

# Vitalstoff-Report

Ausgabe 01/2021

♥ Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen ♥



**Vitamin A & Zink**

„Ein intelligenter Mensch muss  
es verstehen, *so zu leben*,  
dass die *Gesundheit* möglichst  
*erhalten bleibt*,  
und sich durch *eigene Kenntnisse*  
zu helfen, *sobald sie bedroht ist.*“

Hippokrates

## Liebe Leser,

am 27.03.2016 stand ich völlig aufgelöst vor dem Grab unserer Hündin Lucky. Sie war unser langersehntes Zuchtziel gewesen - ein Leonberger mit kurzem Fell. Lucky ist an Krebs gestorben, nachdem sie uns 14 Welpen geschenkt hatte. Wir haben die sieben kleinen Hündinnen und sieben kleinen Rüden in zwei Gruppen aufgeteilt und Lucky immer nur eine Gruppe, also sieben Welpen, gegeben. Nach vier Stunden wechselten wir die Gruppe, die satten Welpen kamen unter Rotlicht in eine Box. So war es für unsere Hündin kein Problem gewesen, ihre vielen Welpen großzuziehen. Natürlich hatte ich keine Kosten gescheut und ihr das meiner Meinung nach beste Futter gegeben. Wie dumm ich doch damals noch war! Ein paar Monate später ist sie gestorben, sie war gerade einmal 6 Jahre alt geworden. Am Grab schwor ich mir, nicht eher zu ruhen, bis ich die Ursache für Krebs und viele andere Krankheiten herausgefunden hatte.

Aus der Verzweiflung heraus wurde ich zu einer besessenen Leserin und zur Autodidaktin in Sachen Gesundheit. Ich hatte schon immer viel gelesen, die Medien waren für mich nie eine Alternative gewesen, und ich wusste auch damals schon, dass mit Demokratie, Pressefreiheit und dem vom Menschen gemachten Klimawandel etwas nicht stimmen kann. Aber jetzt ging es ums Leben, um die Gesundheit, um meine Gesundheit, um die meiner Familie und die der Tiere, die mit uns leben. Warum war Lucky so früh gestorben? Was war mit ihr geschehen? Was hatte ich falsch gemacht? Es war Lucky gewesen, die mich anspornte, und es war Dr. Joel Wallach mit seinem Vortrag „Das Geheimnis der 91 essentiellen Nährstoffe“, der mich auf die richtige Spur brachte. Es ist alles so logisch, warum bin ich nicht viel früher darauf gestoßen? Dann würde Lucky noch leben.

Luckys 13 Jahre alte Mutter Tilli konnte ich später retten. Sie hatte einen tischtennisballgroßen Tumor am rechten Vorderbein. Die Tierärztin wollte sie einschläfern. Tilli hätte doch schon ein schönes Alter erreicht, da wäre nichts mehr zu machen, das wäre Krebs im Endstadium. Ich ließ es nicht zu und traute



mich endlich, all das auszuprobieren, was die alternativen Ärzte in ihren Büchern beschrieben. Innerhalb weniger Wochen war dieser alte todkranke dünne Hund wieder fit, die zuvor blumenkohlartige stinkende Wunde heilte, der Tumor wurde kleiner und Tilli fand ihren Appetit wieder. Luckys Enkelin Sora hat uns letztes Jahr 13 Welpen geschenkt. Alle Welpen haben überlebt. Sora ist heute quietschvergnügt und gesund, denn endlich weiß ich, wie ich den Vitalstoffverlust durch die vielen Welpen ersetzen kann.

Wir bestehen aus den Elementen der Erde und leben durch den Stoffwechsel. Es ist allein unser Essen, welches darüber entscheidet, ob wir gesund oder krank sind. Wir sind eine Großbaustelle, Zellen werden ständig auf-, um- und abgebaut. Was wir brauchen, ist ganz einfach Baumaterial in der richtigen Dosierung und Verfügbarkeit. Das medizinische Fachgebiet dazu heißt Orthomolekularmedizin. Es ist das Stiefkind der Schulmedizin, weil sie mit gesunden Menschen kein Geld verdienen kann. Die Pharmaindustrie würde sich, wenn sie uns heilt, selbst der Kunden berauben. Ich habe Bücher über Avitaminosen (Vitaminmangelkrankungen) aus dem Nachlass verstorbener

# Inhalt

Vorwort S.2 - 3

Die richtige Fährte S. 4 - 7

Vitamin A S. 8 - 11

Zusammenfassung  
Ausfallerscheinungen bei  
Mangel an Vitamin A S. 12 - 15

Spurenelement Zink S.16 - 17

Historische Aspekte der wichtigsten neu-  
rologischen Vitaminmangelkrankungen:  
Überblick und  
fettlösliches Vitamin A S. 18 - 19

PupMed Einträge zu Vitamin A S.20 - 31

PupMed Einträge zu Spurenelement Zink  
S. 32 - 36

Auszüge aus dem Buch:  
Kultursiechtum und Säuretod  
von Alfred W. McCann 1922 S. 37 - 41

Ärzte gekauft, in denen der Stempel großer Pharmakonzerne ist. Es war naiv vom mir zu glauben, dass die Schulmedizin an meiner Gesundheit und der meiner Familie interessiert ist. Dr. Victor Heise schreibt in seinem Buch: „Du bist dein Arzt“ auf Seite 22: „Wer nicht mit 40 Jahren wenigstens teilweise sein eigener Arzt ist, muss ein Narr sein.“ Dr. Heise muss es wissen, er wurde 99 Jahre alt.

Ich war also eine Närrin gewesen, hatte den Ärzten vertraut, mich und meine Kinder impfen lassen und viele Jahre lang Medikamente gegen Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen eingenommen. Erst nach vier Jahren intensivster Recherche mit Hilfe von etwa 200 medizinischen Büchern konnte ich meinen Schwur am Grab von Lucky erfüllen. Ich habe die Ursache für Krebs und viele andere Krankheiten herausgefunden. Es ist nicht ganz so leicht, wie es klingen mag, aber es ist auch nicht so schwer, dass man für dieses Wissen jahrelang studieren muss. Ich kann Ihnen die genaue Funktionsweise der einzelnen Organe nicht erklären und ich kann kein Unfallopfer auf einem Operationstisch zusammennähen, ich kann nicht einmal ein Röntgenbild richtig deuten.

Aber ich kann Ihnen sagen, was Ihr Körper braucht, was Sie ihm geben müssen, damit er Sie heilen kann und ich kann eine Haarmineralanalyse lesen, wie kaum ein anderer. Ich habe viel gelernt mit Hilfe von Verwandten, Freunden und Bekannten, die mir vertrauten und ich kann mit Sicherheit noch viel von Ihnen, liebe Leser, lernen. Lassen Sie uns gemeinsam die Welt der Bausteine des Lebens erforschen! Ich werde Leserbriefen einen großen Raum geben, damit wir uns gegenseitig bereichern können.

Herzliche Grüße

*Ihre Maud Weigel*

*entspannen*

*gesund leben*

*gut schlafen*

*bewusst essen*

*bewegen*

# Die richtige Fährte

Die schulmedizinischen Erklärungen für Krankheiten beschränken sich oft auf genetisch veranlagt, psychisch bedingt oder altersprechende Abnutzung. Noch nie in meiner langen Krankheitslaufbahn hatte ich von einem Arzt die Worte gehört: „Ernähren Sie sich besser!“ Es gibt unendlich viele alternative sogenannte Heilverfahren: Homöopathie, Bio-Elektro-Therapie, Aquatilis Therapie, Antineoplaston-Therapie, Tallberg Therapie, Schüsslersalze, Harnstofftherapie, Neue Medizin nach Dr. Hamer, Eigenbluttherapie, Frequenztherapie, 3E-Mentaltraining und so weiter. Es ist ein wahrer Dschungel, indem man sich verlaufen kann.

Menschen besitzen starke Selbstheilungskräfte, so dass nie sicher ist, was nun wirklich heilte oder Schmerzen linderte. Ohne Frage gibt es viele schulmedizinische Medikamente, die recht schnell Beschwerden lindern können. Aber heilen sie uns auch? Wozu hat der Körper die Schmerzen erfunden? Will er uns nicht damit sagen, dass wir uns kümmern müssen, dass wir uns entweder zu viel zumuten, zu schlecht ernähren, zu wenig bewegen oder die heilende Sonne meiden?

Es war Dr. Joel Wallach, der mich auf die richtige Fährte setzte. Ich hatte „Das Geheimnis der 91 essentiellen Vitalstoffe“ gelesen und wusste plötzlich, dass ich nicht mehr weitersuchen muss. Auf einmal war klar: Wir bestehen aus den Elementen der Erde und leben durch unzählige Stoffwechselprozesse in jeder Sekunde unseres Lebens. Ich war Leistungssportlerin gewesen und wir Sportler hatten von unserem Trainer regelmäßig Vitamine bekommen. Ich war Bauleiterin und wusste, wenn nur ein Baustoff fehlte, konnten wir nicht weiterarbeiten. Ich halte Tiere und achte darauf, sie gut zu ernähren. Aber ich hatte das gegessen, was mir geschmeckt hat, ohne mich mit der Zusammensetzung der Nahrung zu befassen.

Anfang 50 war ich sehr krank. Ich hatte viel zu hohen Blutdruck, schwere Herzrhythmusstörungen, Angina Pectoris, gelegentlich Schwindel- und Ohnmachtsanfälle. Ich war oft erkältet und hatte Blasenentzündungen am laufenden Band. Es gab keinen Tag, an dem mir nicht irgendetwas weh tat. Mal war es der Nacken, mal die Hüfte, die auch fürchterlich knackte, mal die Knie oder die Füße. Wer mich heute sieht, kann das kaum glauben.

Es sind die Bausteine des Lebens, die uns gesund machen können und es ist beinahe egal, wie krank wir schon sind. Nicht alles, aber die allermeisten Schäden kann der Körper reparieren, wenn wir ihm das geben, was er braucht: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren in der richtigen Form und Dosierung.

Dr. Joel Wallach, Human- und Veterinärmediziner, wurde 1991 für den Nobelpreis nominiert. Er hatte an einem Forschungsprojekt gearbeitet und dabei herausgefunden, dass jeder Mensch und jedes Tier, das keinen Unfall hatte oder umgebracht wurde, in zumindest einer Nährstoffgruppe einen tödlichen Mangel zeigte. Sein Forschungsteam hatte über einen Zeitraum von 12 Jahren rund 17.500 Tiere und zum Vergleich 3.000 Menschen obduziert. Es hatte festgestellt, dass jede natürliche Todesursache auf einem extremen Vitalstoffmangel beruht.

Dr. Wallach hat den Nobelpreis nicht bekommen. Stellen Sie sich vor, er hätte ihn bekommen und die Menschen wären auf seine Erkenntnis aufmerksam geworden! Was wäre mit der Pharmaindustrie geschehen? Was wäre mit den vielen Ärzten und Krankenhäusern passiert? Wie hoch wäre unsere Krankenversicherung jetzt? Die Pharmaindustrie ist heute umsatzstärker als die globale Auto- und Rüstungsindustrie zusammen. Mit wem kann mehr Geld verdient werden: Mit gesunden oder mit kranken Menschen?



# Vitamin A

Als Vitamin A werden Retinoide bezeichnet, die sehr ähnliche biologische Funktionen haben. Zu den Retinoiden gehören Retinal (Vitamin A-Aldehyd), Retinol (Vitamin A<sub>1</sub>), Retinsäuren (Vitamin A-Säuren) und Retinylpalmitat (Vitamin A-Ester). Ohne Vitamine können keine Lebensvorgänge (Stoffwechselprozesse) ablaufen. Vitamine arbeiten mit anderen Vitalstoffen zusammen. Sie wirken je nach Bedarf antreibend, regulierend oder mäßigend. Diese Wechselwirkungen sind für unser Wohlbefinden absolut notwendig.

Das Vitamin A wird auch als Wachstumsvitamin und Epithelschutzvitamin bezeichnet. Ohne dieses Vitamin verkümmern alle oberflächlichen Epithelien (Zellschichten). Die Struktur der Schleimhäute bestimmt unsere Infektanfälligkeit. Ansonsten harmlose Mikroorganismen können toxisch wirken, wenn die Schutzschichten unseres Körpers ihre Aufgaben nicht verrichten können.

Vitamin A wurde erstmalig 1937 aus der Leber von Fischen kristallisiert. Es kommt nur in tierischen Produkten vor. Viele Pflanzen enthalten jedoch Carotine (Provitamin A), welche in einem gesunden Körper mit gut funktionierender Schilddrüse und Leber in Vitamin A aufgespalten werden kann.

Hat der Körper zu wenig Carotine bzw. Vitamin A, sind die mit ihnen verknüpften Stoffwechselfunktionen gestört. Man spricht dann von einer A-Hypovitaminose. Oft nimmt mit zunehmendem Alter der Vitamin A-Gehalt des Blutes ab. Die dadurch auftretenden Beschwerden werden zumeist dem Alter zugeordnet, sind aber nichts anderes als Vitaminmangelkrankungen. Eine unzureichende Zufuhr verkürzt die Lebensdauer.

Im Blut kann ein Mangel erst nach etwa 20 Monaten Vitamin A-armer Ernährung gemessen werden, weil wir Vitalstoffe in Notzeiten bis zu einem bestimmten Grad speichern und recyceln können. Der Carotinwert sinkt dagegen sehr rasch ab. Um Krankheiten vorzubeugen, sollten täglich 5.000 IE Vitamin A und Carotine aufgenommen werden, wobei mindestens

1.000 IE als reines Vitamin A zugeführt werden sollte. Schwere Arbeit, Hitze, Kälte, Schwangerschaft und Krankheiten, darunter ganz besonders Infektionen, steigern den Bedarf. Zur Erzielung optimaler Lebensbedingungen sind sehr viel höhere Dosierungen notwendig.

Carotine finden sich in allen grünen Blattteilen, Vitamin A nur in tierischen Produkten. Ursache einer A-Hypovitaminose kann ein Mangel an Vitamin A und Beta Carotin in der Nahrung sein, aber auch ein erhöhter Verbrauch, eine Resorptionsstörung im Magendarmkanal und eine Erkrankung der Leber oder der Galle. Cortisoninjektionen können den Gehalt an Vitamin A und C in allen Organen dramatisch senken. Manchmal hilft dann nur noch Vitamin A intravenös.



Die ersten und typischsten Zeichen eines Vitamin A-Mangels sind neben Hauttrockenheit eine nachlassende Sehkraft bei schlechtem Licht. Bereits die alten Ägypter haben diese Dämmerungs- bzw. Nachtblindheit mit Leber geheilt. Augenerkrankungen sind besonders dort weit verbreitet, wo sich Menschen fettarm ernähren und anstatt Vollmilch und Butter, Magermilch und Margarine konsumieren. Vitamin A kommt besonders reichlich im Lebertran der Fische Heilbutt, Thunfisch, Walfisch, Seelachs, Dorsch und Hering vor.

Der Vitamingehalt der tierischen Produkte ist jedoch abhängig von deren Nahrungszufuhr. Sahne, Milch, Butter und Eigelb enthalten noch nennenswerte Konzentrationen, wenn Kühe auf die Weide und Hühner in den Auslauf dürfen. Carotine befinden sich u.a. in Klee, Kürbis, Karotten, Spinat, Kohl und Blattsalat, wenn die Nährböden reich an Kupfer, Mangan, Zink, Nickel und Chrom waren. Vitamin A ist für die Synthese von Vitamin C sehr wichtig. Es wirkt auch nur richtig, wenn es zusammen mit Vitamin C eingenommen wird. Ein Zinkmangel kann zu Vitamin A-Mangel im Gewebe führen, auch wenn genug Vitamin A in der Leber vorhanden ist, weil sein Bindungsprotein von Zink abhängig ist.

## Zusammenfassung Ausfallerscheinungen bei Mangel an Vitamin A

Die Dämmerungs- bzw. Nachtblindheit (Hemeralopie) ist oft das erste spürbare Symptom. Sie kennzeichnet ein eingeschränktes Sehen bei schlechtem Licht. Die Retina ist das Vitamin A-reichste Organ des Körpers. Nach Ansicht einiger Wissenschaftler soll der Sehpurpur eine Eiweißverbindung des Vitamin A sein.



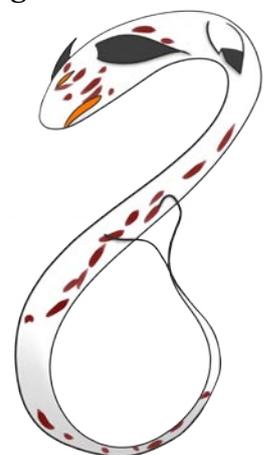
Weitere mögliche Veränderungen am Auge:

- Lichtempfindlichkeit
- Lidkrampf
- Versiegen der Tränenflüssigkeit
- Austrocknung des Augapfels
- Bindehautentzündung mit Juckreiz
- Anschwellen der Lider
- Eitrige Augen
- Ausfallen der Wimpern
- Kleine weiße längliche Flecken im Auge (Bitötsche Flecken)
- Gerstenkörner (Chalazien) entstehen durch eine Erkrankung der Lid-Talgdrüsen auf Grund von Vitamin A-Armut
- Erweichung der Hornhaut
- Trübung der Hornhaut (Keratomalazie)
- Grauer Star (Katarakt)
- Verhornung des Auges
- Geschwürbildung im Auge
- Sehkraftverlust bis zur völligen Blindheit

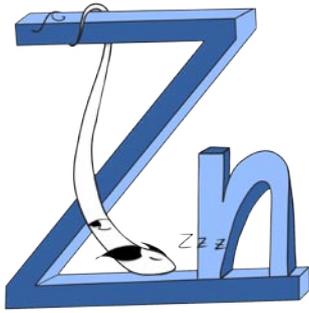
Die Farbenfehlsichtigkeit wird häufig genetisch erklärt. Jedoch kann eine eingeschränkte Wahrnehmung für blau und gelb auch durch Vitamin A-Mangel entstehen. Es wäre sehr interessant zu erforschen, ob sich eine erblich bedingte Farbenfehlsichtigkeit nicht auch mit hochdosiertem Vitamin A, Beta Carotin und einer optimalen Zinkversorgung verbessern lässt.

Veränderungen der Haut:

- Wundheilungsstörungen
- Schlatte und welke Haut
- Zahlreiche Mitesser (Komedonen)
- Schuppenflechte
- Furunkulose
- Übermäßige Verhornung der Haut
- Stärkere Pigmentierung durch Wasserarmut der oberen Hautschicht
- Krötenhaut
- Entzündliche und eitrige Hauterscheinungen (Pyodermien)



Kleinste Knötchen an der Außenseite der Oberarme sind ein deutliches Vitamin A-Mangelsymptom. Abnorme Trockenheit der Haut entsteht durch eine zu schwache Funktion der Schweißdrüsen.



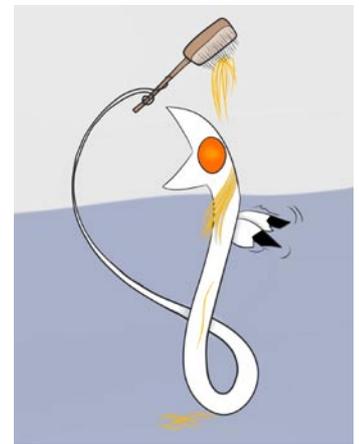
## Spurenelement Zink

Zink, Jod, Selen, Kalzium und Magnesium sind die häufigsten fehlenden Mikronährstoffe in unserer Ernährung. Zink

ist ein lebensnotwendiges Spurenelement für Menschen, Tiere, Pflanzen und Mikroorganismen. Es ist in über 200 Enzymen enthalten. Enzyme bringen Stoffwechselprozesse zum Laufen und bewahren sie vor überschüssigen Reaktionen. Zink ist in vielen Metallo-Enzymen enthalten, die für die Übertragung von Erbinformationen bei der Zellteilung benötigt werden.

Zink, Chrom, Mangan, Molybdän, Vanadium und Magnesium benötigen wir für die Zuckerverwertung. Diabetiker brauchen 2-3 mal mehr Zink als gesunde Menschen. Sie verlieren krankheitsbedingt viel Zink über den Urin, haben aber andererseits einen hohen Bedarf an diesem Spurenelement, weil es für die Herstellung von Insulin benötigt wird. Durch Zinkmangel heilen Wunden schlecht, wir bekommen dünne Haare und eine unreine Haut. Zink ist unentbehrlich für unser Immunsystem. Es kann die Dauer von Erkältungskrankheiten entscheidend verkürzen, wenn wir 5Tage lang 5 mal täglich 10 mg einnehmen. Es wirkt direkt antimikrobiell. Zink hilft aggressive Radikale abzufangen. Zink, Kupfer und Mangan sind die Bausteine für das Enzym Superoxiddismutase. Zink hilft bei der Produktion des Glückshormons Serotonin, es bedeutet also Lebensfreude. Bei Depression kann man Zink, Lithium, Vitamin D und L-Tryptophan versuchen. Auch Bewegung ist wichtig. Dr. Strunz schreibt in seinem Buch Blut: „Etwa 38% der Menschen in Deutschland haben psychische Probleme. Diese Menschen kann man problemlos mit Tryptophan und Zink aus der Apotheke heilen. Der Zinkblutwert sollte bei psychischen Erkrankungen über 1 mg/l liegen.“ Im Buch Mineralien schreiben Strunz und Jopp: „Ein Zinkmangel von nur wenig Mikrogramm macht den Unterschied zwischen müde und wach, Nervosität und Gelassenheit, gute und schlechte Abwehr... Der Mensch bekam als

Jäger und Sammler zwei Millionen Jahre lang die ideale Biostoffzufuhr für einen leistungsfähigen Körper. Der Steinzeitmensch bekam doppelt so viel Eiweiß und Zink wie wir und vertilgte enorme Mengen an Beeren, Pflanzen und Nüssen, die vollgepackt mit Mikronährstoffen waren. In der täglichen Nahrung der Steinzeitmenschen waren 104 g Ballaststoffe (wir heute 10 g), 37 % Eiweiß (wir heute 15 %), 22 % Fett (wir heute 40 %), 100 % Vitamine (wir heute 30 %), 2.000 mg Kalzium (wir heute 750 mg), 10.500 mg Kalium (wir heute 2.500 mg), 43 mg Zink (wir heute 10 mg) und 800 mg Salz (wir heute 4.000 mg).“



Zinkmangelsymptome sind: Weiße Flecken auf den Nägeln, Haarausfall, zu früh graue Haare, Akne, Ekzeme, Risse in den Mundwinkeln, Nachtblindheit, trockene Augen, geringe Insulinproduktion, Depression, Hyperaktivität, nachlassender Geschmacks- und Geruchssinn und langsame geistige Entwicklung bei Kindern. Für unsere Merkfähigkeit ist Zink von entscheidender Bedeutung. Ein Zinkmangel ist zusammen mit Vitamin A-Mangel der häufigste Grund für Blindheit bei Erwachsenen. Studien beweisen, dass mit 500 mg Vitamin C, 400 IE Vitamin E, 15 mg  $\beta$ -Carotin und 80 mg Zink am Tag beginnender Grauer und Grüner Star aufgehalten werden kann.

Zink wird vor allem für die Bildung von Testosteron gebraucht. Haben Männer eine schlechte Zinkversorgung, wird Testosteron in Östrogene umgewandelt. Mit einer guten Zinkversorgung werden mehr und aktivere Spermien produziert. Männer verlieren bei der Ejakulation eine Menge Zink. Zinkmangel ist typisch für unfruchtbare Männer.

# Historische Aspekte der wichtigsten neurologischen Vitaminmangelerkrankungen: Überblick und fettlösliches Vitamin A

Pupmed-Eintrag PMID: 19892132

Obwohl seit Jahrtausenden Krankheiten aufgrund von Vitaminmangel bekannt sind, wurden solche Störungen im Allgemeinen auf toxische oder infektiöse Ursachen zurückgeführt, bis die Vitamin-Doktrin im frühen 20. Jahrhundert entwickelt wurde. Im späten 19. Jahrhundert wurde angenommen, dass eine physiologisch vollständige Ernährung nur ausreichend Proteine, Kohlenhydrate, Fette, anorganische Salze und Wasser benötigt.



Von 1880 bis 1912 stellten LUNIN, PEKELHARING und HOPKINS fest, dass Tiere, die mit gereinigten Gemischen bekannter Nahrungsbestandteile gefüttert wurden, nicht wuchsen oder sogar an Gewicht verloren und starben, es sei denn, die Nahrung wurde mit kleinen Mengen Milch ergänzt, was darauf hindeutet, dass es sich um akzessorische (*zusätzliche*) Nahrungsfaktoren handelt, die in Spuren für normales Wachstum erforderlich sind.

Während des Ersten Weltkriegs führte BLOCH eine kontrollierte klinische Studie mit verschiedenen Diäten unter unterernährten däni-

schen Kindern mit Nachtblindheit und Keratomalazie (*Hornhauttrübung*) durch und kam zu dem Schluss, dass Vollmilch, Butter und Lebertran eine fettlösliche Substanz enthalten, die vor Xerophthalmie (*Austrocknung der Binde- und Hornhaut*) schützt.

Frühe Photochemie der Netzhaut: In den 1870er Jahren stellte BOLL fest, dass Licht das Bleichen des Netzhautpigments verursacht, und vermutete, dass die äußeren Segmente der Stäbchen eine Substanz enthalten, die dem Gehirn durch einen photochemischen Prozess einen Eindruck von Licht vermittelt. Kurz darauf zeigte KÜHNE, dass der Bleichprozess vom Licht abhängt, und reversibel war, wenn das retinale Pigmentepithel (*äußere Schicht der Netzhaut*) intakt war.

Vitamin A: 1913 stellte ISHIHARI fest, dass eine fetthaltige Substanz im Blut für die Synthese von Rhodopsin (*lichtempfindliches Rezeptormolekül*) und der Oberflächenschicht der Hornhaut notwendig ist und dass sich bei Mangel an dieser Substanz Nachtblindheit und Keratomalazie (*Hornhauttrübung*) entwickeln. In diesem Jahr entdeckten McCOLLUM und DAVIS (und fast gleichzeitig MENDEL und OSBORNE) einen fettlöslichen Zusatznahrungsmittelfaktor, später als Vitamin A bezeichnet, der sich vom wasserlöslichen Anti-Beriberi-Faktor, später als Vitamin B bezeichnet, unterscheidet.

Bis 1922 unterschieden McCOLLUM und Kollegen zwei Vitamine innerhalb der fettlöslichen Fraktion, die später als Vitamin A und D bezeichnet wurden. 1925 verbanden FRIDERICIA und HOLM Vitamin A in Tierversuchen mit Ratten direkt mit Nachtblindheit, und 1929 zeigte HOLM das Vorhandensein von Vitamin A im Netzhautgewebe.

In den 1930er Jahren etablierten MOORE, KARRER, WALD und andere die Provitamin-Rolle von Beta-Carotin. KARRER und Kollegen isolierten Beta-Carotin, den Hauptnahrungsvorläufer von Vitamin A, sowie Retinol, Vitamin A und bestimmten ihre chemischen Strukturen. 1947 vollendeten ISLER und Kollegen die vollständige chemische Synthese von Vitamin A.

## PupMed Einträge zu Zink

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

### 1984, PMID: 6100131

In den letzten Jahren hat sich die ernährungsphysiologische Bedeutung von Zink gut bewährt. Sein Mangel und seine Symptome wurden auch beim Menschen erkannt. Darüber hinaus wurde Acrodermatitis Enteropathica isoliert, eine seltene, aber schwere Krankheit, bei der Hautläsionen, chronischer Durchfall und wiederkehrende Infektionen die Hauptsymptome sind. Die Krankheit kann durch orale Verabreichung von pharmakologischen Dosen von Zink behandelt werden. Die Zinkabsorption erfolgt im gesamten Dünndarm. Durchfall ist eine der klinischen Manifestationen eines Zinkmangels. Daher führen viele Krankheiten, die durch chronischen Durchfall gekennzeichnet sind, zu einer schlechten Absorption von Zink. Tatsächlich wurde in einigen Fällen chronischer Enteropathien bei Säuglingen wie Zöliakie (*Glutenunverträglichkeit*) und seltener Mukoviszidose (*Stoffwechselerkrankung*) ein Zinkmangel isoliert. Einige der Symptome von Morbus Crohn, wie verzögertes Wachstum und Hypogonadismus (*Hormonbildungstörung*), wurden mit Hypozinkchemie (*Zinkunterversorgung*) in Verbindung gebracht, die bei dieser Krankheit vorliegt.

### 1988, PMID: 3376788

Die physiologische Rolle von Zink bei der Spermienmotilität (Spermienbeweglichkeit) wurde untersucht. Es gab eine positive Korrelation zwischen der Spermienmotilität und der niedermolekularen Bindungszinkkonzentration (*ultrafiltrierbares Zink*). Das niedermolekulare Bindungszink wurde durch Gelfiltration gereinigt und durch Gaschromatographie/Massenspektrometrie als Zinkcitrat identifiziert. Die Zugabe von Zinkcitrat zum frischen Sperma der Patienten mit Asthenozoospermie stimulierte die Spermienmotilität. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Zink eine bedeutende Rolle bei der Motilität menschlicher Spermien spielt.

### 1991, PMID: 1951315

Nach Einnahme von 220 mg Zinksulfat wurde die Blutplättchenaggregation (*Blutplättchenzusammenlagerung*) in verschiedenen Zeitin-

tervallen (dh T = 0, 1 und 3 Stunden) bewertet und das autologe Plasma durch Atomabsorptionsanalyse analysiert. Die Zinkspiegel stiegen innerhalb von 3 Stunden nach der Einnahme maximal um  $0,4 \pm 0,2$  Mikrogramm/ml an, was für den gesamten Blutpool nur 5% des aufgenommenen Zinks entspricht.

Diese Ergebnisse zeigen, dass die Verfügbarkeit von Zink in der Nahrung für die Blutstillung relevant ist und die Lebensfähigkeit von Blutplättchenkonzentraten in Blutbanken betreffen kann.

### 1993, PMID: 7504944

Um die verschiedenen Schutzmechanismen von Zink bei der Radikalbildung zu untersuchen, untersuchten wir die Auswirkungen von zugesetztem Zink und Kupfer auf die Superoxiddismutase-Aktivität. Diese Studie zeigte, dass Zink die Bildung von Hydroxylradikalen hemmt.

### 2000, PMID: 11763907

196 Probanden beendeten alle Phasen der Studie. ANCOVA ergab, dass die Zahnputzmittelformulierungen mit 1,0% Zinkcitrat und 2,0% Zinkcitrat + ätherisches Öl eine signifikante Verringerung der Zahnsteinbildung von 26,4% bzw. 29,0% im Vergleich zum Kontrollzahnputzmittel Crest Regular zeigten. Das Ausmaß der Zahnsteinreduzierungen ist ähnlich denen, die durch andere Zinksalzformulierungen erhalten werden.

### 2002, PMID: 12024108

Histidinreiches Glykoprotein (HRG) bindet Heparin (*Blutverdünner*) und neutralisiert dessen gerinnungshemmende Wirkung. Da Zink diese Wechselwirkung stark verstärkt, ist es möglich, dass die Kombination von HRG und Zink als Gegenmittel gegen Heparin verwendet wird. Wir haben die Plasmakonzentrationen von HRG und Zink bestimmt, die zur Neutralisierung klinisch relevanter Heparinkonzentrationen erforderlich sind. Unter Verwendung eines Thrombin-Zeit-Assays fanden wir, dass HRG plus Zink 0,2 bis 4,5 Einheiten/ml Heparin neutralisieren kann, obwohl der maximale Effekt eine HRG-Plasmakonzentration

# Kultursiechtum und Säuretod von Alfred W. McCann

## 1922



Hier haben wir Ihnen die wichtigsten und interessantesten Passagen rausgearbeitet und niedergeschrieben.

S. 55 Die obere Erdkruste (10-25 cm) ist der Staub, aus dem sich der menschliche Körper aufbaut. Mangel an Phosphor führt zum Verlust der Lebenskraft.

S. 56 „Staub du bist und zu Staub sollst du werden.“

S. 58 Chlorophyll ist für Pflanzen wie Hämoglobin für uns. Schwefel und Phosphor sind in Fleisch, Eiweiß, Milch und Weizengluten. Auch Fluor scheint ganz wunderbare Eigenschaften für das Leben von Pflanzen und Tiere zu haben.

S. 59 Kali hat direkten Einfluss auf die Zucker- und Stärkebildung. Oxalsäure wird von Kalk neutralisiert. Kali fördert das Blattwachstum und verhindert die Fruchtbildung. Hafer braucht Silicium.

S. 59 Nährsalze, die in Lösungen giftig sind, können in ihre Lebensstoffe eingebettet, zu wahren Wohltätern werden.

S.76 Füttert man gewässertes Fleisch an Katzen und Hunde, gehen sie schneller ein, als wenn man sie hungern ließe, denn für die Verdauung der wertlosen Nahrung verbrauchen sie Lebensstoffe.

S. 77 Starke Fleischesser werden mit Rheumatismus, Asthma und anderen Stoffwechselerkrankheiten geplagt.

S. 78 Auch die Schilddrüse wird für die Fleischverwertung benötigt. Kinder sollten nicht zu viel Fleisch, Fisch, Geflügel oder Eier bekommen, sonst wird ihre Schilddrüse zu stark belastet.

S. 81 Die Leber hat bei Fleischnahrung 3 x mehr Arbeit.

S. 85 Ein Teil der Verdauung findet im sauren Bereich, ein anderer Teil im alkalischen Medium statt.

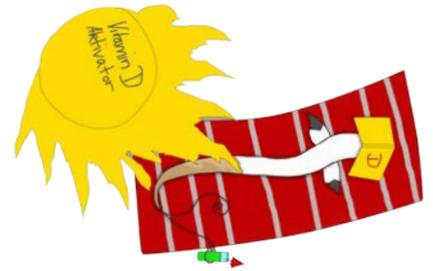
S. 86 Mineralsalze, Enzyme, Fermente und Vitamine werden aus unserer täglichen Nahrung durch Geschäftspraktiken entfernt, was auch zu einer falschen Erziehung des Geschmacks führt. Den Industrien, welche diese Stoffe aus unserer Nahrung entfernt haben, ist es ganz prächtig gelungen, mit der Reklamepauke prachtvolle Erklärungen ihres Gebarens in die Welt zu schreien und jede Reform mit Hilfe ihrer wissenschaftlichen Dunkelmänner zu entkräften.

S. 88 Je nach der Art ihrer Nahrung können Bakterien zu äußerster Tätigkeit oder zu Trägheit gebracht werden. Auch der Mensch ist in der gleichen Weise von der Nahrung abhängig. Der alte vor seiner Auflösung stehende Mensch enthält, was von den Assimilations- und Ausscheidungsprozessen seines Lebens übrig geblieben ist.

S. 89 Der Kalk unterstützt die Verdauungsfermente in ihren Verrichtungen. Wenn man der Nahrung den Kalk raubt, kann es keine normalen Verdauungsprozesse mehr geben. Wenn sich ein Mensch in den Finger schneidet, sorgt das Blutkalzium dafür, dass das Blut gerinnt



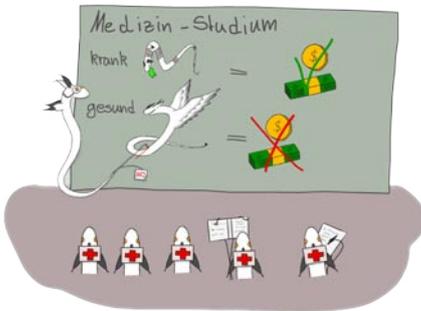
*Wir brauchen*



*Vitamine,*



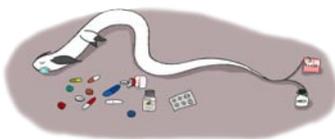
*Mineralstoffe,*



*Spurenelemente,*



*Fett- und Aminosäuren.*



[www.vita-heit-leben.de](http://www.vita-heit-leben.de)  
Email: [maudweigel@arcor.de](mailto:maudweigel@arcor.de)  
Inhalt: Maud Weigel  
Illustrationen: Aniles Werigel  
Satz & Gestaltung: Grit Liebscher  
© Vital-Report 2021

Jede Verlinkung, Vervielfältigung, Verbreitung, Sendung und Wieder- bzw. Weitergabe der Inhalte ist ohne schriftliche Genehmigung von Maud Weigel ausdrücklich untersagt.