werden schätzungsweise 1.5 Gramm davon verzehrt. Vegetarier kommen leicht auf das Doppelte.

Mit *TopMix - Lebenselixieren* tun wir unserem Körper sehr viel Gutes, die Phytamine schützen nämlich nicht nur die Pflanzen vor Schädlingen, Krankheiten und widrigen Umwelt Einflüssen, sondern auch uns selbst!

12.12 Oxidativer Stress - TopMix-Lebenselixiere und Alter

Was macht das Altern aus? Deutlich mehr oxidativer Stress ab Alter 60¹⁷!

Man hat festgestellt, dass oxidativer Stress mit dem Alter zunimmt. Die wissenschaftliche Beweislage ist jedoch widersprüchlich. Eine mexikanische Forschergruppe untersuchte deshalb die Zusammenhänge zwischen dem Altern und einigen Markern von oxidativem Stress genauer.

Teilnehmer waren 249 gesunde Probanden, davon 22 im Alter von 25 bis 29 Jahren, 24 zwischen 30 und 39, 30 zwischen 40 und 49, 48 zwischen 50 und 59, 60 zwischen 60 und 69 und 65 Personen im Alter von 70 und darüber. Man bestimmte die Lipoperoxidasen und den Antioxidantienstatus im Blut sowie die Aktivitäten von Superoxid-dismutase und Glutathionperoxidase in den Erythrozyten. Man fand eine Zunahme der Lipoperoxidasen mit dem Alter. Umgekehrt nahm der Antioxidantien Status mit den Jahren ab. Die Glutathionperoxidase Aktivität in den Erythrozyten sank ebenfalls in altersabhängiger Weise. Die Superoxid-dismutase Aktivität blieb dagegen in allen Altersstufen annähernd gleich. Eine wichtige Erkenntnis: Bei den Probanden unter 60 Jahren waren die Veränderungen der Stressmarker nicht streng altersabhängig.

Fazit

- *Ganz offensichtlich nimmt oxidativer Stress jenseits des 60. Lebensjahres deutlich zu*

Tipp

- *TopMix - Lebenselixiere, täglich ca. 3 dl, wirken nachhaltig dem oxidativen Stress entgegen*

¹⁷ Arzt&Prävention – 02/2008. Mendoza-NunezVMet al.: Aging-related oxidative stress in healthy humans. Tohoku J Exp Med213(2007)261-268

Oxidativer Stress = Schädigung durch freie Sauerstoff Radikale (ähnlich rostendem Eisen)

Sauerstoff Radikale = Schädliche Stoffwechselabfälle, die mit Antioxidantien unschädlich gemacht werden müssen

Antioxidantien:

- Reichhaltig vertreten in pflanzlicher Kost
- Wichtige Antioxidantien sind u.a. auch Vitamin-C und Selen (Natrium-Selenit) innerhalb und ausserhalb der Körperzellen (wässriges Milieu) sowie Vitamin-E und beta-Carotin innerhalb der Zellwand (fettiges Milieu)

12.13 TopMix - Voller Kraft und voller Leben

Roher Brokkoli und Karotten bilden die Basis dieses Gesundheitsgetränkes, fast müsste man sagen „Gesundheitsmahlzeit“, denn eine grössere Portion kann durchaus eine Mahlzeit ersetzen. Vor dem Mixen zur schnelleren Zerkleinerung etwas Saft dazu geben.

Dann nach Belieben und je nach Saison Äpfel, Birnen, Melonen, Wassermelonen, Orangen, Bananen und Beeren aller Art, vorzugsweise frisch, aber auch tiefgefroren. Dunkelviolette Beeren, Heidelbeeren und Brombeeren, sind reich an Antioxidantien und geben einen guten Geschmack. Heidelbeeren stärken „müde Augen“ und verbessern die Nachtsichtigkeit (Dämmerungssehen). Vielleicht möchten Sie auch Sprossen dazugeben, zum Beispiel Weizenkeimlinge, sehr reich an hirnakativen Substanzen oder auch Nüsse. Wasserreiche Früchte ergeben einen mehr flüssigen Drink.

Wer den Mix breiig mag, darf auf die Zugabe von Säften verzichten. Ansonsten eignen sich alle Arten von Säften: Preiselbeeren, Karotten, Sanddorn und viele mehr.

Jeweils pro Person und Tag ½-1 Messbecher (10-20 ml) Granatapfelsaft Elixier Dr. Jacobs beimischen und schlussendlich noch eine grössere Menge St.Galler Rapsöl hinzufügen:

- Bessere Aufnahme von fettlöslichen Stoffen, zum Beispiel beta-Carotin in den Karotten.
- Verlangsamung der Kohlenhydrataufnahme im Darm: Weniger Hungergefühle.

Alles zusammen gut mischen. Erstaunlicherweise bleibt das Öl unsichtbar verborgen, auch wenn man den Drink 2 Tage im Kühlschrank stehen lässt. Fruchtsäfte ohne Ölzusatz bedeuten je nach Zuckergehalt für den Körper eine erhebliche Zuckerbelastung. Öl in reinen Fruchtsäften wird trotz Quirlen und Schütteln immer sichtbar sein und ist nicht jedermanns Geschmackssache.

Empfehlenswert ist der tägliche Genuss von mindestens 3 dl oder auch mehr, verteilt auf den Tag, vor oder nach dem Essen oder auch in einer einzigen Einnahme gegen Abend

anstelle einer Abend Mahlzeit: Über den Tag verteilt, alle 1 bis 1 ½ Stunden, einen, zwei oder drei *Bissen* von dem dicklichen Brei in den Mund nehmen, idealerweise 10-mal kauend einspeicheln und schlucken, oder ½ Stunde vor dem Essen: Vertreibt den Hunger und stärkt das Sättigungsgefühl: Der Zusatz von reichlich Öl vertreibt Hungergefühle, Heißhungerattacken und Süßgelüste.

12.14 TopMix - Für ein frisches Hirn

- Enthält neben den Hirnbotenstoffen Asparaginsäure, Glutaminsäure und Arginin auch reichlich Glycin, Cystin, Phospholipide, Kalium und Magnesium

| TopMix - Lebenselixier: Rezept 1 | | TopMix - Lebenselixier: Rezept 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|----------------------------------|-------|------------|--------------|--------------|-----|------------|----|--------|---|----------------------|---------|--------------------|------------|---|---------------|-------------------------------|------------|----------------------------|-------|------------------------------------|----------------|---|----|---|---|----------------|------------|-------|-----|-------------------|-----|--|---|----------------------|-------------------|----------------|------------|----------|----|-----------------------|------|-----------------------|----|---------------------------|----|-------------------|---------|---|----|---------------|---|----|------------------|---|----|----------------|---|---|---------------|---|---|------------|---|---|-------------------|---|---|
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nahrungsmittel</th> <th>Gramm</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Mandarine</td><td>120</td></tr> <tr><td>Karottensaft</td><td>100</td></tr> <tr><td>Apfel</td><td>80</td></tr> <tr><td>Banane</td><td>50</td></tr> <tr><td>Rapsöl (100 ml=88 g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Sanddornbeerensaft</td><td>30</td></tr> <tr><td>Sojabohne, trocken (100 g trocken=384 gekocht)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Erdnuss, geröstet, ungesalzen</td><td>20</td></tr> <tr><td>Sonnenblumenkerne, trocken</td><td>20</td></tr> <tr><td>Weizenkeime, trocken, 20 g=4 Essl.</td><td>20</td></tr> <tr><td>Steinpilz, getrocknet (100 g trocken=22 g gekocht)</td><td>20</td></tr> </tbody> </table> | | Nahrungsmittel | Gramm | Mandarine | 120 | Karottensaft | 100 | Apfel | 80 | Banane | 50 | Rapsöl (100 ml=88 g) | 30 | Sanddornbeerensaft | 30 | Sojabohne, trocken (100 g trocken=384 gekocht) | 25 | Erdnuss, geröstet, ungesalzen | 20 | Sonnenblumenkerne, trocken | 20 | Weizenkeime, trocken, 20 g=4 Essl. | 20 | Steinpilz, getrocknet (100 g trocken=22 g gekocht) | 20 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nahrungsmittel</th> <th>Gramm</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Apfel</td><td>110</td></tr> <tr><td>Karottensaft</td><td>100</td></tr> <tr><td>Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst</td><td>100</td></tr> <tr><td>Rapsöl (100 ml=88 g)</td><td>60</td></tr> <tr><td>Möhre, Karotte</td><td>40</td></tr> <tr><td>Himbeere</td><td>40</td></tr> <tr><td>Weinbeere, Weintraube</td><td>30</td></tr> <tr><td>Weizenkeime 20 g=4 EL</td><td>20</td></tr> <tr><td>Sojabohne, Samen, trocken</td><td>30</td></tr> <tr><td>Baumnuss, Walnuss</td><td>20</td></tr> </tbody> </table> | | Nahrungsmittel | Gramm | Apfel | 110 | Karottensaft | 100 | Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst | 100 | Rapsöl (100 ml=88 g) | 60 | Möhre, Karotte | 40 | Himbeere | 40 | Weinbeere, Weintraube | 30 | Weizenkeime 20 g=4 EL | 20 | Sojabohne, Samen, trocken | 30 | Baumnuss, Walnuss | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nahrungsmittel | Gramm | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mandarine | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Karottensaft | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Apfel | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Banane | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rapsöl (100 ml=88 g) | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sanddornbeerensaft | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sojabohne, trocken (100 g trocken=384 gekocht) | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Erdnuss, geröstet, ungesalzen | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sonnenblumenkerne, trocken | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Weizenkeime, trocken, 20 g=4 Essl. | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Steinpilz, getrocknet (100 g trocken=22 g gekocht) | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nahrungsmittel | Gramm | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Apfel | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Karottensaft | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rapsöl (100 ml=88 g) | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Möhre, Karotte | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Himbeere | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Weinbeere, Weintraube | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Weizenkeime 20 g=4 EL | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sojabohne, Samen, trocken | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Baumnuss, Walnuss | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Energie</th> <th>Tagestotal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>kcal Energie</td> <td>kcal</td> <td>832</td> </tr> <tr> <td>kj Energie</td> <td>kj</td> <td>3'463</td> </tr> </tbody> </table> | | Energie | | Tagestotal | kcal Energie | kcal | 832 | kj Energie | kj | 3'463 | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Energie</th> <th>Tagestotal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>kcal Energie</td> <td>kcal</td> <td>1'001</td> </tr> <tr> <td>kj Energie</td> <td>kj</td> <td>4'151</td> </tr> </tbody> </table> | | Energie | | Tagestotal | kcal Energie | kcal | 1'001 | kj Energie | kj | 4'151 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energie | | Tagestotal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal Energie | kcal | 832 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kj Energie | kj | 3'463 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energie | | Tagestotal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal Energie | kcal | 1'001 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kj Energie | kj | 4'151 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Hauptbestandteile</th> <th>Tagestotal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Wasser</td><td>g</td><td>337</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>g</td><td>58</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>g</td><td>48</td></tr> <tr><td>Eiweiss</td><td>g</td><td>28</td></tr> <tr><td>Fasern gesamt</td><td>g</td><td>23</td></tr> <tr><td>Fasern unlöslich</td><td>g</td><td>11</td></tr> <tr><td>Fasern löslich</td><td>g</td><td>6</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>g</td><td>6</td></tr> <tr><td>Stickstoff</td><td>g</td><td>5</td></tr> <tr><td>Organische Säuren</td><td>g</td><td>2</td></tr> </tbody> </table> | | Hauptbestandteile | | Tagestotal | Wasser | g | 337 | Fett | g | 58 | Kohlenhydrate | g | 48 | Eiweiss | g | 28 | Fasern gesamt | g | 23 | Fasern unlöslich | g | 11 | Fasern löslich | g | 6 | Mineralstoffe | g | 6 | Stickstoff | g | 5 | Organische Säuren | g | 2 | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Hauptbestandteile</th> <th>Tagestotal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Wasser</td><td>g</td><td>375</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>g</td><td>81</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>g</td><td>45</td></tr> <tr><td>Eiweiss</td><td>g</td><td>21</td></tr> <tr><td>Fasern gesamt</td><td>g</td><td>18</td></tr> <tr><td>Fasern unlöslich</td><td>g</td><td>11</td></tr> <tr><td>Fasern löslich</td><td>g</td><td>6</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>g</td><td>5</td></tr> <tr><td>Stickstoff</td><td>g</td><td>4</td></tr> <tr><td>Organische Säuren</td><td>g</td><td>3</td></tr> </tbody> </table> | | Hauptbestandteile | | Tagestotal | Wasser | g | 375 | Fett | g | 81 | Kohlenhydrate | g | 45 | Eiweiss | g | 21 | Fasern gesamt | g | 18 | Fasern unlöslich | g | 11 | Fasern löslich | g | 6 | Mineralstoffe | g | 5 | Stickstoff | g | 4 | Organische Säuren | g | 3 |
| Hauptbestandteile | | Tagestotal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wasser | g | 337 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fett | g | 58 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kohlenhydrate | g | 48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Eiweiss | g | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fasern gesamt | g | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fasern unlöslich | g | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fasern löslich | g | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mineralstoffe | g | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stickstoff | g | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Organische Säuren | g | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hauptbestandteile | | Tagestotal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wasser | g | 375 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fett | g | 81 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kohlenhydrate | g | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Eiweiss | g | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fasern gesamt | g | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fasern unlöslich | g | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fasern löslich | g | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mineralstoffe | g | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stickstoff | g | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Organische Säuren | g | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Mineralien und Spurenelemente | | Tagestotal |
|-------------------------------|----|------------|
| Kalium | mg | 1'879.40 |
| Phosphor | mg | 668.50 |
| Magnesium | mg | 261.52 |
| Calcium | mg | 170.39 |
| Chlorid | mg | 105.21 |
| Natrium | mg | 62.64 |
| Nitrat | mg | 25.32 |
| Selen | µg | 12.24 |
| Silicon | mg | 8.00 |
| Nickel | mg | 6.58 |
| Eisen | mg | 6.57 |
| Mangan | mg | 1.78 |
| Zink | mg | 0.95 |
| Bor | mg | 0.92 |
| Nitrit | mg | 0.26 |
| Chrom | mg | 0.25 |
| Fluorid | mg | 0.08 |
| Aluminium | mg | 0.05 |
| Brom | mg | 0.03 |
| Kobalt | mg | 0.01 |
| Kupfer | mg | 0.01 |
| Molybdän | mg | 0.01 |
| Iodid | mg | 0.01 |
| Zinn | mg | 0.01 |
| Vanadium | mg | 0.01 |

| Vitamine | | Tagestotal |
|-------------------|----|------------|
| Gesamtcarotinoide | µg | 5'684.80 |
| beta-Carotin | µg | 3'863.30 |
| Cryptoxanthin | µg | 1'688.80 |
| Retinoläquivalent | µg | 865.56 |
| Vitamin A | µg | 262.55 |
| Folsäure | µg | 221.90 |
| Vitamin C | mg | 134.70 |
| Vitamin K | µg | 84.09 |
| alpha-Carotin | µg | 41.60 |
| Gesamttocopherol | mg | 34.16 |
| Biotin | µg | 32.29 |
| Gamma-Tocopherol | mg | 18.41 |
| Vitamin E | mg | 15.39 |
| Alpha-Tocopherol | mg | 13.17 |
| Nicotinamid | mg | 6.20 |
| Delta-Tocopherol | mg | 2.02 |

| Mineralien und Spurenelemente | | Tagestotal |
|-------------------------------|----|------------|
| Kalium | mg | 1'623.50 |
| Phosphor | mg | 544.10 |
| Magnesium | mg | 187.33 |
| Calcium | mg | 168.23 |
| Natrium | mg | 83.53 |
| Chlorid | mg | 74.32 |
| Nitrat | mg | 46.19 |
| Selen | µg | 12.63 |
| Nickel | mg | 5.89 |
| Eisen | mg | 5.41 |
| Mangan | mg | 1.54 |
| Bor | mg | 0.92 |
| Zink | mg | 0.73 |
| Silicon | mg | 0.64 |
| Nitrit | mg | 0.35 |
| Chrom | mg | 0.20 |
| Fluorid | mg | 0.19 |
| Aluminium | mg | 0.14 |
| Brom | mg | 0.07 |
| Molybdän | mg | 0.02 |
| Zinn | mg | 0.01 |
| Vanadium | mg | 0.01 |
| Kobalt | mg | 0.01 |
| Kupfer | mg | 0.01 |
| Iodid | mg | 0.01 |

| Vitamine | | Tagestotal |
|-------------------|----|------------|
| Gesamtcarotinoide | µg | 9'194.90 |
| beta-Carotin | µg | 7'808.10 |
| Retinoläquivalent | µg | 1'400.24 |
| alpha-Carotin | µg | 1'365.20 |
| Vitamin A | µg | 634.10 |
| Folsäure | µg | 257.75 |
| Vitamin K | µg | 146.97 |
| Vitamin C | mg | 73.58 |
| Gesamttocopherol | mg | 61.27 |
| Gamma-Tocopherol | mg | 40.70 |
| Biotin | µg | 29.60 |
| Vitamin E | mg | 21.90 |
| Cryptoxanthin | µg | 22.10 |
| Alpha-Tocopherol | mg | 17.71 |
| Beta-Tocopherol | mg | 13.78 |
| Delta-Tocopherol | mg | 3.39 |

| | | |
|-------------------|----|------|
| Beta-Tocopherol | mg | 1.77 |
| Pantothensäure | mg | 1.36 |
| Vitamin B1 | mg | 1.34 |
| Vitamin B6 | mg | 0.85 |
| Vitamin B2 | mg | 0.41 |
| Beta-Tocotrienol | mg | 0.20 |
| Alpha-Tocotrienol | mg | 0.06 |

| Aminosäuren | | Tagestotal |
|----------------|----|------------|
| Glutaminsäure | mg | 4'300.20 |
| Asparaginsäure | mg | 3'675.80 |
| Arginin | mg | 2'271.90 |
| Leucin | mg | 2'052.90 |
| Glycine | mg | 1'553.20 |
| Lysin | mg | 1'461.50 |
| Valin | mg | 1'441.10 |
| Phenylalanin | mg | 1'416.20 |
| Serin | mg | 1'383.40 |
| Prolin | mg | 1'371.80 |
| Alanine | mg | 1'317.10 |
| Isoleucin | mg | 1'300.80 |
| Threonin | mg | 1'149.10 |
| Tyrosin | mg | 999.30 |
| Histidin | mg | 858.00 |
| Cystin | mg | 624.10 |
| Methionin | mg | 479.10 |
| Tryptophan | mg | 465.90 |

| Fettsäuren | | Tagestotal |
|------------------------------------|----|------------|
| C18:1 (n-9) Ölsäure | mg | 23'906.70 |
| C18:2 (n-6) Linolsäure | mg | 18'441.50 |
| C16:0 Palmitinsäure | mg | 3'832.40 |
| C18:3 (n-3) α -Linolensäure | mg | 3'352.00 |
| C20:1 (d-9) Eicosensäure | mg | 1'344.25 |
| C18:0 Stearinsäure | mg | 1'324.80 |
| C20:0 Arachinsäure | mg | 303.45 |
| C14:0 Myristinsäure | mg | 296.90 |
| C16:1 (n-9) Palmitoleinsäure | mg | 232.16 |
| C24:0 Lignocerinsäure | mg | 180.00 |
| Erucasäure (n-9) C22:1 | mg | 171.00 |
| C12:0 Laurinsäure | mg | 111.30 |
| C22:0 Behensäure | mg | 13.15 |

| | | |
|-------------------|----|------|
| Nicotinamid | mg | 2.91 |
| Pantothensäure | mg | 1.39 |
| Vitamin B1 | mg | 0.93 |
| Vitamin B6 | mg | 0.97 |
| Vitamin B2 | mg | 0.40 |
| Beta-Tocotrienol | mg | 0.20 |
| Alpha-Tocotrienol | mg | 0.10 |
| Gamma-Tocotrienol | mg | 0.02 |

| Aminosäuren | | Tagestotal |
|----------------|----|------------|
| Glutaminsäure | mg | 3'727.90 |
| Asparaginsäure | mg | 3'300.00 |
| Arginin | mg | 1'672.80 |
| Leucin | mg | 1'563.80 |
| Prolin | mg | 1'126.50 |
| Lysin | mg | 1'075.00 |
| Alanine | mg | 1'070.30 |
| Valin | mg | 1'062.90 |
| Glycine | mg | 1'045.50 |
| Serin | mg | 1'025.40 |
| Phenylalanin | mg | 993.10 |
| Isoleucin | mg | 969.50 |
| Threonin | mg | 901.50 |
| Tyrosin | mg | 723.50 |
| Histidin | mg | 512.10 |
| Methionin | mg | 346.40 |
| Cystin | mg | 333.00 |
| Tryptophan | mg | 244.40 |

| Fettsäuren | | Tagestotal |
|------------------------------------|----|------------|
| C18:1 (n-9) Ölsäure | mg | 34'942.78 |
| C18:2 (n-6) Linolsäure | mg | 24'300.40 |
| C18:3 (n-3) α -Linolensäure | mg | 7'762.80 |
| C16:0 Palmitinsäure | mg | 4'584.00 |
| C20:1 (d-9) Eicosensäure | mg | 2'681.44 |
| C18:0 Stearinsäure | mg | 1'412.19 |
| C16:1 (n-9) Palmitoleinsäure | mg | 424.32 |
| C20:0 Arachinsäure | mg | 394.34 |
| C24:0 Lignocerinsäure | mg | 360.00 |
| Erucasäure (n-9) C22:1 | mg | 342.00 |
| C14:0 Myristinsäure | mg | 167.40 |
| C22:0 Behensäure | mg | 18.50 |
| C12:0 Laurinsäure | mg | 15.10 |
| C15:0 | mg | 0.27 |

| Spezielle Kohlenhydrate | | Tagestotal |
|-------------------------|----|------------|
| Saccharose | mg | 22'347.50 |
| Fructose | mg | 7'952.00 |
| Glucose | mg | 5'580.25 |
| Stärke | mg | 3'115.00 |
| Invertzucker | mg | 2'330.00 |
| Cellulose | mg | 941.00 |
| Stachyose | mg | 935.00 |
| Phytinsäure | mg | 883.70 |
| Polyuronsäure | mg | 712.00 |
| Sorbit | mg | 412.00 |
| Pentosan | mg | 344.00 |
| Raffinose | mg | 320.00 |
| Pektin | mg | 300.00 |
| Hexosan | mg | 192.00 |
| Myoinositol | mg | 12.50 |

| Säuren | | Tagestotal |
|------------------|----|------------|
| Apfelsäure | mg | 1'587.00 |
| Zitronensäure | mg | 124.00 |
| Gesamtsäure | mg | 120.00 |
| Kaffeensäure | mg | 6.40 |
| Chlorogensäure | mg | 6.24 |
| Essigsäure | mg | 3.90 |
| Para-Coumarsäure | mg | 1.60 |
| Salicylsäure | mg | 1.16 |
| Ferulasäure | mg | 0.48 |
| Oxalsäure gesamt | mg | 0.40 |

| Biogene Amine | | Tagestotal |
|---------------|----|------------|
| Serotonin | mg | 3.85 |
| Tyramine | mg | 0.35 |

| Sterole | | Tagestotal |
|-----------------|----|------------|
| Total Sterole | mg | 137.50 |
| Beta-Sitosterol | mg | 122.90 |
| Campesterol | mg | 43.65 |
| Stigmasterol | mg | 20.27 |
| Brassicasterol | mg | 6.96 |
| D5-Avenasterol | mg | 2.60 |
| Cholesterin | mg | 0.63 |

| Spezielle Kohlenhydrate | | Tagestotal |
|-------------------------|----|------------|
| Saccharose | mg | 14'514.40 |
| Fructose | mg | 12'352.90 |
| Glucose | mg | 8'386.20 |
| Invertzucker | mg | 2'330.00 |
| Polyuronsäure | mg | 1'487.00 |
| Stachyose | mg | 1'122.00 |
| Cellulose | mg | 1'062.00 |
| Stärke | mg | 846.00 |
| Phytinsäure | mg | 669.00 |
| Sorbit | mg | 629.90 |
| Pentosan | mg | 621.00 |
| Hexosan | mg | 504.00 |
| Raffinose | mg | 384.00 |
| Pektin | mg | 298.00 |
| Myoinositol | mg | 79.00 |
| Inosit | mg | 10.80 |
| Xylit | mg | 1.04 |

| Säuren | | Tagestotal |
|-------------------|----|------------|
| Zitronensäure | mg | 1'553.30 |
| Apfelsäure | mg | 977.50 |
| Weinsäure | mg | 159.00 |
| Gesamtsäure | mg | 120.00 |
| Quininsäure | mg | 26.40 |
| Chlorogensäure | mg | 13.72 |
| Oxalsäure gesamt | mg | 11.79 |
| Kaffeensäure | mg | 11.52 |
| Isozitronensäure | mg | 8.80 |
| Oxalsäure löslich | mg | 5.99 |
| Salicylsäure | mg | 2.95 |
| Para-Coumarsäure | mg | 2.80 |
| Ameisensäure | mg | 2.80 |
| Bernsteinsäure | mg | 2.00 |
| Ferulasäure | mg | 1.66 |

| Biogene Amine | | Tagestotal |
|---------------|----|------------|
| Tryptamin | mg | 2.00 |
| Spermin | mg | 0.23 |
| Spermidin | mg | 0.10 |
| Putrescin | mg | 0.03 |
| Cadaverin | mg | 0.02 |

| Phospholipide | | Tagestotal |
|-------------------------|----|------------|
| Phosphatidylcholin | mg | 318.90 |
| Phosphatidylethanolamin | mg | 150.70 |
| Phosphatidylinositol | mg | 107.70 |
| Phosphatidylserin | mg | 29.80 |

| Purine | | Tagestotal |
|--------------|----|------------|
| Total Purine | mg | 179.40 |
| Guanine | mg | 52.30 |
| Adenine | mg | 48.70 |
| Hypoxanthine | mg | 5.00 |

| Spezielle bioaktive Stoffe | | Tagestotal |
|----------------------------|----|------------|
| Quercetin | mg | 3.92 |
| Isorhamnetin | mg | 0.96 |
| Glucourucin | mg | 0.49 |
| Glutathion | mg | 0.36 |
| Kaemferol | mg | 0.26 |

| Sterole | | Tagestotal |
|-----------------|----|------------|
| Total Sterole | mg | 192.60 |
| Beta-Sitosterol | mg | 137.60 |
| Campesterol | mg | 66.60 |
| Stigmasterol | mg | 15.54 |
| Brassicasterol | mg | 13.80 |
| Cholesterin | mg | 1.26 |

| Phospholipide | | Tagestotal |
|-------------------------|----|------------|
| Phosphatidylcholin | mg | 245.80 |
| Phosphatidylethanolamin | mg | 144.20 |
| Phosphatidylinositol | mg | 76.60 |
| Phosphatidylserin | mg | 0.80 |

| Purine | | Tagestotal |
|--------------|----|------------|
| Total Purine | mg | 99.50 |
| Guanine | mg | 25.80 |
| Adenine | mg | 22.80 |

| Spezielle bioaktive Stoffe | | Tagestotal |
|----------------------------|----|------------|
| Quercetin | mg | 6.97 |
| Glutathion | mg | 1.77 |
| Isorhamnetin | mg | 1.32 |
| Glucourucin | mg | 0.67 |
| Kaemferol | mg | 0.37 |
| Myricetin | mg | 0.14 |