

## **körperliche Parameter & wichtige Mineralien, Vitamine, Spurenelemente, die großen Einfluß auf eine gut funktionierende Psyche haben**

### **körperlich zu messende Parameter:**

kurz zusammengefasst: großes Blutbild, Schilddrüsenwerte, Hormonstatus, Vit D, Vit. B, Homocystein, Vitaminstatus gesamt, Mineralienstatus gesamt, gab es mal eine Borreliose?, mögliche Kreuz- oder Nebenwirkungen von Medikamenten?

Wie sieht es mit einer Leber- und Darmreinigung, Nierenreinigung und dann einer Sanierung aus? Wie ist es mit Parasiten/ Schwermetallen/ Bakterien? Welche Impfungen wurden verabreicht? Gab oder gibt es sogar noch Amalgam in den Zähnen?

### **Näheres zu:**

#### **\*Vit. D3:**

Bitte zuerst lesen, neu seit Dezember 2017: <http://vitalstoffmedizin.com/blog/informationsverbot-fuer-vitamin-d/>

a.) Zum Thema Vitamin D3 ist es hilfreich, sich mit den YT- Beiträgen von Raimund von Holden zu beschäftigen. Hier nur kurz: Er spricht in seinem Buch "Gesund in 7Tagen" von einer zweigeteilten Therapie:

**1. auffüllen:** in einem hochdosierten Set- Up innerhalb von 7-10d, wo man je nach Gewicht und Vit.D- Spiegel mithilfe einer Formel die Auffüllmenge berechnet und erstmal die Speicher auffüllt (also jeden Tag soundsoviele IE) und

**2. erhalten**, was bedeutet, daß eine bestimmte Menge im Körper gebraucht wird, damit dieser Spiegel an Vit. D3 nicht mehr in den Mangel sinkt, diese Erhaltungsdosis wird ebenso von der Formel berechnet. (Zielwert von 80ng/ml im Blut (ja, ich höre die Ärzte aufschreiben, doch sind die Grenzwerte, die die meisten kennen, obsolet (<https://www.youtube.com/watch?v=M5bGo74zMYo>))

Hier gibt es noch mehr:

Hier ist mal ein Link, die weiteren findest Du dann an der Seitenleiste:

<https://www.youtube.com/watch?v=2tZakr7q7YM>

Du kannst auch einfach mal Vit.D-Mangel in die Suchfunktion eingeben und staunen, was da so kommt.



<https://www.youtube.com/watch?v=nwZIESlyGU8>

<https://www.youtube.com/watch?v=-lp91dk7HAE>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-dosierung-ia.html>

Vielleicht ist auch das hier noch interessant für Dich zu lesen:

<http://www.carstenbruns.de/ernaehrungsoptimierung-vitamin-d-als-nahrungsergaenzung/>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-dosierung-ia.html>

b.) Wichtig zum Vit. D3 ist zusätzlich Vit. K2 zu nehmen

### \*Magnesium/Kalzium

c.) und auch ausreichend Magnesium und auch Kalzium zuzuführen. Beide sind für sehr viele Stoffwechselprozesse in unserem Organismus wichtig.

Hier findest Du mehr zu **Magnesium**: <http://tinyurl.com/ybv2kagd>

Ergänzung Frühjahr 2023: Zum Magnesium habe ich mittlerweile die Erkenntnis gewonnen, daß es über die Haut zu 100% aufgenommen wird. Hier gibt es ein Präparat, das sich Magnesiumchloridhexahydrat nennt. Dieses kann man als natürlich abgebautes im [Omkara-shop.de](http://Omkara-shop.de) erhalten. Allein regelmäßige Fußbäder sind schon sehr unterstützend. Auch für die Pflanzen ist das toll- egal, ob Nutzpflanzen oder Zierpflanzen.

siehe auch extra Artikel zu Magnesiumchlorid- der Jungbrunnen

Hier findest Du mehr zu **Kalzium**: <http://tinyurl.com/ybjzsfa2>

Generell zum Thema Mineralienhaushalt wäre "Schindeles Gesteinsmehl" eine gute

Alternative: <http://www.mineralien.co.at/de/home/zusammensetzung.html>

oder auch die Sango-Koralle. Hier gibt es viele Anbieter. Sprich mich gern darauf an, dann kann ich aus eigener Erfahrung etwas empfehlen. Alles weitere ist der Eigenverantwortung überlassen.

c.) Die **B- Vitamine** sind für eine ausgeglichene Psyche auch sehr wichtig.

Wenn Du da etwas wissen möchtest, welches gute Präparate sind, dann bitte nachfragen, Allerdings: ich kann nur aus eigener Erfahrung empfehlen- es ist eigenverantwortlich.

d.) **Hormonstatus** machen lassen, wenn das geht

(wie sehen die Hypophysen-, Schilddrüsen-, Nebennierenhormone, Gonadenhormone aus? die meisten Frauen haben zuwenig Progesteron und zuviel Östrogen im Verhältnis dazu, Progesteron auszugleichen führt sehr häufig zu enormen Besserungen auch hier kann ich Quellen nennen.

Ergänzung Frühjahr 2023:

Mittlerweile hat sich herausgestellt, daß die kinesiologicalen Tests über den Körper noch viel feiner, früher reagibel und sehr zuverlässig sind. Nicht immer ist Blut das geeignete Medium, um Ergebnisse über den Zustand des Leibes zu bekommen und der Körper zeigt schon sehr viel früher an, wo er Streß hat. Geboren aus der Not, da die Tests für oben genannte Parameter zunehmend selbst gezahlt werden müssen und tlw. sehr teuer sind, entwickelte sich das kinesiologicalische Testen der Parameter. Es gehört zum ganzheitlichen Vorgehen, die körperliche Ebene in den wichtigsten Parametern zu prüfen, wenn man mit psychischen Einschränkungen zu tun hat.

