

# Die 10 Gebote der Gesundheit.docx

---

## (1) Pflege Dein Mikrobiom, lebe Con-Biotisch

Auf und in Dir leben mehr Bakterien, als Du Zellen hast. Trag ihnen mehre Sorge. Die ganze Kosmetikindustrie hat keinen Bakterienchutz im Programm.

Du kannst davon ausgehen, dass die meisten gesundheitlichen Probleme einen nicht richtig funktionierenden Magen oder Darm als Auslöser haben. Wobei Dein aktuelles Mikrobiom in Magen und Darm und Deine Ernährung eine Rolle spielen.

## (2) Achte auf Deinen Spiegel wichtigster Mineralstoffe

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe für Deine Gesundheit. Stress und häufiger Sport können den Bedarf erhöhen. Die meisten Menschen haben eine Unterversorgung von Magnesium.

Die B-Vitamine B12, B6 und Folsäure solltest Du immer in ausreichender Menge zu Dir nehmen.

Dein Salzhaushalt solltest Du im Griff haben.

## (3) Achte auf Dein Omega 6 zu 3-Verhältnis

In der Regel genügt es, auf die Omega-3-Aufnahme zu achten. Omega 6 Fettsäuren sind in –zu – vielen Lebensmitteln ausreichend enthalten. Dass wir in uns über ein Verhältnis Omega 6 zu 3 von „25 zu 1“ verfügen. Gesund wäre eher eine Verhältnis von „3 zu 1“.

## (4) Iss bedächtig und ausgewogen

## (5) Iss wertvolle Nahrung

## (6) Trinke ausreichend

Aber denke daran, Flüssigkeit spült auch Mineralstoffe aus Deinem Körper.

## (7) Vermeide zu viel Zucker, Chemie, Drogen und Medikamente u.a.

Es gibt eine lange Liste, was man alles vermeiden oder reduzieren sollte. Dazu gehören zu viel Zucker, Chemie, Drogen, die meisten Medikamente, übermässig Genussmittel wie Kaffee und alkoholische Getränke. Aluminiumhaltige Stoffe und Nano-Produkte solltest Du auch meiden. Leider ist die Deklaration dieser Stoffe oft sehr unleserlich. Aluminiumhaltige Verbindungen dürfen manchen Fertigprodukten als Zusatzstoff beigefügt werden. Da wären Laugenbrezeln, Fertig-Kuchenteig und -Backwaren, Backmischungen, Donuts, Waffeln, farbige Süßigkeiten, Vanillepulver, Kaffeeweisser. Selbst Käse und Tafelsalz können Aluminiumverbindungen enthalten. Achte Dich auf die Bezeichnungen E173 (Farbstoff Aluminium), E520 (Aluminiumsulfat Stabilisatoren), E521 (Aluminiumnatriumsulfat) und auf E523 (Aluminiumammoniumsulfat).

## (8) Baue Deine eigene Ernährungs- und Gesundheitskompetenz auf

Deine Gesundheit hängt in der Regel von der richtigen Ernährung, der Art zu Essen und einem funktionierenden Darm ab. Und der Darm funktioniert dann, wenn das in ihm lebende Mikrobiom eine gewisse Vielfalt besitzt, von Dir ausreichend Ballaststoffe erhält und mit Deiner aufgenommenen Nahrung keine Probleme bekommt.

Dein Mikrobiom ist so individuell wie Du. Nur Du hast u.U. eine Vorstellung, wie es sich zusammen setzt, wann und wie oft es vielleicht mal durch Antibiotika ausgedünnt wurde.

Du alleine bestimmst, was Du wann isst und trinkst.

## (9) Bewege Dich ausreichend

(10) Pflege Deine Life-Balance  
Alles zu seiner Zeit