

Dr. med. Arno Heinen
 Claudio Romanazzi

**Nahrungsergänzungsmittel (NEM) –
 im Test mit der Stimm-Frequenz-Analyse**

für NEM der Firma Cellavita GmbH & Co KG

Sudden Inspiration Verlag



**Leseprobe
 Acerola**



© 8.2021 Sudden Inspiration Verlag

Kein Teil darf ohne schriftliche Erlaubnis kopiert oder anderweitig verbreitet werden.

ISBN 978-3-949204-03-6 (siehe Info auf der letzten Seite)

Sudden Inspiration Verlag
Claudio Romanazzi
Calle las Hiedras 76
E-38418 Los Realejos
Kanarische Inseln

Deutsches Büro:
Sudden Inspiration Verlag
Wallrodaer Str. 13
01900 Großröhrsdorf
T. 035952 416633 (Kernzeit 9.45 – 11.45 Uhr, sonst AB)
Email sw@sudden-inspiration.de
Internet <https://sudden-inspiration.de>



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 7 |
| Einleitung..... | 8 |
| Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Dr. Med. Arno Heinen..... | 9 |
| Die Nahrungsergänzungsmittel..... | 11 |
| Ackerschachtelhalm Vita..... | 11 |
| Alpha-Liponsäure Vita..... | 12 |
| Protein-Amino Vita..... | 13 |
| Ashwagandha..... | 14 |
| Inhaltsstoffe..... | 14 |
| Ashwagandha..... | 14 |
| Aufbau Gold Vita..... | 15 |
| Bärlauch Vita - Machura's Ur-Tinktur..... | 16 |
| Cellavital..... | 17 |
| Coenzym Q10 Vita..... | 18 |
| Bio-Curcuma Vita..... | 19 |
| D-Galactose Vita..... | 20 |
| D-Mannose Vita..... | 21 |
| Eisen-Mangan-Kupfer Vita..... | 22 |
| EM's..... | 23 |
| Granatapfel Vita..... | 24 |
| Jod Natur Vita..... | 25 |
| Ling Zhi/Reishi Vita..... | 26 |
| Mariendistel-Komplex Vita..... | 27 |
| Omega-3 Vita..... | 28 |
| OPC Vita..... | 29 |
| Pro Colon Vita..... | 30 |
| Spirulina Vita..... | 32 |
| Superfood 365..... | 33 |
| Vitamin B-Komplex..... | 35 |
| Vitamin D3 mit K2 Vita..... | 36 |
| Weihrauch-Myrrhe Vita..... | 37 |
| Wild Yam Vita..... | 38 |
| Zink-Selen Vita..... | 39 |

| | |
|---|-----------|
| Kein NEM – aber trotzdem empfehlenswert..... | 40 |
| Basenbad Vita..... | 40 |
| NaturZeolith 100% Vita..... | 41 |
| Die Inhaltsstoffe..... | 42 |
| 5-HTP – 5-Hydroxytryptophan..... | 43 |
| Acerola..... | 11 |
| Ackerschachtelhalm..... | 55 |
| Alfalfa..... | 57 |
| Alpha-Liponsäure..... | 60 |
| Aminosäuren..... | 61 |
| Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen..... | 61 |
| Semi-Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen..... | 66 |
| Nicht-Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen..... | 70 |
| Amla..... | 73 |
| Apfelessig..... | 79 |
| Artischocken..... | 85 |
| Ashwagandha..... | 88 |
| Astaxanthin..... | 92 |
| Bambus..... | 94 |
| Baobab..... | 98 |
| Bärlauch..... | 102 |
| Cassia-Fistula..... | 104 |
| Chlorella..... | 107 |
| Coenzym Q10..... | 115 |
| Cordyceps..... | 119 |
| Curcuma..... | 124 |
| D-Galactose..... | 126 |
| D-Mannose..... | 129 |
| D-Ribose..... | 131 |
| Echinacea..... | 133 |
| Effektive Mikroorganismen..... | 136 |
| Eichenrinde..... | 138 |
| Eisen..... | 140 |
| Eierschalenmembran..... | 141 |
| Enzyme..... | 143 |
| Erbsenprotein..... | 148 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Flohsamenschalen..... | 153 |
| Gerstengras..... | 155 |
| Granatapfel..... | 159 |
| Griffonia..... | 162 |
| Grünlippenmuschel..... | 164 |
| Hagenbutten..... | 165 |
| Hanföl - CBD..... | 168 |
| Heidelbeere..... | 173 |
| Hyaluronsäure..... | 178 |
| Jiaogulan..... | 183 |
| Kalium..... | 185 |
| Kalzium..... | 186 |
| Kardenwurzel – Wilde Karde..... | 187 |
| Koffein..... | 190 |
| Koriander..... | 194 |
| Kupfer..... | 197 |
| L-Carnitin..... | 198 |
| Liebstöckel..... | 202 |
| Ling Zhi/Reishi..... | 205 |
| Lithothamnium-Alge..... | 208 |
| Löwenzahn..... | 210 |
| Lucuma..... | 213 |
| Magnesium..... | 218 |
| Mangan..... | 220 |
| Mariendistel..... | 221 |
| MCT-Öl..... | 223 |
| Melatonin..... | 225 |
| Milchsäurebakterien..... | 228 |
| MSM..... | 234 |
| Myrrhe..... | 243 |
| Natriumbicarbonat..... | 246 |
| Nattokinase..... | 253 |
| Okra..... | 256 |
| Olivenblattextrakt..... | 258 |
| Omega-3..... | 261 |
| Papayakerne..... | 265 |
| Quinoa..... | 269 |

| | |
|--|-----|
| Reisprotein..... | 272 |
| Original Rügener Heilkreide..... | 276 |
| Sangokoralle..... | 277 |
| Schwarzer Pfeffer..... | 280 |
| Schwarzkümmel..... | 282 |
| Seagreens® Ascophyllum nodosum..... | 286 |
| Selen..... | 293 |
| Spirulina..... | 294 |
| Traubenkernextrakt (OPC)..... | 309 |
| Triphala..... | 314 |
| Vitamin D3 und K2..... | 317 |
| Weihrauch..... | 319 |
| Weizengras..... | 321 |
| Wild Yam..... | 325 |
| Yacon..... | 337 |
| Zeolith..... | 341 |
| Zink..... | 350 |
| Zitronensaft..... | 351 |
| Zuckerrohr / Zuckerrohrmelasse / Erythrit..... | 353 |

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die in diesem PDF-Dokument dargestellten Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Inhalte dienen ausschließlich allgemeinen Informationszwecken und dürfen nicht als medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlungsmethode verstanden werden. Sie ersetzen keinesfalls die Fachkenntnis und das Urteil eines Arztes, Apothekers oder anderer medizinischer Fachkräfte.

Hinweis

Alle NEM-Bilder und die dazugehörigen Überschriften sind anklickbar und führen direkt zum Shop von Cellavita.

Vorwort

Bei der Erstellung dieses Buches haben der Verlag und die Autoren intensiv recherchiert und darauf geachtet, dass die genutzten Quellen aktuell und seriös waren. Da die Wissenschaft in ständiger Weiterentwicklung ist, können die hier dargestellten Erkenntnisse natürlich nur den Wissensstand zum Recherchezeitpunkt abbilden.

Weiterhin sind alle Angaben in dem Buch als Informationen und Anregungen zur Unterstützung der Gesundheit zu verstehen. Weder die Autoren noch der Verlag können Angaben machen, die eine Beratung oder Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker ersetzen. Wenn sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Informationen etwaige Probleme oder Schäden ergeben, können Verlag und Autoren keinerlei Haftung dafür übernehmen. Liebe Leserin und lieber Leser, Sie entscheiden in eigener Verantwortung, wie Sie mit den Informationen dieser Publikation umgehen.

Nehmen Sie die Warnungen und Hinweise im Text ernst. Sprechen Sie, insbesondere wenn Sie erkrankt sind, mit Ihren Therapeuten über die Anwendung der verschiedenen Cellavita-Produkte bzw. der von Cellavita in den Produkten zusammengestellten pflanzlichen, mineralischen, ... Stoffe in Form von Pulvern, Extrakten bzw. Flüssigkeiten /Ölen und die hier dargestellten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten.

Im August 2021

Dr. med Arno Heinen
Claudio Romanazzi

Einleitung

Um die Wirkungen und Wirkweise der Inhaltsstoffe der von der Cellavita benutzten Inhaltsstoffe in ihren Produkten besser zu verstehen, wird im Folgenden der allgemeingültige, biologisch-chemische Wirkmechanismus bestimmter sekundärer Pflanzenstoffe tiefgründiger beschrieben.

Das Ganze ist ziemlich wissenschaftlich geworden. Daher [lagern wir die Informationen ins Internet aus](#) und hoffen damit einen Beitrag zur besseren Lesbarkeit zu leisten. Wen das nämlich gar nicht interessiert, kann das einfach übergehen und gleich zu den interessanten Informationen weiterblättern.

Hier gleich anschließend wird das Testverfahren beschrieben, das auf der Methode der Stimm-Frequenz-Analyse (SFA) nach Dr. med. Arno Heinen beruht. Es wird dabei begründet, warum diese effektiver ist als die momentan verwendeten Testverfahren, die auf laborchemischer Methodik beruht.

Entgegen dem Ergebnis der SFA entspricht das laborchemische Ergebnis nur immer einem Momentanwert einzelner Blutwerte in Bezug auf bestimmte Vitamine bzw. Mineralstoffe. Aus diesen Einzelwerten heraus kann niemals auf eine Notwendigkeit von sekundären Pflanzenstoffen geschlossen werden. Die SFA hingegen zielt auf die sowohl körperlich, geistig wie psychisch-seelischen komplex miteinander verschalteten Prozessabläufe. Diese werden sowohl über das autonome Nervensystem als auch das Informations- und Energiesystem direkt beeinflusst. Verursacher dabei sind Angst und Stress. Einzig die SFA kann dazu die Ursache aufdecken und die sich dabei aufbrauchenden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente wie auch Aminosäuren und Enzyme bestimmen. Einzig die SFA kann aufdecken, wie mit den notwendigen sekundären Pflanzenstoffen ein genügender Schutz für den Körper, den Geist und die Psyche-Seele aufgebaut werden kann.

Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Dr. Med. Arno Heinen

Bei der Entwicklung des Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Heinen sind wir von einem naturwissenschaftlichen Weltbild ausgegangen: Alle der über 40.000 in der Schulmedizin bekannten Krankheiten besitzen keine einfache, lineare, monokausale Ursache, sondern haben immer einen komplexen Zusammenhang zu Körper, Geist und Seele (Psyche). Sie finden auch nicht ausschließlich isoliert für sich an einem bestimmten Ort, einem bestimmten Organ, einem bestimmten System oder Zelle statt.

Krankheit entsteht aus energetischen und informativen Störungen bzw. Blockaden heraus, die Ganzheit von Körper, Geist und Seele betreffen. Deswegen verbreitet sich auch in der Schulmedizin immer mehr der Begriff Psychosomatik.

Traditionelle Medizinen kennen daher nicht nur das Nervensystem, dass Alles mit Allem verbindet, sondern auch ein Feldsystem – die bekanntesten sind davon das elektromagnetische und das morphogene-tische Feld. Von ihnen ausgehend werden Quanten, d.h. Kräfte freigesetzt, welche die Energie und In-formation im gesamten Körper verteilen und als Ausgangspunkt jeder Krankheit, jedem Symptom¹ wie auch jeder Emotion² stehen. Sie alle stehen mit Stress und Angst in direktem Zusammenhang. Stress und Angst sind ihrerseits die größten Verbraucher unserer Vitalstoffe³, die wir dringend brauchen, um gesund bleiben zu können.

Daher müssen sie bei Angst und Stress in Ergänzung zu unserer Nahrung u.U. dauerhaft ergänzt werden.

Bevor aber ein Mangel an Vitalstoffen im Blut oder anderen Testmethoden aufdeckbar wird, kann lokal – obwohl es im Körper enorme Vorratsspeicher gibt – bei vielen Organe, Systeme, Zellen, ... schon längst ein größerer Mangel entstanden sein, der durch Krankheit, Symptome sowie negative Emotionen auffällt.

Jeder von uns könnte bemerken, dass er zum Beispiel auf einmal einen besonderen Hunger auf bestimmte Lebensmittel, Obst, Gemüse, Säfte, Mineralwasser, ..., bekommt.

Jede Mutter erkennt schon an der Stimme ihres Kindes, wenn es sich nicht wohl fühlt, was ihm fehlt und durch ein entsprechendes Lebensmittel, Obst, Gemüse, ..., wieder aufgebaut werden kann.

Das war für uns der Anlass, mittels der Stimm-Frequenz-Analyse nach Heinen den Selbsttest zur Ermittlung von Nahrungsergänzungsmitteln zu entwickeln. Über den Klang der Stimme ruft das Unterbewusstsein sozusagen nach dem, was es an bestimmten Orten, Organen, Systemen und Zellen an Nahrungsergänzungen braucht, um dort wieder funktionstüchtig zu sein bzw. zu bleiben.

Den endlich vielen Energie- und Informationskreisläufen haben wir jeweils 4 synergistisch aufeinander einwirkende Nahrungsergänzungsmittel zugeordnet, die der Körper braucht, um wieder gesund und funktionstüchtig zu werden, bzw. zu bleiben.

Selbstverständlich kann man, wenn man den Bedarf dafür fühlt, zu diesen 4 noch weitere Nahrungsergänzungsmittel dazu nehmen. Man beachte dann aber immer, dass in den 4 bereits sehr viele Grundstoffe berücksichtigt wurden, die aufeinander abgestimmt sind. Man sollte nicht in Gefahr geraten, dass das eine oder andere dann in eine Überdosierung gerät!

-
- 1 Beispiele für negative Symptome sind: Interesse, Überraschung, Ekel, Freude, Ärger, Traurigkeit und Furcht. Für diese hat der Mensch einen entsprechend typischen Klang in seiner Stimme und seinem Gesichtsausdruck parat.
 - 2 Beispiele für negative Emotionen sind: Zu Symptomen zählen alle funktionelle Beschwerden wie z.B. Herzrasen, Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall, Verstopfungen, alle Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat und der Gleichen mehr.
 - 3 Der Begriff Vitalstoff steht für alle notwendigen Stoffe, die der Körper braucht, um überlebensfähig und funktionstüchtig zu bleiben: Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, essenzielle Eiweiße, sekundäre Pflanzenstoffe, ..., usw.

Aufgrund von 40 Jahre Erfahrung in meiner Praxis habe ich festgestellt, dass es 10 Nahrungsergänzungsmittel gibt, die bei einer Krankheit essenziell gebraucht werden können. Durch ein geschicktes Fragesystem (siehe das Ergebnisdokument der Stimm-Frequenz-Analyse für Nahrungsergänzungsmittel) kann man ermitteln, welches davon zutrifft. Wir empfehlen, bei positiver Beantwortung das zu deinem Paket mitzubestellen.

Informationen zu den einzelnen, von uns vorgeschlagenen Mitteln findest du in diesem Buch. Es wird beschrieben und mit Studien belegt, welche Wirkungen von ihnen zu erwarten sind und welche Organe, Systeme, Zellen damit unterstützt werden.

Jetzt fragst du dich völlig richtig: „Wer, oder was steuert meine Vitalstoffe zum richtigen Ort, zur richtigen Zeit und in der richtigen Menge hin?“ Dann können wir dir auch hier die richtige Antwort geben: „Aufgrund unseres heutigen Wissensstandes sind es die Felder, die das alles übernehmen!“

Im Wissen alter Völker und Kulturen⁴ werden die Felder von rhythmisch, sich wiederholenden Klängen, die sich nach der Vorschrift der Tonleiterbildung auf einem Grundton aufbauen, erzeugt. Das geschieht sehr individuell und richtet sich nach individuellen Themen, Probleme, Krankheiten, Symptomen, Emotionen,

Du kannst daher mit der Bestellung deiner Nahrungsergänzungsmittel auch solche felderzeugende Rhythmusklänge bestellen – den Ereignisklang und den Seelenklang. Wie, wann und wie oft du sie hören sollst, steht in der dazugehörigen Anweisung.⁵

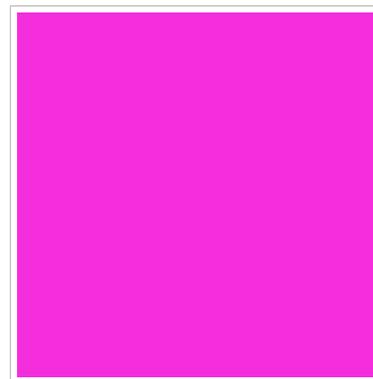
Wenn es dir vernünftig erscheint, erst gar nicht mehr in den Zustand des Mangels zu kommen, dann schau bitte beim [Smiley-Konzept](#) vorbei, in dem wir beschreiben, wie du deinen speziellen Stress und deine spezielle Angst stoppen kannst.

4 In der Vorstellung der Pythagoreer und der Inder (Nada Brahma) können rhythmisch gestaltete Klänge Felder aufbauen. Die beiden wichtigsten Felder aus heutiger Sicht sind das Bio-Photonenfeld des Physikers Fritz Albert Popp und das morphogenetische Feld des Biologen Rupert Sheldrake. Diese Felder sind für die Pythagoreer und Inder nichts anderes als das, was wir als unsere Seele bezeichnen. Sie weiß genau, wo die Vitalstoffe hingelenkt werden müssen.

5 Dieses Angebot ist noch nicht online. Bei Interesse bitte Nachricht an nachricht@stimm-frequenz-analyse.com .

Acerola

Die kleine rote Acerola-Beere ist prall mit sehr vielen *gesunden Inhaltsstoffen gefüllt*. Sie liegt weltweit in den Top 3 der Früchte, die am meisten Vitamin C enthalten. Zunehmend erweist sie sich mehr und mehr, wie Studien zeigen, siehe unten, zu einem wahren Unterstützer eines gesunden Alterns.



Wo kommt Acerola her?

Die kleine Vitaminbombe, die zu den Malpighiengewächsen gehört, kommt aus Mittel- und Südamerika und ähnelt optisch der europäischen Herzkirsche – hat botanisch aber nichts mit ihr gemeinsam, auch wenn beide Kirschen Steinfrüchte sind.

Schon die indigenen Völker der Maya-Kultur betrachteten die Acerola als Quelle der Gesundheit und wussten ihre kleinen heilsamen Früchte sehr zu schätzen. Diese wurden nämlich schon damals ganz bewusst gegessen, um zum Beispiel die körperliche Abwehrkraft zu stärken (aber auch für ihre harntreibende und entzündungshemmende Wirkung).

In der traditionellen Medizin Lateinamerikas kommen Acerola-Kirschen aufgrund der zusammenziehenden, anti-entzündlichen, stimulierenden und harntreibenden Eigenschaften sowie als Heilmittel bei Fieber und Durchfall häufig zum Einsatz und um Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln.

So werden sie in Brasilien genutzt, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken, Durchfall und Ruhr zu kurieren und die Wundheilung zu unterstützen. Des Weiteren kommen die frischen Früchte bei Fieber, Blutarmut, Diabetes sowie Leberleiden wie Hepatitis zum Einsatz und gelten immer dann als ideales Therapeutikum, wenn der Körper – zum Beispiel durch Krankheiten – geschwächt ist.

Von Seiten der Wissenschaft begann das Interesse für die Acerola-Kirsche erst ab der Mitte des 20. Jahrhunderts zu wachsen, als südamerikanische Forscher im Dschungel auf die Früchte stießen und sie so dann diversen Analysen unterzogen. Dabei wurde erstmals wissenschaftlich geklärt, warum die Acerola-Kirsche ein so großes Heilpotential hat: Sie ist ein extrem guter Vitamin-C-Lieferant.

Inhaltsstoffe und Nährwerte

Die Acerola Kirsche belegt mit der 40-fachen Menge Vitamin C im Vergleich zu einer Orange zurecht Platz zwei der Vitamin C-reichsten Früchte der Welt. Neben Vitamin C, Provitamin A, Vitamin B1, B2, Niacin, Eiweiß, Eisen, Phosphor und Kalzium, enthält die Acerola Kirsche auch ein breites Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen. Deren antioxidative und cholesterinsenkende Wirkung sind in diversen wissenschaftlichen Studien mehrfach bestätigt worden.

| Inhaltsstoffe (pro 100 g) | |
|---------------------------|------|
| Fett | 0.3g |
| Kohlenhydrate | 2.6g |
| Eiweiß | 0.2g |
| Salz | 8mg |
| Ballaststoffe | 1.1g |
| Mineralstoffe | 4.5g |
| Vitamin C | 1.7g |
| Kalium | 8.3g |

In Untersuchungen recherchierte, gesunde Inhaltsstoffe des Acerola

| Inhaltsstoff | Beschreibung |
|-------------------------------|--|
| Vitamin C | Vitamin C bzw. Ascorbinsäure wirkt im Körper als Antioxidans, schützt also die Zellen und fängt freie Radikale ein. Außerdem wirkt es sich positiv auf die Gefäße, den Blutdurchfluss, das Bindegewebe und den Hormonhaushalt aus. |
| Vitamin B | Wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett- und Stoffwechsel. Außerdem regt es die Regenerierung von Haut, Nervenzellen und Muskeln an. |
| Betacarotin | Wird im Körper in Vitamin A umgewandelt. Dieses ist wichtig für das Immunsystem und die Blutkörperchen. |
| Anthocyane | Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in roten, violetten oder blauen Früchten vorkommen. Sie gehören zu den Antioxidantien und absorbieren UV-Strahlen, was z.B. Hautalterung entgegenwirkt. |
| Flavonoide | Auch Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die zu den Antioxidantien gehören. Sie unterstützen das Immunsystem. |
| Mineralien | Die Acerola enthält eine Vielzahl von wichtigen Mineralien wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium, Natrium und Phosphor. |
| Spurenelemente Zink und Fluor | Zink ist für das Wachstum von Zellen verantwortlich, Fluor schützt vor Karies und kann den Zahnschmelz erhärten. |

Vergleich des Camu-Camu mit Acerola:

| Lebensmittel | Herkunft | Vitamin C Gehalt |
|--------------|-------------------|----------------------|
| Camu-Camu | Amazonasgebiet | 2000mg / 100g |
| Acerola | Texas, Südamerika | 1300 – 1700mg / 100g |

Wozu sind Antioxydanzen /sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamin C wichtig?

Antioxidantien und Vitamin C sind wichtig für die Bildung von Kollagen. Die Mischung aus diesen Substanzen macht aus Camu-Camu auch ein *Schönheitselixier* für gesunde, jugendliche Haut.

Menge an Inhaltsstoffe in der Acerola-Trockenfrucht bzw. -Fruchtpulver

In Acerola-Trockenfrüchten und daraus hergestellten Extrakten stecken aufgrund des Wasserentzugs mehr Nährstoffe als in derselben Menge frischer Acerola-Kirschen. So beinhalten die getrockneten Früchte pro 100g beeindruckende 15.600mg Vitamin C.

Wie viel Vitamin C braucht der Mensch? – Wo wirkt es?

In einem Punkt ist sich die Wissenschaft einig: Der Mensch benötigt Vitamin C, um überleben zu können. Vitamin C erfüllt im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben, die im Jahr 2013 von Forschern an der *University of Rajasthan* zusammengefasst wurden.

So trägt Vitamin C u. a. zur normalen Funktion der Blutgefäße bei, unterstützt den Körper bei der Eisen-Aufnahme, schützt als starkes Antioxidans bzw. Radikalfänger die Zellen vor oxidativem Stress und optimiert das Immunsystem. In diesem Sinne wird durch Vitamin C das Risiko für Arteriosklerose, Diabetes, Krebs und Demenz-Erkrankungen gesenkt und sogar zur Heilung von Krankheiten beigetragen.

Unsicherheit herrscht allerdings, wenn die Frage beantwortet werden soll, wie viel Vitamin C der Mensch eigentlich braucht. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt der Bedarf bei rund 100 Milligramm Vitamin C täglich. Es ist pro Tag somit nur ein Esslöffel (13ml) des Muttersaftes oder weniger als ein Gramm Acerola-Pulver vonnöten, um diese empfohlene Tagesdosis zu erreichen.

Dabei wird aber oft übersehen, dass sich diese Empfehlung nur auf gesunde Erwachsene bezieht, nicht aber für all jene Menschen gedacht ist, die schwanger sind bzw. stillen, starken körperlichen und/oder psychischen Belastungen ausgesetzt sind, viel trinken, rauchen, bestimmte Medikamente einnehmen (zum Beispiel Antibiotika oder Antibabypille), Stress haben, an Infektionen leiden oder sich gerade von einer Operation erholen.

Dazu kommt, dass es weniger als 10% der Bevölkerung schafft, die empfohlenen 3 bis 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen. In diesem Fall kann der Vitamin-C-Bedarf kaum durch die Ernährung gedeckt werden. Wer daher Obst und Gemüse nicht so gerne mag und stattdessen zu Back- und Teigwaren, Fleisch und Milchprodukten greift, ist mit Vitamin C höchstwahrscheinlich stark unterversorgt. In diesem Fall ist eine Nahrungsergänzung fast schon Pflicht, zumindest dann, wenn man wenigstens einigermaßen gesund bleiben möchte.

Liegen nun noch die genannten alltäglichen Belastungen vor (Stress, Krankheit, Medikamente etc.), steigt der Vitamin-C-Bedarf stark an. Hier können täglich 500 bis 1000 Milligramm Vitamin C erforderlich sein.

Die bei schweren Krankheiten oft intravenös verabreichten Vitamin-C-Hochdosen (30.000 bis 60.000 mg) werden hingegen therapeutisch eingesetzt, haben also mit der normalen Vitamin-C-Versorgung nichts mehr zu tun.

Zu welchen Ergebnissen sind die Forscher bei ihren Studien mit Acerola gekommen?

- **Vitamin C verlängert das Leben und sorgt für ein gesundes Altern**

Schon im Jahr 1992 sind Forscher von der *University of California* aufgrund einer Langzeit-Studie mit 10.000 Probanden zum Schluss gekommen, dass Menschen, die täglich 800mg Vitamin C zu sich nehmen, eine um sechs Jahre höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die lediglich 60mg Vitamin C pro Tag aufnehmen. Das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Krankheit zu versterben, verringerte sich um bis zu 42mg.

Eine Studie an der *Oregon State University* aus dem Jahre 2012 hat ganz klar gezeigt, dass die empfohlene Tagesdosis für Vitamin C unbedingt überdacht werden muss. Die Forscher schlugen für gesunde Erwachsene zumindest eine tägliche Dosierung von 200 Milligramm Vitamin C vor, die in maximal 10g Acerola-Kirschen bzw. in etwas mehr als 1g Acerola-Pulver enthalten sind.

Dabei gilt es zu wissen, dass die Bioverfügbarkeit bei steigender oraler Einnahme von Vitamin C abnimmt. Der Anstieg des im Blut nachweisbaren Vitamin C liegt bei Dosierungen von über 3.000mg täglich bei weniger als 30%.

Bei einer Einnahme von 200mg Vitamin C pro Tag gelangen jedoch beinahe 100% des Vitamins in den Stoffwechsel. Wichtig ist, dass man die Vitamin-C-Quelle – zum Beispiel die Acerola-Kirschen (egal ob frisch, getrocknet oder in Form von Saft oder Pulver etc.) – auf mehrere Portionen am Tag verteilen, da Sie auf diese Weise die Verwertung optimieren können.

- **Natürliches Vitamin C ist besser als Ascorbinsäure – Acerola hat neben Vitamin C noch weitere Inhaltsstoffe**

Es gibt seit 2011 Hinweise, dass die isolierte bzw. synthetische Ascorbinsäure dem natürlichen Vitamin C nicht das Wasser reichen kann, da Vitamine im natürlichen Verband für den Körper möglicherweise besser verfügbar sind. Sicher ist aber, dass Acerola-Kirschen so wie alle anderen Obst- und Gemüsearten neben Vitamin C eben eine Vielzahl weiterer gesundheitsfördernder Nährstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig fördern.

Anhand einer in Japan durchgeführte Studie konnte gezeigt werden, dass 20 Milligramm natürliches Vitamin C denselben antioxidativen Effekt haben wie die hundertfache Menge an synthetischem Vitamin C.

Diese Studie hat gezeigt, dass das natürliche Vitamin C aus dem Saft der Acerola-Kirsche erstens besser vom Körper aufgenommen werden kann, wie reine Ascorbinsäure und zweitens langsamer vom Körper ausgeschieden wird. Diese Effekte werden darauf zurückgeführt, dass weitere in der Acerola-Kirsche enthaltene Stoffe wie zum Beispiel die Flavonoide die Aufnahme von Vitamin C steigern und dessen Ausscheidung hemmen.

- **Antioxidantien – das Plus der Acerola-Kirsche**

Die Acerola-Kirsche ist in allererster Linie für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt berühmt. Dabei wird aber oft vergessen, dass die sauren Früchtchen viele weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthalten. Dazu zählen insgesamt mehr als 20 Vitamine und Mineralstoffe bzw. Spurenelemente, die jedoch bei der geringen mengenmäßigen Aufnahme eines Acerola-Pulvers oder Acerola-Muttersaftes nicht so sehr ins Gewicht fallen.

Sehr viel interessanter ist der acerolatypische Mix an sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen Beta-Carotin und diverse Flavonoide wie zum Beispiel Rutin und Anthocyane, die sich in vielfacher Weise positiv auf die Gesundheit auswirken. Manche Hersteller von Acerola-Pulvern verwenden sowohl reife als auch unreife Früchte, da sich die Flavonoide insbesondere in Letzteren verbergen. So kann aus den Acerola-Kirschen das jeweils Beste in einem Fruchtpulver vereint werden.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Flavonoide eine antioxidative, antiallergische, antientzündliche, schmerzlindernde, antivirale und antimikrobielle Wirkung haben und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs senken. Darüber hinaus können Flavonoide zur Heilung von bereits eingetretenen Krankheiten beitragen. In diesem Review von Kumar und Pandey werden sage und schreibe 160 Quellen genannt.

Die medizinische Wirkung der Acerola-Kirsche wird in erster Linie auf das Zusammenspiel der antioxidativen Inhaltsstoffe zurückgeführt, die unseren Körper vor freien Radikalen und somit auch vor Krankheiten schützen. In der Tat gibt es kaum eine andere Frucht, die einen derart fantastischen ORAC-Wert aufweist wie die Acerola-Kirsche: Dieser beträgt nämlich bis zu 70.000 µmol TE/100 g! Im Vergleich dazu liegt der ORAC-Wert der Goji-Beere bei 25.000 und der Acai-Beere bei 18.500.

- **Acerola-Kirsche macht freies Eisen unschädlich**

Die übermäßige Bildung von freien Radikalen kann von verschiedenen Faktoren verursacht werden, so auch durch freies Eisen. Zu einer Eisenüberlastung kommt es zum Beispiel durch regelmäßig durchgeführte Transfusionen roter Blutkörperchen, aber ebenso durch Eisenpräparate oder einen hohen Verzehr von eisenhaltigen tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Wurst & Co).

Durch die Eisenüberlastung werden degenerative Schäden in allen Geweben gefördert und somit alle Organe belastet. Freies Eisen kann zum Beispiel zu Diabetes Typ 2, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Krebs führen und scheint außerdem eine wesentliche Ursache für Alzheimer zu sein. Weiterführende Infos finden Sie unter folgendem Link: Eisenpräparate können zu einem Herzinfarkt führen.

Im Jahr 2016 hat eine brasilianische Studie an der *Universidade da Região da Campanha* ergeben, dass der Saft aus unreifen und reifen Acerola-Kirschen vor Schäden durch freies Eisen schützt.

- **Acerola-Kirsche schützt vor ionisierender Strahlung**

Zahlreiche Arzneistoffe wie zum Beispiel Cyclophosphamid, das in der Krebstherapie und bei der Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Einsatz kommt, können zu einer dauerhaften Veränderung der DNA führen. Auf diese Weise können gesunde Körperzellen zu unkontrolliert wachsenden Tumorzellen mutieren.

Eine Studie brasilianischer Forscher von der *Universidade Tecnológica Federal do Paraná* hat – ebenfalls im Jahr 2016 – gezeigt, dass Acerola-Saft der Mutation entgegenwirkt und die Entstehung von Krebs verhindern kann.

Die ionisierende Strahlung (darunter UV-, radioaktive und Röntgen-Strahlung) führt ebenfalls zu einer erhöhten Bildung freier Radikale. Wissenschaftler von der *Universidade Estadual de Maringá* haben herausgefunden, dass das Fruchtfleisch der Acerola-Kirsche uns vor damit zusammenhängenden Schäden bewahren kann.

Sie empfehlen deshalb Patienten, die mit ionisierender Strahlung in Kontakt kommen – z. B. bei der Schilddrüsen-Diagnostik und -Behandlung – diesbezügliche Nahrungsergänzungsmittel wie Acerola-Pulver einzunehmen.

Webseiten

<https://www.fitforbeach.de/acerola-test/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/acerola-kirsche>

Acerola ist in folgenden Cellavita-Produkten enthalten (zu den Cellavita-Infos unten klicken)

[Superfood 365](#)

[Cellavital Haut & Haare Co.](#)

[Aufbau Gold Vita](#)

[Granatapfel Vita](#)

Zu Studien und Literatur

<https://stimm-frequenz-analyse.com/nem/studien-und-literatur/>

[Das komplette Buch \(PDF\) hier für kleines Geld downloaden](#)
[\(klick!\)](#)

