

..... und wie muss nun der richtige Weg aussehen?

Zunächst einmal unabhängig von möglichem Übergewicht und/oder Krankheiten, die wie bereits beschrieben verschiedene Ursachen haben können, ist es in erster Linie wichtig, für ausreichend organisches Fluorid, relativ wenig anorganisches Fluorid sowie eine gesunde Produktion und/oder Zufuhr von natürlichem Vitamin D zu sorgen, Säuren bestmöglich zu begrenzen bzw. wo möglich im Vorfeld zu eliminieren, Milchprodukte aufgrund ihres hohen Calciumgehaltes nur in Maßen zu sich nehmen, und kohlenensäurehaltige Getränke weitgehend zu vermeiden bzw. wenn, dann korrekt einzusetzen, also mit ausreichend anorganischem Fluorid und/oder erst - der Verdauungszeit der zugeführten Mahlzeit - entsprechende Zeit nach dem Essen oder vor dem Essen! Auch sollten Sie Lebensmittel, die synthetisches Vitamin D enthalten könnten und erst recht solche, die zugesetztes enthalten, nicht bzw. nicht unnötig zu sich nehmen - z.B. Margarine durch Butter ersetzen - und wenn, dann immer mit ausreichend organischem Fluorid und Vitamin K*, damit es erkannt und eliminiert werden kann.

Kohlensäure, um das hier noch einmal klar darzulegen, ist nur dann zum Ausscheiden anorganischer Mineralstoffe wie insbesondere Fluorid, Salz und Natrium nötig, wenn Vitamin D fehlt. Bei 100% organischem Fluorid werden - mit Ausnahme der Zufuhr falsch wirkender Kohlensäure - auch 100% an anorganischen Mineralstoffen wie Salz etc. ausgeschieden, sofern nicht ausreichend natürliches Vitamin D zur Umwandlung benötigter Anteile vorhanden ist. Einzige sonstige Ausnahme ist wie gesagt viel Vitamin D bei gleichzeitiger Salz- und/oder Natriumaufnahme und (sehr) viel Säure, was so betrachtet, vor allem Letzteres, ebenfalls vermieden werden sollte.

* Lebensmittel mit hohem/höherem Vitamin K - Gehalt sind z.B. Broccoli 179µg, Grünkohl 817µg, Kopfsalat 129µg, Rosenkohl 153µg, Rucola 250µg, Spinat (Blattspinat) 381µg, Weinblätter 109µg, Weißkohl 121µg, Rapsöl 113µg, Traubenkernöl 280µg, Brunnenkresse (frisch) 250µg, Petersilie (Blatt, frisch) 548µg, Schnittlauch (frisch) 380µg, jeweils je 100g/ml. Weitere finden Sie in den besagten Tabellen.