



AMINAS® *Vitalkost* - unverzichtbar für Körper, Geist und Gemüt

AMINAS Vitalkost® * ist eine absolute

Weltneuheit

Sie führt aber mit der Besinnung auf den Bauplan unseres Körpers zurück zu den Wurzeln unserer biologischen Existenz. Und sie ist damit in vielfacher Hinsicht von unschätzbarem Wert.

I. Der erste und überragende Nutzen der AMINAS Vitalkost® :
Natürliche Basis für körpereigenes zerebrales Serotonin

Das **naturreine pflanzliche Lebensmittel AMINAS Vitalkost®** sichert ohne Verwendung von Wirksubstanzen allein auf dem Wege der Ernährung die körpereigene Produktion des wichtigsten menschlichen **Botenstoffs** und **Neurohormons**:

„Wohlfühlhormon“

SEROTONIN.

Die stete Verfügbarkeit über Serotonin als des zentralen Funktionsstoffs im Gehirn des Menschen ist die **unverzichtbare Voraussetzung** für all unser **Denken, Fühlen und Handeln**. Was aber in der Allgemeinheit kaum bekannt ist: Fast alle Menschen sind damit tagtäglich

unterversorgt!

Das zerebrale **Serotonin** hat so viele Namen wie Aufgaben. Es ist zugleich:

- **Wohlfühlhormon**
- **Esshormon**
- **Anti-Stress-Hormon** und
- **Kontrollhormon** für
 - **Wachheit**
 - **Schlaf**
 - **Temperaturempfinden**
 - **Schmerzempfinden**
 - **Impulsverhalten**
 - **sexuelles Verhalten**
 - **Suizidalität**
 - **und Sucht**

Wegen der **seelischen Ausgeglichenheit** angesichts ausreichender Versorgung mit zerebralem Serotonin und der damit einhergehenden auffallenden **Besonnenheit** und **Toleranz**, spricht man auch vom „**Sozialhormon**.“ Von überragender Bedeutung ist die zentral steuernde Wirkung des zerebralen Serotonins:

Serotonin ist der Dirigent im Konzert der Hormone.

Die wichtigsten Hormone in unserem Körper interagieren miteinander regelmäßig nur über die Mittlerfunktion von Serotonin. Daher hat man es auch „**Chefhormon**“ oder „**Schlüsselhormon**“ genannt. Es **moduliert** u.a. die

Stresshormone

CDH,
Cortisol,
Adrenalin und
Noradrenalin,

das wichtige **Dämpfungshormon Gaba** und mit ihm das
Wachstumshormon GHG,

das **Glückshormon Dopamin,**

das **Gedächtnishormon Acetylcholin,**

und die **Sexualhormone**

Östrogen und
Testosteron

sowie das „**Liebeshormon**“ **Oxytocin**

und natürlich das **Schlafhormon Melatonin,**
das sich aus Serotonin selbst synthetisiert,.

Mikrobiologen haben herausgefunden, dass sich in den Arealen des Gehirns, wo **Rezeptoren** für die genannten anderen Hormone liegen, **auch solche für Serotonin** befindlich sind. Da finden, z.B., folgende Vorgänge statt: man geht ruhig und ohne Hektik seiner Arbeit nach, während Serotonin die Besonnenheit und Wachheit erhält. Plötzlich geschieht ein Unglück, das sofortiges Eingreifen erfordert. Serotonin, das „**Hormon der Besonnenheit**“, zieht sich in dieser Situation blitzschnell aus den Hirnarealen zurück, die die motorische Reaktion auslösen und das Aggressionshormon Adrenalin übernimmt die Führung bis die Krise beendet ist.

Das muss man wissen:

Serotonin ist **das älteste aller Hormone**. Es ist bereits an der Photosynthese **der ersten Pflanzen auf der Erde** beteiligt und steuerte bereits die Nervenzentren der Chordaten und Ammoniten. In der Entwicklung des **menschlichen Embryos** wird es als **erstes hormonelles System** eingerichtet. Das **menschliche zerebrale Serotonin** ist **in der ganzen Natur der wirkungsreichste aller Stoffe**.

Ein wichtiger Hinweis zum „W o h l f ü h l e f f e k t “ durch AMINAS Vitalkost ® und Serotonin:

Wie nachfolgend aufgezeigt wird, hat die Natur den Menschen so ausgerüstet, dass er problemlos täglich über **zerebrales Serotonin in immer ausreichender Menge** verfügen kann. Wenn er mit diesem wichtigen Funktionsstoff voll versorgt und auch im Übrigen gut ernährt ist, hat der Mensch eine natürliche

positive Grundgestimmtheit,
für die der bekannte Ganzheitsmediziner
Dr. Ruediger Dahlke den schönen Begriff

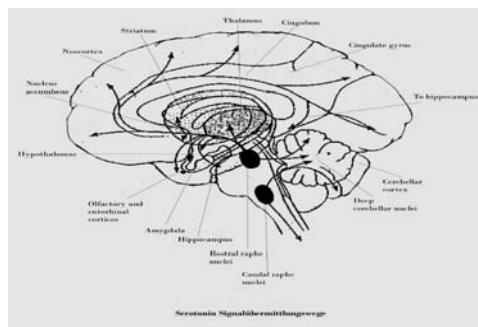
Lebensstimmung

gefunden hat.

die wohl mit dem **guten Gefühl der vollen Funktion aller wichtigen Aufgaben des zentralnervösen Systems** zusammenhängt. Da die Unterversorgung mit dem zerebralen Serotonin diese positive Grundgestimmtheit stört, wird die Behebung dieser misslichen Situation durch die **Anhebung des Serotoninspiegels** leicht **fälschlich als Stimmungsaufhellung verstanden**. Die **AMINAS Vitalkost ®** ist aber weiter nichts als ein Lebensmittel und beim besten Willen **kein Stimmungsaufheller** - und erst recht **kein Psychopharmakum**. Sie **schafft nur eine wichtige Grundlage für die Herstellung des mentalen Normalzustandes**, der eben **von Natur aus gut** ist.

Den Namen „**Hormon der Besonnenheit**“ haben wir dem zerebralen Serotonin in der Entwicklung der **AMINAS Vitalkost ®** gegeben, da eine ausgeglichene Besonnenheit die am stärksten prägende Befindlichkeit bei guter Verfügbarkeit über das zerebrale Serotonin ist, mehr als ein bloßes Wohlfühlen.

In der Summe wirkt sich die volle Verfügung über das zerebrale Serotonin günstig aus für eine **optimale körperliche, geistige und mentale Belastbarkeit, stark verbesserte Immunabwehr gegen Angriffe von Bakterien und Viren, Freiheit vom Hunger, Kontrolle über Wachheit und Konzentration, leichtes Einschlafen und guten Schlaf, Minderung der Temperatur- und Schmerzempfindlichkeit, Eindämmung des Schwitzens bei Tag und Nacht, gutes Gedächtnis und Lernfähigkeit, psychische Stabilität und Besonnenheit gepaart mit Toleranz, Sicherheit und Courage**. Kein Wunder, dass man vom „Wohlfühlhormon“ spricht. Man könnte auch sagen, dass es die **Schwermut vertreibt** und **Lebensfreude weckt**.



Serotonin wird zu jeder Zeit in allen Arealen des Gehirns benötigt

Wer denkt in diesem Zusammenhang nicht auch an die vielen

Krankheiten,

die nach sicherem medizinischen Wissen eindeutig mit der Unterversorgung mit dem zentralen Funktionsstoff Serotonin in einem Zusammenhang stehen?! Schließlich ist auch nachgewiesen, dass bei vielen Krankheiten eine positive Lebenseinstellung, verbunden mit einem starken Immunsystem, die Basis ist für die Aktivierung des „inneren Arztes,“ der Heilungen von Krankheiten selbst da eintreten lässt wo die reine Schulmedizin ganz aufgegeben hatte.

Verspricht die Optimierung der Versorgung mit zerebralem Serotonin durch **AMINAS Vitalkost®** nicht **Vorbeugung, Linderung und Besserung bei Krankheiten?**

Es geht um eine kaum übersehbare Zahl von gesundheitlichen Störungen und Krankheiten, an die in diesem Kontext zu denken ist:

Mentale Probleme:

- Verstimmung
- Depression
- Phobie
- Kopfschmerz
- Hyperaktivität
- Stress
- Zwang
- Schlaflosigkeit
- Migräne
- Lernschwäche
- Angst
- Manie
- Müdigkeit
- Vergesslichkeit
- Tinnitus

Körperliche Störungen:

- Diabetes mellitus
- Allergien
- Kreislaufstörungen
- Gicht
- Infektionen
- Arthritis
- Bluthochdruck
- Neurodermitis
- Schlaganfall
- Asthma
- Krebs
- Immunschwäche
- Fibromyalgie
- Herzinfarkt
- Rheuma
- Osteoporose

Komplexe verhaltensbedingte Störungen:

- Übergewicht
- Aggression
- Essstörungen
- Suizidalität
- Sucht

Als **Herstellern und Vertreibern** eines Nicht-Medizin-Produkts ist es uns nach unserem Recht **streng verboten, krankheitsbezogene Aussagen zur Wirkung unseres Produkts zu machen**, wenn das Gesetz dies nicht - wie bei Nahrung für diätetische Zwecke (s.u.) - ausnahmsweise erlaubt oder sogar ausdrücklich vorschreibt. Das Gesetz geht indes so weit, dass fraglich ist, ob ein Obstverkäufer dem Kunden sagen darf, dass der Verzehr von Vitamin C-haltigen Früchten der Skorbut vorbeugt, sie lindert und heilt oder dass die schlimmen Krankheiten Beri-Beri und Pellagra auch Vitaminmangelkrankungen sind.

Wir können und wollen hier aber ohnehin keine krankheitsbezogenen Versprechungen machen, weil viele Krankheiten komplexe Ursachen haben, die von geschulten Therapeuten beachtet werden sollten. Wir stellen daher hier nur die Fragen. Die Antworten geben können die **Angehörigen der Heilberufe**, dies aber auch erst dann, wenn sie Zeit genug hatten, die Wirkungen zu testen. Schließlich ist die Vitalkost brandneu.

Der unschätzbare Vorteil der **AMINAS Vitalkost®** ist, dass der Therapeut ohne Gefahr von Schäden im Zusammenwirken mit dem Patienten **in Ruhe ausprobieren** kann, ob und wie sie gegen Beeinträchtigungen der Gesundheit vorbeugen und eine Hilfe bei bereits eingetretenen Störungen sein kann. Denn bei diesem einfachen Lebensmittel gibt es **keine „Nebenwirkungen.“**

Therapeuten dürfen wir indes konkret über die vielen krankheitsbezogenen Wirkungen berichten, denen wir bereits begegnet sind und die uns täglich begegnen!

Hier darf nicht der Anschein entstehen, als ob der Verzehr der **AMINAS Vitalkost®** den Besuch beim Arzt und den Einsatz von Medikamenten im Krankheitsfalle oder zur Vorbeugung gegen Krankheiten überflüssig mache. Über den richtigen Einsatz von Ernährung zum Zwecke der Vorbeugung gegen Krankheiten wie zu ihrer Linderung und Heilung soll der Laie – außer bei allgemein bekannten problemlosen Wirkungen - **nicht ohne die sachkundige Hilfe der dazu berufenen Heilkundigen** entscheiden, da sonst für das Krankheitsgeschehen relevante Umstände übersehen werden.

Jeder gute Arzt berücksichtigt:

Wenn man gesundheitlichen Problemen mit einfachen, insbesondere natürlichen Mitteln wie der **Ernährung** begegnen kann, hat dies den Vorrang vor weitergehenden Maßnahmen. Dies lehrte schon der bedeutendste Arzt des Mittelalters, der jüdisch-arabische Arzt **Maimodes**. Diesen Sinn trifft auch der berühmte Spruch des **Hippokrates: „NIHIL NOCERE!“** (= nichts schaden)

II. Zweiter bedeutender Nutzen der AMINAS Vitalkost ®:

Täglich vollwertige Ernährung mit Phytoenzymen

AMINAS Vitalkost ® bringt **Kalorien und ein reiches Spektrum an Vitalstoffen** wie Aminosäuren , Vitamine, Mineralstoffe, Pigmente, Enzyme und viele sekundäre Stoffe in den Körper ein, die ihn für einige Stunden vollwertig ernähren und in guter Funktion halten. Der Mensch muss daher auch einige Stunden nach dem Konsum der Vitalkost nicht unbedingt weitere Nahrung zu sich nehmen.

Die bloße Trocknung und Vermahlung der pflanzlichen Zutaten ist nur eine geringe Veränderung der natürlichen Inhaltsstoffe der **AMINAS Vitalkost ®**. Ihre Belassung im **Rohzustand** bedeutet einen hohen Grad der **Erhaltung auch empfindlicher Vitalstoffe**. Es ist schließlich konsequent darauf geachtet, dass alle ihre Inhaltsstoffe die Zutaten allgemein bekömmlich und schmackhaft sind. Auch sind sie garantiert **nicht genmanipuliert** und **frei von Zucker**. Als **Anhang zu dieser Beschreibung** finden Sie die ausführlichen **Analysen** der Inhalte der drei Sorten der **AMINAS Vitalkost ®**.

AMINAS Vitalkost ® ist garantiert rein pflanzlich. Die Pflanzen haben alles an Inhaltsstoffen, was wir für ein gesundes Leben brauchen. Nur über sie kann unser Körper auch genügend zerebrales **Serotonin** aufbauen.

Die Pflanzen haben aber auch in großer Fülle die Eiweiße, die wir benötigen. Die **Lehre von Proteinen mit hoher biologischer Wertigkeit (tierisches Eiweiß) und minderer biologischer Wertigkeit (pflanzlichen Ursprungs) ist irreführend**. Die von uns verzehrten Tiere (fast ausschließlich Pflanzenfresser) haben Zeit ihres Lebens nur ein Spektrum an Proteinen in ihren Körpern aufgebaut, das dem unseren ähnlich ist. Aber wir brauchen nur wie sie variierende pflanzliche Kost aufzunehmen, um ebenfalls über alle lebenswichtigen Aminosäuren zu verfügen.



Die Pflanzen haben alles, was wir für ein gesundes Leben brauchen.
Wir müssen sie aber so verzehren, wie unser Körper das erwartet

In unserer **herkömmlichen Ernährung** befindet sich kaum noch **rohe Nahrung**. Was wir uns davon doch noch gönnen, kommt dann allerdings fast ausschließlich so in den Körper, dass wir ihre Inhaltsstoffe für uns nicht erschließen. Gekochte, gebackene und gebratene Nahrung beherrscht mehr als 90 % unseres Nahrungsangebots. Durch Erhitzungs- und Konservierungsprozesse ist dieser Nahrung das Meiste an den für uns unverzichtbaren Vitalstoffen aber entzogen. Oft genug enthält die Nahrung dann, wenn sie bei uns in den Kochtopf kommt, aber ohnehin nur wenig wertvolle Stoffe. Biologen haben festgestellt, dass eine Pflanze dem Boden an die 10.000 verschiedene Substanzen entzieht. Wie aber soll sie das tun, wenn der **Boden ausgelaugt** ist und ihm über den Industriedünger nur ganze 9 verschiedene Substanzen zugeführt werden? Im Supermarkt werden die Gemüse von früh bis spät mit Wasser besprüht, was das Ende der in ihnen enthaltenen wasserlöslichen Vitamine bedeutet.

Alles spricht dafür, dass es neben den Vitaminen und den Mineralstoffen besonders die **Enzyme** sind, die ohne ein solches Stück Rohkost nicht ausreichend im Körper ankommen. Nach verschiedenen Meinungen sind es **zwischen 5.000 und 100.000 verschiedene Enzyme** mit unterschiedlichen Aufgaben im Körper, die zu beachten sind. Die vom Körper benötigten Enzyme, fast durchweg Eiweißmoleküle, stellt dieser selbst her. Es ist aber nicht erforscht, inwieweit der Mensch in ihrer Herstellung auf die Zufuhr von Phytoenzymen, also Enzymen pflanzlicher Herkunft, als Baustoffe angewiesen sind.

Überzeugte Rohkostanhänger unterstellen, dass die **körpereigenen Enzyme** sich weitgehend **aus Phytoenzymen ergänzen** müssen, da sie meinen dass Enzyme lebende Kost seien und nur aus lebender Kost Enzyme aufgebaut werden können. Die Wissenschaft scheint sich nur ungern mit den Theorien der Rohkostanhänger zu beschäftigen. Dabei geht aber auch das am Rohkostaspekt, dass der Mensch doch regelmäßig mit seiner Nahrung die Zufuhr pflanzlicher Enzyme benötigt, mit unter. Die praktischen Erfahrungen mit der **AMINAS Vitalkost®**, die nachfolgend kurz geschildert werden, legen den Schluss nahe, dass der Mensch. **AMINAS Vitalkost®** ist als erlesene naturreine Rohkost reich damit gesegnet.

Enzyme spielen eine tragende Rolle im Stoffwechsel aller lebenden Organismen; der überwiegende Teil biochemischer Reaktionen, von der Verdauung (Beispiel: Pepsin) bis hin zum Kopieren der Erbinformation (DNA-Polymerase), wird von Enzymen katalysiert und gesteuert. Ohne Enzyme, fast durchweg spezielle Eiweißverbindungen, könnte der Mensch nicht überleben. Zusammen mit ihren Aktivatoren, den Coenzymen, regulieren Enzyme all die unzähligen biochemischen Prozesse, die Augenblick für Augenblick im Organismus stattfinden. Wie alle Eiweiße werden die in Lebensmitteln enthaltenen Enzyme durch Erhitzen auf Temperaturen von mehr als 40° C zerstört. **Bei Erreichen von 55 ° C ist es mit der Existenz aller Enzyme vorbei.** Erschwerend kommt hinzu, dass wir im täglichen Leben den verschiedensten „**Enzymhemmern**“ ausgesetzt sind, welche die Enzymaktivität im Körper einschränken – so zum Beispiel Fluorid und Chlor aus dem Leitungswasser. Man kann also davon ausgehen, dass ein Großteil unserer Nahrung keine Enzyme mehr enthält, weil sie beim Kochen, Konservieren oder auch Pasteurisieren vernichtet worden sind, und dass die wenigen Enzyme, die über die Nahrung in den Körper gelangen, noch durch Enzymhemmer vernichtet werden. Zwar können wir die Enzymzufuhr des Körpers erhöhen, indem wir viel rohes, reifes Obst und Gemüse essen. Doch auch das führt nicht weit, weil unsere pflanzliche Nahrung meist auf

mineralarmen Böden gewachsen und nicht zur vollen Reife gelangt ist und lange Transportwege hinter sich hat.

Die praktischen Erfahrungen mit der AMINAS Vitalkost, die solche Schlüsse nahe legen, sind die **geradezu frappierenden Auswirkungen** dieses Lebensmittels **auf die Hautgesundheit**. Die Umstellung auf die morgendliche **AMINAS Vitalkost®** führt bei allen Konsumenten dazu, dass ihre Haut sich wesentlich verbessert und **verjüngt**. Die Haut wird in wenigen Wochen **glatter und zarter. Überschüssige Hornhaut und Schwielen bilden sich zurück**. Nach und nach **verblasen** sogar **Altersflecken**. Es besteht große Hoffnung auf weitergehende Wirkungen. Diese dürfen wir als Hersteller eines Lebensmittels nach dem Gesetz nicht vor dem allgemeinen Publikum ausbreiten. Therapeuten lassen wir alle unsere Erkenntnisse aber gern zukommen.

Ganz offensichtlich findet da **eine durchgreifende Zellerneuerung** statt. So wie die Optimierung der Verfügung über das zerebrale „Wohlfühlhormon“ eine neue Lebensstimmung vermittelt, so beendet die AMINAS Vitalkost eine den ganzen Körper bis in die letzten Hautzellen erfassende Unterversorgung und lässt die natürliche Zellreparatur und Zellerneuerung wieder Platz greifen! Die durchgreifenden Verbesserungen der Haut werden sicherlich durch die Verfügung über das auch als Anti-Stress-Hormon bekannte Neurohormon Serotonin begünstigt. Denn man weiß, dass Stress zu Schüben von Hautveränderungen führt. Allein erklärt dieser Umstand den grundlegenden Neuaufbau der Haut indessen nicht. Von allen bekannten Substanzen im Körper bleiben als Lösung des Rätsels eigentlich nur die Träger der Zellerneuerung : die Enzyme.

Beide Prozesse, Normalisierung der zentralnervösen hormonellen Steuerung und Herstellung der Regenerationskraft der Zellen des Körpers bewirken **eine immense Stärkung des Immunsystems** mit der Hoffnung auf weiter reichende große positive gesundheitliche Wirkungen. Wer weiß, ob dies nicht noch den „**inneren Arzt**“ auf den Plan ruft, der bis dahin für unheilbar erachtete Krankheiten erfolgreich angeht?!

III. Dritter bedeutender Nutzen der AMINAS Vitalkost®:

Segensreiche Wahrung der Darmgesundheit

Neben der Optimierung der Verfügbarkeit über das zerebrale Serotonin, wenn auch von daher mit begünstigt, jedenfalls sehr **von Vorteil für jeden Konsumenten** - auch den, der nicht unter den entsprechenden Krankheiten leidet -, ist **AMINAS Vitalkost® in mehrfacher Hinsicht auch ein**

Segen für die Gesundheit des Darms .

Folgendes kommt zusammen: **(1)** die ausgewählten getrockneten und gemahlten Pflanzenteile mit ihrer guten Erhaltung der **Vitalstoffe**, **(2)** die stark basische Natur der Vitalkost, die perfekt zum **basischen Milieu des Dünndarms** passt, **(3)** die dem **Esshormon Serotonin** zu verdankende **Beseitigung quälender Hungergefühle** und das **Ende von Heißhungerattacken**, **(4)** die Herstellung einer viele Stunden andauernden **Sättigung** trotz bescheidenen Kaloriengehalts (s.u.)

Gestörte Darmfunktionen führen zu einer unzureichenden Ernährung des Körpers, insbesondere mit Vitaminen und Mineralstoffen mit vielen nachteiligen Auswirkungen, besonders für die **H a u t**.

VI. Vierter bedeutender Nutzen der AMINAS Vitalkost ®:

Leichteres Leben mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

AMINAS Vitalkost ® ist darüber hinaus garantiert **glutenfrei, purinfrei, zuckerfrei, jodfrei und laktosefrei**. **Garantiert ist, dass davon nicht einmal geringste Spuren enthalten sind.**

AMINAS Vitalkost ® ist auch **kosher** und in seinen Sorten Kakao-Nuss und Beerenernte auch **natriumarm**.

Auch unter diesem Aspekt ist die Tatsache der **Beseitigung des Hungergefühls** und der **Heißhungerattacken** wie die Herstellung langer **Sattheit** ein großer **Vorteil bei der täglichen Planung der störungsfreien Ernährung**.

Allergiker-Information über AMINAS Vitalkost ® :

ohne Hefe, ohne Gewürz

frei von Genmanipulation

cholesterinfrei

kuhmilcheiweißfrei

hühnereiweißfrei

milchzuckerfrei

glutenfrei

nussfrei (ausgenommen natürlich die Sorte „Kakao – Nuss“)

selleriefrei

sojaeiweißfrei

weizenfrei

getreidefrei

jodfrei

vegetabil (rein pflanzlich)

ohne Geschmacksverstärker

ohne Konservierungsmittel

aus hochwertigen, frischen Rohstoffen

V. Fünfter bedeutender Nutzen der AMINAS Vitalkost ®:

Hilfe bei den Bemühungen zum Abnehmen und Gewichthalten

Das schreckliche massenhafte **Überhandnehmen des Übergewichts** in unserer Gesellschaft schreit dringend nach einer Lösung. Millionen Menschen leiden stark unter ihrer ungesunden Leibesfülle und gleichermaßen unter der Verfehlung des allgemeinen Schönheitsideals. Die Sicherung eines stets ausreichenden Vorrats an zerebralem Serotonin hilft, diese Belastungen seelisch nicht zu schwer zu nehmen. Aber hilft **AMINAS Vitalkost ®** nicht auch bei der Kontrolle des Körpergewichts, wo sie schon über das zerebrale Serotonin den Hunger abstellt?



Gibt es wirklich nichts dagegen?

Bereits auf den ersten Blick ist zu sehen, dass die **Summe der ganz automatisch eintretenden Änderungen im Essverhalten** durch den laufenden morgendlichen Verzehr der **AMINAS Vitalkost ®** groß ist:

- **Beseitigung des Hungers (Serotoninwirkung)**
- **Ende der Heißhungerattacken (Serotoninwirkung)**
- **Verlust der Gier auf Süßes und Fetttes (Ende der krampfhaften Suche nach Serotonin)**
- **Verringerung der Portionen bei den Mahlzeiten (Serotoninwirkung)**

Ein weiterer großer Vorteil gerade beim Abnehmen ist die

- **tägliche Versorgung des Körpers mit wichtigen Biostoffen.**

Zudem ist **AMINAS Vitalkost®** **weltweit das einzige Lebensmittel**, das

- **mit wenig Kalorien eine stundenlange S a t t h e i t** herstellt.

Die Rohkostverdauung weckt nämlich nicht nur Eshormone wie das Serotonin, sie weckt auch **S ä t t i g u n g s h o r m o n e** wie das **Cholezystokinin**. Da diese nur eine kurze Lebensdauer von wenigen Minuten haben, haben wir für die **AMINAS Vitalkost®** das innovative Verfahren entwickelt, auf Grund dessen über Stunden hinweg mit jedem weiteren Trinken nach dem Verzehr der Vitalkost immer wieder eine neue Sättigung erzielt wird. Die **Sattheit** hält individuell unterschiedlich lange an, mindestens 3 – 4 und **bis zu 8 Stunden**. Auch die Erzeugung der Sattheit ist nicht irgendeinem Wirkstoff geschuldet. Es ist einfach eine Frage der mechanischen Zurückhaltung von Teilen der verzehrten Pflanzenmehle, damit diese beim späteren Einschleusen in den Dünndarm erneut Sättigungshormone aktivieren können.

Es gibt eine ganze Reihe von Gründen, die die **Verringerung des Körpergewichts** zum **großen Problem** machen. Jeder weiß, dass

Esslust, Essen aus Frust, Hunger, Appetit, Bewegungsarmut, eingefleischte Gewohnheiten und Entschlossenlosigkeit s ä m t l i c h aus dem Weg geräumt werden müssen, wenn einmal entstandenes Übergewicht behoben werden und nicht zurückkommen soll. Denn Übergewicht und Fettsucht sind regelmäßig **komplexe verhaltensbedingte Störungen**, bei denen nur eine **ganzheitliche Betrachtung** helfen kann, nicht aber das Herumdoktern an einzelnen Bedingungen.

Im Ergebnis muss der Mensch längere Zeit mit der Nahrung **weniger Kalorien** aufnehmen als er verbraucht, damit überschüssiges Körperfett verbrannt wird. Um das zu können, muss er **selbst motiviert** sein und **konsequent vorgehen**.

Gut zu wissen: In der Allgemeinsprache wie auch der Fachsprache werden **Hunger** und **Appetit** immer wieder miteinander verwechselt. Da wird von Appetitzüglern gesprochen, die Serotonin fördern und so nur den Hunger beseitigen. Das Eshormon Serotonin stellt nämlich nur den Hunger ab, nicht den Appetit. Auf das Verlangen nach bestimmter ausgesuchter Nahrung, das richtigerweise Appetit genannt wird, ist nach dem heutigen Stand der Technik nur mit Sättigung bzw. Sattheit Einfluss zu nehmen. Der Hunger, also der Drang irgendetwas zu essen, ist ein viel geringeres Problem.

Der Appetit ist ein Ausdruck der **Freude am Essen**, die wiederum ein Ausdruck der **Suche nach der Freude am Leben** ist. Damit hat man am meisten zu tun, wenn es um das Übergewicht geht. Der Appetit wird nicht im Hypothalamus, sondern im sog. Limbischen System, dem Sitz der Gefühle, verwaltet. Lesen Sie nach im Internet-Lexikon <http://www.de.wikipedia.org/wiki/hunger> .

Trotz der vielen einschneidenden automatisch eintretenden Auswirkungen des regelmäßigen Konsums der **AMINAS Vitalkost**® auf das Essverhalten können wir aus der Erfahrung vieler Freunde der Vitalkost ganz sicher sagen, dass jemand, der sich **allein** auf diese Wirkungen verlässt, **nicht abnimmt!**

Rein technisch gesehen besteht schon ein **Zeitproblem**. Denn wer 8 Stunden schläft und 6 – 10 Stunden lang nichts isst, weil er satt ist, **hat täglich volle 6 – 8 Stunden Zeit, um seiner Freude am Essen zu frönen und weiter so viel zu essen wie bisher**. Wer sich in dieser Zeit nicht zusammenreißen kann und weniger isst als er verbraucht, nimmt nicht ab. Woher aber kommt die **Motivation**?

Die Bereitschaft, alles Erforderliche zu tun, um abnehmen zu können, kann auf Grund eines **einsamen Entschlusses** entstehen. Dieser kommt natürlich nicht von irgendwoher. Die moderne **Verhaltenslehre** kennt die Stadien bis hin zur nötigen Motivation. Ausfüllen muss sie jeder Betroffene selbst.

Das **Wissen um die Zusammenhänge** ist die erste Voraussetzung für den Aufbau der Motivation. Das Wissen um die Erleichterungen beim Abnehmen durch die **AMINAS Vitalkost**® hilft auch weiter, reicht allein aber meist nicht aus. Ein wenig weiter reicht schon das **Erleben der Erleichterungen**. Hinzukommen muss aber ein **fester Plan**, wie die Aktion ablaufen soll. Nur selten genügt dazu die konsequente Kürzung der täglich aufgenommenen Kalorienmenge (fdH = „friss die Hälfte“). Planvolles Abnehmen ist im Übrigen durch strikte Befolgung vieler gut ausgeklügelter **Diäten** möglich. Sie geben **klare und nachvollziehbare Regeln** vor.

Viele Menschen scheitern allerdings an den strengen Anforderungen, dies besonders bei den eigentlich besten, weil **naturnahen Diäten**. Sie kommen nicht an gegen ihren Hunger, Appetit und alte Essgewohnheiten. In der Situation erweist sich aber **AMINAS Vitalkost**® immerhin als

der beste Diätassistent, den es je gab!

Kein Zweifel: Die **strengen Regeln seiner Diät** kann jeder **weit leichter befolgen**, wenn dank des morgendlichen AMINAS- Frühstücks den ganzen Tag über der **Druck des Hungers weg** ist und er **täglich viele Stunden der Sattheit** erlebt.

Der größte Vorteil der AMINAS Vitalkost® zeigt sich aber erst **nach der Diät**, weil ihre Wirkungen es leicht machen,

- den Jojo-Effekt zu **vermeiden** und
- den Rückfall in alte Essgewohnheiten zu **verhindern**.

Denn die umfassenden Wirkungen der **AMINAS Vitalkost**®

- **führen ein gutes Stück weit selbsttätig auf den Weg zu einem besseren Essverhalten**.

Von dort bis zu der erforderlichen **Motivation zur endgültigen Abkehr von den alten Fehlern** ist es kein weiter Weg. Viele, die nach endlosen fruchtlosen Diätversuchen

längst aufgegeben haben, können **neue Hoffnung** schöpfen.

Eine endgültige **G a r a n t i e** für die Herstellung der erforderlichen neuen inneren Einstellung gibt es dennoch **n i c h t**. Ein in Fragen der Ernährung geschulter **Arzt**, oder ein versierter **Ernährungsberater** können mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung helfen. Oft organisieren sie auch **Selbsthilfegruppen**. Das ist oft besonders sinnvoll. kann besonders sinnvoll Denn Viele, die es nicht ganz allein oder in der Einzelberatung schaffen motiviert zu werden, haben Erfolg durch den Druck der Gruppe und lassen sich durch die Gruppe anspornen.

AMINAS Vitalkost® ersetzt k e i n e dieser Bemühungen um die Herstellung der richtigen Motivation, ist bei allen aber eine neue, große Hilfe. AMINAS Vitalkost® ist auch mit jeder diätetischen Maßnahme kombinierbar.

Abschließend aber doch noch ein hoffnungsfroher Hinweis:

E i n e Erkenntnis sollte bei jeder Diät beachtet werden: **solange im Blutstrom genügend Kohlenhydrate schwimmen, mit denen der Energiebedarf des Körpers gedeckt wird, werden keine Fettzellen geöffnet.** Nach der in Amerika und Deutschland höchst erfolgreich agierenden Ernährungsexpertin **Susann Lange-Mechlen** („Der Zucker-Krimi“) haben jetzt immer mehr Experten diese Tatsache realisiert und in das Zentrum ihrer Diätvorschläge gestellt. **Übertriebene Angst vor Eiweiß und vor Fett braucht man nicht zu haben (vorausgesetzt man verzichtet auf die sog. Transfette).** Wer abnehmen will, sollte daher auch aus diesem Grunde das **AMINAS Vitalkost®** – Frühstück nicht allzu üppig ausfallen lassen. Da der Körper AMINAS schnell verstoffwechselt, kommt man schon nach einer guten Stunde in die Phase möglicher Fettverbrennung. Es lohnt daher, die durch AMINAS erzeugte Sättigung möglichst lange zu nutzen und erst neue Nahrung zu sich zu nehmen, wenn der Appetit deutlich wird.

Es gibt dann viele Möglichkeiten, den Tag mit Essenseinheiten aufzuteilen und nach Geschmack unterschiedlichste Speisen wie insbesondere Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Obst und Gemüse, zu sich zu nehmen. Später **am Abend sollte man dann aber auf die Zufuhr von Kohlehydraten (Zucker, Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Nudeln usw.) weitgehend verzichten, damit der Körper nachts die Fettverbrennung ankurbeln kann.** Wie bereits dargelegt, bleiben alle Fettzellen verschlossen, solange der Körper sich seine Energien aus im Blut schwimmenden Kohlehydraten holen kann.

Lesen Sie bitte auch untern unsere **Hinweise bei der Verzehranleitung zum Essverhalten tagsüber.** Wer nicht unmäßig Kalorien vertilgt, aber seinem Körper täglich ausgiebige Zeiten lässt, in denen er ihn nicht mit Zuckerstoffen voll stopft, damit der Körper auf seine Fettdepots zurückgreifen kann, hat gute Chancen, sein Übergewicht los zu werden. Da **bieten sich die Stunden nach der schnellen Verdauung der morgendlichen AMINAS Vitalkost® und die Zeit des Schlafs an.**

VI. Sechster bedeutender Nutzen der AMINAS Vitalkost ®:

Gewichtszunahme und Muskelaufbau

Für viele Menschen ist die Möglichkeit der Gewichtszunahme ebenso wichtig wie es für andere die Verminderung ihres Körpergewichts ist. Wer **AMINAS Vitalkost ®** regelmäßig verzehrt und zusätzlich nur ein wenig körperlich trainiert, **gewinnt durch die direkte Verwertung der in der Vitalkost enthaltenen Aminosäuren** (mit Ausnahme von L-Tryptophan) deutlich an

M u s k e l m a s s e.

Wenn man dann täglich so viel an Kalorien zu sich nimmt wie bisher, wird man ganz zu Anfang nicht leichter, sondern **schwerer**. Denn Muskeln wiegen besonders viel, weit mehr als Fett. Langfristig ist das ein guter Effekt, weil die vermehrten Muskeln mit ihrer Arbeit zu besserem Fettabbau beitragen.

Body Builder kennen diese Effekte seit Jahrzehnten. Sie nehmen aber oft Protein in hohen Dosierungen zu sich. Damit gehen sie gesundheitlich unververtretbare Risiken ein. Übersteigerte Proteinzufuhr überhöht den **Harnsäurespiegel** mit der Folge der Entstehung von **Nierenschäden** und **Gicht**. Der Proteinabbau führt auch zu verstärktem Kalziumverlust mit der Gefahr der Entstehung einer **Osteoporose**. Einige Fachleute führen auch **Rheuma** und **Allergien** auf die übertriebene Zufuhr von Proteinen zurück.

Dagegen gelingt es mit **AMINAS Vitalkost ®** zuverlässig an jedem Tag mit einer kleinen Menge an Aminosäuren seinen Muskeln einen deutlichen Wachstumsschub zu geben, ohne der Übersäuerung des Körpers Vorschub zu leisten. Das ist besonders im Alter, wenn man sich weniger bewegt, von großem Wert.

Es gibt ein weiteres Moment, das die Gewichtszunahme gerade dem erleichtert, der unter schweren **Essstörungen** leidet, also mit dem Essen und Trinken **psychische Probleme** hat : Durch den geregelten Genuss von **AMINAS Vitalkost ®** wird selbsttätig eine **Änderung der geschmacklichen Vorlieben** bewirkt. Wer nicht mehr Süßem und Fettem nachjagt, um etwas vom Wohlfühlhormon Serotonin im Kopf entstehen zu lassen, macht seine Sinne frei für das Erleben feinerer Geschmackserlebnisse. Hinzu kommt, dass er ohne Hunger-gefühle, die ihn zwingen auch ohne Rücksicht auf die Qualität der Speisen irgend etwas zu essen, eher in der Lage ist, **gutes Essen und Trinken als eine wertvolle Form der Bejahung des Lebens zu akzeptieren**.

Eine sehr **simple, aber wirkungsvolle praktische Hilfe** bei Essstörungen ist **AMINAS Vitalkost ®** dadurch, dass die feinen Mehle, die mit der Vitalkost in den Körper kommen, mit den gleichzeitig oder im Zusammenhang getrunkenen Flüssigkeiten nicht im Magen liegen bleiben, sondern **sofort in den Dünndarm gelangen**. Die Nahrung, die einmal über den Pförtner hinweg im Dünndarm ist, **kommt unweigerlich dem Körper zugute**.

VII. Siebter bedeutender Nutzen der AMINAS Vitalkost®

Anti – Aging

Es gibt die **AMINAS Vitalkost®** auf handelsübliche Weise erst seit Kurzem. Auf lange Sicht wird es Studien über alle ihre Auswirkungen geben. Was das Alter und seine Probleme angeht, steht aber soviel bereits jetzt fest:

Die **Summe der positiven gesundheitlichen Wirkungen** macht **AMINAS Vitalkost®** zum besten **Anti – Aging** Produkt. Gerade die Stärkung des Immunsystems, der geistigen Kräfte einschließlich des Gedächtnisses und die Förderung der Wachheit tagsüber und des Schlafs in der Nacht nehmen neben der Herstellung tagtäglichen Wohlbefindens dem Älterwerden seine Schrecken.

Wer als alter Mensch jeden Morgen „sein“ AMINAS – Frühstück zu sich nimmt, dem eine reichliche Portion an Flüssigkeit folgen muss, hat durch die vielseitigen hochwertigen pflanzlichen Inhaltsstoffe der Vitalkost eine so **gute biologische Basis**, dass er sich nicht mehr groß anstrengen muss, um jeden Tag vollwertig ernährt zu sein. Wenn er sich dann noch ausreichend bewegt, um nicht einzurosten, hat er gute Chancen, in geistiger Frische und voller Spannkraft ein hohes Alter zu erreichen.

AMINAS Vitalkost® ist nicht eines von vielen Produkten, die gezielt den einen oder anderen gesundheitlichen Aspekt betreffen, etwa ein Vitamin oder eine Reihe, eine Aminosäure oder mehrere, ein oder mehrere Mineralstoffe, etc.. Welche Fülle an Einzelstoffen damit in den Körper kommt, zeigt die im Anhang zu dieser Beschreibung dargestellte **Analyse** der Inhaltsstoffe. **AMINAS Vitalkost®** ist vielmehr ein

Allround – Produkt,

das auf umfassende Weise das Leben im Alter erleichtert. Die vorbeschriebenen sechs großen Nutzen der AMINAS Vitalkost **verbessern die Lebensqualität** und die Aussicht auf **ein langes gutes Leben** in so vielfältiger Weise, wie das selbst durch eine Zusammenstellung mit vielen einzelnen Produkten kaum möglich ist. Dies gilt sogar unabhängig von der einzigartigen Beförderung der körpereigenen Produktion des so vielseitigen zerebralen Serotonins.



Normal ist es, auch im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben
Das gelingt mit der richtigen Ernährung und Bewegung.

VIII. EXKURS :

Volle Funktion von Körper, Geist und Gemüt:

Herstellung und Wirkung zerebralen Serotonins

a) Allgemeine Unterversorgung mit zerebralem Serotonin

aa) Übliche Wege der körpereigenen Serotonin- Herstellung

Das zerebrale Serotonin kann man nicht essen. Serotonin kann auch nicht aus dem Körper, wo es in größeren Quantitäten als Gewebehormon tätig ist, in die Nährflüssigkeit des Gehirns eindringen. Sein Molekül ist zu groß, um die **Blut-Hirn-Schranke** zu überwinden. Nur kurzfristig wird es gelockt durch den Verzehr von süßen und zugleich fettreichen Speisen, z.B. von **Schokolade**. Dies ist der Grund, weswegen so viele Menschen ganz wild auf solche Dickmacher sind (engl.: carbohydrate craving). Hier und da wird in der Öffentlichkeit berichtet, dass etwa **Bananen** oder **Cashewnüsse** geeignet seien, den Mangel an zerebralem Serotonin auszugleichen. Ihre geringen Wirkungen sind aber viel zu gering und viel zu kurzfristig.

Allgemein baut sich das zerebrale Serotonin auf körpereigene Weise im Stammhirn selbst auf, wenn der Mensch **viel Bewegung in frischer Luft und Sonne** abkriegt. Aber schon daran mangelt es in der heutigen Zeit bei den meisten Menschen. Es ist aber bekannt, dass **sportlich aktive Menschen** einen besseren Serotoninvorrat haben. Nur selbst bei ihnen reicht der auf diesem Wege erzeugte Vorrat nie voll aus, besonders dann nicht, wenn sie sich im Sport **körperlich und mental stark fordern**.

ab) Wege des Verbrauchs von Serotonin

Zerebrales Serotonin verbraucht sich stark in der Erfüllung seiner vielen Aufgaben, besonders in der Bekämpfung von **Stress**. Allein Serotonin ist in der Lage, ein Aufschaukeln der **Stresshormone CDH, Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin** – die gefürchtete „**Stresskaskade**“ – zu beenden. Aber jedwede **mentale und körperliche Belastung**, sei es im **Beruf**, im **Straßenverkehr**, im **Sport** oder im **privaten Raum** führt zum Verbrauch des zerebralen Serotonins – je größer die Belastung, desto mehr verlieren sich die Vorräte.

Nur wenige Menschen lernen es, „ihr“ kostbares zerebrales Serotonin zu schonen, indem sie mentale Methoden der Stressvermeidung und -bewältigung anwenden. Gegen die Gefahr der Überbelastung sind **mentale Techniken** eine große Hilfe, sie greifen aber umso mehr, wenn das Serotonin- Defizit geschlossen ist.

Zu allem Überfluss raubt uns der eigene Körper im **Schlaf** den letzten Rest an zerebralem Serotonin. Denn Serotonin ist der Hauptbaustein für die körpereigene Herstellung des Schlafhormons **Melatonin**. Der Körper kann doch nicht ahnen, dass wir modernen Menschen die uralte und sichere Methode vergessen haben, wie wir uns durch den richtigen Verzehr von ein wenig ausgewählter Rohkost täglich einen guten Vorrat an zerebralem Serotonin anlegen können!

ac) Folgen der Unterversorgung mit Serotonin

Im Ergebnis steht fest: der moderne Mensch stellt zuwenig zerebrales Serotonin her und verbraucht es zu stark. Mehr oder minder leiden wir alle an einem geradezu

chronischen Mangel an Serotonin.

Nach sicherem medizinischen Wissen damit im Zusammenhang stehende

schädliche mentale Folgen sind:

:

- schlechte Laune
- quälender Hunger
- Müdigkeit
- Wetterfühligkeit
- Schweißausbrüche
- Hitzewallungen
- Schmerzempfindlichkeit
- mangelnde Konzentration
- Vergesslichkeit
- schlechter Schlaf
- böse Träume
- Nervosität
- Unsicherheit
- Nervöse Zuckungen
- Intoleranz
- Aggressivität
- Angststörungen
- Suizidalität
- zermürender Stress
- Zwangsstörungen
- Hyperaktivität
- Dauerkopfschmerz
- depressive Verstimmung
- Depression

Wohl bekannt ist, dass aber auch schwerste rein **körperliche Schäden** drohen. Man denke nur an die schweren Folgen von nicht kontrolliertem **Stress**. Er zerstört Körper- und Nervenzellen und senkt die Immunabwehr. Am Ende kommt es u.a. zu

- Kreislaufbeschwerden
- Adipositas
- Diabetes
- Rheuma
- Asthma
- Fibromyalgie
- Allergien
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- frühem Tod

Wie gesagt: Wir behaupten nicht, dass die **AMINAS Vitalkost**® durch die Förderung der Verfügbarkeit über das zerebrale Serotonin die genannten gesundheitlichen Störungen und Krankheiten im Sinne von Vorbeugung, Linderung und Heilung beeinflusst. Aber in Kenntnis der neueren **Forschungsergebnisse der Ernährungswissenschaft, der Gastroenterologie, der Mikrobiologie, der Neurobiologie und der Endokrinologie** macht es Sinn, dass sich die Angehörigen der Heilberufe mit dieser Frage ernsthaft beschäftigen, damit ihren Patienten nicht mögliche neue Hilfen verschlossen bleiben

Bei **Arzneimitteln** ist es sinnvollerweise vorgeschrieben, dass sie **nicht ohne ergebnisbasierte Studien** in den Handel kommen. Wenn **Lebensmittel** gefunden werden, die im Gesundheitsinteresse erfolgreich eingesetzt werden könnten, muss und kann man solche Anforderungen nicht stellen. Bekömmliche Lebensmittel, die von Natur aus keine Nebenwirkungen kennen, **haben die Menschen von je her einfach gegessen und zugesehen, welche besonderen Wirkungen sie generell oder in spezifischen Situationen haben.**

ad) Pharmazeutische Lösungen

Die Pharmazie hat Wege gefunden, Vorstufen von Serotonin wenigstens teilweise über den Körper in die Nährflüssigkeit des Gehirns zu transportieren: **Tryptophan** und **5 HTP - Pillen**. Sie sind aus Naturstoffen künstlich extrahiert. Sie haben nachweislich einen gewissen positiven Einfluss auf den zerebralen Serotoninspiegel, **die Wirkung ist aber nicht stark**. Sie vermehren aber auch unkontrolliert das Angebot an Serotonin im Kopf wie im Körper, was zu unerwünschten **Nebenwirkungen** führen kann.

Sie hat auch chemische Substanzen, **Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (RSSI)** wie **Reductil**® (angeblich gut zum Abnehmen, s.u.) und **Cipralex**® (als derzeitiges Mittel der Wahl probates Mittel gegen psychische Störungen) gefunden, die die natürliche Wiederaufnahme von Serotonin nach seiner Arbeit an den Rezeptoren unterbinden. Wie wichtig eine ausreichende Versorgung des Menschen mit zerebralem Serotonin ist, kann man ablesen an der großen Zahl von **mehr als 50 Medikamenten** auf dem Markt, die mit einer Erhöhung des zerebralen Serotoninspiegels bei **Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Phobien, Manien** und anderen psychischen Störungen Verwendung finden.

Durch diese Medikamente, die ebenfalls Serotonin im Gehirn wie im Körper (wo das nicht sinnvoll ist) bewahren, wird eine künstliche Erhöhung der Verfügbarkeit über das zerebrale Serotonin bewirkt, aber leider unkontrolliert. Sie sind **schwere Eingriffe in die hormonelle Selbstregulation des Körpers** und gehen mit teils **schweren Nebenwirkungen** einher. A b e r : Wenn solche Medikamente einmal verordnet sind, sollte man sie nicht ohne die Hilfe des Arztes herunter- oder gar absetzen.

Ein ganz anderes Kapitel sind die **Amphetamine**. Diese sind verboten, weil sie oft **süchtig** machen. Sie heben mit dem Bruch der Blut-Hirn-Schranke die körpereigenen Sicherungen gegen eine Überschwemmung des Gehirns mit Serotonin auf und führen durch Überdosen von Serotonin, Endorphinen und Dopamin zu teilweise ekstatischen Erlebnissen. Dazu gehört auch **Exstasy (MDM)**. Bemerkenswert ist, dass gerade das **Serotonin**, das im Falle seiner unkontrollierten Ausschüttung wesentlich zu den wahnhaften Erlebnissen im Drogenrausch beiträgt, im geregelten Zustand verantwortlich ist für die **Kontrolle des Suchtverhaltens**.

ae) Sonderfall : das Pharmazeutische „Abnehmmittel“ Reductil ®

Alle Medikamente haben ihre Nebenwirkungen. Warum nur soll man daher, z.B., einen Serotonin- Wiederaufnahmehemmer wie **Reductil ®** als „Abnehmhilfe“ nutzen? Das Medikament beseitigt mit der **Anhebung des zerebralen Serotoninspiegels** auf künstliche Weise den Hunger. Andere sinnvolle Wirkungen hat das Medikament kaum. Wohl wird von umfangreichen Nebenwirkungen bis hin zum gelegentlichen Tod nach Lungenemphysemen berichtet (u.a. www.arznei-telegramm.de).

Durch die Verdauung von **AMINAS Vitalkost ®** wird der Hunger dagegen auf ganz natürliche Weise und ohne alle Nebenwirkungen vollständig kontrolliert.

Die **Gesundheitsgesellschaften** wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die Deutsche Adipositas Gesellschaft, die Deutsche Diabetes Gesellschaft und die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin empfehlen in ihren Leitlinien zur Adipositas-Therapie **Reductil ®** zur sog. **adjuvanten medikamentösen Therapie**. „Ergebnisbasierte“ Studien haben wohl ergeben, dass es durch den Einsatz dieses Mittels innerhalb von 3 bzw. 12 Monaten im Vergleich zu Placebo durchschnittlich zu einem Gewichtsverlust von zusätzlich 2,8 bzw. 4,4 kg gekommen ist. Das ist nicht viel.

Man braucht aber keine Studien, um zu wissen, dass das Ende von Hungergefühlen **nur einer der vielen Faktoren** ist, die jemand dazubringen können, weniger zu essen. Dass zumindest vorübergehend im Durchschnitt ein wenig Gewichtsabnahme die Folge sein wird, kann man sich auch ohne solche Studien vorstellen. Wichtiger ist, **a l l e** Bedingungen zum Abnehmen im Auge zu behalten. Noch wichtiger ist es, Einfluß auf den Erhalt des Abnehmerfolges zu nehmen, was aber nicht getan wird.

Andere pharmazeutische Mittel (ohne Verbesserung der Serotoninverfügbarkeit) zum Abnehmen sind ebenfalls bedenklich:

Was soll man mit dem anfänglich als Wundermittel gepriesenen Medikament **Xenical**® anfangen, das nur chemisch Nahrungsfette im Darm bindet und dadurch einen unangenehm fetten Stuhl erzeugt? In den Leitlinien zur Adipositas-Therapie wird auch dieses Mittel für die „adjuvante medikamentöse Therapie“ empfohlen. Studien haben wohl eine mittlere Gewichtsabnahme gegenüber Placebo um zusätzlich 2,8, kg ergeben (wirklich nicht mehr!). Auf weitere Umstände, die das Abnehmen begünstigen, hofft man auch hier vergebens. Eine Überprüfung, was *n a c h* der Einnahme des Medikaments mit dem Übergewicht ist, fehlt auch.

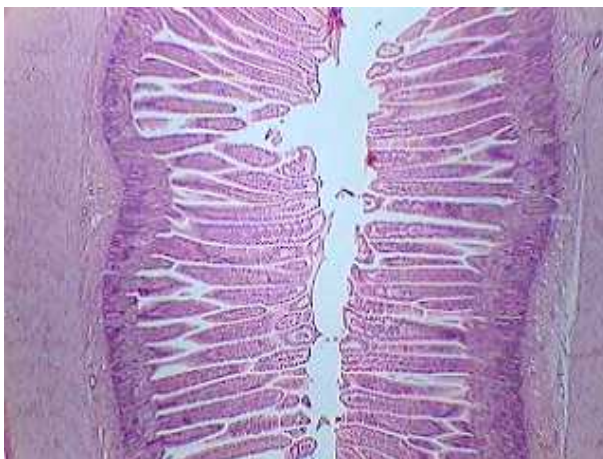
Auch auf das gerade auf den Markt kommende neue Medikament **Acomplia**®, das groß angekündigt wird und jährlich 5 Milliarden Euro an Umsatz bringen soll, braucht man nicht zu setzen. Auf noch gar nicht hinreichend geklärte Weise soll es durch Dämpfung des zentralnervösen Belohnungssystems das Essverlangen unterdrücken. Auch hier wird wieder nur an einer der vielen Ursachen für das Übergewicht angesetzt. Die Wirkung hält angeblich an, solange man Monat für Monat 80,00 € dafür ausgibt. Setzt man es ab, wird alles wie zuvor.

b) Versorgung mit Serotonin durch AMINAS Vitalkost®

Mit **AMINAS Vitalkost**® haben wir die natürliche Methode der jederzeit ausreichenden körpereigenen Herstellung von zerebralem Serotonin wieder gefunden. Es ist der nachfolgend beschriebene Weg der

schnellen Verdauung besonderer Rohkost auf den leeren Magen.

ba) Erste Voraussetzung: schnelle Rohkostverdauung



Zotten und Mikrozotten füllen den 6 m langen *D ü n n d a r m* wie einen Schwamm aus. Seine gesamte Innenoberfläche reicht an 200 m² heran – die Fläche eines Tennisdoppels!

AMINAS Vitalkost® bringt eine wohl abgestimmte Menge ausgewählter getrockneter und vermahlener pflanzlicher Rohkost in den Körper. Mit direkt nachgetrunkenener Flüssigkeit durchläuft **AMINAS Vitalkost**® als wässriger Film den Magen.

Dabei bewegt sie sich entlang des die Magenwände vor der Magensäure schützenden Wasserfilms. Sie passiert sodann ungestört den Pförtner des Magens (Pylorus) und ergießt sich in feinsten Verteilung auf die riesenhaften Innenflächen des Dünndarms. Dort wird die Kost in gerade einer **halben Stunde** ganz und gar verdaut. Gekochte Nahrung dagegen, z.B. Gemüse, braucht bei den meisten Menschen an die 3 – 4 Stunden, bis sie in kleinsten Portionen und nur im Minutentakt den Dünndarm verlässt. Erst nach weiteren 5 – 7 Stunden ist sie im Dünndarm voll verdaut.

Voraussetzung für diesen Geschehensablauf ist, dass **AMINAS Vitalkost**®

rohe Pflanzenkost

ist. Hitzebehandelte Nahrung, gekocht, gesotten und gebraten, hat nicht die Konsistenz, die nötig ist, um zusammen mit Flüssigkeiten den wässrigen Nahrungsfilm zu bilden, der leicht den Magenpförtner durchläuft. Sie ist vielmehr selbst verklumpt und legt sich an andere mitgegessene Nahrungsbestandteile zum regulären Nahrungsbrei, dem sog. Chymus, der im Magen festgehalten wird.

Dies ist auch der Grund, weshalb **AMINAS Vitalkost**®, wenn sie mit anderen Bestandteilen zu einer kleinen Mahlzeit vermengt worden ist, zwar gewärmt aber nicht gekocht werden darf.

Viel spricht dafür, dass sich die besondere Bedeutung roher Pflanzenkost für unser Wohlergehen schon in der **Evolution** des Menschen herausgebildet hat.

Der Bauplan des menschlichen Körpers stammt nämlich noch aus der Zeit unserer entwicklungsgeschichtlichen Vorläufer. Wie die hominiden Affen noch heute nahmen sie fast ausschließlich rohe Pflanzennahrung zu sich. Dies war die Grundlage für die Bildung der

komplexen Verbindungen zwischen unserem Verdauungstrakt und der zentralen Steuerung körperlicher und mentaler Vorgänge, die unsere Existenz auch heute noch bedingen.

Als die Entwicklung des Bauplans des Menschen schon viele Millionen Jahre zurück lag, lernten die Menschen vor einer Million Jahren, das Feuer zu beherrschen. Seither ziehen wir **gut gewürzte gekochte und gebratene Nahrung** der vergleichsweise faden rohen Pflanzenkost vor. Möglicherweise ist es der große Eiweißreichtum der hitzebehandelten Nahrung, der das immense Wachstum unseres Gehirns und den enormen Ausbau unseres Verstandes ermöglichte.

Aber bis heute war uns nicht klar, dass unser Körper nach seinem Bauplan täglich ein Minimum an richtig gegessener Rohkost haben muss, um zerebrales Serotonin in ausreichender Menge herzustellen und damit optimal zu funktionieren.

Rohkostesser haben schon immer für sich reklamiert, dass sie alt werden wie Methusaleme und dabei ihre volle körperliche und geistige Frische behalten. Dem Rohkostpapst **Dr. Norman Walker**, der 116 Jahre alt wurde und noch mit 113 sein letztes Buch schrieb, sagt man einen bis zum Ende scharfen Verstand und eine überwältigende Freundlichkeit nach.



Dr. Norman Walker im 116. Lebensjahr

Es ist aber **keineswegs zwingend, nur Rohkost zu essen**. Wir vertragen nämlich Rohkost nur gut, wenn sie wirklich fein vermahlen in den Magen kommt, um sofort in den Dünndarm entlassen zu werden. Denn nur dort besteht das zu ihr passende basische Milieu.

Wer Rohkost mit feinem Dressing verzehrt und wie üblich nur solange darauf herumkaut, bis der Geschmack vergangen ist, öffnet nur wenige der Abertausend Pflanzenzellen. Da unsere Verdauungssäfte die Zellulosepanzer der Pflanzenzellen nicht aufbrechen können, durchwandern sie ungeöffnet den ganzen Verdauungstrakt. Ihr Inhalt fault und entwickelt **Fäulnisgase und Gifte**. Dies ist nicht nur lästig, sondern auch eine Gefahr für die Gesundheit. Der Dickdarm lässt zwar solche Gifte nur schwer in den Körper dringen. Bei regelmäßig verzehrten größeren Mengen so unvernünftig genossener Rohkost hält diese Barriere aber nicht stand. Wird aber die Leber mit der Entgiftung überfordert, kann sich u.U. sogar eine **Leberzirrhose** einstellen.

Erfahrene Rohkostler wie der Münchner Heilpraktiker **Henning Müller-Burzler** raten zu Recht dazu, **jeden Bissen Rohkost 150 Mal zu zerkauen**. Da das kaum jemand tun möchte, sind die Pflanzenzellen der **AMINAS Vitalkost®** bereits so vollständig vermahlen, dass der gesamte wertvolle Inhalt der Pflanzen ungeschmälert dem Körper zugute kommt. „Convenience Food“ ist nichts dagegen!

Wussten Sie es? Die ungemein starken muskelbepackten **Berggorillas** ernähren sich zu **99 % von Pflanzen**, vorwiegend Blattwerk, auf dem sie endlos herumkauen, aus Wurzeln und Früchten. Nur **1 % ihrer Nahrung ist fleischlich**, vorwiegend Ameisen, Käfer und anderes Kleingetier. Dies hat die berühmte Affenforscherin **Jane Goodall** akribisch ermittelt.

b) Zweite Voraussetzung: Verzehr auf den leeren Magen

Neben der schnellen Rohkostverdauung kommt es auf den **richtigen Zeitpunkt** des Verzehrs an, nämlich **auf den leeren Magen**.

Dies ist keine willkürliche Festlegung:

Was nach dem Verzehr solcher Mischnahrung aus Kohlenhydraten und Eiweißen geschieht, ist in der **medizinischen Wissenschaft** nämlich allgemein bekannt.

Neu ist nur die Zusammenschau der Erkenntnisse aus unterschiedlichen Disziplinen wie **Gastroenterologie, Biochemie, Neurobiologie** und **Endokrinologie**.

Neu ist insbesondere ihre praktische Nutzung.

Beim Konsum auf leeren Magen sind wenig Energieträger im Blut. Die mit der Rohkost in den Blutstrom gelangenden Energieträger, nächst den Kohlenhydraten auch die Aminosäuren werden von den in dieser Phase besonders hungrigen **Skelettmuskeln** direkt zur Energiegewinnung aufgegriffen – mit Ausnahme der von ihrer Molekularstruktur her nicht in das Aufnahmepattern der Muskeln passenden essenziellen Aminosäure **L – Tryptophan**. Diese Aminosäure findet sich dann in ungewöhnlich hoher Konzentration an der Blut-Hirn-Schranke. Diese Barriere vor der Nährlösung, in der das Gehirn schwimmt, übersteigt sie frei von der sonst sehr hinderlichen Konkurrenz der vielen anderen Aminosäuren.

L – Tryptophan ist der Hauptbaustein von Serotonin.

Erfolgen dann Reize zur Aktivierung von Serotonin, kann sich dieses sehr leicht bilden. Solche Reize sind insbesondere die **Signale aus der schnellen Rohkostverdauung** der **AMINAS Vitalkost®** an das **Esszentrum im Gehirn**, wo der Hunger zentral abgeschaltet wird. Die **Gegenprobe** beschreibt Herr **Professor Michael Hamm**: Man muss nur einen der Konkurrenten von L-Tryptophan, etwa die Aminosäure Valin, mit in die Blutbahn bringen. Das allein versperrt schon vollständig die Transportwege für L-Tryptophan ins Gehirn.

Für besonders Interessierte: Belege aus der medizinischen Literatur

Dahlke, Richtig Essen, 1.Aufl., 2006, Knauer,

Dahlke, Zusammenhänge zwischen Ernährung und Lebensstimmung, CO'MED, Nr. 03/2007, S. 106 ff.

Hamm, Food Medizin, 2006, Knauer;

Karlsons, Biochemie und Pathobiochemie, 2005, Thieme;

Lange-Mechlen, Der Zucker-Krimi, 3. Aufl. 2004

Löffler-Petrides, Biochemie & Pathobiochemie, 2002, Springer.

Sandoval, The Green Food Bible, 2007, Freedom Press

Schulz-Lehnert, Regulation der Nahrungsaufnahme in: Ernährungsmedizin (Hrsg. Biesalski), 1995, Thieme;

Smithies, Serotonin System, in: International Review of Neurobiology, 2005, Vol. 64.

Es ist noch gar nicht lange her, seit man weiß, dass es **im Dünndarm** an die Hundert Millionen **Chemosensorzellen** gibt, die – unter Vermittlung von Serotonin in der Funktion als Verdauungshormon im Dünndarm und als steuerndes Esshormon im Gehirn – jede Ankunft von Kohlehydraten und Eiweißen im Verdauungskanal an das **Esszentrum** senden. Den genauen Ort des Esszentrums kennt man heute auch. Er liegt im lateralen Hypothalamus, dem wichtigsten Steuerzentrum unseres vegetativen Systems, das sich im Zwischenhirn befindet.

Auf geradezu wunderbare Weise fügt es sich, dass **Serotonin** eine **Halbwertszeit** von etwa **20 Stunden** hat. Einmal in guter Menge geweckt, steht es dem Menschen daher für mehr als einen ganzen Kalendertag in allen seinen wichtigen Funktionen zur vollen Verfügung. Das bedeutet natürlich auch, dass man nicht ausschließlich Rohkost verzehren muss. Eine Aktivierung von Serotonin am Tage reicht aus. Nach unseren Erfahrungen gehen wir davon aus, dass dies bereits das Optimum der Verfügbarkeit bewirkt und Wiederholungen nicht schaden aber auch nicht groß nützen.

Die überzeugten Verfechter des Rohkost-Gedankens, die schon morgens mit dem vollständigen Vermahlen ihrer Kost beginnen, reklamieren jedenfalls zu Recht, dass sie starke mentale und gesundheitliche Vorteile erfahren. Tatsächlich nutzen sie wie wir mit **AMINAS Vitalkost**® den natürlichen Weg der Synthetisierung zerebralen Serotonins aus der besseren Verfügung über L-Tryptophan. Zum Teil führen sie ihre Beobachtungen und Erfahrungen auf die besondere Wirkung der grünen Pflanzen zurück. Auch der berühmte amerikanische Ernährungsexperte **David Sandoval**, Betreiber eigener Medienshows in den U.S.A. und Autor von „**The Green Food Bible**“ meint, dass das **Chlorophyll** die unverzichtbare Basis hierfür sei. Grünpflanzen sind, wie unsere Sorte „Grüne Vitalität“ zeigt, bestens geeignet, aber auch andere essbare rohe Teile der Pflanzen führen zum selben Erfolg.



AMINAS Vitalkost® : Körper, Geist und Gemüt halten wir nur dann gesund, wenn wir den Wegen nachgehen, die die Natur uns vorgegeben hat

bc) Einsatz von Serotonin allein unter körpereigener Kontrolle

Während die Anhebung des zerebralen Serotoninspiegels durch Wiederaufnahmememmer (auch Johanniskrautextrakt wie FELIS ®) künstlich die Verfügbarkeit über diesen Zauberstoff erhöht und mit beträchtlichen Nebenwirkungen einhergeht, sorgt der Verzehr von **AMINAS Vitalkost ®** dafür, dass mit der Erleichterung des Transports von L-Tryptophan der Hauptbaustein für seinen Aufbau im Gehirn bereit gestellt wird. Das komplexe System der Steuerung von Körper, Geist und Gemüt durch die interagierenden Hormone kann daraufhin nach eigenem Bedarf daraus das **Schlüsselhormon Serotonin** erzeugen und zum Einsatz bringen.

Es ist dies ein ganz unschätzbare Vorteil, dass damit dieser wichtige Stoff **nur unter körpereigener Kontrolle hergestellt und im Konzert aller Hormone eingesetzt** wird. Darin liegt es auch begründet, dass „Nebenwirkungen“ völlig ausgeschlossen sind. Folgt man der Natur und verlässt sich nicht auf künstliche Eingriffe mit Wirkstoffen, gibt es auch keine Nebenwirkungen!

Ein gegenüber allen künstlichen Methoden der Hebung des Serotoninspiegels weiterer Vorteil der Nutzung der **AMINAS Vitalkost ®** ist die **sofortige Wirkung**. Etwa eine halbe Stunde nach dem Verzehr der Vitalkost ist die Verstoffwechslung des Großteils der in ihm enthaltenen Pflanzenmehle abgeschlossen, zu diesem frühen Zeitpunkt trennt sich bereits im Blutstrom das L-Tryptophan von den anderen Aminosäuren, die von den Skelettmuskeln zur Energiegewinnung benutzt werden. Grob geschätzt eine Stunde danach ist der Übertritt des L-Tryptophan in die Nährflüssigkeit des Gehirns schon abgeschlossen. Wird der Einsatz von Serotonin verlangt, bildet sich dies sofort im Hirnstamm und wird an seinen Einsatzort in jedem der Hirnareale transportiert.

In Kenntnis all dessen, was das zerebrale Serotonin im Körper leistet, verspürt jeder Proband schon beim allerersten Konsum der **AMINAS Vitalkost ®** eine ganze Reihe seiner spezifischen Wirkungen. Nach einigen Tagen rundet sich das Spektrum der zu machenden Erfahrungen und er **weiß** ohne jeden Zweifel, dass für ihn mit besserer mentalen und körperlichen Funktionen eine bessere Zeit angebrochen ist.

IX . Einfache Regeln für das tägliche Leben mit AMINAS Vitalkost ®:

a) Verzehranleitung

1 gestrichener Esslöffel AMINAS Vitalkost ® gehört zu einem Frühstück.

Direkt danach muss man eine gute Menge Flüssigkeit trinken.

Die besonderen Wirkzusammenhänge bei der Verstoffwechslung der **AMINAS Vitalkost ®** bedingen, dass eine gewisse **Mindestmenge** der Vitalkost verzehrt wird. Ein knapper Esslöffel (ca. 8 Gramm) reicht. Unsere frühere Annahme, dass zwei

Esslöffel die richtige Menge seien, ist durch die Praxis der ersten Tausende von Freunden der **AMINAS Vitalkost** widerlegt. Nicht immer ist es so: „Viel hilft viel.“

Der Löffel AMINAS Vitalkost kann in ein **Glas Wasser, Soja-Milch, Hafer-Milch, Hanf-Milch, Milch, Molke oder Fruchtsaft** oder in einen Becher **Joghurt** oder eine kleine Portion **Müsli**, auch mit ein paar **Früchten**, eingerührt oder im **Mixer** hergestellt werden. Man kann ihn auch **trocken** oder halbtrocken mit einem kleinen Löffel in kleinen Portionen aufnehmen und schluckweise mit Flüssigkeit gleich welcher Art oder Geschmack herunterspülen. Der schnellste Weg neben dem Trinken in einer Flüssigkeit ist, den Löffel **AMINAS Vitalkost** in ein paar Löffel Apfelmus einzurühren und zu löffeln. Man kann die Vitalkost auch **mit Milch, Sahne, Butter oder Öl (wer es mag, auch das gute Leinöl), auch gesüßt oder mit Kräutern verfeinert, ebenso mit Marmelade oder Gelee** zu einem **Brotaufstrich** verrührt und zusammen mit einer Scheibe Brot essen. **AMINAS Vitalkost** kann auch unbedenklich **erwärmt** oder als Teil einer **Suppe** gegessen werden. Nur kochen darf man sie nicht, da sie sich sonst im Magen mit anderen Substanzen zum Nahrungsbrei verbindet, der vom Magenpförtner festgehalten wird.

Im Ergebnis muss das AMINAS - Frühstück eine **kleine Mahlzeit** bleiben, damit ihre besonderen Wirkungen eintreten können. Nach unseren Versuchen gehen wir davon aus, dass mehr als eine Tasse Corn Flakes vermengt mit der Vitalkost oder mehr als eine Scheibe Brot mit einem Brotaufstrich mit der Vitalkost schon zuviel ist.

Im Gegenteil: die kurz- und die langfristigen **Sättigungswirkungen und wohl auch der Serotonin-Effekt sind umso intensiver je weniger die AMINAS Vitalkost mit anderer Nahrung vermengt ist.**

Welche Art von **Flüssigkeit** man **nach** dem AMINAS – Frühstück trinkt, ist ohne Bedeutung. Zwei Glas Wasser, Saft, Tee oder Milch sind gut. Man soll das **Nachtrinken** aber **niemals unterlassen**, weil die Vitalkost als basische Nahrung nicht lange im sauren Milieu des Magens liegen sollte. Viele Menschen können das gar nicht vertragen und haben daher ein verständliches Vorurteil gegen jede Rohkost.

Wir brauchen ohnehin **ständig die Zufuhr von Flüssigkeit** den ganzen Tag über, niemals weniger als 2,5 l außerhalb der mit der Nahrung aufgenommenen Mengen. Wenn es heiß ist oder wir körperlich stark engagiert sind, brauchen wir noch viel mehr. Durst sollte nie aufkommen. Er ist ein Warnsignal, das anzeigt, dass erste Schäden wegen Wassermangels bereits eintreten.

Trinken Sie nicht zuviel **Alkohol**. Solange der Körper Alkohol abbaut, ist seine Fähigkeit zur Verbrennung von Körperfett dramatisch reduziert. Denn Alkohole sind Kohlehydrate (s. den Hinweis am Ende des Kapitels über das Abnehmen). Ohnehin ist Alkohol ein Körpergift, das nur in kleinen Dosen positive Wirkungen ausübt.

Bitte beachten Sie:

Wer bisher kaum Rohkost aß, die so fein vermahlen in den Körper kommt wie **AMINAS Vitalkost** kann anfangs einen **leichten Durchfall** haben. Nach der **Umstellung auf die rohe Kost** stellt sich aber in wenigen Tagen ein normaler leichter Stuhlgang ein. Langfristig eignet sich die Vitalkost wegen der Gesundheit des Dün-

darms und der reichen Fracht an **Ballaststoffen** durch die Zellstrukturen ihrer pflanzlichen Zutaten sehr zur Normalisierung des Stuhlgangs.

Kleinkindern bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres darf man **AMINAS Vitalkost** nicht geben, da sie nach dem erklärten Stand des Wissens noch nicht in der Lage sind, rohe Kost zu verdauen. Sonst gibt es aber keine Einschränkungen zum Verzehr.

AMINAS Vitalkost kann man **nach Belieben täglich** nutzen, solange man will. Man kann ebenso die Nutzung unterbrechen, einstellen oder wieder aufnehmen, ohne dass dadurch irgendein Schaden entstehen könnte. Haben sich in der Zeit der regelmäßigen Nutzung von **AMINAS Vitalkost** indes die Essensvorlieben positiv verändert, werden sie nach einer Aufgabe der Nutzung nicht von selbst wieder auf den früheren schlechten Stand gebracht. **Auch gute Gewohnheiten sind zäh.**

Auf der anderen Seite darf man nicht glauben, dass die erlebten positiven Wirkungen durch AMINAS, wie die bessere Grundstimmung, der bessere Schlaf, usw. anhalten werden, wenn man aufhört **AMINAS Vitalkost** zu konsumieren.

AMINAS Vitalkost ist k e i n e Medizin, sondern ein Lebensmittel. Die körperlichen und mentalen Wirkungen, die nach seinem Konsum erlebt werden zeigen, dass der Körper solche Nahrung für seine ordnungsgemäße Versorgung **b r a u c h t**. Viele sind daher nach erstem Erleben der vorteilhaften Wirkungen der **AMINAS Vitalkost** und der Beendigung ihres Konsums wieder darauf zurückgekommen.

Ohne Schaden für die besonderen Wirkungen der AMINAS Vitalkost kann man natürlich auch ein herkömmliches Frühstück verzehren und einige Stunden danach zur Mittagszeit mit wieder leerem Magen eine AMINAS –Mahlzeit verzehren.

In aller Regel bietet es sich aber an, das meist rundum ungesunde Frühstück durch eine AMINAS – Mahlzeit zu ersetzen. Was machte es für einen Sinn, am ungesunden mit Fett bestrichenen und mit Wurst oder Marmelade belegten **Frühstücksbrötchen** festzuhalten? Das Brötchen ist meist mit Industriemehl Typ 405 hergestellt, aber auch wenn höherwertige Mehle und Körner im Spiel sind, sind **alle Vitalstoffe dieser Nahrung durch die große Hitze beim Backen vernichtet** – welcher fundamentaler Unterschied zur **AMINAS Vitalkost**! Wie sind wir nur darauf gekommen, unsere Nahrung ausschließlich nach dem Geschmack auszusuchen?

Wir müssen **gesunde Nahrung aussuchen und uns diese geschmacklich gefällig machen, wenn wir gesund bleiben wollen!!**

b) Essverhalten den ganzen Tag über

ba) Erste Zeit nach dem Frühstück

Auf keinen Fall soll man bald nach dem Verzehr von **AMINAS Vitalkost** gleich wieder etwas essen. Es ist sinnvoll, es nach dem Verzehr von **AMINAS Vitalkost** eine kurze Weile ruhig angehen zu lassen. Die schnelle Verdauung der Rohkost verlangt eine **Verdauungspause**, weil sich viel Blut im Dünndarm sammelt und Kopf und Muskeln entsprechend geringer durchblutet sind.

Versorgt mit den Nährstoffen aus **AMINAS Vitalkost**, ohne Hunger und mit einem guten Gefühl der Sättigkeit kann man dann auch einige Stunden danach bequem auf jegliches weitere Essen verzichten.

bb) Mittags- und Kaffeezeit

In dieser Zeit kann man nach Beileben essen, was einem behagt. Wenn man es nicht übertreibt, passen mittags auch Gerichte mit kohlehydratreichen Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Auch Teigwaren oder Kuchen zum Kaffee kann man sich in dieser Zeit gönnen. Wer zügig abnehmen will, kann allerdings auch in dieser Zeit den Konsum von kohlehydratreichen Speisen, besonders denen mit einem hohen glykämischen Index (Glyx-Faktor) gering halten.

Trinken soll man immer wieder zwischendurch, normalerweise bis zu 3 Litern Flüssigkeit am Tag, bei großer Hitze und angesichts besonderer Belastung auch mehr.

bc) Abends

Am Abend soll man sich ein leckeres und reichhaltiges Mahl gönnen, mit allem was die Küche hergibt: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Salate etc. Wer abnehmen will, soll wie gesagt abends Kohlehydrate weitgehend weglassen. Sonst kann er aber mit einem kleinen Blick auf die absolute Kalorienmenge aber ohne penibles Durchzählen der aufgenommenen Kalorien und ohne Angst vor (gesunden) Fetten **Ein richtiges Festmahl am Tag** ist zur Herstellung des allgemeinen Wohlbefindens und der **Bekräftigung der Lebensfreude durch Essen und Trinken** mehr wert als die pausenlose Beschäftigung mit der Beschaffung, Zubereitung und Aufnahme von Nahrung.

bd) Falsche Ratschläge

Es ist Unsinn, dass man den ganzen Tag lang essen müsste. Ebenso ist es falsch, dass der Körper sich wehrte, wenn man mal ein paar Stunden lang nichts isst. Auch gilt der Spruch nicht mehr, morgens zu essen wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler. Denken Sie an die langen **Verweilzeiten der Speisen in Magen und Dünndarm**, während derer fortlaufend Nährstoffe ins Blut gelangen. Nicht auf den Zeitpunkt des Essens kommt es bei der Ernährung an, sondern auf den Zeitpunkt des Übergangs der Nährstoffe ins Blut!

Unser Körper hat ein ausgeklügeltes **System zur Anlage von Nahrungsreserven**, das durchaus von Zeit zu Zeit in Anspruch genommen werden darf. Im Übrigen

schaden dem Magen, dem Darm und dem ganzen Körper Zeiten der Inaktivität des Verdauungsapparats auf keine Weise. Heute vertritt auch die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.** die Meinung, dass nur die Menge der täglich zugeführten Kalorien, **nicht** aber **die Häufigkeit der Mahlzeiten von Bedeutung** ist.

X. Die Sorten der AMINAS Vitalkost ®:

Alle Sorten **AMINAS Vitalkost ®** beinhalten feine Mehle und gröbere Strukturen der Samen des südamerikanischen Scheingetreides **Amaranth** („**das Gold der Inkas**“) und des vergleichbar wertvollen Scheingetreides **Quinoa** sowie das Mehl der Knolle der ursprünglich aus Kanada stammenden mit der Sonnenblume verwandten Pflanze **Topinambur**, das viel unverdaubare Stärke (Inulin) enthält. Der Effekt der Hebung des zerebralen Serotoninspiegels ist bei allen Sorten gleich.

Kakao – Nuss

Die süße Variante „Kakao – Nuss“ beinhaltet zusätzlich feinstes Kakaopulver und grob geriebene Haselnüsse (Vorsicht nur bei der Schalenkernfruchtallergie!).

Achtung Asthma: Da Asthmatiker oft keinen Kakao (Schokolade) und erst recht keine Nüsse vertragen, müssen sie mit dieser Sorte vorsichtig sein.

Es gibt auch eine (seltene) **H a r t s c h a l e n f r u c h t a l l e r g i e**, bei der sich diese Sorte wegen des Inhalts an Haselnüssen ganz **v e r b i e t e t**.

Sonst gehören Kakao und Nüsse zu den gesündesten aller Lebensmittel.

Beerenernte

Die fruchtig-süße Variante „Beerenernte“ ist bereichert um Reismehl, getrocknete und zerkleinerte Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Hagebutten. Allergien oder Unverträglichkeiten mit irgendeiner Zutat dieser Sorte sind nicht bekannt.

Es gibt auch eine sehr seltene **A l l e r g i e** gegen **H a g e b u t t e n**.

Rübenernte

Die geschmacklich neutrale und ganz **besonders gut verträgliche** Geschmacksrichtung Rübenernte unterstützt den Prozess des Aufbaus von L-Tryptophan mit Mehlen von getrockneten **Mohrrüben** und **Pastinaken**. Sie lässt sich leicht mit Zutaten in Richtung auf eine süße oder eine eher deftige Mahlzeit hin gestalten. Allergien oder Unverträglichkeiten mit irgendeiner Zutat dieser Sorte sind nicht bekannt.

Grüne Vitalität

Die geschmacklich strengere Sorte „Grüne Vitalität“ ® * enthält zusätzlich zur Basismischung eine Kombination von Chlorella – Süßwasseralge, Brennnessel,

Spinat, Zucchini und Brokkoli. Allergien oder Unverträglichkeiten mit irgendeiner Zutat dieser Sorte sind nicht bekannt.

Chlorella gehört zu den höchstwertigsten Nahrungsmitteln überhaupt. Chlorella bringt sichtbare Vorteile für Haut, Haare und Nägel. Es enthält reichlich **Beta-Carotin** und sorgt für eine leichte Vorbräunung der Haut. Diese stellt je nach Hauttyp einen guten **Sonnenschutz** dar, lässt einen zudem selbst im tiefsten Winter **sportlich gebräunt** aussehen.

Manche Menschen haben geschmackliche Vorbehalte gegen den Genuss von Algen. Ihr Geschmack ist tatsächlich gewöhnungsbedürftig. „Unser“ Chlorella ist indes nach unserem Empfinden das vom Geschmack her angenehmste auf dem Markt. Es ist garantiert frei von Giften (Mikrozystine gibt es nur bei wild wachsenden Algen) und frei von Jod (größere Anteile gibt es nur bei Meeresalgen).

Wie wertvoll Chlorophyll für den menschlichen Körper ist, hat man erst in den letzten Jahren realisiert. Erst seit Kurzem weiß man darum, dass das **Chlorophyll - Molekül** bis auf das **freie Eisenatom** identisch ist mit dem Molekül des für den Transport des Sauerstoffs durch den Körper unerlässlichen roten **Blutfarbstoffs Hämoglobin**. Chlorophyll hat an Stelle des Eisenatoms ein **freies Magnesiumatom**!

Die Sorte „**Grüne Vitalität**“ hat eine etwas stärkere Sättigungswirkung als die beiden anderen, wohl wegen des höheren Eiweißanteils. Sie ist **nicht natriumarm**.

„Grüne Vitalität“ ist ein Markenzeichen der BGM Nahrungsmittel GmbH & Co. KG, Ritschenhofen-

XI. Kontakt und Bestellung

1 Dose **AMINAS Vitalkost** mit 500 Gramm Inhalt kostet im Handel **28,75 €** incl. MWSt, zzgl. Versandkosten. Die Versandkosten für Österreich betragen 4,90 €, bei Bestellung von 3 und mehr Dosen liefern wir portofrei.

Bestellungen nehmen wir entgegen über:

**Nature-International Ltd.,
Service International**

www.aminas.at

Tel.: + 49 (0) 9269 9615

Fax.: + 49 (0) 09269 9614

E-Mail: service@aminas.at

Versand Österreich: Gumploviczstrasse 3A, A - 1220 Wien

Sie können auch zu gleichen Konditionen bei unseren **Handelspartnern in Deutschland, Italien und der Schweiz** oder bei dem **Therapeuten** bestellen, der Sie betreut.

Unser Unternehmen ist registriert in England:

Nature-International Ltd., Mercator House, New Road EVX, Herstmonceux
BN27 1PC, East Sussex, Großbritannien Reg.-Nr.: 6023330

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen und Anregungen.

A N H A N G :

Analyse der Inhaltsstoffe der AMINAS Vitalkost

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturstoffen üblichen Schwankungen

Inhaltsstoffe	100 g Kakao-Nuss		100 g Beerenernte		100 g Grüne Vitalität	
Eiweiß	10,0035	g	9,95	g	19,518	g
Ballaststoffe	10,188	g	6,122	g	9,563	g
Fett	10,556	g	4,264	g	5,561	g
Kohlehydrate	49,038	g	48,514	g	42,893	g
davon Inulin	5,240	g	3,440	g	2,240	g
Oxalsäure	0,000	mg	0,000	mg	2400,000	mg
Aminosäuren						
Alanin	347,990	mg	212,240	mg	452,740	mg
Arginin	254,700	mg	88,200	mg	300,200	mg
Asparagin	378,480	mg	85,680	mg	373,180	mg
Cystin	79,810	mg	43,960	mg	68,960	mg
Glutaminsäure	572,680	mg	130,480	mg	462,980	mg
Glycin	227,085	mg	95,235	mg	262,735	mg
Histidin	74,370	mg	23,520	mg	78,020	mg
Inositol	0,000	mg	0,000	mg	3,700	mg
Isoleucin	167,200	mg	53,200	mg	225,700	mg
Leucin	280,550	mg	102,200	mg	397,200	mg
Lysin	421,420	mg	274,120	mg	469,120	mg
Methionin	207,820	mg	177,520	mg	222,520	mg
Niacin	0,616	mg	0,616	mg	2,416	mg
Phenylalanin	178,950	mg	37,800	mg	248,800	mg

Prolin	433,700	mg	308,000	mg	485,500	mg
Serin	636,622	mg	509,572	mg	630,572	mg
Threonin	161,050	mg	44,800	mg	187,800	mg
Tryptophan	106,250	mg	62,300	mg	109,300	mg
Tyrosin	287,210	mg	176,960	mg	296,960	mg
Valin	211,176	mg	34,776	mg	222,276	mg
Vitamine						
Provitamin A	0,7480	mg	1,1920	mg	22,0420	mg
Vitamin B 1	0,6270	mg	0,9210	mg	1,0310	mg
Vitamin B 2	0,4445	mg	0,4340	mg	1,3190	mg
Vitamin B 5	0,1200	mg	3,3800	mg	0,0700	mg
Vitamin B 6	0,3740	mg	0,8260	mg	1,0910	mg
Vitamin B 12	0,0030	mg	0,0000	mg	0,0450	mg
Vitamin C	2,7160	mg	34,2160	mg	42,8660	mg
Vitamin E	8,3190	mg	3,3390	mg	11,3390	mg
Vitamin H	0,0000	mg	0,0000	mg	0,0095	mg
Vitamin K	0,0830	mg	0,0350	mg	0,0700	mg
Folat (Vitam. B 9)	0,7386	mg	0,2450	mg	0,2585	mg
Niacin (Vitam. B3)	0,7420	mg	1,4920	mg	2,2420	mg
Mineralstoffe						
Eisen	24,440	mg	24,874	mg	218,680	mg
Chlorid	218,680	mg	218,680	mg	29,168	mg
Fluor	0,049	mg	0,069	mg	0,021	mg
Kalcium	151,790	mg	145,460	mg	520,890	mg
Kalium	983,810	mg	736,160	mg	1911,310	mg
Kieselsäure	78,680	mg	63,890	mg	102,080	mg
Kobalt	4,480	mg	4,990	mg	3,560	mg
Kupfer	483,762	mg	456,456	mg	383,480	mg
Magnesium	250,895	mg	258,140	mg	258,090	mg
Mangan	5,351	mg	4,434	mg	4,506	mg
Natrium	50,644	mg	44,220	mg	237,280	mg
Phosphor	449,420	mg	340,000	mg	451,400	mg
Schwefel	123,935	mg	121,835	mg	120,435	mg
Selen	0,225	mg	0,168	mg	0,199	mg
Zink	4,892	mg	3,760	mg	8,012	mg
Fettsäuren						
einfach. ungesättigt	2,9935	g	0,7140	g	0,6580	g
mehrfach ungesättigt	1,9165	g	1,1760	g	987,0000	g
Palmitinsäure	1310,9000	mg	337,4000	mg	328,0000	mg
Palmitoleinsäure	17,4440	mg	10,9000	mg	10,499,0	mg
Stearinsäure	1261,9600	mg	22,9600	mg	18,7700	mg
Ölsäure	1259,6000	mg	131,6000	mg	184,9000	mg
Linolsäure	1565,6000	mg	1450,0000	mg	1467,2000	mg
Gamma-Linolensäure	789,6000	mg	799,0000	mg	812,4000	mg
bes. Pigmente etc.						
Oxalsäure 2400 mg GV						
Lutein/Zeaxanthin	0,570	mg	0,000	mg	0,000	mg
Theobromin	345,000	mg	0,000	mg	0,000	mg
Chlorophyll	0,000	mg	0,000	mg	130,000	mg
Brennwerte / 100 g						
	301,130 kcal		301,940 kcal		268,880 kcal	
	1260,585 kJoule		1228,220 kJoule		1128,880 kJoule	

Broteinheiten / 100 g	2,27 BE	2,45 BE	2,03 BE

*Die Analysewerte für die Sorte Rübenernte sind denen der Sorte Beerenernte ähnlich.

AMINAS Vitalkost® - unverzichtbar für Körper, Geist und Gemüt