

Mittlerweile ist unter anderem durch Herrn Dr. Strunz bekannt, dass der Körper 47 essentielle Substanzen benötigt.

Medizin von der Basis aus zu betreiben, ist zwar simpelste physikalisch-biochemische Logik, den meisten Ärzten aber schlicht unbekannt. Nicht vertraut. Sogar als abseitig diskreditiert. Von der Basis heißt: Der Mensch besteht aus / braucht 47 essentielle Substanzen. Fehlt eine einzige, ist er tot.

Quelle: <https://www.strunz.com/news/die-liste.html>

In der folgenden Aufstellung wird die Auswirkung dieser essentiellen Substanzen auf den Körper aufgezeigt.

10 Aminosäuren

| | |
|--------------|---|
| Arginin | Arginin ist für Blutdruck, Fettverbrennung und Leistungssteigerung |
| Histidin | Histidin ist für lebensnotwendige Funktionen, Stärkung des Immunsystems wichtig |
| Isoleucin | Isoleucin ist für BCAA, Muskeleiweiß für bessere Ausdauer, Neusynthese wichtig |
| Leucin | Leucin ist für BCAA, Fettverbrennung und Eiweißaufbau im Muskel wichtig |
| Lysin | Lysin ist für die optimale Virusabwehr und vor allem Herpes wichtig |
| Methionin | Methionin ist aus Sicht der Aminosäuren gerade bei einer Krebserkrankung sehr bedeutend |
| Phenylalanin | Phenylalanin sorgt für Kraft und Freude jeden Tag, Dopamin und Noradrenalin |
| Threonin | Threonin hilft gegen Müdigkeit, baut Kollagen auf |
| Tryptophan | Tryptophan baut Serotonin auf, hilfreich bei Depressionen |
| Valin | Valin ist für BCAA, Aufbau und Stärkung von Nervenbahnen wichtig |

13 Vitamine

| | |
|-------------|---|
| Vitamin A | Vitamin A wirkt sich auf Augen, Schleimhäute, Haut aus |
| Vitamin B1 | Vitamin B1 wirkt sich auf das Nervensystem und den Kohlehydratstoffwechsel aus |
| Vitamin B2 | Vitamin B2 wirkt sich auf die Haut, Schleimhäute, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel aus |
| Vitamin B3 | Vitamin B3 wirkt sich auf das Herz, Nervensystem, Kohlenhydrat und Fettstoffwechsel aus |
| Vitamin B5 | Vitamin B5 wirkt sich auf die Haut, Schleimhäute, Abwehr, Haarwachstum aus |
| Vitamin B6 | Vitamin B6 wirkt sich auf das Nervensystem, Eiweißstoffwechsel aus |
| Vitamin B7 | Vitamin B7 wirkt sich auf das Fett und Kohlenhydratstoffwechsel, Haut, Haare, Fingernägel aus |
| Vitamin B9 | Vitamin B9 wirkt sich auf die Blutbildung, Wachstum, Gefäße aus |
| Vitamin B12 | Vitamin B12 wirkt sich auf die Blutbildung, Nahrungsaufnahme aus |
| Vitamin C | Vitamin C hat Auswirkung auf die Abwehrkräfte, Bindegewebe, Knochen |
| Vitamin D | Vitamin D hat Auswirkung auf Knochen, Zähne, Calcium und Phosphatstoffwechsel |
| Vitamin E | Vitamin E hat Auswirkung auf Haut, Zellschutz vor Umweltgiften, UV Strahlung |
| Vitamin K | Vitamin K hat Auswirkung auf Blutgerinnung, zur Herstellung bestimmter Eiweißstoffe |

22 Mineralien und Spurenelemente

| | |
|-----------|--|
| Calcium | Calcium sorgt für Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen |
| Chlorid | Magensäure, osmotischer Druck |
| Chrom | Chrom ist ein starkes Oxidationsmittel, wirkt bei erhöhtem Blutzucker |
| Eisen | Eisen stärkt den Transport von Sauerstoff, Energiegewinnung |
| Fluorid | Fluorid ist für homöopathischen Spuren wichtig für den Stoffwechsel |
| Jod | Jod ist wichtig für Schilddrüsenhormone und für den Stoffwechsel |
| Kalium | Kalium sorgt für die Übertragung elektrischer Impulse an Nerven und Muskelzellen |
| Kobalt | Kobalt ist Bestandteil von B12 und B9 |
| Kupfer | Kupfer stärkt das Abwehrsystem, Wundheilung, Aufbau Knochen, Haut, Haare |
| Lithium | Lithium ist für den Gehirnstoffwechsel und die Stimmungslage verantwortlich |
| Mangan | Mangan ist wichtig für alle Körperzellen und HPU Störung |
| Magnesium | Magnesium ist entzündungshemmend, Krampflosend, Stresssalz |
| Molybdän | Molybdän ist wichtig für Eisen und Harnstoffwechsel und für Enzymstoffwechsel |
| Natrium | Natrium ist elektrisches Zellpotential für Nervenleitung, Herzrhythmus |
| Nickel | Nickel ist ein Baustein für Eiweiße und für Eisenaufnahme entscheidend |

| | |
|----------|---|
| Phosphor | Phosphor ist für den Aufbau der Zellwände und für die Erbsubstanz mitverantwortlich |
| Selen | Selen ist bei vielen ein allgemeiner Mangel vorhanden und für die Schilddrüse |
| Silizium | Silizium regeneriert das Knochengewebe, Haut und Haare |
| Rubidium | Rubidium ist wichtig für Schwangerschaft und im zentralen Nervensystem |
| Vanadium | Vanadium ist wichtig für Mineralisation der Knochen, reguliert Zuckerstoffwechsel |
| Schwefel | Schwefel sorgt für den Aufbau von Nägeln, Haaren und Haut, Entgiftung |
| Zink | Zink ist wichtig für Haut, Eiweißstoffwechsel und Enzyme |

2 Fettsäuren

| | |
|---------|---|
| Omega 3 | Hormonaufbau, entzündungshemmend |
| Omega 6 | Bauen Zellmembranen auf, Vorläufer von Botenstoffen |