



Everyone has heard of this cosmopolitan woman involved in direct selling and active in all the most important markets: Gabi Steiner, from Germany. Many know her book "From Person to Person", a bestseller in the industry, which can be ordered on her website in English, German and Spanish. More than 200,000 copies have been sold of this book, which explains marketing through personal recommendations in such simple ways, that everyone can understand the system and be ready to start. Throughout the whole book, however, you will be looking in vain to find a reference to her own business. This explains many people's reactions: "Gabi Steiner, yes I know her. **But which company is she with?**" It is Life plus, the scandal-free US company with impressive growth rates. **A Goliath in the industry, with the self-conception of David, a giant on the dietary supplement market which spares us the idle talk and promises of healing, and instead just shows steady, sustainable growth** – thanks to Gabi Steiner and her international team of leaders.

With the
Lightness
of a *Butterfly*

Mallorca, October 2008. Gabi Steiner, with her principal residence in Switzerland and Spain “likes it best” living here. Her house is close to Santa Ponca and comes with a stunning sea view, an overflow pool and stylish white interior. The rather small villa on the mountain slope does not appear pretentious or showy. It is almost an understatement for Steiner, who has been ranking among the top ten earners in the European network marketing sector for years.

Here on “my island”, as she likes to say, she spends a lot of time. Now and again she returns to her old home Germany, “but these days for less than three weeks per year.” She can often be found in Arbon, Switzerland, too. In her penthouse, of course, which boasts a 180° view overlooking Lake Constance towards the German side, with Lindau showing in the distance. When she is in neither of the two places, it is quite likely that she is on a cruise through the Caribbean and around the Bahamas with her most successful top-leaders, or on an ayurveda retreat in Sri Lanka. She might also be at training courses for her downline somewhere in Germany, Sweden, Norway or England – anywhere in Europe really. This downline consists of approximately 50,000 full-time and part-time active partners together with more than two dozen top-class team leaders. Speaking of which, Gabi has “well, sponsored no more than 50 frontlines in the last nine years.” The motto of “not putting all your eggs in one basket” is not relevant to her. She works time-efficiently and is very target-oriented. The charming leader pulls people’s old dreams back into the daylight and gets people running, once they have been tickled by Gabi Steiner’s technique of “deliberate unintentional actions”.

Let us go back to the beginning. Gabi Steiner was born in Germany, where, after graduating from secondary school, she started an apprenticeship as management assistant in wholesale and after further training, qualified as certified specialist for marketing. She describes herself during those years as “very bright, but also very lazy”. She has always had an interest in sport and healthy nutrition, and then fate knocked on the door in her local fitness studio: a Herbalife distributor, the owner of the sport club, told her about impressive results concerning weight loss with product X and juice Y. She was interested and told her friends about these products – and after her first six months as distributor she had earned more than 14,000 marks (approx 7,000 euros). This was quite a bit of money, considering that Steiner, since 1970 owner of a flour mill, only wanted “a bit of extra cash for things like nice clothes and shoes.” Consequently, she quit her old job and started working full-time in direct sales.

Her career at Herbalife was steep, and all this while, as a single mother, she was raising her son



You need to be where the successful leaders are. I was always where the action was happening,” she remembers. “We learned to be disciplined and professional.”

Tim. “Her womanizer”, as she likes to call him, is almost 23 years old now and on his way to becoming a personal trainer for sport and nutrition. “He is following in my footsteps at Life plus”, the proud mother reports. But back to Gabi Steiner. Her knowledge about the close connection between nutrition and health, but also her talent for public speaking, helped her with her amazing take-off in network marketing. After only a few months, she “took over all the product parts” at the big distributor meetings. Eight “intensive years of learning” followed, during which she studied the tools of her new trade, drawing on trainers such as Markus Lehmann or Gerd Kelm, whose strategies she “soaked up like a sponge”. She spent innumerable weekends at seminars with top-leaders. “My backside is still hurting, when I think of these times”, she laughs. “You need to be where the successful leaders are. I was always where the action was happening,” she remembers: “we learned to be disciplined and professional. Whining and negative attitudes were a clear no-go on our seminars.”

1999 was a year of change, the only change in her whole MLM career. She had met her husband Manfred Wissman and there was not enough time for their relationship. Something had to change – and Gabi Steiner was drawn into Don Failla’s frontline at Life plus. Until then, the



A network that really worked without distributing thousands of products individually, but still sold a lot. It combines everybody’s individual strengths and qualities into one concept called “recommendation-based marketing”, which fascinated her back then as much as it still does today.

company specialising in premium dietary supplements had only been active in the USA. “I made the decision to change, also because I did not want to deal with people any more who did not want to listen to what I had to say.” The new network really worked without distributing thousands of products individually, but still sold a lot. It combined everybody’s individual strengths and qualities into one concept called “recommendation-based marketing”, which fascinated her back then as much as it still does today. She simply followed the routine of “meet a friend and start talking to his friends”. Putting adverts into papers was taboo from then on. Turning customers into promoters to refinance their own purchases – this easy principle set loose an avalanche of new customers and distributors so big that Gabi Steiner could hardly believe it. “We bought a camper van and toured all over Germany to support our partners”, she remembers about the first years. A communications infrastructure that almost seems to be made especially

for networkers, such as mobile phones, internet, and phone conferences with several partners at the same time, had all not been established yet. Therefore she just went where her partners needed her. And no way was too far, no hour too late, no conversation too long. All this she managed with the lightness of a butterfly.

This does not mean that Gabi Steiner somehow forces her ways to success onto her partners. She simply just spends more quality time with the people in her downline: going for hikes, having dinner together, playing tennis, going on a boat cruise, and just exchanging ideas in relaxed environments are Gabi Steiner’s favourite teaching methods. “Once you have been walking through the country together for 15 kilometres, you build a relationship with someone that can open every door with trust”, she explains. In other words, the charming Gabi Steiner sneaks herself into people’s worlds of thoughts and dreams, without any pressure and merely by having a good time with them. Skilfully she uncovers their wishes and sweeps old ballast from their souls. Often these people then approach Gabi Steiner by themselves and want to work with her, as they feel that she respects them as equals.

Someone who has made the decision for themselves and convinced Gabi – not the other way around – when saying “Yes, I want to do this” and who sticks out from the crowd is going to be welcomed in her organization with open arms. Making the contacts list, calling the best friend, making an appointment... “There is no question that I have not been asked yet and that I could not answer now”, she says with a smile.

Distributors in Steiner’s organization, especially in their starting phase, work with the many tools she has developed throughout her years of experience. Her book, a CD about nutritional supplements, and huge amounts of interesting books and digital audio books from other authors can be found in her arsenal of material. She knows from experience that “most of the time at the beginning you simply mess things up”. New distributors, she knows, are either much too eager or too slow – in any case not easily duplicable and unlikely to be successful in the long run. Twice a year she organises “action weeks” on Mallorca, where she invites distributors, their friends, families and children, as well as completely new people (we remember her system of “deliberately unintentional actions”) to seminars and workshops. They are all product and company neutral, of course. She invested months of time into her Diamond leaders of today, went for hikes and played tennis with them. She also talked about her work at “Networkers for Humanity”, but never, not even casually at the margins of her conversations, about her actual Life plus business. You want to know Gabi Steiner’s secret to success? Well, this is it! (dn) ☑

Little Pieces, Large Results

Small
Steps,
BIG
Effects

In 1993 Gabi Steiner was a single mother working a part time job and caring for her 8-year-old son. But after discovering network marketing that same year, and then Life Plus in 1999, Gabi was able to leave that life behind and create a new one for herself that she never dreamed possible. Today, she has reached nearly all of her goals, personal and financial, and lives in her dream house on the beautiful island of Majorca with her partner Wissi. How did she accomplish all of this? Believe it or not, through repeating a series of many small steps.

Gabi started down her road to success simply by first talking to her family and friends, and then her friends' friends. She told everyone her story and she told everyone about the opportunity she had found. Seven stars later, she is still doing the same thing. Ask her what has changed since she first started network marketing all those years ago and Gabi will tell you, not much. Her lifestyle has improved-nicer car, bigger house, ocean view-but she still says the same things to the same kinds of people. She continues to meet new people, and she continues to work intimately with those around her.

Much of Gabi's success is due to the fact she continues to work one-on-one with new people right in her own living room or in the living rooms of fellow team members who are just starting out themselves. Instead of transitioning into a solely leadership role supporting only her most successful team members, Gabi has continued to meet and bring in new Associates as well as coach, share with and help all of those around her. It is the exact same routine she started in 1993 when she first began network marketing, a routine that can work for anyone, whether they are just starting out or have already become successful.

Even the story she tells has hardly changed since her initial success. It is the true story of how a single woman, struggling to provide for her son, was able to attain personal and financial freedom-a story that she has helped many other people to make their own. To a great extent, her success stems from simply telling that story and exposing people to a new opportunity.

After telling her story, Gabi has always spoken about network marketing and the opportunity it offers people. She speaks to people individually or in groups, sometimes large, usually small and often in her own living room or in the homes of fellow Associates. Time and time again she has encountered former audience members and

heard them say, "I met you at a seminar and you said that one sentence..." Gabi will be the first to admit that often, those sentences were not ones she was particularly conscious of at the time, but it didn't take her long to realize the principal that everyone takes away that one special sentence and she has turned it into an effective tool. She now asks seminar attendees what their most important insight of the day was.

Hearing people talk about their own personal special sentence, the one that they will always hold onto, taught Gabi an important lesson; by simply offering a small piece of encouragement or sharing a similar problem that you encountered can give someone who was about to give up the strength they need to continue. It may not seem like much, but helping that one person stay focused can spiral into something much larger all on its own. For example, if that one single person, who was on the verge of quitting, continues to work and becomes successful, they may in turn help another person to become successful, who also in turn can help more people stay committed and become successful. Very quickly, that one little piece of encouragement you gave, and thought nothing of, snowballed into an event that actually helped all those people.

Helping people-helping each other-is critical to success in network marketing. The importance of team effort was something Gabi realized early on. "We can only become successful if we help others become successful," she says. Taking a few minutes to listen to someone and offer advice may seem like a small thing to do, but it can help many, many people. In this business it truly pays to help each other.

One of the pitfalls of network marketing is that you can do everything right-present your story perfectly, help your downline at every step of the way, listen to the advice of successful people-and still fail, if you don't act quickly enough. For Gabi, speed has been a key factor in building her business. In fact, she believes that working quickly may be the single most important factor in dictating whether your business will take off or peter out. It's important, she believes, to seize the moment and convert the initial enthusiasm new friends feel into a long-term partner.

Gabi learned that if you, and your fellow Associates, can sponsor one person per month, it will add up to staggering 4,096 new people every year, but if everyone sponsors one person only every other month, that number drops to a measly 64. As she puts it, "I ruin my own success if I talk to my friend in two weeks instead of tomorrow, and once I understood that, I knew that was the secret-that was our secret."

Like many other successful network marketers, Gabi has realized there is not one great, magical thing that can be done to become successful, but rather success comes from repeating a series of small steps over and over again. Meeting new people, telling your story, listening to friends, offering help; every action is a small step toward achieving your goals and realizing your dreams. Gabi has perfected a simple, but incredibly effective, system of many duplicable small steps that can help anyone follow the path to their dreams.

Even after realizing her dreams and reaching all of her material goals, Gabi Steiner continues to build her business by meeting new people and helping her downline. Ask her why and she might say, "Because it's fun. If it's not fun, you're doing something wrong, but when it is fun, I want to do it anyway."



"Because it's fun.

If it's not fun,

you're doing

something wrong..."



WILLKOMMEN IM BUCHMARKT-PORTAL FÜR KLUGE LESER



STEINER "By word of mouth. Passive income through recommendation marketing"

Ideas can become reality, however bizarre they may seem, as this book by self-made woman Gabi Steiner shows. She invites her readers to leave the beaten track when it comes to work, if they are ready to learn something new, train themselves to think new strategies and show what they can do by succeeding for themselves.

So what's this book about, then? It's about what every one of us does when we are inspired by buying something, by a piece of advice or an idea: we pass our positive experience on. To friends, colleagues at work, anyone we must not or would not like to disappoint. And there is an industry thriving on this. It's about marketing our positive experiences, calling it simply 'recommendation marketing. Products and services, it believes, are subject to the rule of potentiation. That is to say, the more product and quality match, the more sales rise, on a personal basis, enthusiastic (!) word of mouth. What's new about that, you might ask? But reading this book will surprise you. The author's message is about positive synergy management, which is important, if not essential, to top performance. How she teaches you through it, and what strategies she uses, she describes in pleasant, objective style, with no fancy phraseology. By the time you finish reading this book, looking for new shores (in work terms too), you will have discovered the recipe for success in recommendation marketing, and what to avoid, to keep yourself secure, and give your life a new, fulfilling direction, both occupationally and financially.

WeckelMedia, 2005, ISBN 3-9808258-7-6, € 12.50 (paperback)

Published by: www.media.weckel.de Damme
Profile | Offers

http://www.deutscher-buchmarkt.de/Wirtschaft_Steiner_Rezension.htm

REZENSION unter: www.deutscher-buchmarkt.de/Wirtschaft_Steiner_Rezension

STEINER 'Von Mensch zu Mensch. Passives Einkommen durch Empfehlungsmarketing.'

Daß und wie sich Ideen verwirklichen lassen und mögen sie noch so bizarr anmuten, beweist dieses Buch der Selfmade-Frau Gabi Steiner. Sie lädt den Leser ein, ausgetretene berufliche Pfade zu verlassen, sofern er bereit ist, Neues zu erlernen, sein Denken an neuen Strategien zu schulen und sein Können an seinem eigenen Erfolg zu beweisen. Wovon handelt also dieses Buch? Von dem, was sich ein jeder von uns vornimmt, wenn er von einem Kauf, einer Beratung oder einer Idee begeistert ist: Er empfiehlt seine positive Erfahrung weiter. An Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen, eben an jene, die er nicht enttäuschen darf oder möchte. Und davon lebt eine wohlhabende Branche, die sich mit dem Marketing des Positiven befaßt und dies unter die einfache Formel Empfehlungsmarketing subsummiert. Produkte oder Dienstleistungen jedweder Art, so ihr Credo, unterliegen der Regel der Potenzierung, d.h. deren Absatz steigert sich in jenem Maße, wie Produkt und Qualität übereinstimmen, und zwar eingebettet in die Umsetzung einer persönlichen, begeisternden (!) Ansprache. Eine schlichte Erkenntnis, sollte man meinen, doch der Leser erfährt Überraschendes und wird von der Autorin eingestimmt auf ein positives Synergienmanagement, das maßgebend, wenn nicht gar essentiell für große und größte Erfolgsleistungen ist. Wie sie das didaktisch vollzieht und unter Anwendung welcher Strategien, dies ist wohltuend sachlich beschrieben und fern jeder Effekthascherei. Am Schluß wird der Leser, der sich neuen Ufern - auch nebenberuflich - zuwenden möchte, erfahren haben, was den Erfolg im Empfehlungsmarketing bedingt und was er vermeiden sollte, um ihn nicht zu gefährden, sondern wie er seinem Leben eine in jeder Hinsicht beruflich und pekuniär erfüllende, neue Richtung geben kann.

Zu bestellen im Buchhandel oder unter [weckel-media.de](http://www.weckel-media.de)

ISBN 3-9808258-7-6, 12,50 Euro (Brosch.)



Eberhard Duke of Württemberg
Castle of Altshausen
88361 Altshausen
Germany

Altshausen, May 2007

Dear Mrs. Steiner

The products and the referral Marketing of Life Plus was introduced to me by Heike Merk. In the following months I checked the products, the company and the active working persons.

I give you in a short sentence my feed back about the products. Since I take these products I feel better and more active. This contact to Life Plus was already worthwhile.

As a business manager I studied the business model and came to the conclusion, that this remuneration plan is simple and absolute fair. Everyone gets the reward for their contacts and the reward for the care and guidance of their contacts.

I am convinced that I, as well as the Life Plus members will achieve their goals of health and prosperity.

With sincere greetings

Eberhard Duke of Württemberg

Liebe Gabi,

seit einigen Jahren betreibe ich leidenschaftlich Ausdauersport (Triathlon u. Marathon). Ich trainiere das ganze Jahr über Schwimmen, Radfahren und Laufen, das bedeutet ich bewege mich monatlich ca.45-55 Stunden. Auch an nationalen und internationalen Meisterschaften nehme ich teil. Zu meinen grössten Erfolgen zähle ich:

2003 Vize-Europameisterin Triathlon-Langdistanz: Altersklasse W 45
4000m swim, 120km Rad, 30km laufen

2005 Deutsche Meisterin Triathlon Mitteldistanz Altersklasse W50
2000 m swim, 92 km Rad, 21 km laufen

2006 Deutsche Meisterin im Landschaftslauf über 46 km W50
Doch das bisher absolute Highlight war für mich der Start beim

IRONMAN HAWAII

im Oktober 2005 und der überwältigende, unbeschreibliche, von vielen Zuschauern bejubelte Zieleinlauf nach 3800m schwimmen im offenen Meer 180 km Radfahren und 42,2 km laufen in einer Zeit von 12.22 Std.(auch hier konnte ich mich unter 39 Frauen in meiner Altersklasse auf dem 13.Platz gut platzieren)

Um solche Leistungen zu bringen ist es sehr wichtig, dass mein Körper optimal versorgt ist, das heisst, ich achte auf eine natürliche ausgewogene Ernährung und war schon immer offen für ergänzende Vitalstoffe. Doch seit ich die hochwertigen, einzigartigen, natürlichen Produkte von LIFE PLUS kennengelernt habe, merke ich den Unterschied. Auf die Grundversorgung der Zellen mit Daily Plus und den Zellschutz OPC möchte ich nicht mehr verzichten. Früher war ich öfter krank und musste längere Zeit pausieren.

Inzwischen habe ich ein gutes Immunsystem und hatte noch keine ernsthaften Verletzungen oder Überlastungs-Erscheinungen, wie viele meiner

Sportskollegen. Die Regenerationszeit ist kürzer und das Beste, man sieht mir nicht an, dass ich in diesem Ausmaß Sport treibe, (manche Sportler/innen sehen ausgezehrt aus und deutlich älter, als sie tatsächlich sind).

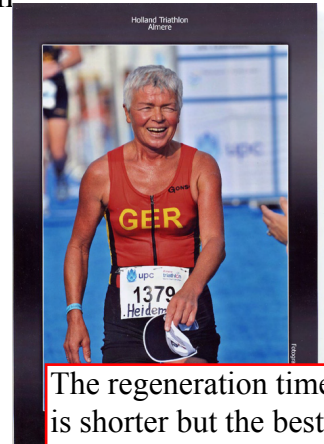
Life Plus bedeutet „Leben und...“ Vitalität, Gesundheit durch Prävention und.....durch das geniale Empfehlungsmarketing neue finanzielle

Perspektiven, die je nach persönlichem Einsatz unbegrenzt sind. Ich kann mir hier ein ständig wachsendes Einkommen aufbauen, indem ich die ausgezeichneten Produkte genieße und sie samt Geschäftskonzept meinen Freunden und Bekannten empfehle.

Mit dieser Sicherheit werde ich mir im Februar 2009 einen großen Traum erfüllen: die Besteigung des KILIMANJARO in Tansania und die Teilnahme am Kilimanjaro-Marathon. <http://www.kilimanjaromarathon.com/>

Mein Leitspruch lautet: Wenn du weißt, was du wirklich willst, gibt es immer einen Weg. Ich weiß, was ich will und habe den Weg LIFE PLUS gewählt, denn dann werde ich mein Ziel erreichen und auch in Zukunft noch Wünsche und Träume wahr machen können.

Liebe Grüsse Heidemarie



The regeneration time is shorter but the best thing is that you cannot tell from looking at me that I practise an endurance sport at such a high level. (Some very active sports people look burned out and older than they really are). Life Plus means Life ... and health and vitality through preventative measures.



Bärbel Mohr

Neue Dimensionen der

Heilung

KOHA

Life Plus in England offers excellent nutritional supplements and products for the maintenance of a healthy bowel.

Produkten von Orkos getestet hat und an seinen letzten Urlaub auf irgendeiner Sonneninsel erinnert wurde, der kann meist nicht umhin und bestellt doch ab und zu dort:

Orkos free call: 0800-999 888 1,

Tel. Internat.: 0033 164602121

Fax: 0800 999 888 2, order@orkos.com (Kataloge werden per Mail oder Post versandt, je nach Wunsch)

Life Plus in England bietet exzellente Nahrungsergänzungsmittel und Mittel für eine gesunde Darmflora.

Telefon für Anrufer aus Deutschland: 0044-1480-224620,

E-Mail: sales@lifeplus-europe.com

Internet: www.lifeplus.com

Die Ernährung nach 5 Elementen gibt es von zwei Autoren und die beiden Lehren unterscheiden sich auch in wesentlichen Bereichen. Man sieht mal wieder, dass nicht eine Lehre die einzig wahre ist, sondern dass unterschiedliche Systeme in sich harmonisch und stimmig sein können.

1) »Ernährung nach den 5 Elementen« von Barbara Temelie (für Fleischesser geeignet)

2) »Abenteuer Gesundheit« von Jörg Krebber heißt das Buch über eine 5-Elemente-Ernährung für Vegetarier. Jörg selbst rettete sich vor über 30 Jahren damit das Leben und seitdem auch vielen anderen. Zu beziehen beim Wu-Wei-Verlag in Schondorf am Ammersee und über die Homepage www.wu-wei-verlag.de. Nähere Infos über Jörg Krebber, Vorträge und Seminare auf seiner Homepage www.5elements-4you.com

Nahrungsergänzungsmittel

Das Video »Der Kampf um die Gesundheit«, das unter anderem natürliche Lösungen zur Krebsproblematik anbietet, ist erhältlich bei:

www.credence.org oder

Email bodyconservation@aol.com

Telefon 0049-(0)89-17095483.

Barbara Simonsohn

Darmreinigungssysteme im Überblick

Der Darm ist die „Wurzel der Pflanze Mensch“ (Franz Xaver Mayr)

Darmreinigungskuren sind „in“. Franz Xaver Mayr, österreichischer Darmspezialist, wird wieder viel gelesen. Er sagte: „Der Tod sitzt im Darm“ und fand heraus, dass fast alle Krankheiten besser wurden oder sogar verschwanden, wenn der Darm gesund war. Heutzutage ist der Darm durch zu viel Stress, tierisches Eiweiß, Alkohol und Kaffee sowie Fertignahrung und „Junk Food“ zusätzlichen Belastungen ausgesetzt.

Wussten Sie, dass die Oberfläche des Dünndarms, der aus Tausenden von kerzenförmigen Ausbuchtungen – Darmzotten – besteht, auseinander gewalzt so groß wie ein Fußballfeld von etwa 4000 Quadratmetern wäre? Und dass wir im Idealfall etwa 2,5 Kilo „gute“ Darmbakterien haben, die unsere Nahrung aufschließen und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen, und die wir durch ballastreiche Kost wie Flohsamenschalen füttern und „bei Laune halten“ sollten? Oder dass allein der Dünndarm eines Erwachsenen sieben bis neun Meter lang ist?

Oder dass im Darm der Hauptsitz unseres Immunsystems angesiedelt ist?

Die Verschlackung der Darmzotten kann zu Gesundheitsstörungen und Mangelzuständen selbst bei gesunder, vitalstoffreicher Ernährung führen, weil Nährstoffe nicht optimal ausgenutzt werden können.

Es kann zu einer Selbstvergiftung des Organismus über den Darm kommen.

Im Dünndarm findet die Assimilation der Nahrung statt, während der Dickdarm im Wesentlichen nur noch die Aufgabe hat, das, was der Körper nicht brauchen kann, durch Eindicken für die Ausscheidung vorzubereiten.

Wer dies versteht, begreift auch, warum die „Colon-Hydro-Therapie“ oder Einläufe, die ausschließlich den Dickdarm erreichen, nur von begrenzter Wirkung sein können.

Im sieben bis neun Meter langen Dünndarm findet die eigentliche Verdauungsleistung, das Aufschließen und die Aufnahme der Nährstoffe, statt:

Ideal ist es, dem Darm einmal im Jahr für mindestens zehn Tage „Urlaub“ zu gönnen und zu fasten. Morgens und eventuell abends sollte ein Bittersalz-Trunk eingenommen werden. Man nimmt dazu morgens einen flachen Teelöffel Bittersalz oder Magnesiumsulfat (Apothek) in einem viertel Liter Wasser gut verrührt zu sich. Mit dieser laut Dr. Renate Collier „physiologischen Lösung“ – das menschliche Blut enthält etwa gleich viel Salz – werden die Darmzotten umspült und Ablagerungen ausgeschieden. Es kann nicht zu einer Rückvergiftung durch Schlacken über die Darmwand ins Blut kommen. Diesen Bittersalz-Trunk kann man kurmäßig beim Fasten, für vier Wochen oder auch für unbegrenzte Zeit ohne Nebenwirkungen einnehmen. Es gibt Darmreinigungskuren auf dem Markt, wie die Gray-Kur oder die Clean-me-out-Kur, welche Kräuter aus konventionellem Anbau enthalten.

Pestizide und andere Agrargifte sind „Gift“ für unsere empfindliche Darmschleimhaut!

Die Clean-me-out-Methode arbeitet mit Abführmitteln:

Der Darm sollte aber lernen, sich selbst zu reinigen und aus eigener Kraft zu entleeren. Abführmittel, auch pflanzliche wie Sennesblätter, erschaffen immer den Darm, wodurch die wichtige Peristaltik gestört sind. Daher kann ich solche Darmreinigungskuren nicht befürworten!

60 Prozent aller Frauen jenseits des 50. Geburtstages greifen regelmäßig zu Abführmitteln, eine erschreckende Zahl. Wer mit Abführmitteln einmal anfängt, bei dem

BARBARA SIMONSOHN



studierte Sozialwissenschaften und schloss ihr Studium als Diplom-Politologin ab. Später entschloss sie sich, etwas über biologischen Land- und Gartenbau zu lernen und besuchte die Findhorn-Gemeinschaft in Schottland sowie den bio-dynamischen Hof von Baldur Springmann, dem bekanntesten Öko-Bauer Deutschlands. Die Autorin beschäftigt sich seit zwanzig Jahren mit dem Thema Ernährung und ließ sich zur von der Naturheilerin Dr. Renate Collier zur Azidose- und Fastenleiterin ausbilden.

funktioniert die Verdauung sehr schnell überhaupt nicht mehr „ohne“.

Fatal, dass einige Ärzte behaupten, eine tägliche Entleerung sei nicht nötig, zwei Mal die Woche reiche. Entzündungen mit der möglichen Entwicklung von Dickdarmkrebs sind vorprogrammiert! Das Clean-me-out-Programm betrachte ich außerdem als überteuert. Es kostet mehr als 1000 Mark.

Eine sanfte und gleichzeitig gründliche Darmreinigungs- und Vitalisierungsmethode aus den USA, „Éjuva“, macht seit drei Jahren auch in Deutschland Furore:

Diese Kur wurde von Rohköstlern entwickelt und verwendet 93 spezielle Kräuter aus Wildwuchs oder Bio-Anbau, zum Beispiel aus Indien, China, Neuseeland und den USA, die eine sanfte und gründliche Reinigung des Darms und eine Wiederherstellung der körperlichen Homöostase durch den Aufbau einer gesunden Darmflora bewirken.

Die Kur besteht aus vier Phasen:

Die ersten beiden Phasen lockern Kot- und Schleimablagerungen im Darm, die dann in Phase drei und vier zur Ausscheidung kommen. In der vierten Phase wird keine

Frau Simonsohn hat ihr Einverständnis gegeben, dass der Artikel „Darmreinigungssysteme im Überblick“ aus dem Jahr 2001 unter Angabe der Quelle weiter verwendet werden darf.

Wir möchten an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass wir von einer Freigabe zur kommerziellen Verwendung des Textes absehen möchten und wir die Erlaubnis der Wiederverwendung lediglich für private Zwecke erteilen.“

Nadja Schmidt
(Redakteurin)
CO'MED Verlagsgesellschaft mbH
www.comedverlag.de

festen Nahrung gegessen, sondern außer den Präparaten täglich vier Kombi-Shakes getrunken, außerdem frische Frucht- und Gemüsesäfte. Die Hersteller legen großen Wert darauf, dass in der sensiblen Phase der Darmreinigung nur unbelastete Bio-Pflanzen verwendet werden.

Das Ejuva-System aus Bremen ist zwar gut, aber eben auch mit knapp 1000 DM nicht gerade billig.

In der Zwischenzeit habe ich ein weiteres gutes und preiswertes Darmreinigungsprogramm kennen gelernt und ausprobiert:

Die „Colodyne“ von der englischen Firma „Life Plus“, die seit 1936 (!) mit natürlichen Nahrungsergänzungen auf dem Markt ist.

Vorteil:

Die Zutaten sind alle natürlich und aus Bio-Anbau, und die Herstellung erfolgt bei Körpertemperatur, alle pflanzlichen Enzyme sind noch intakt. Eine kleine Packung (300 Gramm) kostet etwa 50 DM, und eine große, 700 Gramm, etwa 80 DM. Für das, was man mit dem „Colodyne“-System erreichen kann, nämlich eine gründliche Darmreinigung und Aufbau einer gesunden Darmflora, sind dies sehr moderate Preise.

Das Produkt enthält eine patentierte Mischung aus Lysozyme-Enzymen mit Grapefruit-Enzymen, Bromelain und Papain aus der Papaya-Frucht, und eine stabilisierte Mischung nützlicher Micro-Flora einschließlich Lactobazillus Salivarius, Lactobazillus Acidophilus, Lactobazillus Bulgaricus und Lactobazillus Bifidus.

„Colodyne“ ist auf „Phytozyme-Basis“ hergestellt, das heißt, die Inhaltsstoffe sind an spezielle Kräuter gebunden, und Pflanzen-Nährstoff-Co-Faktoren und Pflanzenenzyme sorgen für eine hohe Bioverfügbarkeit.

Natürlich sind darin keine Konservierungsstoffe, keinen Zucker, Stärke, Weizen, Hefe, Korn, Milch, Sojaderivate, künstliche Geschmacksstoffe oder Farbstoffe enthalten.

Im „Colodyne“-Pulver sind Psyllium-Samen und Psyllium-Samen-Schalen enthalten, außerdem Flachssamen, Meeressalgen, Rote-Beete-Pulver, Blätter der schwarzen Walnuss, Mannitol und eine Acidophilus-Kultur. Wie ein Schwamm saugen die Flohsamenschalen Darmgifte auf und erhöhen gleichzeitig das Darmvolumen, was eine zügige Darmentleerung zur Folge hat. Naturheilärzte machen giftige Abfallprodukte im Darm, die in den Darmtaschen faulen, für Entzündungen der Darmschleimhaut – Diverticulitis – sowie Darm- und andere Krebsarten verantwortlich.

Das Präparat löst nach und nach den Schleim an den Darmwänden auf:

Wenn man diese Kur macht, stellt man fest, dass sich manchmal Schleimstreifen und alle möglichen schlecht riechenden Ablagerungen im Stuhl befinden. Das Abwerfen von körperlichem Ballast wird auch oft durch eine seelische Reinigung begleitet, indem Themen zum Beispiel in Träumen auftreten, die man für längst vergessen und erledigt hielt.

Die vielen Faserstoffe in „Colodyne“ sind ein ideales „Futter“ für die mehr als 80 Billionen (!) Darmbakterien, die etwa 2,5 Kilo unseres Körpergewichtes ausmachen:

Darmbakterien produzieren wichtige Vitamine wie Vitamin B 12, und sind für einen gesunden pH-Wert im Darm zuständig. Durch die Pflege physiologischer Darmbakterien können sich keine Pilze wie Candida Albicans bilden und vermehren. Verschiedene Kräuter in „Colodyne“ reinigen zusätzlich den Darm von Ablagerungen. Verschiedene puderförmige Bentonite, natürlicher Lehm/Ton, bauen Gifte ab. Alginate ist eine Meeresweiden-Substanz, die giftige Metalle und Umweltgifte absorbiert, speziell Aluminium, das der Körper normalerweise nur schwer absorbieren kann.

Aluminiumbelastung kann zu Alzheimer, Depressionen und Psychosen führen und den Herzmuskel schädigen.

Alginate hält das gelöste Aluminium im Verdauungstrakt, so

dass es mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann, und nicht über die Galle resorbiert werden kann.

„Colodyne“ ist ein Pulver, was man in Wasser oder Saft einrühren kann und entweder morgens oder abends einnimmt. In den ersten Tagen, zu Beginn der Reinigungsphase, können Blähungen auftreten. Im Laufe der Kur kann man dann feste Ablagerungen beobachten, die teilweise Jahre alt sein können. Wer die Kur macht, kann sofort einen spürbaren Effekt wahrnehmen. Da die Rückvergiftung über den Darm ins Blut aufhört, fühlt man sich klarer und besser gelaunt. Außerdem werden Nährstoffe zum Beispiel in Obst und Wildkräutern viel besser aufgenommen, wenn die Darmzotten von Schlacken befreit sind.

Wenn der Stuhl wohlgeformt und fast geruchlos ist, man keine Blähungen oder sonstige Verdauungsstörungen hat, und man sich rundherum wohl fühlt, kann man die Kur beenden, man kann sie aber auch in geringerer Dosierung für unbegrenzte Zeit fortsetzen, damit es erst gar nicht wieder zu Schlacken und Ablagerungen im Darm kommt und die Darmflora durch Faserstoffe und Kräuter ständig „gefüttert“ und gepflegt wird.



Literaturhinweis:

Collier, R.: „Wie neugeboren durch Darmreinigung“, Gräfe und Unzer

Jensen B.: „Tissue Cleansing Through Power Management“ (Eigenverlag, übers Ejuva-Info-Center Bremen, Adr. s.o.)

Simonsohn, B.: „Papaya – heilen mit der Wunderfrucht“, Windpferd-Verlag.

Wolfe, D.: „Die Sonnen-Diät“, Goldmann Verlag

Anschrift der Autorin:

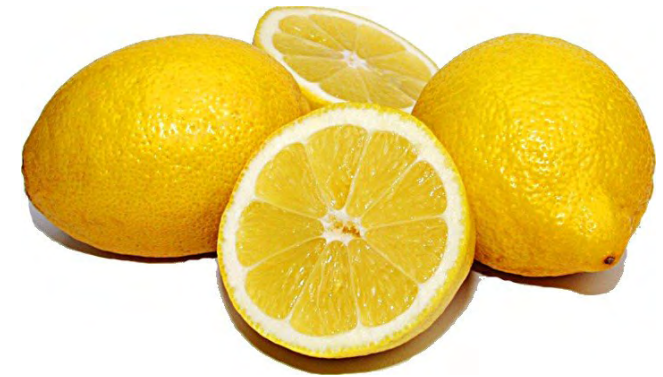
Barbara Simonsohn
Holbeinstr. 26

D-22607 Hamburg
Fax: 040-895338
Tel: 040-895338

In the meantime, I have discovered and tested another good and reasonably priced bowel cleansing product: Colodyne (now called Colon Formula) from the English company Life Plus which has been in the nutritional supplements market since 1936.

Colodyne wird Heute unter dem Namen Colon Formula geführt!

Preisvergleich gängiger Vitamin C - Präparate



Stand 2009



| | Präparat | Hersteller | Darreichungsform | Inhalt [Stückzahl] | Preis [Euro] | Vit C [mg] / Stück | Kosten [€] / g |
|----|------------------------------------|----------------|------------------|--------------------|--------------|--------------------|----------------|
| 1 | Vitamin C plus | Life Plus Ltd. | Tabletten | 300 | 23,71 | 500 | 0,16 |
| 2 | Vitamin C ratiopharm 1000 mg | ratiopharm | Brausetabletten | 20 | 3,55* | 1000 | 0,18 |
| 3 | Abtei Vitamin C Forte | GSK CP | Brausetabletten | 20 | 4,32* | 1000 | 0,22 |
| 4 | Vitamin C 1000 | Woerwag | Tabletten | 100 | 25,60* | 1000 | 0,26 |
| 5 | abtei Langzeit Vitamin C | GSK CP | Kapseln | 90 | 9,01* | 300 | 0,33 |
| 6 | Vitamin C ratiopharm retard 500 mg | ratiopharm | Kapseln | 100 | 16,95* | 500 | 0,34 |
| 7 | Cetebe Vitamin C Retard 500 | GSK OTC | Kapseln | 180 | 35,39* | 500 | 0,39 |
| 8 | Vitamin C 500 | Woerwag | Tabletten | 100 | 19,96* | 500 | 0,40 |
| 9 | Multinorm Vitamin C | Aldi Süd | Brausetabletten | 14 | 0,69 | 120 | 0,41 |
| 10 | taxofit Vtamin C | Klosterfrau | Kautabletten | 20 | 6,68* | 500 | 0,66 |
| 11 | Cebion C500 | Merck | Kautabletten | 30 | 10,45* | 500 | 0,70 |
| 12 | Nutrilitte Vitamin C plus | Amway | Tabletten | 200 | 51,40 | 250 | 1,03 |

Stand: Mai 2009

* Die angegebenen Preise sind DocMorris entnommen.



In December 2008, I met three ladies within the space of two weeks who had extremely good results (for example, in cell activity, energy levels, oxygen/water in the cells and so forth) and all this at an age where it is unusual to be so full of health.



12.05.09

Liebe Frau Gabi Steiner,

ich praktiziere mit dem wunderbaren SCIO-System, das auf der Ebene der Quantenmedizin arbeitet.

SCIO ist ein Analyse- und Regulations-System, das die Verbindung zum menschlichen Körper und zum Unbewussten herstellt.

Mit SCIO kann man die Stressfaktoren (wie z.B. Gifte, Krankheitserreger) aber auch psychische Blockaden aufspüren und mit einer speziell ausgerichteten Regulation den Körper wieder in Einklang bringen.

Im Dezember 2008 lernte ich innerhalb von zwei Wochen drei Frauen kennen, die auffallend gute Werte (wie z.B. Zellvitalität, Lebenskraft, Sauerstoff/Wasser in Zelle u.v.a.) hatten und das in einem Alter, wo es absolut nicht üblich ist, so gesund zu sein.

Menschen über 50 leiden normalerweise an existenziellen Defiziten hinsichtlich Nährstoffmangel, freien Radikalen und daraus folgend oft genug großen und kleinen Zipperlein - so war bisher meine Erfahrung.

Auf Nachfrage erfuhr ich das Geheimnis: Alle drei Frauen konsumieren seit langen Jahren die hochwertigen Produkte des Unternehmens Life Plus.

Jetzt bin ich neugierig geworden und hab mich mal mit diesen Produkten beschäftigt. Jetzt war ich nicht mehr überrascht darüber, das eine kontinuierliche Anwendung von Vitalstoffen dieser Qualität solche bemerkenswerte Ergebnisse bewirken.

Das hat mich wirklich überzeugt. Ich bin jetzt selbst Nutzerin der Produkte und außerdem fasziniert und begeistert von der Möglichkeit sich damit auch ein passives Einkommen aufbauen zu können.

After talking to them, I learned their secret. For years all three ladies had been taking the high quality products from the company, Life Plus.

Liane O. Kirschner

Leicht Leben Lernen AG
Schützenweg 10
D-82211 Herrsching/Ammersee
Tel.: + 49 (0) 81 52-90 99 635
Fax: + 49 (0) 81 52-90 99 636
CYL@CYL-Leben.de
www.CYL-Leben.de
Aufsichtsratsvorsitzender:
Benjamin Wegner
Vorstand: Johannes Peter Wegner
HRB 147197
USt-IdNr. 213496417

What is Acid /Alkaline Imbalance?:

The concept of acid / alkaline imbalance as the cause of disease is not new. In 1933 a New York doctor named William Howard Hay published a ground-breaking book, *A New Health Era* in which he maintains that all disease is caused by **autotoxication** (or "self-poisoning") due to acid accumulation in the body.

Most people who suffer from unbalanced pH are acidic. This condition forces the body to borrow minerals—including calcium, sodium, potassium and magnesium—from vital organs and bones to buffer (neutralize) the acid and safely remove it from the body. Because of this strain, the body can suffer severe and prolonged damage due to high acidity—a condition that may go undetected for years.

Understanding pH:

pH (potential of hydrogen) is a measure of the acidity or alkalinity of a solution. It is measured on a scale of 0 to 14 - the lower the pH the more acidic the solution, the higher the pH the more alkaline the solution. When a solution is neither acid nor alkaline it has a pH of 7 which is neutral.

Water is the most abundant compound in the human body, comprising 70% of the body. The body has an acid-alkaline ratio called the pH which is a balance between positively charged

ions (acid-forming) and negatively charged ions (alkaline-forming). The body continually strives to balance pH. When this balance is compromised many problems can occur.

Over acidity, which can become a dangerous condition that weakens all body systems, is very common today. It gives rise to an internal environment conducive to disease, as opposed to a pH balanced environment which allows normal body function necessary for the body to resist disease. A healthy body maintains adequate alkaline reserves to meet emergency demands. When excess acids must be neutralized our alkaline reserves are depleted leaving the body in a weakened condition. A pH balanced diet, according to many experts, is a vital key to health maintenance.



Mild acidosis can cause such problems as:

- Cardiovascular damage, including the constriction of blood vessels and the reduction of oxygen.
- Weight gain, obesity and diabetes.
- Bladder and kidney conditions, including kidney stones.
 - Immune deficiency.
- Acceleration of free radical damage, possibly contributing to cancerous mutations.
 - Hormone concerns.
 - Premature aging.
- Osteoporosis; weak, brittle bones, hip fractures and bone spurs.
- Joint pain, aching muscles and lactic acid build up.
 - Low energy and chronic fatigue.
 - Slow digestion and elimination.
 - Yeast/fungal overgrowth.
 - Eczema
 - Asthma

Grüne Welle

Im SB-Markt um die Ecke, im großen Innenstad in der Apotheke und bei Versandhausketten sind Nahrungsergänzungsmittel. Die so genannte Nutrition hat eine Hype ausgelöst bei Anbietern, Produzenten und Konsumenten. In den letzten Jahren kaum einer vorbei: Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt ist einer der prominentesten Vertreter der Nutrition-Welle. Und damit schwimmt er vorneweg. Vor einem ständig gefütterten Trend in der Bevölkerung, der eine ebenso wachsende Nachfrage mit sich bringt. Jeder will gesund bleiben, jeder will das Gefühl haben, es außer durch Bewegung auch durch eine bewusste und gesunde Nahrungsaufnahme tun zu können.

In recent years nutritional supplements have caused a major stir with manufacturers, merchandisers and researchers. One name you hear all the time when it comes to this subject is Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt. This exceptional doctor is one of the most renowned advocates for good nutrition.

For example, in the field of nutritional supplements there is a group of products that have come into their own: Products that regulate the acidity/alkalinity of our bodies. They serve to rebalance our complex body chemistry and for this reason have become popular items in our shopping baskets.



Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt mit Ehefrau Karin bei der Trachten-gala am Rande des Laureus Charity Golfturnier im Bayerischen Hof.

VON CHRISTIANE NEUENDORFF

Nahrungsergänzung ist da ein regelrechter Heilbringer, weil wir als Normalo eben nicht tun, was uns die Mediziner vom Kindergarten an lehren zu tun: viel Gemüse und Obst essen. Auch die Weltgesundheitsorganisation predigt es immer und immer wieder. Ballaststoffreiche Ernährung und Nahrung mit frischen Vitalstoffen. Her damit! Und zwar am besten in fünf bis sieben Portionen über den

ganzen Tag verteilt. Dazu wenig „schlechtes“ und wenn überhaupt, nur „gutes“ Cholesterin, also weg mit dem Doppelrahmstufen-Käse und der tiefenden Bratenscheibe. Die Realität sieht anders aus – und zwar ganz anders: Statt Grünfutter ist es eben doch oft der Doppel-Hamburger oder der Energydrink mit einem Aufputzmittel. Oder ein Extra-Kaffee. Und noch einer. Das macht uns irgendwann sauer. Buchstäblich.

Da zum Beispiel kommt eine Produktgruppe der Nahrungsergänzung ins Spiel: Säure-Base-Regulatoren sollen das chemische Gleichgewicht in unserer komplexen Körperchemie wiederherstellen. Infolge dessen sind auch sie gefragte Artikel im Einkaufskorb. Wie die so genannten Antioxidantien – Stoffkombinationen, die gegen die Freien Radikale in unseren Zellen kämpfen. Die Radikale sorgen, kurz gesagt, für unser Altern. Je mehr Radikale, je schneller altern wir, werden wir krank, erholen uns immer langsamer und schlechter. Warum heute Nahrungsergänzung jedem begegnet, ist klar. Wir leben schneller, hektischer. Im Zweifel bietet der Supermarkt heute mehr Vier-Minuten-Fertigsuppen und Gefrierfutter an als Frischobst. Keiner hat mehr Zeit für eine vernünftige Ernährung. Eben weil er weiß, wie viel Arbeit Mutti früher immer in die unerreicht leckere Gemüsesuppe gesteckt hat.

Es ist natürlich kein Zufall, dass die Industrie solche Phänomene für sich nutzt. Zumal dann, wenn es kein Problem ist, bekannte Fürsprecher zu finden. Dass beispielsweise mit Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt einer der bekanntesten Sportmediziner Deutschlands nicht nur das fast schon erwartbare Buch „Mensch, beweg Dich!“ geschrieben hat, sondern gerade auch im Bereich Säure-Basen-Verhältnis als Autor aufgetreten ist, ließ die Branche natürlich aufhorchen.

For example, Life Plus, with its headquarters in Bastesville, Arkansas, was founded in 1992 by pharmacist, Robert Lemon. Its European office is located in St. Neots in England from where it has distributed to the German market since 1999. Robert "Bob" Lemon, President of Life Plus International stands at the helm of a company dedicated to showcasing the health benefits of nutritional support products. Life Plus offers different modular programmes tailored to the needs of the customer. Should the customer be sensitive to antioxidants, then an alternative can be found. In this case, perhaps Proanthenols, the best type of OPC, further enriched with Vitamin C, Quercitin, Rutin and Hesperidin.

von Herstellern ist mit umfangreichen Paletten von Präparaten am Markt. Life Plus etwa. Das 1992 von Apotheker Robert Lemon gegründete Unternehmen mit Sitz in Batesville im Bundesstaat Arkansas, hat seine Europa-Niederlassung im englischen St. Neots und beliefert seit 1999 auch Deutschland. Robert „Bob“ Lemon, der heutige Präsident von Life Plus International, steht an der Spitze eines Unternehmens, das sich der Verbreitung gesundheitsförderlicher, naturnaher Produkte verschrieben hat. Life Plus bietet verschiedene, modular aufgebaute Programme, die gemeinsam den mit dem Endkunden ausgeloteten Bedarf abdecken. Der Kunde kann aber natürlich, sollte er beispielsweise für den Bereich Antioxidantien sensibilisiert sein, auch ganz gezielt bedient werden. In diesem Fall etwa Proanthenols, ein OPC der Premium-Variante, das mit Vitamin C, Quercitin, Rutin und Hesperidin zusätzlich angereichert ist.

lig zur Verfügung, steht für seine Überzeugung als Arzt. Mal abgesehen davon, sieht er für sein Alter blendend aus und ist beneidenswert fit.

Überdies ist „Mull“, wie ihn die Jungs aus der DFB-Edelelf liebevoll mit Spitznamen nennen, nicht nur auf das „Eckige fürs Runde“ fixiert. Er treibt selber seit jeher Sport. Früher schon fuhr er den Weg vom Heimatort zur 15 Kilometer entfernten Schule mit dem Rad. Er läuft auch. Er kennt viele Sportarten aus eigener Anwendung, betrachtet sie aus dem Blickwinkel des Orthopäden ebenso wie aus dem des Sporttreibenden selbst. So vereinigt er in seinen Büchern profundes Medizin-Wissen mit der subjektiven Sichtweise des Freizeitsportlers, gleicht Wunschvorstellungen und Empfehlenswertes miteinander ab. Vor allem aber, da sind sich alle einig, die schon mal ein „MW“-Buch gelesen haben: Er schreibt, wie es jeder versteht.

Keine Monstersätze aus Fachlatein, die den Laien mehr aufregen als aufklären. Kein abgehobenes „Ich weiß es und du nicht!“ Müller-Wohlfahrt ist mit dem Otto Normalverbraucher auf Augenhöhe. Das gehört bei ihm ohne Risiko zu den Nebenwirkungen. Er ist mehr der Volksautor unter den Medizinratgebern. Wenn er einem erklärt, warum der Muskelkater da ist, dann versteht man's auch. Müller-Wohlfahrt ist einer mit Nähe zum Patienten. Das sichert ihm auch unter seinen teuren Patienten-Profis dauerhafte Sympathien. Es kommt für einen behandelnden Arzt auf die Fähigkeit an, sich auch auf jeden einlassen zu wollen. Die gegenteilige Erfahrung hat vielleicht jeder von uns schon mal gemacht, wenn er am Wochenende mit dem gezerzten Muskel vom Joggen in die chirurgische Ambulanz musste und vor lauter Mediziner-Kauderwelsch vom jungen, übermüdeten Arzt im Praktikum nur Bahnhof verstanden hat.

Wenn so ein gestandener Mann wie der Star-Doc Müller-Wohlfahrt sagt, dass Nutrition wirkt, dann wirkt das – auch auf die Branche. Es hat den Herstellern einen regelrecht raketenartigen Schub gegeben, inspiriert sie zu neuen Produkten, ganzen Produktlinien. Produzenten und Anbieter verzeichnen enorme Umsatzsteigerungen. In Zeiten, in denen viele Arbeitgeber immer mehr Jobs streichen, die Arbeit für die Verbleibenden aber eher mehr statt weniger wird, ist es nicht nur mehr einfach schick, auf seine Leistungsfähigkeit zu achten, es wird im eigenen Interesse immer wichtiger. Der Markt wird also immer umkämpfter. Die Leute kaufen die Präparate. Jeden Tag mehr.

Im Network spielt Nahrungsergänzung deshalb inzwischen eine bedeutende Rolle. Eine ganze Reihe

Ganz abgesehen von dem Effekt, den eine so prominente Fürsprache im Bereich Nutrition hat, dienen Bücher, wie die von Müller-Wohlfahrt (bei LR hat er

DIE GLAUBWÜRDIGKEIT DESSEN, WOFÜR DIE BEKANNTEN UNSERER WELT STEHEN, STEHT FÜR SICH UND MUSS NICHT ERST BEWIESEN WERDEN.

eines über die Säure-Base-Thematik veröffentlicht), den Beratern als eine Art Leitfaden. Sie verwenden die darin behandelten Erkenntnisse für die ganz alltägliche Arbeit, ziehen Informationen für die Kundengespräche daraus. Die darin gewählte Sprache wird so zum idealen Handwerkszeug, weil komplizierte Sachverhalte nicht erst umständlich aufgedröseln werden müssen, sondern Information in klapprigen Häppchen verpackt ist. Das kann so an den Kunden weitergereicht werden: Was Hunderttausende Leser schon begriffen haben, kann nicht so schwer zu verstehen sein. Obwohl selbst skeptische Kunden niemals sagen werden, dass ihre Gesundheit ihnen egal ist, müssen sie einem Berater natürlich nichts abnehmen. Wenn der aber den Promi für sich sprechen lassen kann, hat die Aussage über ein Produkt gleich ein ganz anderes Gewicht. Das ist bei anderen Waren nichts anderes – und ein millionenfach bewährter Marketing-Mechanismus. Denn wie immer ist der Name von Prominenten bei der Vermarktung neuer Produkte in einem gerade fragten Segment ein echter Verkaufsturbo. Die Glaubwürdigkeit dessen, wofür die Bekannten unserer Welt stehen, steht für sich und muss nicht erst bewiesen werden. Das haben sie selbst durch ihre bisherige Lebensleistung und ihre besonderen Fähigkeiten, mit denen sie verbunden werden, schon getan. Im Falle Müller-Wohlfahrt ist es die sportmedizinische Expertise. Und die Tatsache, dass dieser Mann einfach einer der ganz großen Wissens- und Sympathieträger dieser Nation ist. Und das nicht nur unter Fußballverrückten. ✓

Radikalfänger der Superlative

Innerhalb von Minuten wird diese Substanz vollständig durch die Schleimhaut des Mundes und des Magens ins Blut geschleust. Sie gelangt in jedes Organ, jeden Gewebebestandteil. Selbst Haut, Haare, Nägel. In nur 45 Minuten erreicht OPC die höchste Konzentration im Blut und wirkt 72 Stunden lang.

Da OPC sowohl ein fettlösliches als auch wasserlösliches Antioxidans ist, kann es die vielen verschiedenen Arten von Radikalen neutralisieren.

OPC wirkt 40- bis 50fach stärker als Vitamin

E, 10fach stärker als Vitamin A und 18-fach stärker als Vitamin C. Zusätzlich besitzt es eine verstärkende Wirkung: Vitamin C etwa bleibt bis zu zehnmal länger aktiv. Die Produktion von Histaminen, das sind Entzündungsauslöser, wird von OPC indirekt reguliert. Dies ist besonders wichtig für Allergiker.

Hauptbauteile unseres Körpers sind neben Wasser vor allem die Proteine. Kollagen ist das vorherrschendste Protein und zusammen

mit Elastin Hauptbestandteil des Bindegewebes und der Blutgefäße. Ein Übermaß an freien Radikalen führt zu instabilem Kollagen und in der Folge zu dünnwandigen und brüchigen Gefäßen. Es bilden sich feine Risse in Blut- und Lymphgefäßen, die nur notdürftig mit Hilfe von Kalkablagerungen und Fett gestopft werden. So wird jedoch ein Entzündungsprozess gestartet, da diese Stellen von Bakterien besiedelt werden. Spezielle Abwehrzellen „fressen“ zwar das Fett und die Bakterien. Dabei kommt



Computerstrahlung verstärkt Oxidation ebenso wie Tabakrauch oder Umweltgifte

es jedoch zu Entzündung und zum Abbau von wertvollem Kollagen und

Schatztruhe Natur ◆

Elastan. Jede Menge freie Radikale werden dabei unvermeidlich freigesetzt. Dieser Prozess wiederholt sich – es ist die gefürchtete Arteriosklerose. Gefäßschäden verschlimmern sich und werden immer massiver. Das zieht Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich. In den westlichen Industrieländern stirbt mittlerweile jeder zweite Mensch an diesem Er-

krankungspaket.

Anders als Vitamin C bindet sich OPC an Proteine, speziell an Kollagen und Elastin, und stärkt die beiden wichtigsten Struktur-Eiweiße. Daher auch der Fachbegriff Kollagen Vitamin. OPC verdoppelt die Widerstandsfähigkeit der Feinstgefäße, normalisiert die Verklumpungsneigung der Blutplättchen, wodurch sich die Fließeigenschaft verbessert.

Different from vitamin C OPC bonds to protein, especially collagen and elastin thus strengthening these two vitally important protein structures. This is where the term collagen vitamin comes from...

Wie Vitamin C passiert es sowohl die Bluthirnschranke als auch die Rückenmarkschranke und schützt so unsere kostbaren Nervenzellen dort ebenfalls vor Schädigung durch freie Radikale. Somit sogar vor gefürchteten Alterserscheinungen wie Alzheimer, Parkinson oder Senilität im Allgemeinen. Diese Vorzüge machen OPC zum mächtigsten Radikalkiller.

Wenn wir unseren Körper mit den wesentlichen Nährstoffen, mit OPC und Vitamin C, versorgen, werden diese feinen Risse in den Gefäßen repariert oder entstehen erst gar nicht. OPC

hilft, den Cholesterinspiegel im Blut zu regulieren. In Kombination mit Vitamin C lagert sich weniger Fett an den Innenwänden der Gefäße ab. Durch den verbesserten Fettstoffwechsel wird mehr überflüssiges Cholesterin ausgeschieden.

Die protektive Wirkung von OPC ist erstaunlich, und umfasst beinahe alle Regionen unseres Organismus. Es entpuppt sich als „universeller Heiler“, dessen positive Wirkung fast unbegrenzt erscheint. Therapeutische Bereiche sind die Haut, Allergien, Osteoporose (stärkt das Kollagengitter der Knochen), sowie Demenzleiden. Also, ran an die Traubenkraft!

STRETCHING THE HEALTHSPAN

Many of us are living longer but enjoying it less, as degenerative conditions induced by free radicals—atherosclerosis, cancer, cataracts, diabetes, hepatitis, kidney failure, arthritis, and Alzheimer's and Parkinson's diseases, to name a few—blight the later years. A powerful new antioxidant, OPC, is an astoundingly effective free radical antagonist, and can be the key to a "healthspan" that matches our extending lifespan.

GOOD HEALTH GUIDES in print include:

AMAZING APPLE CIDER VINEGAR
Earl L. Mindell, R.Ph, Ph.D.

A BEGINNER'S INTRODUCTION
TO HOMEOPATHY
Trevor M. Cook, Ph.D.

THE CANDIDA-YEAST
SYNDROME
Ray C. Wunderlich, Jr., M.D.

CHEMICAL SENSITIVITY
Sherry A. Rogers, M.D.

CHROMIUM PICOLINATE
Richard A. Passwater, Ph.D.

ECHINACEA
Daniel B. Mowrey, Ph.D.

FLAXSEED (LINSEED) OIL AND
THE POWER OF OMEGA-3
Ingeborg M. Johnston, C.N.
and James R. Johnston, Ph.D.

FOLIC ACID
Sidney M. Baker, M.D.

GINKGO BILOBA
Frank Murray

GREEN BARLEY ESSENCE
Yoshihide Haglwara, M.D.

HEALTH BENEFITS OF FOS
Robert Crayhon, C.N.

INTRODUCTION TO
PHYTOTHERAPY
Donald J. Brown, N.D.

NATURAL THERAPIES
FOR ARTHRITIS
Victoria Dolby

THE NATURAL WAY TO
A HEALTHY PROSTATE
Michael A. Schachter, M.D.

THE TRADITIONAL FLOWER
REMEDIES OF DR. EDWARD BACH
Leslie J. Kaslof

TURMERIC AND THE HEALING
CURCUMINOIDS
Muhammed Majeed, M.D., Vladimir
Badmaev, M.D., Ph.D. and Frank
Murray

VITAMIN C: THE FUTURE IS NOW
Jeffrey Bland, Ph.D.



ISBN 0-87983-842-6

Keats Good Health Guides are published by
Keats Publishing
A division of NTC/Contemporary
Publishing Group

US \$3.95/CAN \$5.50

Printed in U.S.A.

A Keats Good Health Guide



\$3.95

OPC: The Miracle Antioxidant

How it acts to prevent disease, restore
health and upgrade quality of life

Chris Kilham
Foreword by Prof. Jack Masquelier

GOOD HEALTH GUIDES: Published regularly to give you the
newest and best available information on health topics of
major importance, written by leading physicians and other
health practitioners, researchers and expert reporters.

Hier ein Link zur Frage von Diabetikern bezüglich OPC
Bitte zur Weitergabe den Link benutzen!!

Auszug aus diesem Link, kompletter Artikel siehe Link!

<http://www.diabetes-news.de/info/vitamine-naehrstoffe/naehrstoffe-diabetes-therapie.htm>

Hier der Artikel zur Ansicht für den Eigengebrauch!

Nährstoffe in der Therapie

Diabetes mellitus

Hinter dem harmlosen Begriff "Zuckerkrankheit" verbirgt sich eine deutlich lebensverkürzende Stoffwechselerkrankung mit fatalen Folgen: Erblindung, Fußamputation, Nierenversagen, Herzinfarkt. 40 % aller Diabetiker sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 50 % aller Amputationen werden an Diabetikern vorgenommen.

In Deutschland wird die Zahl der Typ-2-Diabetiker (= Altersdiabetiker) auf 6 bis 8 Millionen, die der Typ-1-Diabetiker auf etwa 200.000 geschätzt. Erschreckend ist, dass Millionen Deutsche gar nicht wissen, dass sie zuckerkrank sind.

Auf jeden diagnostizierten kommt wahrscheinlich ein unentdeckter Typ-2-Diabetiker! Das "Wohlstandssyndrom" ("tödliche Quartett"), bei dem Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und ein gestörte Insulinwirkung gemeinsam auftreten, ist die Vorstufe zum Altersdiabetes.

Bewegungsmangel und Überernährung sind Schuld am explosionsartigen Zuwachs des Typ-2-Diabetes, von dem auch immer mehr Kinder betroffen sind. Mit regelmäßiger körperliche Aktivität und einer Ernährungsumstellung könnte ein Großteil der Typ-2-Diabetiker ihren gestörten Stoffwechsel ohne Tabletten und/oder Insulin in den Griff bekommen.

Fatale Folgen

Die meisten Diabetiker versterben nicht an dem hohen Blutzucker, sondern an den Folgen atherosklerotisch veränderter Gefäße, also an Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Schäden an den kleinen Gefäßen in den Augen, Nieren oder den Nerven führen beim Diabetiker dramatisch häufig zum Erblinden, zu ~~chronischem Nierenversagen oder zu~~ Nervenschäden.

Das 30fach höhere Amputationsrisiko bei Diabetikern führt zu 28.000 Fußamputationen pro Jahr.

OPC - Schutz für die Gefäße

OPC - Vascular Protection

Oligomeric Proanthocyanidines (OPC) are antioxidants protecting the vascular system. They block the oxidation of the LDL cholesterol and reduce the elevated vascular permeability as well as the risk of bleeding in the tiny vascular system parts.

Oligomere Proanthocyanidine (OPC) wirken antioxidativ und gefäßschützend. Sie hemmen die Oxidation des LDL-Cholesterins und verringern die erhöhte Gefäßdurchlässigkeit sowie das Risiko für Blutungen in den kleinen Gefäßen.

Fazit

Bei **Diabetes mellitus** wird eine ausgewogene Nährstoffkombination mit mindestens

- 600 mg Vitamin C/Tag,
- 300 I.E. Vitamin E/Tag,
- 2 mg Lycopin/Tag,
- 0,8 mg Folsäure/Tag,
- 200 mg Magnesium/Tag,
- 15 mg Zink/Tag,
- 200 µg Chrom/Tag und
- 200 mg Taurin/Tag

empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren/Tag in Form von Lachsölkapseln ergänzt werden.

Die orthomolekulare Vitalstofftherapie ist bei Diabetes mellitus von hohem präventiv- und komplementärmedizinischem Stellenwert.

Neben einer gesunden Ernährung wird eine breitgefächerte Vitalstoffmischung mit krankheits-spezifischen Nährstoffakzenten mit mindestens

- 600 -1000 mg Vitamin C/Tag,
- 300-500 I.E. Vitamin E/Tag,
- 2-5 mg Lycopin/Tag,
- 0,8 -1,0 mg Folsäure/Tag,
- 200-400 mg Magnesium/Tag,
- 15-20 mg Zink/Tag,
- 200-500 µg Chrom/Tag.

empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren/Tag in Form von Lachsölkapseln ergänzt werden.



I have had some very good experiences with my children and the Life Plus natural products, "Daily Bio Basics" and "Proanthenols" (OPCs extracted from grape seeds), made with organically grown fruits and vegetables.

Der positive Nebeneffekt: Sie und Ihre Kinder sind draußen und arbeiten in frischer Luft. Meine Kinder haben je einen Obstbaum, ein Beet mit Erdbeeren und ein Gemüsebeet in unserem Hausgarten.

Hyperaktive Kinder haben meist einen erhöhten Bedarf an essenziellen Nährstoffen wie bestimmten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem sind, wie schon gesagt wurde, in unseren Lebensmitteln nicht mehr so viele Vitalstoffe enthalten wie früher, man spricht von »Vitalstoffdefiziten«.

Die zusätzlichen Nährstoffe, die hyperaktive Kinder brauchen, sollten nicht mit Megadosen an Vitaminen und Mineralstoffen zugeführt werden, sondern durch *natürliche* Nahrungsergänzungen wie Frischsäfte, Gerstengrassaft, Algen, hochungesättigte Fette wie Leinöl, Nachtkerzenöl oder Hanföl und Gerstengras als Pulver oder Presslinge. Sehr gute Erfahrungen bei meinen Kindern habe ich mit den natürlichen Produkten aus Bio-Anbau aus Obst und Gemüse der Firma LifePlus gemacht, wie z. B. »Daily Bio Basics« oder »Proanthenols« (OPC aus Traubenkernen).

Calatin warnt eindringlich vor unkontrollierter Selbstmedikation mit Vitaminen und Mineralien nach dem Motto »Viel hilft viel«. In größeren Mengen über längere Zeit eingenommen, können solche Stoffe Nebenwirkungen hervorrufen, den Stoffwechsel durcheinander bringen und sogar toxisch wirken.

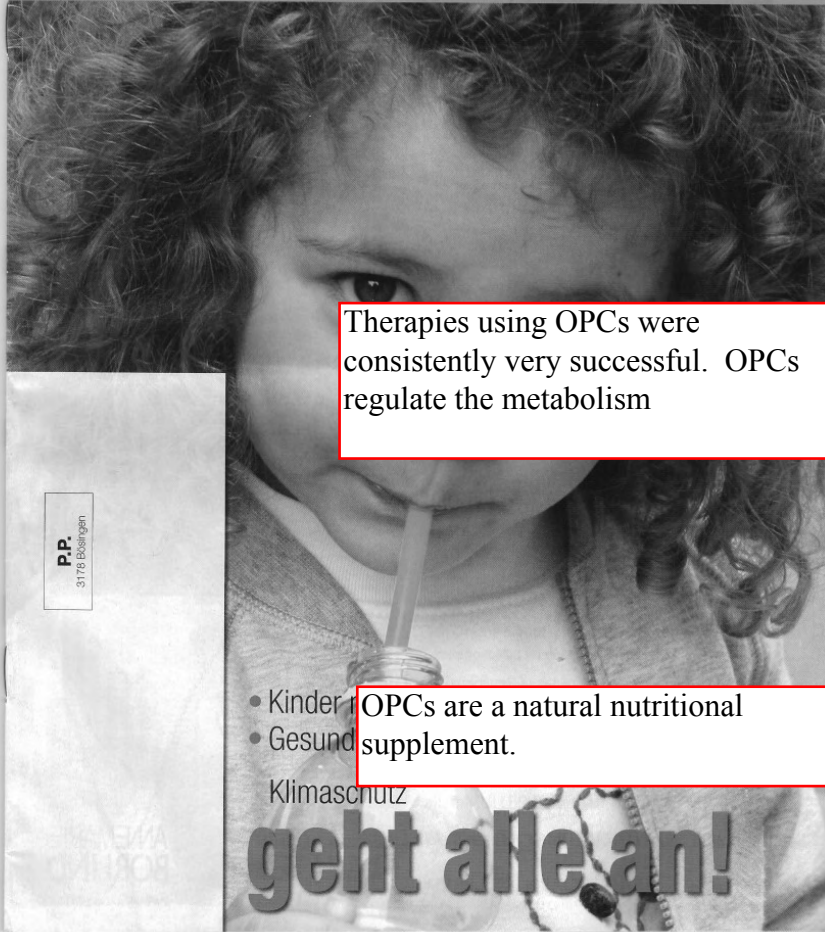
Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten mit den Eltern fördern bei Kindern ein gesundes Essverhalten, berichtet das US-Fachmagazin *Archives of Family Medicine*, und diese Erkenntnis wurde in einer Studie mit 16 000 Teenagern an der Harvard Medical School in Massachusetts, USA, bestätigt.¹⁸⁴ Die Kinder nehmen dann mehr Obst und Gemüse und weni-

ger zuckerhaltige Nahrung zu sich. Sich selbst überlassen, greifen Jugendliche oft zu Fertiggerichten und kommen dadurch nicht zu den empfohlenen »fünfmal am Tag Obst und Gemüse«. Gesunde Essgewohnheiten haben einen Langzeiteffekt, indem sie die späteren Ernährungsweisen von Kindern prägen, vorausgesetzt, beim Essen wird nicht geschimpft und kritisiert. Daher sind gemeinsame Mahlzeiten in harmonischer Atmosphäre – ohne Schulprobleme zu thematisieren oder Ermahnungen auszusprechen – gerade für Kinder mit Lern- oder Verhaltensproblemen sehr wichtig.

Auch das gute Beispiel der Eltern zählt. Nur, wenn Sie sich ebenfalls gesund ernähren, sind Sie für Ihre Kinder glaubwürdig und motivieren sie für gesunden Genuss. Auf Doppelbödigkeiten – die Mutter predigt gesunde Ernährung, nascht aber selbst am liebsten Pralinen – reagieren Kinder zu Recht allergisch. Von einer Umstellung auf Vollwertkost aus Bio-Anbau und natürliche Nahrungsergänzungen profitieren alle Familienmitglieder, und das Kind mit ADS fühlt sich nicht mehr als Außenseiter.

Gerstengrassaft für Kinder mit ADS

Johannes Holler empfiehlt in seinem Buch *Das neue Gehirn*,¹⁸⁵ bei Arbeitsbesprechungen und Konferenzen statt Kaffee Gerstengrassaft für bessere Konzentration zu reichen. Gerstengrassaft stellt, so Holler, eine »wertvolle Gehirnnahrung« dar, die zugleich nährt und entgiftet. Der Saft schmeckt angenehm wie grüner Tee mit einem leichten Aroma von frischen Erbsen oder Spinat. Er enthält nicht nur Eisen und Chlorophyll, sondern für die optimale Eisenaufnahme auch Kupfer, Kalium und Folsäure. Anämie aufgrund von Eisenmangel geht mit



Therapies using OPCs were consistently very successful. OPCs regulate the metabolism

• Kinder OPCs are a natural nutritional
• Gesund supplement.

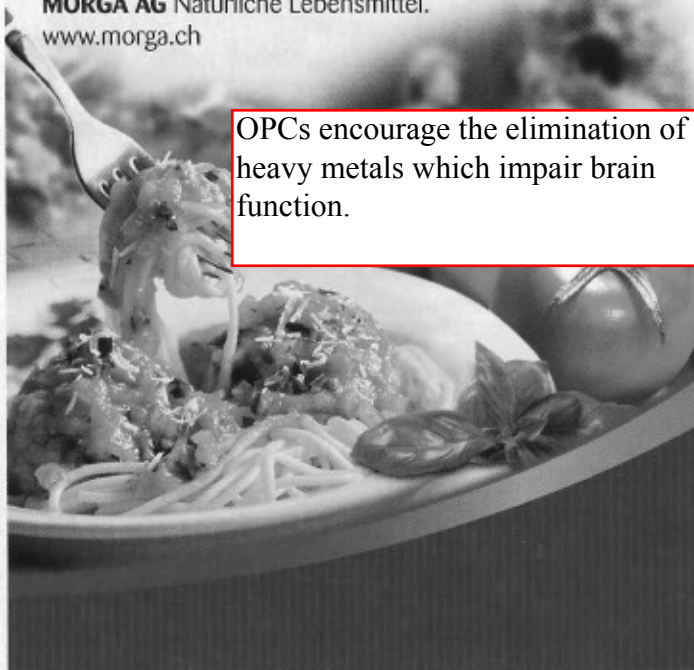
Klimaschutz

geht alle an!

vegetabilen Sauce Bolognaise von MORGA. Natürlich alles in Bio-Qualität.

Erhältlich in Ihrem MÜLLER Reformhaus Vital Shop.

MORGA AG Natürliche Lebensmittel.
www.morga.ch



OPCs encourage the elimination of heavy metals which impair brain function.

hält, schnell wütend wird oder sich hervortut, und der Vorgesetzte wünschte sich mehr Sorgfalt und weniger Fehler. Kevin ist nicht der pünktliche, verlässliche, exakte und sorgfältige Mitarbeiter. Aber er wird viele Ideen haben, witzig, kreativ und unkonventionell sein und sich mit Talent durchs Leben schlängeln.



Zuhause kann es bei Kevin chaotisch aussehen. Und Kevin ist etwas mehr gefährdet abzustürzen oder in eine Sucht zu geraten.

AD(H)S – ein komplexes Phänomen

AD(H)S wird heute als bio-psycho-soziales Phänomen verstanden, d. h. es hat sowohl Anteile auf biologischer als auch auf der psycho-sozialen Ebene. Biologische Aspekte:

Es deuten immer mehr Studien darauf hin, dass eine Prädisposition für ADS vererbt wird. AD(H)S-Eltern haben häufiger eines oder mehrere AD(H)S-Kinder. ADS-Kinder sind selten allein in der Familie. Oft merken Eltern erst bei der Abklärung ihres Kindes, dass sie selber auch unter diesem Phänomen gelitten hatten oder noch leiden.

Forschungen und Studien bei autistischen und ADS-Kindern sowie bei Kindern mit andern Hirnfunktionsstörungen zeigen zudem Gemeinsamkeiten in Bezug auf den Stoffwechsel, die aufhorchen lassen. 3 Bereiche sind besonders spannend, da sie gehäuft im Zusammenhang mit AD(H)S beobachtet werden.

1. Nahrungsmittelintoleranzen

Nahrungsmittelintoleranzen sind Nahrungsmittelpfindlichkeiten aufgrund eines Stoffwechselproblems, ohne dass es zu allergischen Reaktionen kommt. Durch eine Nahrungsmittelintoleranz wird der Hirnstoff-

wechsel ungünstig beeinflusst, was zu Hirnleistungsstörungen oder Hirnleistungsbeeinträchtigungen führt. Im Zusammenhang mit AD(H)S werden Milchprodukte, Weizenprodukte, raffinierter (weisser) Zucker, Phosphate (z. B. im Coca Cola) und Zusatzstoffe wie Glutamat gesehen. Mit einer Diät können die Symptome

gemildert werden. Medizinische Abklärungen geben Aufschluss, ob eine Nahrungstoleranz vorliegt. Immer wieder gute Erfolge hat eine Therapie mit OPC gezeigt. OPC reguliert diesen Stoffwechsel. Meist genügt dann eine Mengenbegrenzung statt einem absoluten Verzicht auf diese Produkte. OPC ist ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel und wird aus Traubenkernen und andern Pflanzenteilen hergestellt.

2. Erhöhte Schwermetallbelastung

Misst man die Schwermetallbelastung im Blut, haben AD(H)S-Kinder (und andere Menschen mit Hirnfunktionsstörungen) häufig niedrigere Werte. Misst man die Schwermetallbelastung in den Zellen (orthomolekulare Untersuchung), dann haben sie höhere Werte. Ihr Körper verfügt über eine reduzierte Ausleitungsfähigkeit und die Schwermetalle bleiben länger in den Zellen gespeichert. OPC fördert die Ausleitung von Schwermetallen, welche die Hirnfunktionen beeinträchtigen.

Nimmt man die gängigsten Schwermetalle in Bezug auf ihre Wirkungsweise unter die Lupe, zeigen sich folgende Erscheinungen:

- Blei führt zu Lernschwierigkeiten, mindert die Wahrnehmung und erhöht die Aggressivität. Im Zusammenhang mit Bleibelastung treten gehäuft soziale Probleme auf.
- Quecksilber erhöht die Reiz-

Rückenleiden und Schmerzen in den Gelenken - wer kennt das nicht ?!

Überlastung und Alterung der Knorpel sind oft die Ursache von Schmerzen.

Wie oft haben Sie sich schon sagen lassen:
"Sie müssen mit Ihren Schmerzen leben"?

Häufig stimmt dies jedoch nicht. Es gibt Hilfe aus der Natur. Mittlerweile sind viele Menschen und Ärzte der Meinung, dass diese Erkrankungen Ursache einer jahrelangen Mangelernährung sind. Gerade bei Bandscheibenvorfällen oder Arthrose kann sich der Körper nur noch selbst helfen. Hierbei können ihm sogenannte Glucosamine und Chondroitine unterstützen.



Glucosamin als Nahrungsergänzung zum Knorpel- und Gelenkaufbau

Spezifische Gewebestrukturen im Körper sind Gelenkflüssigkeit, Herzklappen und Gefäße. Glucosamin ist eine Aminogruppe (1), welches an einem Glucosemolekül hängt. Der Körper führt diese alltägliche Reparaturen vorzunehmen.

Wenn jedoch eine Verletzung vorhanden ist, kann der Körper (z.B. einseitige Belastung, wie Büroarbeit) diese nicht reparieren. Eine Stauungshäufigkeit führt zu Bandscheibenproblemen. Glucosaminproduktion nicht mehr, um den bei chronischen Verletzungen (z.B. auch jahrelange) die Ernährungssupplementation nie richtig regenerieren kann.

How many times have you heard, "You have to live with your pain"? Often this is not true. There is help from Mother Nature. In the meantime, many people and doctors are of the opinion that these illnesses are the cause of years of poor nutrition. However, in particular in the case of herniated discs or arthritis, the body can repair itself. In this connection, glucosamine and chondroitin can help.

Da Glucosamin ein Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit ist, führt ein Mangel zu einer wässrigen Flüssigkeit in den Gelenken, welche die Gelenke ungenügend empfindlicher macht. Wenn der Körper älter wird, stellt er weniger Glucosamin her und Verletzungen anfälliger macht. Arthrose ist eventuell nicht anders als die Akkumulation von kleinen Verletzungen.

Die Bandscheiben, welche als Kissen zwischen den Wirbelkörpern dienen, bestehen aus Knorpel. Mit zunehmendem Alter (und abnehmender Glucosaminherstellung), beschleunigt durch Rennen, Springen etc. werden sie abgenutzt. Abnutzung heisst nichts anderes, als dass der Körper sich nicht so schnell reparieren kann wie er verletzt wird. Er braucht Hilfe von aussen. Bei den Bandscheiben führt dies zu einer abnehmendem Körpergrösse mit zunehmendem Alter.

Im Gegensatz zu den entzündungshemmenden Schmerzmitteln, welche die Schmerzen kurzfristig lindern, aber langfristig die Gelenksdegeneration fördern, liefert Glucosamin das, was der Körper zur Reparatur am meisten benötigt.

In contrast with anti-inflammatory analgesics that only relieve pain in the short term, glucosamine provides what the body needs most to repair itself from long-term joint degeneration.

is 12 Wochen baut der Körper sich wieder selbst. Medikamente bestehen bleibt. kungen, was auch zu erwarten



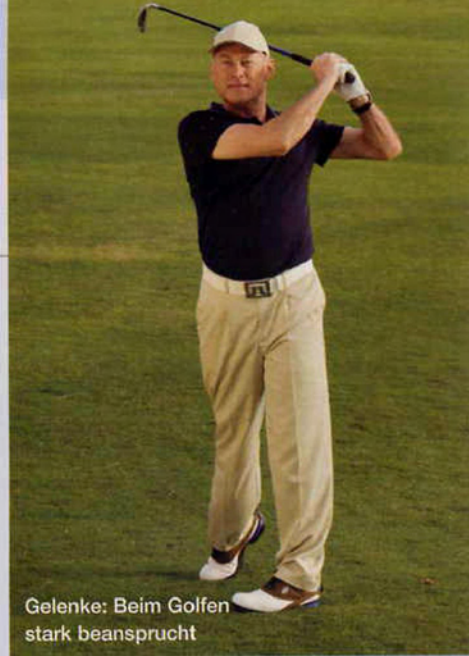
Glucosamin und Chondroitinsulfat sind natürliche Bestandteile von Knorpel und anderem Bindegewebe im Körper. Millionen von Menschen wollen ihre Gelenkfunktion, ihre Flexibilität und einen großen Bewegungsradius erhalten. Nahrungsergänzungen mit einer oder beiden Substanzen sind daher weit verbreitet. Die Grundlage eines aktiven Lebens ist die uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und Flexibilität.

Die Nahrungsergänzungen mit Glucosamin und Chondroitinsulfaten waren Gegenstand einer Reihe von Studien. Beide Nährstoffe sind als Bausteine für die Unterstützung des gesunden Gelenkknorpels bekannt.

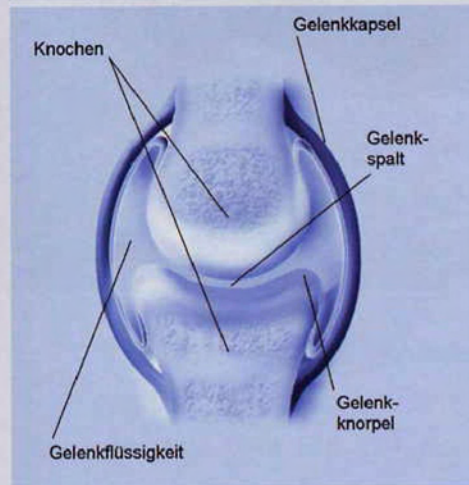
Spezielle Vitalstoffe

Gelenkprobleme: Wie man dem Gelenkknorpel mit Nährstoffen

„auf die Sprünge hilft“ ■ Beim Golfen werden bestimmte Gelenke sehr stark beansprucht. Deshalb sollte man beim Ausüben dieses Sports der Gesundheit zuliebe ein paar Dinge beachten – etwa auch auf die Versorgung mit speziellen Gelenk-Vitalstoffen wie Glucosamin und Chondroitin.



Gelenke: Beim Golfen stark beansprucht



Anschaulich: Der Aufbau eines Gelenks

Der Golfsport hat laut einer schwedischen Studie sogar lebensverlängernde Effekte. Damit die positiven gesundheitlichen Aspekte des Golfens zum Tragen kommen, sollte man aber auf ein paar Dinge achten: Neben richtiger Ausrüstung und vernünftigem Aufwärmtraining spielt auch die Gesundheit der Gelenke eine wichtige Rolle, denn diese werden durchaus stark beansprucht. Und so kann es leicht zu schmerzhaften Gelenkbeschwerden kommen. Ursache dieser Probleme ist häufig eine Schädigung der Knorpelsubstanz und ein Mangel an Gelenkflüssigkeit.

Ein Gelenk verbindet Knochen miteinander. Es besteht aus der Gelenkkapsel, dem Gelenkknorpel und der Gelenkflüssigkeit. Das elastische Knorpelgewebe, das die Knochenenden überzieht, dient sozusagen als Stoßdämpfer. Darüber hinaus versorgt der Knorpel das Gelenk mit wichtigen Vitalstoffen. Die Gelenkflüssigkeit hat ebenfalls die Aufgabe, Reibung zu verringern und Vitalstoffe zur Verfügung zu stellen.

Schmerzhafte Gelenkprobleme beginnen häufig mit einer mechanischen Schädigung der Knorpelstruktur und mit einem Abbau des Knorpels. Dies kann zum Beispiel durch längerfristige Überforderung, aber auch schon durch eine einfache kurzfristige Überlastung oder eine unglückliche Bewegung passieren.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine ausreichende Versorgung mit den beiden Vitalstoffen Glucosamin und Chondroitin die Knorpelschicht nicht nur vor weiterem Zerfall schützen, sondern unter Umständen sogar bestehende Knorpelschäden reparieren kann. So konnte beispielsweise bei der Gabe eines Präparates mit Glucosamin und Chondroitinsulfat (Prüfpräparat: taxofit Gelenke Plus Ultra, rezeptfrei, Drogerie) eine deutliche Vermehrung der Knorpelzellen beobachtet werden.

Glucosamin wird einerseits über die Nahrung aufgenommen, andererseits vom Körper selbst produziert. Da heute jedoch immer seltener entsprechende Nahrungsmittel wie Innereien oder faserreiches Fleisch gegessen werden, ist eine ausreichende Versorgung häufig nicht gegeben. Deshalb der Rat: Vorsorgen – mit speziellen Gelenk-Vitalstoffen.

Specific Vital Substances

Specific Nutritional Supplements

Joint problems: How you can build up your cartilage with nutritional supplements.

Playing golf puts a great deal of stress on specific joints. We should therefore pay attention to the benefits of taking special nutritional supplements such as glucosamine and chondroitin for our joints.

Neue placebo-kontrollierte doppelblinde Studie beweist:

Entzündliches Rheuma ist natürlich und ohne Nebenwirkungen behandelbar!

Auf einer internationalen Pressekonferenz in Hamburg unter Schirmherrschaft des neuseeländischen Botschafters in Deutschland, H.E. Peter Hamilton wurde eine jüngst publizierte aufsehenerregende Studie vorgestellt, die einen Durchbruch in der modernen Rheumatherapie darstellen könnte.

Zwei international renommierte Rheumaforscher, die Professoren George M. Halpern und Chak S. Lau von der Universität Hongkong, konnten nachweisen, dass der einzigartige Lipidkomplex Lyprinol, der durch ein patentiertes Stabilisations- und Extraktionsverfahren aus der neuseeländischen Grünlippmuschel gewonnen wird, eine effektive Waffe im Kampf gegen entzündliches Rheuma darstellt.

Entzündliches Rheuma ist eine der neuen Volkskrankheiten unserer modernen Zeit. Allein in Deutschland sollen ein Drittel der Bevölkerung von Rheuma betroffen sein, pro Jahr erkranken etwa 2 Millionen Deutsche neu an entzündlichem Rheuma. Im Besonderen ist hier die Osteoarthritis zu nennen, die stark zunimmt. Osteoarthritis ist gekennzeichnet durch schmerzhafte Veränderungen des Gelenkknorpels. Dieser hyaline Knorpel wird abgebaut, Knochen und Gelenk reagieren mit knöchernen Reparaturvorgängen, die sich als sog. Osteophyten im Röntgenbild darstellen lassen. Dadurch verändert sich die Gelenkmechanik, auch die Gelenkkapsel wird weiter abgebaut. **Beim Totalabbau der Gelenkkapsel**, der sog. Gelenkglatze, führt dies zum schmerzhaften Aneinanderreiben der Knochenenden mit z.T. Eröffnung des Markraumes unter Einblutungen ins Gelenk.

Ein wesentlicher Nachteil der bisherigen Therapien (wie z.B. die Gabe von Basistherapeutika, Nicht-Steroidalen-Antirheuma-

matika (NSAR) und/oder Cortison) sind die allgemein bekannten Nebenwirkungen.

Ziel der auf der in Hamburg vorgestellten Studie war es daher, eine Behandlungsmöglichkeit zu entwickeln, mit der es möglich ist, eine Entzündungs- und Schmerzreduktion mit gleichzeitiger Bewegungsverbesserung zu erreichen - und v.a. ohne die bekannten Nebenwirkungen wie Schädigungen der Magenschleimhaut in Kauf nehmen zu müssen.

Dazu wurde in der Studie der einzigartige Lipidkomplex Lyprinol verwendet, der durch ein patentiertes Stabilisations- und Extraktionsverfahren aus der neuseeländischen Grünlippmuschel Perna canaliculus gewonnen wird. Dieses Öl in Kapseln hatte sich schon in der Vergangenheit in mehreren klinischen und auch präklinischen Studien als antiinflammatorisch herausgestellt.

In der jüngst publizierten placebo-kontrollierten, randomisierten Doppelblindstudie erhielten 80 Patienten mit Knie-Osteoarthritis über 6 Monate als Verum Lyprinol oder ein Placebo. Die Einnahme von Paracetamol (2 g/d) war während der Studie erlaubt. Alle Patienten wurden zu Kontrolluntersuchungen in Woche 0, 2, 4, 8, 12, 18 und 24 einbestellt. Hier wurden wichtige Parameter wie Gebrauch von Analgetika, das Schmerzempfinden auf der 10teiligen visuellen Analogskala, die Beeinträchtigung auf der Likertskala und als Marker für Entzündungen die Blutsenkungs-

geschwindigkeit BSG und das c-reaktive Protein gemessen.

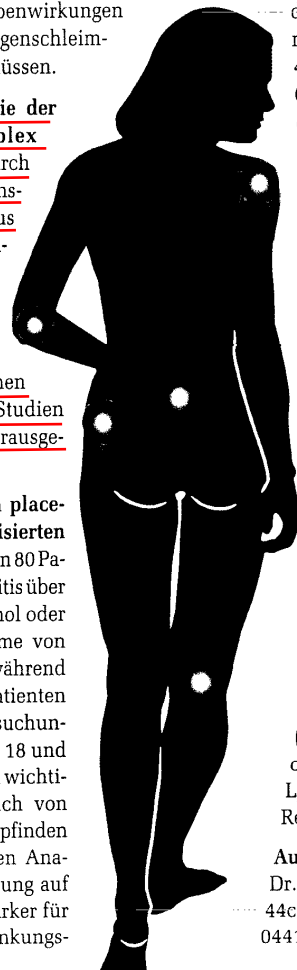
Die Ergebnisse nach 6 Monaten waren folgendermaßen:

- Die Probanden unter Verum Lyprinol waren deutlich schmerzfreier.
- Die Beweglichkeit war signifikant verbessert.
- Entzündungszeichen gingen deutlich zurück.
- Der Verbrauch an Analgetika war signifikant reduziert.
- Es traten keine relevanten Nebenwirkungen auf.

Die Wirksamkeit von Lyprinol ist, so die Referenten, u.a. durch die Beeinflussung der Leukotrien- und Prostaglandinbildung zu erklären. So hemmt Lyprinol die Lipoxigenase (LOX) und damit die Bildung des stark proinflammatorischen Leukotriens LTB₄. Gleichzeitig wird die Cyclooxygenase COX2 ebenfalls inhibiert, jedoch nicht die mukosaschützende COX1. Das erklärt auch, dass keine Nebenwirkungen auftraten, wie z.B. gastrointestinale Beschwerden.

Mit Lyprinol steht eine nebenwirkungsfreie effektive natürliche Waffe im Kampf gegen das entzündliche Rheuma zur Verfügung. Lyprinol ist in Deutschland als ergänzende bilanzierte Diät in Kombination mit den hochkonzentrierten Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA ausschließlich in Form von Sanhelios Muschel-Lyprinol Lipid-Komplex (rezeptfrei, Apotheke) oder Bakanasan Muschel-Lyprinol Lipid-Komplex im Reformhaus erhältlich.

Autor: Ernährungsmediziner Dr. Jörg Hüve, Hopfenweg 44c, 26125 Oldenburg, Tel. 0441-9350590



In a study, the unique whole lipid extract, Lyprinol, was used. It is obtained from the green lipped mussel found in New Zealand through a patented stabilisation and extraction procedure. In various clinical and preclinical trials, the oil, in capsule form, had proven anti-inflammatory effects.

Der Energiemedizin gehört die Zukunft. Immer mehr Menschen schwören auf Energytools, die vitalisierenden Alleskönner. Sie haben eine hohe Effizienz und sind einfach zu handhaben. Vor allem im Alltag leisten sie nützliche und schnelle Hilfe. Unbehagen und Beschwerden werden schnell und ohne Nebenwirkungen in positive Energien umgewandelt. Als die persönlichen Energiebringer des 21. Jahrhunderts erobern sie die Wellness-Szene. Durch Energytools bleiben und werden Sie fit, wohlgeclaut und stark.

ISBN 13: 978-3-86763-704-6
ISBN 10: 3-86763-704-0



9 783867 637046

Christa G. Traczinski

Energie erleben

Energytools · Energetisierung · Vitalisierung

Energie erleben

volt media



rikanischen Firma „Life Plus“, die ausschließlich biologisch angebaute Grundstoffe verwendet, diese extrem schonend verarbeitet und sie sogar als „Füllmaterial“ in Presslingen, Pulver oder Kapseln verwendet. „Real NRG“ ist mit ausgewählten Aminosäuren wie Phenylalanin, Taurin, Glycin und Tyrosin angereichert – einige der Hauptnährstoffe, die wir zur Erhaltung der Körperstruktur und zur Erzeugung von Körperenergie benötigen. Mit „Real NRG Plus“ erhält der Körper neben den Aminosäuren z. B. auch noch Johanniskraut, Bioflavonoide, energieunterstützende Vitamine (z. B. des Vitamin B-Komplexes) und eine Minidosis Koffein, wodurch er eine optimale Mischung an harmonisch wirksamen, aber hochpotenten Energiespendern bekommt.

Eine andere Variante solch wundersamer Pflanzenkraft kommt aus Deutschland. „Sensatonics“ nennt sich ein kleines Unternehmen, das Tonics für die Sinne und die eigene Kräuterbar fürs Gehirn bereitstellen möchte. Die Sensatonics-Philosophie zielt auf das Wieder-

aufleben „magischer Pflanzenrituale“: die spezielle „Energie“ der Pflanzen soll erlebt werden, z.B als „Aphrodisiakum“ oder „natürliches Sakrament“.

Sensatonics stellt Elixiere und Mixturen nach traditionellen Rezepten aus verschiedenen Kulturen her, die für sinnliche Hochgenüsse garantieren. Dabei werden nur hochwertige pflanzliche Zutaten verwendet und mittels alchemistischer Verfahren extrahiert, wobei diese Methode dafür sorgen soll, den „Geist“ der Pflanzen ganzheitlich zu vermitteln. Auf diesem Konzept basierend entstand in den letzten Jahren eine einzigartige Produktreihe mit Kräuterbittern wie Aphrodite (brasilianische, mexikanische und afrikanische Pflanzen), Cerebrotonic (für geistige Wachheit), Protectonic (ein kaiserliches Tonikum aus dem Reich der Mitte für den modernen urbanen Menschen), Yaona (ein sinesisches Genussmittel für Zeremonien und Rituale) und Bella Mura (für Klarheit und Entspannung) sowie den genannten „Trinität des Kicks“: Kicks, Moonwalk und Venus.

für tantrische, stämmische oder transzendente Erfahrungen sorgen sollen! Auch Pflanzenliköre wie Rou Gui De Edena, Amazonic Jungle Tonic, Lunatonic und Satyr erinnern an paradiesische Gefühle und Genüsse: sie sollen das Herz öffnen, damit die Freude und Schönheit des Lebens dort einkehren kann. Zudem bietet Sensatonics Trünke und Räucherungen, die den Menschen an seine archaischen Wurzeln erinnern und „Tor zwischen den Welten und Leiter zum Himmel“ sein können. Nach indianischen und schamanischen Rezepten hergestellt, können diese uns verzaubern und uns im Alltag eine Oase der Energie und des Erlebens sein, die ansonsten wenig Raum in unserem hektischen Leben findet.

Tipps für die Anwendung

Verschlafen, verkater, energielos? Einfach „Real NRG“ mit frischem Orangensaft verrühren, trinken und dann durchstarten!
Die kleine Tüte passt in die Anzugjacke und kann so während Business-Sitzungen für frische Energie am Tisch sorgen. An anstrengenden Tagen (oder in langen Nächten) können Sie sogar bis zu drei Portionen davon genießen und dem Organismus so neue Kraft geben: denken, tanzen, aktiv sein – Antriebschwäche und Abgespanntheit kann sofort in Power und Schwung verwandelt werden!
Oder möchten Sie in die Welt von zweitausendundeiner Nacht eintauchen? Dann zu Lunatonic greifen und sich einen harmonischen und schönen Abend machen.

... The U.S. company, Life Plus, uses only organic ingredients in the formulation of its tablets, powders and capsules. „Real Energy“ is enriched with select amino acids such as phenylalanine, taurine, glycine and tyrosine – some of the main nutrients needed for a healthy body and to generate energy. With „Real Energy Plus“, besides amino acids, St. John's Wort, a blend of bioflavonoids and energy boosting vitamins (such as vitamin B-Complex) as well as a small dose of caffeine, the body receives a harmonious, effective and highly effective energy boost.

Bezugsquelle

Hochwertige Vitalstoffe und Anti-Aging-Produkte bietet die Firma Life Plus aus den USA an. Der Versand erfolgt über England (deutschsprachiges Kundenservicecenter mit gebührenfreier Rufnummer).

Der Herstellungs- und Verarbeitungsprozess unterliegt strengsten Qualitätskontrollen.

Die Rohmaterialien und Ausgangsstoffe entstammen – soweit als möglich – natürlichen Quellen. Die Produkte werden in einem speziellen Kaltherstellungsverfahren produziert.

Auf künstliche Zusatzstoffe (Farb- und Geschmacksstoffe) wird verzichtet.

Life Plus ist bemüht, nur nachweislich genetisch nicht veränderte Zutaten auszuwählen und verzichtet auf jegliche Tierversuche.

Durch eine weltweit einzigartige Träger-substanz erzielen die Produkte eine hohe Bioverfügbarkeit.

Die Kernproduktpalette umfasst

- eine Basisversorgung (Vitamine, Enzyme, Spurenelemente, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, pro- und präbiotische Substanzen, Algen)
- Antioxidantienkomplexe
- Eiweiß-/Aminosäurepräparate
- Omega-3-Fettsäuren

Darüber hinaus gibt es hochwertige Nahrungsergänzungen für spezifische Situationen und/oder Personengruppen.



SUPPLY SOURCES

Life Plus in the U.S.A. offers high quality nutritional supplements and anti-aging products. Distribution is carried out from the U.K. (with a German speaking customer service centre and toll free phone number).

The production and manufacturing processes are subject to the strictest quality controls. As far as possible, raw materials come from natural sources.

The products are manufactured using a cold processing process.

No artificial additives (colour and flavour) are used.

Life Plus endeavours to choose only non genetically modified ingredients and does not carry out any animal testing.

An exclusive base, boosts the bioavailability of the products.

The main products include:

- A core supply: (vitamins, enzymes, minerals, fibre, trace elements, probiotic and periodic essences and algae)

- Antioxidants

- Protein/amino acid formulations

- Omega 3 fatty acids

In addition to these products, there are more high quality dietary supplements for specific needs and/or groups of people.

Inhalt

SÄULE 1 Bewegung

| | |
|---|-----|
| Bewegung – Jungbrunnen und Medizin | 22 |
| FALLBEISPIEL Der Bericht Fritz | 24 |
| Trainingsrelevante Veränderungen des Körpers | 27 |
| Bewegungsempfehlungen für ein langes, vitales Leben | 28 |
| Programm für Couch-Potatoes | 28 |
| Das optimale Bewegungsprogramm | 29 |
| Energieverbrauch beim Sport | 30 |
| Training im Alltag | 31 |
| Ausdauertraining | 34 |
| Wenn bereits internistische Krankheiten vorliegen | 43 |
| Dehnungstraining | 45 |
| Muskel-funktions- und Muskelverkürzungstests | 48 |
| Stretching-Übungen | 62 |
| Kraft- und Kraftausdauertraining | 76 |
| Krafttraining | 76 |
| Kraftausdauertraining | 79 |
| »Stehvermögen« mit Rumpf- und Beckenbodenmuskeln | 80 |
| Praktische Anleitung für das Beckenbodentraining | 82 |
| Rückenschmerzen wegtrainieren | 85 |
| Kräftigungsprogramm für Rumpfmuskeln | 92 |
| Koordinationstraining | 114 |
| Wenn bereits orthopädische Erkrankungen vorliegen | 115 |
| FALLBEISPIEL Der Fall Fritz aus medizinischer Sicht | 117 |
| Seitzug-Übungen | 118 |
| Wie erkennen Sie Trainingsfehler? | 128 |

SÄULE 2 Ernährung

| | |
|--|-----|
| Der Mensch ist, was er isst | 108 |
| Die Bestandteile unserer Nahrung | 109 |
| Kohlenhydrate | 110 |
| Fette | 111 |
| Eiweiße | 112 |
| Mikro-nährstoffe | 113 |
| Vitamine | 114 |
| Mineralstoffe | 115 |
| Antioxidative Stoffe | 116 |
| Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten | 117 |
| Ernährungsempfehlungen | 118 |
| Welche Nährstoffe man(n) wirklich braucht | 119 |
| FALLBEISPIEL Sonja und Peter – Die »Paardlä« | 120 |
| aus medizinischer Sicht | 121 |
| Die drei Stoffwechsellagen | 122 |
| FRAGEBOGEN Zu welchem Stoffwechsellagen | 123 |
| gehören Sie? | 124 |
| Energieverbrauch – Wann man(n) zulegt | 125 |
| Kampf dem Übergewicht | 126 |
| Der optimale Tagesplan für den Eiweißtyp | 127 |
| Fünf Schutzengel gegen Prostata-Erkrankungen | 128 |
| Crash-Diäten | 129 |
| Das modifizierte Fasten | 130 |
| FALLBEISPIEL Der Bericht Detlev | 131 |
| Der Fall Detlev aus medizinischer Sicht | 132 |

SÄULE 3 Hormone

| | |
|---|-----|
| Das Hormonsystem – die unsichtbare Schaltzentrale | 186 |
| Der männliche Hormonspiegel sinkt scheinend | 187 |
| Der hormonelle Regelkreis | 187 |
| Wenn es an männlichen Geschlechtshormonen | 188 |
| mangelt | 188 |
| Jungbrunnenhormon DHEA | 188 |
| Dauer-Stress killt DHEA | 189 |
| Was bei DHEA-Mangel hilft | 190 |
| Ausgebrannt oder nur urlaubsreif? | 192 |
| Testosteron – das Männerhormon | 194 |
| Testosteronmangel – natürliche Folge des Alterwerdens | 194 |
| FRAGEBOGEN Wie ist es um Ihr Testosteron bestellt? | 196 |
| Was tun bei Testosteronmangel? | 198 |
| Positive Effekte der Testosterongabe | 199 |
| Richtlinien für eine Hormonersatztherapie mit DHEA | 200 |
| und Testosteron | 200 |
| Auch Männer brauchen Östrogene | 200 |
| FALLBEISPIEL Der Bericht Ernst | 202 |
| Der Fall Ernst aus medizinischer Sicht | 204 |
| Wachstumshormon: | 205 |
| Die körpereigene Produktion anregen | 205 |
| Melatonin – das gesunde Schlafhormon | 207 |
| Wenn die Schilddrüse streikt | 209 |
| Zur Hormonersatztherapie-Kontroverse | 210 |

SÄULE 4 Psyche und Geist

| | |
|---|-----|
| Stress – ein überstrapaziertes Modewort? | 214 |
| Dis-Stress und Eu-Stress | 215 |
| FALLBEISPIEL Der Bericht Josef | 217 |
| Der Fall Josef aus medizinischer Sicht | 219 |
| Erst lebensrettend, dann bedrohlich: die Stressreaktion | 220 |
| Männer oder Frauen – Wer ist stressresistenter? | 224 |
| FRAGEBOGEN Dis-Stress | 227 |
| FRAGEBOGEN Spannung | 227 |
| Folgen mentaler Überlastung | 224 |
| Ayurveda – Erholung für Körper, Geist und Seele | 223 |
| Burnout. Jeder kennt es – keiner hat es? | 228 |
| FALLBEISPIEL Der Fall Ernst aus medizinischer | 229 |
| Sicht – Fortsetzung | 229 |
| FRAGEBOGEN Burnout | 230 |
| Depression beim Mann | 23 |
| Mental- und Entspannungstraining | 23 |
| Yoga – All in one | 23 |
| Meditation | 23 |
| Progressive Muskelentspannung | 23 |
| Stretching | 24 |
| Die optimale Work-Life-Balance | 24 |
| Mann im Ohr: Die fünf »Antreiber« | 24 |
| FRAGEBOGEN Selbststeuerungsfähigkeit | 24 |
| Psychohygiene: Pflege der Seele | 24 |
| Die glückbringende Leichtigkeit des Seins | 24 |

FOR THOSE OF YOU WHO MAY NOT BE FAMILIAR WITH MY PREVIOUS BOOKS,

in Rich Dad's *CASHFLOW Quadrant*, the second book in the *Rich Dad* series of books, I go into why some people find getting rich easier than others.

Rich Dad's CASHFLOW Quadrant is the most important of my books for people who want to make changes in their lives. Some of the terms used here will refer to the letters in this *Quadrant*:



E – stands for employee

S – stands for small-business person, self-employed or specialist

B – stands for big-business owners such as Donald Trump

I – stands for investor

Why Network Marketing?

When I first heard about network marketing, I was against it. But after opening my mind, I began to see advantages that few other business opportunities offer. Long-term success in life is a reflection of your education, life experience and personal character. Many network marketing companies provide personal-development training in those key areas.

Most schools train people for the E or S quadrants, and that is great if those are the quadrants in which you want to spend your life. Most MBA programs are training students for high-paying jobs in the corporate world as an E, not a B.

Network Marketing: The Industry for People Who Want to Change Their Lives

What if you're in the E or S quadrants and you want to change? What if you want to be in the B quadrant? Where do you find the education that trains you for that quadrant? I recommend a network marketing business. I recommend the industry for people who want to change, and get the necessary skills and attitude training to be successful in the B quadrant.

Being an entrepreneur and building a B-quadrant business is one of the toughest challenges a person can take on. The reason there are more people in the E and S quadrants is simply because those quadrants are less-demanding than the B quadrant. As they say, "If it were easy, everyone would do it."

I had to learn how to overcome my self-doubt, shyness and fear of rejection. And I had to learn how to pick myself up and keep going after I failed. These are some of the personal traits a person must develop if they are to be successful in a B-quadrant business, whether it is a network marketing business, a franchise or an entrepreneurial start up.

An important personal skill required for any B-quadrant business is leadership. Are you able to overcome your fears and have others overcome their fears to get the job done? This is a skill the Marine Corps taught me. As Marine Corps officers, it was imperative that we were able to lead others into battle, even though we were all terrified of dying.



Why Network Marketing?

Donald's Trump's Response

Marketing is a powerful tool, and network marketing can increase that power, provided you're self-motivated. In a simple visual, see a product and remove the advertising agency from it. It's up to you to do the marketing and advertising.

That's a big job, but it can be done if you're passionate enough to get going on your own, and to keep the momentum and motivation going at a high level. It requires an entrepreneurial spirit, and that means focus and perseverance. I don't recommend network marketing to people who are not highly self-motivated.

Another important aspect of network marketing is that it's inherently social, so if you're not a social or outgoing person, I'd think twice about going into it. Sociability is a requirement.

Just like in advertising, there's no point in having a fantastic advertising campaign if the product is unequally fantastic. Also, keep in mind that if you decide to become a distributor, you'll be legally responsible for the claims you make about the product, the company and the available opportunities. But above all, make sure the product is worth your energy and total devotion. Otherwise, you could be energetically spinning your wheels.

Robert mentions the importance of going beyond your comfort zone when it comes to network marketing. He also mentions



giving yourself enough time. These are good points to consider. I agree that leadership qualities are critical for success. You definitely have to have a take charge, can-do attitude.

As with any other undertaking, know everything you can about what you're doing before you began. Network marketing has proven itself to be a viable and rewarding source of income, and the challenges could be just right for you. There have been some remarkable examples of success, and those successes have been earned through diligence, enthusiasm and the right product combined with timing. As with so many issues, there are tangibles and the intangibles involved, but success is not a total mystery, and that applies to network marketing, as well.

Most people have heard of focus groups, a research tool advertising agencies use. When they're testing a new product they go to different locations and simply ask everyday people what they like and don't like about new product. It's best if you can keep the focus group idea close at hand when deciding about a product. Just because you like it doesn't mean everyone else will. Finding a common denominator in product appeal will matter.

My advice about network marketing is to do your research, and put everything you've got into your product. Genuine enthusiasm is hard to beat, and the odds will be with you.

I meet many people in the S quadrants, the specialists or small-business owners, who would like to expand, but they simply lack leadership skills. No one wants to follow them. The employees do not trust their leader, or the leader does not inspire the employees to better themselves.

Forbes defined a big-business owner, a B-quadrant business owner, as a person who controls a business with more than 500 employees. This definition is why leadership skills are vital for the B quadrant.

Where can you find a business that will invest the time in your education, your personal development and building your own business? The answer is most network marketing businesses.

Network Marketing is a B-Quadrant Business

Building a B-quadrant business is not an easy task. So you need to ask yourself, "Do I have what it takes? Am I willing to go beyond my comfort zones? Am I willing to be led and willing to learn to

lead? Is there a very rich person inside me, ready to come out?" If the answer is yes, start looking for a network marketing business that has a great training program. I will focus less on the products or the compensation plans, and more on the education and personal development program the company offers.

A network marketing business is a B-quadrant business because it meets several criteria I look for in a business or investment. Those criteria are:

1. Leverage: Can I train other people to work for me?
2. Control: Do I have a protected system that belongs to me?
3. Creativity: Will the business allow me to be creative, and develop my own personal style and talents?
4. Expandability: Can my business grow indefinitely?
5. Predictability: Is my income predictable if I do what is expected of me? If I am successful, and keep expanding my business, will my income increase with my success and hard work?

Barnes & Noble.com

ISN'T NETWORK MARKETING A PYRAMID SCHEME?

I am often asked if network marketing is a pyramid scheme. My reply is that corporations are really pyramid schemes. A corporation has only one person at the top, generally the CEO, and everyone else below.

A true network marketing business is the exact opposite of a traditional business model. The network marketing business is designed to bring you to the top not keep you at the bottom. A true network marketing business does not succeed unless it brings people to the top.

ADDITIONAL POINTS WORTH MENTIONING

1. **Tax breaks increase.** By starting a network marketing business in your spare time and keeping your regular job, you

begin to gain the tax advantages of the rich. A person with a part-time business can take more tax deductions than employees can. For example, you may be able to deduct car expenses, gasoline, some meals and entertainment. Obviously, you need to check with your CPA for exact rulings on your situation, and the cost of your CPA is tax deductible. In other words, the government will give you a tax break for advice about how to pay less in taxes.

2. **Meet like-minded people.** When I started out, most of my E-quadrant friends thought I was nuts. They could not understand why I did not want the steady job or steady paycheck. So one important part of becoming a B is to surround yourself with other people who are Bs—and I want you to become a B.

3. **Give yourself time.** It takes time to be successful in any



Donald Trump and Robert Kiyosaki are concerned.
 Their concern is that the rich are getting richer,
 but America is getting poorer.
 Donald and Robert want you to be rich.

of the quadrants. Just as it takes time to climb to the top of the corporate ladder as an E or become a successful doctor or lawyer in the S quadrant, it takes time and dedication to become successful in the B quadrant. It took me years before I built a successful B-quadrant business. So give yourself time. I'll allow at least five years to learn and develop into a B-quadrant person.

4. **Network marketing companies are patient.** One of the beauties of a network marketing business is that it will invest in you, even if you're not successful. In the corporate world, if you're not successful in six months to a year, you

are often fired. In the network marketing world, as long as you're willing to put in the time, most companies will work with you in your development. After all, they want you to get to the top.

5. **Leverage the systems already in place.** These systems are already tried and proven, which allows you to hit the ground running instead of trying to build the internal systems of a new company.

In Conclusion

After opening my closed mind, I could finally see some of the unique benefits the network marketing industry offers people who want more out of their lives.

Generally, it costs much less to get started in a network marketing company than to build a business on your own.

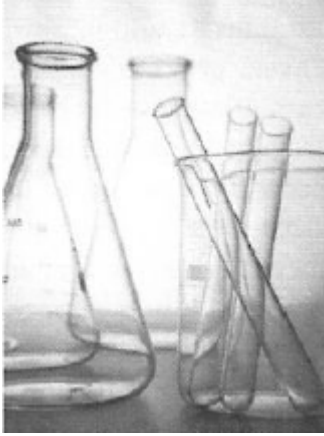
This article is an excerpt from Robert and Donald's new book Why We Want You to Be Rich. It is published with the permission of Rich Press, an imprint of Rich Publishing, L.L.C. Copyright © 2006 by Donald J. Trump and Robert T. Kiyosaki. All rights reserved.

Donald Trump, is the very definition of the American success story. A graduate of the Wharton School of Finance, his real estate developments are the most prestigious, nationally and internationally. Among them are the world-renowned Fifth Avenue skyscraper, Trump Tower, Trump Park Avenue, the historical Mar-a-Lago Club in Palm Beach, Fla., and the Palm Trump International Hotel and Tower in development in Dubai. His four award-winning golf courses, and one soon to be developed in Scotland, reflect his passion for golf. As the Emmy-nominated star and co-producer of the reality-television hit show, The Apprentice, and author of seven best-sellers, he is truly a media giant.

*Robert Kiyosaki, author of Rich Dad Poor Dad, the international runaway bestseller, is an investor and entrepreneur specializing in mining and real estate and educator whose perspectives on money and investing fly in the face of conventional wisdom. Rich Dad Poor Dad, published in 1997, has held the top spot on the New York Times best-seller list for nearly six years. Translated into 46 languages and available in 97 countries, the Rich Dad series has sold more than 26 million copies worldwide and has dominated best-seller lists across Asia, Australia, South America, Mexico, South Africa and Europe. He has, virtually single-handedly, challenged and changed the way tens of millions around the world think about money. **YB***



Smoothing effect: Hyaluronic acid



Mother Nature is simply the best.

A good example: already 3 gramms of the body`s own substance of hyaluronic acid can bind up to 3 liters of water.

This substance belongs to the first Anti-Aging ingredients and is still the most common active ingredient against wrinkles.

The enormous water binding capacities, cushions the skin and this smoothes the wrinkles effectively.

Hyaluronic acid was actually discovered for medical purposes.

For the purposes of cosmetics, the substance is being biotechnologically obtained by fermentation form bacteria.

New scientific studies show that in the "Anti-Aging" ingredients, there are far more potentials to be found.

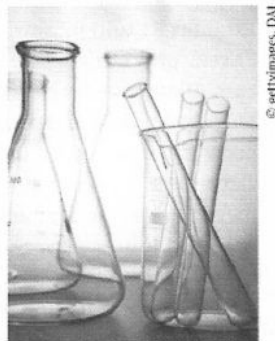
That's why hyaluronic acid in a certain size in molecules, can penetrate into the skin and give a far better smoothing effect to the skin.

Originaltext:

Faltenglätter der ersten Stunde: Hyaluronsäure

MUTTER NATUR ist halt die Beste. Gutes Beispiel: Schon drei Gramm des körpereigenen Stoffs Hyaluronsäure können bis zu drei Liter Wasser binden. Die Substanz gehört zu den ersten Anti-Aging-Wirkstoffen überhaupt und ist noch immer der meist verwendete Wirkstoff

gegen runzelige Haut. „Das enorme Wasserbindungsvermögen polstert die Haut auf und glättet somit wirksam Falten“, sagt Sabine Kästner von Lavera. Entdeckt wurde Hyaluronsäure eigentlich für medizinische Zwecke. Für kosmetische Anwendungen wird der Stoff biotechnologisch durch Fermentation aus Bakterienstämmen gewonnen. Neue wissenschaftliche Studien zeigen, dass in dem Anti-Aging-Wirkstoff wohl noch weiteres Potenzial schlummert. So kann Hyaluronsäure in Molekülen mit einer bestimmten Größe offenbar besonders gut in die Haut eindringen und dort noch besser eine glättende Wirkung entfalten.





Alles zum Thema Entsäuerung
sowie zur 5-Monats-Kur Cellulite:

Peter Jentschura und Josef Lohkämper
Gesundheit durch Entschlackung

ISBN: 3-933874-33-5
DM 39,50



Mineralstoffreiche Kräutertees: Am besten funktionieren die Basenbäder, wenn gleichzeitig mineralisierende und die Ausleitfunktionen unterstützende Tees getrunken und organische Mineralstoffe (Nahrungsergänzungsmittel) eingenommen werden. Der Tee löst die Schlacken im Gewebe, die Bäder leiten die Säuren und Schlacken über die Haut aus und gute Mineralienpräparate ermöglichen die Neutralisierung des Säureüberschusses.

Mineralstoffe: Nehmen Sie mineralstoffreiche Nahrung zu sich, bzw. Nahrungsergänzungen, die aus Pflanzen gewonnene Mineralstoffe enthalten. Woran Sie gute Nahrungsergänzungen erkennen, zeige ich im nächsten Artikel auf. Eine weitere Quelle hochwertiger Mineralstoffe stellen Wildkräuter und Wildgemüse dar. Wo man solche findet, wie und wann man sie am besten sammelt, wird ebenfalls in den kommenden Ausgaben der Depesche behandelt.

Vitamin-E: Natürliches Vitamin-E (z.B. in Kapseln zu 400 IE) ist nötig, um neue Hautzellen aufzubauen. Es ernährt die Haut, verjüngt sie und macht sie wesentlich elastischer. Fast ein Wundermittel. Probieren Sie es aus (siehe Artikel „Die Magie von Vit.-E in Depesche 3).

Unterstützung aller Ausscheidungsorgane: Je mehr Sie die anderen Ausscheidungsorgane unterstützen, desto weniger hat die Haut zu tun. Zur Unterstützung der Niere trinken Sie bitte fortan viel, viel mehr gereinigtes Wasser oder gute Kräutertees (im Reformhaus nachfragen) und gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte ohne Zusätze. Zur Unterstützung des Darms empfiehlt sich eine zweiwöchige Kur mit Kräuter- und/oder Algenpräparaten. Anbieter und Produkte werde ich in einer der kommenden Depeschen nennen. Sehr empfehlenswert, um schnelle Abhilfe zu leisten, ist in diesem Fall die Colon-Hydro-Therapie

(Colon=Darm, Hydro=Wasser), wie sie z.B. von Prof. Dr. Probst in dessen Wellness-Energie-Zentrum in Ottobeuren im Allgäu, aber auch von vielen anderen Therapeuten und Heilpraktikern angeboten wird (Depesche 6, letzte Seiten).

Fasten: Wo wir gerade über Herrn Prof. Dr. Probst sprechen: Die mit Sicherheit allerbeste Methode, um SCHNELL eine wesentlich reinere Haut zu bekommen, stellt das Heilfasten, Wasserfasten oder Rohkostfasten (unter fachlicher Aufsicht oder Anleitung) dar. Es mag ein harter Weg sein – mit Sicherheit jedoch ist es jener Weg, der am ehrlichsten, natürlichsten und am direktesten ist.

Zusammengefasst:
Trockenhautbürstungen
Wöchentlich 1-2 basische Vollbäder
Täglich basische Fußbäder
Schlackenlösende Tees trinken
Viel reines Wasser trinken
Mineralstoffreiche Ernährung
Wildkräuter
Evtl. Nahrungsergänzungen
Vitamin-E in Kapseln nehmen
Darmreinigung durchführen
Heilfasten oder Rohkostfasten.

Verletzungen, Narben, Falten und Fältchen

Wenn die Haut verletzt ist oder Narben (hierunter fällt auch Akne) und Falten aufweist wirken die oben beschriebenen Maßnahmen zwar unterstützend, reichen aber nicht aus. Bei Verletzungen, Verbrühungen und Verbrennungen kann Vitamin-E auch äußerlich aufgetragen werden. Hierdurch lassen sich Resultate erzielen, die an Wunder grenzen. Narben verbessern sich und Falten glätten sich. **Das beste Produkt, das ich in dieser Hinsicht kennen lernen durfte,**

stammt wieder einmal vom Hersteller namens LifePlus und trägt den marketingtechnisch etwas einschränkend auf die Damenwelt abgestimmten Namen "Forever Young" – also für immer jung! Grundlage der Entwicklung dieses Produkts war die Beobachtung, dass die Haut von Fischen nicht altert. Egal, ob alter Fisch oder junger Fisch: Die Haut ist immer gleich jung und faltenfrei etc. LifePlus gelang es in der Folge, die Substanz, die dafür verantwortlich ist, zu isolieren und sie in idealer Verbindung mit anderen Haut aufbauenden und unterstützenden Substanzen zu diesem fantastisch wirksamen Produkt zu kombinieren. Hut ab!! In späteren Ausgaben der Depesche werde ich hierzu noch authentische vorher/nachher Fotos veröffentlichen.

Selbst Menschen, die nach schwersten Verletzungen und/oder Verbrennungen mehrere Hauttransplantationen über sich hatten ergehen lassen müssen, selbst Menschen, deren Hautoberfläche durch Verbrühungen entsetzlich entstellte war, konnten durch die Einnahme von „Forever Young“ oft innerhalb von 5-6 Monaten ein derart gesundes Äußeres wiederherstellen, dass von der ursprünglichen Verletzung kaum mehr etwas zu sehen war.

Forever Young ist jedoch ein Präparat, das auch der Schmeichelei der Eitelkeit gerecht wird: verschwindende Fältchen (Krähenfüße) an den Augen, Zurückgewinnung eines jugendlichen Teints etc. etc., all das wird nahezu routinemäßig damit erreicht. Doch, wir wollen diesen Artikel nicht zu sehr zu einer kostenlosen Werbung mutieren lassen, denn schließlich verdiene ich an solcherlei Aussagen ja nichts. Ich kann nur sagen: Vielleicht funktioniert's ja auch bei Ihnen? Die Möglichkeit besteht. Und wenn man sich überlegt, wofür man sonst so alles Geld ausgibt, warum nicht einmal versuchen?

nur zur eigenen/internen Verwendung (vorzeigen)!!!

Translation of the yellow marked Report!

The best product I got to know in this regard is - once again - a product made by Life Plus.

Its name is “Forever Young”, in other words, “Stay Young Forever”.

This targets primarily the ladies perhaps for marketing reasons, although the designation is somewhat limiting.

The formulation of the product is based on the finding that fish skin does not age. Whatever the age of a fish may be - its skin is always young and wrinkle free.

Life Plus succeeded in isolating the substances responsible for this phenomena and also in combining them synergistically with other substances that support and nourish the skin. And the result is a very efficient product!

There will be comparative “before and after” photos available in subsequent editions of this newsletter.

Even people with the severest of injuries and/or burns who have had to undergo several skin transplants, or people who were badly disfigured through scalds, could recover their healthy complexion within five to six months from taking Forever Young. The original injury is hardly to be seen.

The Forever Young product is also able to cater to your vanity. It decreases the wrinkles in the eye area (crow’s feet), it helps you regain a youthful complexion, etc. etc. All this is routinely achieved.

However, we do not want to reduce this article to a free piece of advertising as I receive no money for the above statements.

The only thing I can say is: perhaps it will work for you too.

There is a certain possibility... and when you think about what you are spending your money on, why not give it a try?



Hyaluronan – The secret of shining youth

What is hyaluronan and what is it good for?

Hyaluronan is a natural substance of our body, a component of the inner cell which can be found in synovial fluid, cartilage-tissue, intervertebral discs, in vitreous of the eyes, in the brain, in cardiac valves and in the skin. More than 50% of all hyaluronan within the body is being stored in the skin.

In the younger days the body produces hyaluronan by itself, but up from the age of 40 it becomes harder, because at the age of 40 the concentration of hyaluronan is about 40% and at the age of 60 it's as little as 10%. The body produces this valuable treasure decreasingly and that leads to unwanted effects, the so called "symptoms of old age".

Because hyaluronan has the ability to ligate very large amounts of water – that is to say up to 6 litres of water per gram hyaluronan –, it is not very astonishing that problems occur with increasing age and an decreasing amount of hyaluronan within the body. Disorders occurs where water has to be ligated, e.g. in the intervertebral discs, joints, eyes and skin.

Hyaluronan, the smooth treatment of folds from the inside

Because within the years of our lives our body produces hyaluronan decreasingly our skin dries up, loses elasticity and folds are being formed. By taking hyaluronan the skin becomes able again to save moisture, tension force is being increased and creation of collagen and elastin is being stimulated. The skin appears more fresh,

plain and younger, so it is a bio lifting for our skin. Hyaluronan can be taken both as food supplement and in form of creams, lotions or ampules. Taking it creates a much higher and comprehensive effect though.

Hyaluronan – a benefit for the joints

It's not only our skin, which stays young by hyaluronan, but also our joints, since it is a main component in the joint fluid and is used as a grease in many link motions, so it is a true benefaction for our joints. For an ideal effect it is important that we use and move our joints which is being disregarded often lately. Because motion makes joint fluid more flowing and thereby supports our joints. Hyaluronan can help people who are stressed by their job, sports or those who are struggling with overweight and hyaluronan helps avoiding an early abrasion of their joints. Periodic exercises are also important and even easy jogging, hiking or cycling is sufficient.

The advantages of hyaluronan at a glance

Hyaluronan increases the moisture within the skin, regenerates the skin from the inside out and provides a healthy, young appearance. Hyaluronan so decelerates skin aging, reduces fold forming, makes the skin more tender and smooth and eases acne.

Furthermore hyaluronan is used as a grease with all link motions, prevents link abrasion and may help in problems of intervertebral discs or dry skin – by its ability to ligate water.

Why hyaluronan for everyone?

Since we're all getting older and our bodies being stressed intensively more or less by our daily activities it simply makes sense to use natural opportunities to delay the aging process and therefore keeping us a young and fresh appearance and also to feel like that.