

# NETWORK-KARRIERE

Europas größte Wirtschafts-Zeitung für den Direktvertrieb

## **„Man darf den Lobbyismus der Nahrungsmittel-Industrie nicht unterschätzen!“**

Network-Karriere-Interview mit Restaurant-Tester Christian Rach

Die Türken kommen!  
Lies mal den Bericht  
auf Seite 4.  
Das wird spannend!  
Gabi

### **6,9 Mio. Euro Bonusschecks bei Forever**

FLP: D-A-CH-Länder sind die Umsatzstärksten in Europa

### **aquapurgo startet „mit nur reinem Wasser“**

Neues Direktvertriebs-Unternehmen mit Hightech-Wasseraufbereitungsanlagen

### **Exzellente Karriere- und Berufschancen**

DVAG ist „Top-Arbeitgeber Deutschland 2012“

### **Die Türken kommen!**

Türkische Super-Network-Welle schwappt nach Europa

### **Network-Karriere-Seminarreihe erfolgreich gestartet**

Weitere Network-Themen-Seminare in Fortsetzung

**Tun Sie sich was Gutes, lesen Sie was Gutes: Die Network-Karriere.**



# Wir fressen uns krank!

Manche nennen es aber auch Zivilisationskrankheiten!

**„Gesundheit ist wie Freiheit. Erst wenn man sie verloren hat, erkennt man ihren wahren Wert.“ Wer kennt nicht diesen Ausspruch, der so platt und abgedroschen klingt, wenn man sich top-fit und voll im Saft fühlt? Der sich aber komischerweise genau dann im Kopf festzubeißen scheint, wenn man das Bett vor Schmerzen – wo auch immer – nicht mehr verlassen möchte.**

**R**ichtig ist auf alle Fälle, dass der Großteil der heutigen Zivilisationskrankheiten leider nichts anderes ist als Jahre lange Misshandlung und Verachtung seines eigenen Körpers. Wussten Sie, dass im Durchschnitt 70 Billionen Zellen (70.000.000.000.000) mit jeweils 2.000 Mitochondrien in unserem Körper für unseren Stoffwechsel und damit für unsere Gesundheit, Fitness und Vitalität verantwortlich sind?

Dazu benötigen Ihre Zellen als Input zahlreiche Mikronährstoffe in Form von Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffe, Mineralstoffen



Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit ...



Dipl.-Kfm. Ulrich Jannert  
(gesundheitsbewusster  
Unternehmer aus Leidenschaft)

und Spurenelementen. Doch woher soll dieser Input für Ihren Körper kommen? Von den dreieinhalb Junk-Food-Mahlzeiten am Tag und unzähligen Zuckersnacks so zwischendurch?

In der EDV heißt es: Wenn der Input Datensrott ist, dann kann der Output wohl auch nicht besser sein. Warum erwartet man dann aber einen gesunden Stoffwechsel und damit gesunde Körperfunktionen, wenn man große Mengen an fettem und frittiertem Essen, Weißbrot mit Nutella, molekularstörender Mikrowellenzubereitung und Zuckergetränke in sich reinstopft? Und das über Jahre und Jahrzehnte. Der Bumerang dieser „Cola-Burger-Chips-Generation“

als Ernte des blinden und einseitigen Reinstopfens ist damit gewiss. Der aktuelle Stand der Wissenschaft besagt, dass der Großteil der so genannten Zivilisationskrankheiten stoffwechselbedingt verursacht ist und daher die Ernährung in Kombination mit einer gesunden Lebensweise eine zentrale Rolle sowohl bei der Vorsorge – also prophylaktisch – als auch bei der Linderung von Zivil-

sationskrankheiten spielen. Schon Hippokrates stellte 460 v. C. fest: „Die Ursache aller Erkrankungen ist falsche Ernährung.“ Gemäß dem führenden Biophysiker und Mediziner Prof. Gerhard Ohlenschläger werden alle Krankheiten, alle degenerative Leiden wie Arteriosklerose, Immunschwäche, Muskel-, Gelenk- und Krebserkrankungen

ben dort nicht sitzen, wenn sie sich vernünftig ernähren würden bzw. ernährt hätten.“

Was sagen führende Wissenschaftler dazu? „Die meisten Krankheiten stellen das letzte Glied einer langen Reihe von krankmachenden Faktoren dar, die Jahre und Jahrzehnte wirksam waren. Die Erkrankungen sind sozusagen

gieproduktion in der Zelle entstehen als ungewolltes Abfallprodukt Freie Radikale. Schäden durch diese normale Menge sollen vom körpereigenen antioxidativen Schutzschild verhindert werden. Bewegungsmangel, Alltagsstress, Krankheiten und Medikamente, einseitige Ernährung, Nikotin, aber auch Alkohol und schadstoffbelastete

tiver Stress“. Dadurch ist unser Organismus einer enormen Belastung ausgesetzt, die – vereinfacht ausgedrückt – mit der Entstehung einer Reihe von Krankheiten in Zusammenhang gebracht wird. Da zur Neutralisierung Freier Radikale natürliche Antioxidantien (Radikalfänger) sehr bedeutsam sind, ist in einer gesunden Ernährung und ausreichender Versorgung mit Antioxidantien ein sinnvoller Weg einer natürlichen Vorbeugung zu sehen.

Zudem gibt es aber auch bei anderen Phänomenen deutliche Beziehungen zu Oxidativem Stress. Dazu zählt der Alterungsvorgang ganz allgemein, die Zellschädigung und die altersbedingte Fehlfunktion des Immunsystems. „Oxidativer Stress wird daneben mit mehr als 200 Erkrankungen assoziiert und wird als Risikofaktor für die Gesundheit angesehen“, argumentiert auch Dr. Bodo Kuklinski (Mediziner). Selbst mit einer ausgewogenen und bewussten Ernährung ist eine ausreichende Zufuhr von Schutzstoffen aufgrund der abnehmenden Qualität von Obst und Gemüse nicht stets gewährleistet. So stellen die derzeit geltenden Empfehlungen für Tagesmengen von Mikronährstoffen doch nur Mindestwerte zur Vermeidung von Mangelkrankheiten dar.

Die Vermeidung von Oxidativem Stress und Abbau Freier Radikale im Körper ist eine sinnvolle Präventivmaßnahme zur Vorbeugung gegen vorzeitige Alterung und Inbalancen im Stoffwechsel. Damit hat gerade in der aktuellen Zeit die Bedeutung der Vorsorge auf natürlicher und selbstverantwortlicher Basis einen wachsenden Stellenwert. Wer diesen Stellenwert erkennt und seine Nachfrage bedient, macht in der Tat eine Network-Karriere ...



... und ohne Bewegung verkümmert unser Körper.

u. a. durch aktivierte Sauerstoffstufen und/oder Freie Radikale hervorgerufen, erzeugt und unterhalten.

Es sollte schon stutzig machen, wenn selbst die eher als konservativ und pharmafreundlich einzustufende Weltgesundheitsorganisation (WHO) sich zu der folgenden Aussage hinreißen lässt: „Von zehn Patienten im Wartezimmer eines Arztes müssten sie-

die „rote Karte“, weil die „gelbe Karte“ ignoriert wurde. Ein heute sichtbares Krankheitsbild begann gestern mit einem Ungleichgewicht im Stoffwechselgeschehen. Und immer waren Freie Radikale im Spiel“, so Dr. Bodo Kuklinski, Mediziner.

Es lohnt sich also offensichtlich, die Rolle der Freien Radikale in unserem täglichen Leben näher zu durchleuchten: Bei der Ener-

Luft führen dazu, dass Ihr Körper zusätzlich mit den so genannten Freien Radikalen konfrontiert wird. Als Schutz vor diesen gefährlichen Freien Radikalen verfügt der gesunde Organismus über ein ausgeklügeltes antioxidatives Schutzsystem. Wenn jedoch die zelleigenen Schutzmechanismen zur Abwehr der – im Überschuss gebildeten – Freien Radikale nicht mehr ausreichen, entsteht „oxida-