

# SYMBIOLIFE

Für ein Leben in Balance

Ausgabe 01 | Mai 2015



**Zivilisationskrankheiten**  
**Die Ursachen**



*Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser,*

fast jeder will sich heute gesund ernähren. Der Wohlstand in unseren westlichen Industrieländern kennt den Hunger nur noch aus den Geschichtsbüchern, und trotzdem ist es so, dass wir vor vollen Kochtöpfen verhungern. Zu viel Zucker, Salz, Fette und ge-

fährliche Zusatzstoffe in unseren Nahrungsmitteln: Was wir heute in den Regalen in den Supermärkten finden, bringt unsere Gesundheit ins Wanken. Leider ist es so, dass die Nahrungs- und Lebensmittel uns nicht mehr alle Vitalstoffe liefern können, die wir zum Gesundbleiben benötigen. Eine Blutuntersuchung von knapp 10.000 Menschen (Quelle: Labormedizinische Erfassung, Gemeinschaftslabor Südwest Ettlingen) zeigte, dass bei einem Großteil der Untersuchten die Vitalstoffe nicht in Ordnung waren. Viele Menschen verfügen nicht über das Minimale an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, Spurenelementen und Aminosäuren.

Wenn uns die wichtigen Vitalstoffe fehlen, dann werden wir krank! Denn nur wenn alle Vita-

mine, Mineralstoffe und Spurenelemente ausreichend zur Verfügung stehen, kann der Körper seine Regenerationsprozesse durchführen und Giftstoffe gut ausscheiden.

In unserer ersten Ausgabe des Magazins „SymbioLife“ haben wir für Sie zu dem Thema **„Zivilisationskrankheiten und deren Ursachen“** wichtige Informationen zusammengetragen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und dass Sie dieses Wissen für Ihr Leben berücksichtigen.

Schließlich gibt es nur eine Gesundheit.

Eine gute und gesunde Zeit.  
Ihr Jürgen Lueger





---

## ZIVILISATIONSKRANKHEITEN UND DEREN URSACHEN

---

Zivilisationskrankheiten sind heute ein schwerwiegendes Problem der Menschheit. 38 Millionen Menschen sind laut einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2012 durch Zivilisationskrankheiten, also nicht-übertragbare Krankheiten, ums Leben gekommen. Bereits vor dem 70. Lebensjahr starben laut diesem Bericht etwa 16 Millionen Menschen durch Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Lungenkrankheiten, Diabetes oder Krebs. Die WHO sieht die Ursachen dafür vor allem in ungesunder Lebensweise: Alkohol, Rauchen, zu wenig Bewegung, der Genuss von Zucker, Salz und zu vielen Fetten.

### **Kohlenhydrate und die Evolution**

Wenn wir uns unsere Evolutionsgeschichte ansehen, dann waren wir Menschen ursprünglich Jäger und Sammler, und keine Ackerbauern. Den Ackerbau gibt es seit etwa 10.000 Jahren; vor dieser Zeit war er für die Ernährung der Menschen nicht relevant.

### **Der Stoffwechsel**

Die Nahrungsmittel, die unsere Vorfahren als Jäger zu sich nahmen, passen auch heute noch besser zu unserem Stoffwechsel, als die der Ackerbauern. Denn die menschlichen Gene veränderten sich seit dieser Zeit nicht entsprechend schnell, um sich der heutigen Ernährungs-Situation anzupassen.

**Alle Formen der Kohlenhydrate, dazu gehören Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und natürlich Süßigkeiten, werden im Körper zu Zucker umgewandelt.**

Wenn wir Kohlenhydrate zu uns nehmen, dann steigt der Blutzuckerspiegel im Körper. Der Körper produziert Insulin in der Bauchspeicheldrüse, gibt dieses an das Blut ab und hilft somit beim Transport des Blutzuckers in die Zellen. Nehmen wir nun zu viele Kohlenhydrate zu uns, dann stellt der Körper bei der Produktion des Insulins die Fettverbrennung ein. Der Überschuss an Zucker wird in die Leber und in die Muskulatur transportiert, und dort gespeichert. Ist die Speicherkapazität erreicht, dann wandelt der Körper größere Mengen

an Zucker in Fett um und lagert es in Fettgewebe ein.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Insulin die Bildung von Fett fördert und die Fettverbrennung blockiert. Bedenklich ist die Tatsache, dass der Körper für den Fettstoffwechsel umso mehr Insulin benötigt, je mehr Fett im Fettgewebe eingelagert ist.

Dieser Zustand ist zu vermeiden, da wir wissen, dass sich auch Tumorzellen von Zucker ernähren. Zudem ist Insulin ein wachstumsförderndes Hormon, das auch das Wachstum von Tumoren fördern kann.

### **Problem Bewegungsmangel**

Neben der kohlenhydratlastigen Ernährung ist auch der Mangel an Bewegung heute ein ernst zu nehmendes Problem. Früher legten die „Jäger und Sammler“ täglich viele Kilometer zu Fuß zurück, zum Jagen oder im Bedarfsfall auch zum Flüchten vor Säbelzahn tiger und Mammut.

Sehr gut für uns Menschen wäre, wenn wir täglich mindestens 30 Minuten Sport treiben würden, leicht locker laufend im Sauerstoff-Überschuss: Kohlenhydrat-Speicher leerlaufen und Fett verbrennen. Führen wir sechs Stunden vor dem Sport keine Kohlenhydrate zu, dann ist dies im Sinne des Fettstoffwechsels noch besser.



**Verbrennen und nicht vergären**  
Verbrennen wir den Zucker der Kohlenhydrate nicht, dann wird dieser vergärt. Stellt der Körper das Verwerten des Zuckers um, dann ist dies häufig ein Merkmal entarteter Zellen, somit auch ein Merkmal von Krebs.

**„Mens sana in corpore sano“:  
Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.**

Dieser Ausspruch des römischen Dichters Juvenal ist fast 2.000 Jahre alt. Wenn der Körper nicht gesund ist, dann ist folglich auch der Geist nicht mehr gesund. Heute leiden immer mehr Menschen an Depressionen und Burnout.

**Woher kommt das? Gibt es einen Zusammenhang mit der Ernährung und der Bewegung?**

Wir ernähren uns schlecht, bewegen uns zu wenig und produzieren zu viele Stresshormone. Wenn wir früher von einem Säbelzahn tiger verfolgt wurden, dann sind die Stresshormone nach oben geschneit. Wenn der Stress wieder vorbei war, dann sind die Stresshormone wieder gesunken und der Hormonhaushalt hat sich normalisiert.

Heute kommen wir selten in einen so extremen Stressreiz, eine überhöhte Reizschwelle wird aber permanent erreicht. Der größte Stressfaktor für die Menschen ist der Job. Eine interessante Studie hat die Techniker Krankenkasse in Deutschland dazu veröffentlicht.

Die Mehrheit der Deutschen fühlt sich gestresst, sechs von zehn Menschen empfinden ihr Leben als stressig. Fast 70% der Menschen sagen, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. Die Folge sind Stresshormone, die ständig produziert werden. Wenn wir uns zu wenig bewegen, dann verbrennen wir auch diese nicht.

Stress ist allgegenwärtig und kann der Gesundheit schaden bis hin zum Burnout.

### Vollwertige Nahrung?

Leider ist es heute so, dass die Nahrungs- und Lebensmittel uns nicht mehr alle Vitalstoffe liefern können, die wir zum Gesundbleiben benötigen. Eine Blutuntersuchung von knapp 10.000

Menschen zeigte, dass bei einem Großteil der Untersuchten die Vitalstoffe nicht in Ordnung waren. Viele Menschen verfügen nicht über das Minimale an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, Spurenelementen und Aminosäuren.

### Echte Nahrungsergänzungen schaffen Balance

Bei Nahrungsergänzungen ist es wichtig, dass sie aus natürlichen Quellen stammen, möglichst aus biologischen und schadstoffarmen Anbau mit lichtquantenabsorbierenden Fähigkeiten.

Eine schonende Verarbeitung ist notwendig, damit die empfindlichen Stoffe optimal wirken können; alle Enzyme, Coenzyme und Biophotonen sollten erhalten

bleiben. Zudem ist es wichtig, dass die 47 Vitalstoffe, die wir benötigen, auch in der richtigen Qualität und Dosierung zur Verfügung stehen.

### Biologisch hochwertige Nahrungsergänzungen sind im Handel kaum erhältlich.

Die verabreichten Vitalstoffe sollten nach der richtigen Auswahl und der konzentrierten Gabe anhand des entsprechenden Bluttests nachgemessen werden. Damit wird sichergestellt und belegt, dass die Stoffe auch vom Körper verwertbar aufgenommen wurden.

Wissen ist in diesem Fall auch besser als Glauben. Denn es geht um Ihre Gesundheit.





**Negative Umwelteinflüsse:  
Erkennen. Vermeiden. Schützen.**

Ein nicht mehr wegzudenkender Aspekt in unserem Leben ist die moderne Technik, weil sie einen immer größer werdenden Bestandteil unseres Lebens einnimmt. Das Smartphone in der Hosentasche, WLAN für alle Lebensbereiche, DECT-Telefone mit enormer Reichweite: auf diese Technologien können und wollen wir nicht mehr verzichten. Gleichzeitig nehmen die Fragen zur Sicherheit und den gesundheitlichen Risiken dieser Technologien ständig zu.

**Wie schädlich sind Handystrahlung und elektromagnetische Felder?**

Jedes Elektrogerät, jedes Stromkabel, jede Steckdose, alle Wireless-Geräte sowie alle Funktürme verursachen bei ihrem Einsatz Elektrosmog. Besonders kritisch sind dabei hochfrequente Wellen und die elektrischen und magnetischen Wechselfelder.

Wenn wir wissen, wie der menschliche Organismus funktioniert, dann ist es einfach den Einfluss dieser technisch erzeugten Felder auf uns Menschen erfassen zu können.

Unsere Körperzellen kommunizieren ständig miteinander, viele tausend chemische Reaktionen pro Sekunde pro Körperzelle müssen koordiniert werden.

Zwischen beiden Gehirnhälften findet ein Informationsaustausch von vier Milliarden elektrischer Impulse pro Sekunde statt. Durch die Nervenleitbahnen fließen winzige messbare Ströme. Jede Bewegung, jeder Gedanke und jedes Gefühl werden von den kleinsten bioelektrischen Reizen gesteuert.

**Der Elektrosmog überlagert die biophysikalische Organisation des Lebens und greift tief in sie ein.**

Die künstlichen Felder übersteigen die natürlich vorhandenen Felder in ihrem Ausmaß um ein Vielfaches. Die Regulation und der Austausch der Informationen von Zelle zu Zelle, von Organ zu Organ je nach Intensität,

Modulation oder Frequenz kann beeinflusst und gestört werden. Die fein abgestimmten Mechanismen der Regulation helfen dem Organismus durch die natürlichen Selbstheilungskräfte beim Ausgleichen dieser Beeinträchtigungen. Bei anhaltender Belastung und dem daraus resultierenden Dauer-Stress kann es zu chronischen Schädigungen kommen, mit der Folge von schwerwiegenden Erkrankungen. Gut dokumentiert sind mittlerweile die Hinweise auf Stressreaktionen durch technisch erzeugte elektromagnetische Felder.

### **Raumklima und Feinstaub**

Die Menschen in Mitteleuropa halten sich die meiste Zeit des Tages in Innenräumen auf. Im Freien überwiegen die negativen Ionen den positiven in einem Verhältnis von etwa 60:40. Dieses Verhältnis sollten wir auch für das Raumklima anstreben.

Die Ionen sind positiv und negativ geladene Atome oder Moleküle, also die elektrischen Ladungsträger in der Luft. An sie lagern sich Feinstaub, Mikroben oder auch Geruchsteilchen an. Unser Organismus steht im ständigen Austausch mit diesen positiv oder negativ geladenen Teilchen, die sich in der Lunge oder an der Haut entladen. Dabei beeinflussen sie den Ph-Wert der Zellen und des Blutes sowie den Sauerstoffaustausch in der Lunge.

Der Gehalt der Ionen in der Luft steht im Zusammenhang mit den elektrischen Verhältnissen in den entsprechenden Räumen. Zum Gesundbleiben benötigt der Mensch eine gemischt elektrisch geladene Luft.

### **Überwiegen die positiven Ionen, dann ist das schlecht für unsere Gesundheit.**

Der Staub kann sich dann nicht mehr schnell genug am Boden absetzen. Das längere Schweben in der Luft führt zum Einatmen dieser feinsten Staubpartikel. Während größere Partikel von Nase, Rachen und den Bronchien aufgefangen werden, landen die kleinsten Feinstaub-Teilchen direkt in der Lunge. Von dort gelangen diese ultrafeinen Partikel ins Blut, in die Organe und ins Gehirn.

Zivilisationskrankheiten sind heute ein großes Problem der Menschheit. Suchen Sie sich bitte einen Arzt oder Therapeuten, der diese Aufgabenstellung verantwortungsvoll und ganzheitlich angeht. *[jl, amw]*

## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber der SymbioLife:**

Symbioceuticals Harmonizer GmbH  
Gangsteig 2  
A-5082 Grödig  
Telefon: +43 (0) 6246 93252  
Telefax: +43 (0) 6246 93252-14  
office@symbio-harmonizer.com  
www.symbio-harmonizer.com

### **Geschäftsführung:**

Jürgen Lueger  
Dr. med. Josef Hutter  
Gerald Spiss

### **Redaktion:**

Jürgen Lueger (jl)  
Alfred Michael Waizmann (amw)

### **Bildnachweis:**

©Uwe Brandl  
©psdesign1 - Fotolia.com  
©Subbotina Anna - Fotolia.com  
©Maygutyak - Fotolia.com  
©Visions-AD - Fotolia.com  
©EpicStockMedia - Fotolia.com

Erstausgabe: Mai 2015

Auflage: 1.000 Stück

### **Kurzcharakteristik**

SymbioLife.  
Für ein Leben in Balance.

SymbioLife hat die thematischen Schwerpunkte Naturheilkunde, Energiemedizin und Gesundheitsvorsorge. Das Magazin will Wissen über Gesundheit und Krankheit einfach erklären, neue Behandlungs- und Lebenswege aufzeigen, die Leser umfangreich informieren und zu einem bewussten Leben motivieren. SymbioLife erscheint unregelmäßig mit 3 bis 4 Ausgaben pro Jahr.

### **Quellen:**

Labormedizinische Erfassung, Gemeinschaftslabor Südwest Ettlingen  
Stress-Studie Techniker Krankenkasse 'Bleib locker, Deutschland!'

