



Das Root Cause Protocol präsentiert

# DIE RCP HANDBUCH

Ihre umfassende  
Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Lernen  
und Umsetzung des RCP

VERSION 11

Aktualisiert März 2024 ©

2024 RCP INSTITUTE, LLC. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

# Willkommen beim Root Cause Protocol!

Das Root Cause Protocol (RCP) wurde von Morley Robbins entwickelt und ist ein schrittweises Protokoll zur Reduzierung von Entzündungen und oxidativem Stress auf zellulärer Ebene. Durch die Wiederherstellung des Gleichgewichts der wichtigsten Mineralien in Ihrem Körper, z. B. Magnesium, Kupfer und Eisen, können Sie Ihr Energieniveau und Ihre Vitalität optimieren und steigern.

Morley verwandelte seine Karriere in der etablierten Medizinbranche in die Suche nach den Grundlagen eines gesunden Stoffwechsels. Seit 2009 hat er dafür Bücher, Handbücher und Tausende von wissenschaftlichen Artikeln studiert. Nachdem er die wichtige Rolle von Magnesium in allen Stoffwechselsystemen erkannt hatte, erfuhr er, dass Kupfer zusammen mit Magnesium die Energie produziert, die uns Leben gibt. Das RCP ist der Höhepunkt seiner Bemühungen und revolutionär in seinem Ansatz zur Gesundheit aus einer wirklich ganzheitlichen Perspektive. Es betrachtet den gesamten Organismus (Ihren Körper!) und das Zusammenspiel aller Elemente, anstatt sich auf einzelne Nährstoffe oder spezifische Erkrankungen zu beschränken.

Die Wiederherstellung des Gleichgewichts ist ein großes Unterfangen. Ziel dieses Handbuchs ist es daher, das Protokoll in kleine, überschaubare Schritte zu unterteilen. Es mag auf den ersten Blick überwältigend erscheinen, aber wenn Sie es in Ihrem eigenen Tempo und Schritt für Schritt angehen, wird es bald zu einem Lebensstil, den Sie gerne integrieren, weil Sie sich besser fühlen.

Wenn Sie mit dem RCP beginnen, sind Sie nie allein! Hilfe erhalten Sie jederzeit in der RCP - Community/ im RCP-Forum. Dort finden Sie allgemeine Diskussionen zu allen erdenklichen RCP-Themen.

Das Forum ist ein lebendiger Ort mit einer vielfältigen Mitgliederschaft. Jeden Monat veranstalten wir Live-Fragerunden, um RCP-Fragen für Community-Mitglieder zu beantworten. Für persönlicheren 1:1-Support klicken Sie hier. \_\_\_\_\_

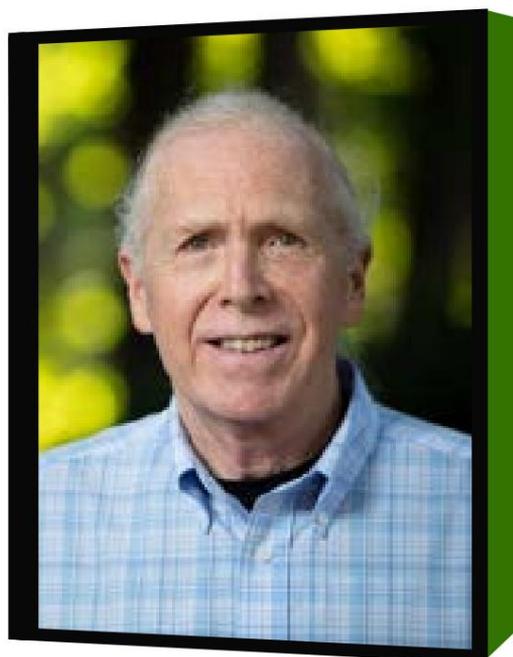
Um Hunderte von RCP-Erfolgsgeschichten zu lesen, schauen Sie sich bitte unsere RCP-Testimonials an. Wenn Sie eine Erfolgsgeschichte sind und in die Testimonials aufgenommen werden möchten, teilen Sie sie gerne über unsere Website!

Sie stehen kurz vor der Reise zu einem neuen Ansatz in Sachen Gesundheit und dieses Handbuch dient Ihnen dabei als Reiseführer.

Für deine Gesundheit,

Morley Robbins und das RCP-Team

## Morley Robbins



## STOPPEN und STARTEN

### auf einen Blick

Die dem RCP zugrunde liegende Forschung zeigt, dass jeder der **STOPS** die Fähigkeit des Körpers stört, die enzymatischen Formen von Kupfer zu erzeugen, die zur Energiegewinnung benötigt werden. Durch die Durchführung des STOPS werden Störungen durch synthetische Nahrungsergänzungsmittel, verarbeitete Lebensmittel und andere Faktoren eliminiert.



Jeder **STARTS** steigert die Wirksamkeit von bioverfügbarem Kupfer und seine einzigartige Fähigkeit, die Energie von Sauerstoff zu nutzen. Kupfer ist das einzige Element auf der Erde, das diese Fähigkeit besitzt. Eine typische Reaktion der Menschen auf das RCP ist eine Steigerung der Energieproduktion.



Drucken Sie die folgenden Übersichtsseiten gerne aus, um sie beim Einkaufen mitzunehmen oder zum schnellen Nachschlagen griffbereit zu halten!

## STOPPEN (PHASE 0)



1. **Beenden Sie** die Einnahme von Eisenpräparaten, mit Eisen angereicherten Lebensmitteln und allem, was „zugewetztes Eisen“ enthält.
  2. **Beenden Sie** die Einnahme von Vitamin-D3-Präparaten oder JEDLICHEN mit Vitamin D angereicherten Lebensmitteln.
  3. **Beenden Sie** die Einnahme von Kalziumpräparaten.
  4. **Beenden Sie** die Einnahme von Zinkpräparaten.
  5. **Beenden Sie** die Einnahme von Molybdänpräparaten.
  6. **Beenden Sie** die Einnahme von Multivitaminpräparaten, Pränatalpräparaten usw., die Sie einmal täglich einnehmen müssen.
  7. **Hören Sie auf**, synthetische B-Vitamine aus der Flasche einzunehmen (nehmen Sie sie über die Nahrung auf!).
  8. **Hören Sie auf**, synthetische Formen von Ascorbat/Ascorbinsäure und Citrat/Zitronensäure zu verwenden.
  9. **Hören Sie auf**, Maissirup mit hohem Fructosegehalt (HFCS) und künstliche Süßstoffe zu verwenden.
  10. **Hören Sie auf**, industriell hergestellte Omega-6-Öle (z. B. Sojaöl, Rapsöl usw.) zu verwenden.
  11. **Verwenden Sie** kein Fluorid mehr (z. B. in Zahnpasta, Wasser usw.).
  12. **Hören Sie auf**, kolloidales Silber als Antibiotikum zu verwenden.
  13. **Hören Sie auf**, fettarme, kohlenhydratreiche, verarbeitete und raffinierte Lebensmittel zu essen.
- BEGRENZEN Sie die Belastung durch Umweltgifte, einschließlich unkontrollierter Blaulichtbelastung und EMFs von elektronischen Geräten (siehe [FAQs im Handbuch](#)). für weitere Details) \_\_\_\_\_

### KURZER TIPP

Häufig gestellte Fragen zu STOPS und STARTS finden Sie [in Anhang A](#). Viele weitere Informationen finden Sie, indem Sie den Links in diesem Handbuch folgen.



## STOPPEN (PHASE 0)

Jeder **STOP** wurde aufgrund seiner negativen Auswirkungen auf die bioverfügbare Kupfermenge ausgewählt. Die Eliminierung dieser Faktoren ermöglicht es dem Körper, den aktiven Coeruloplasminspiegel wiederherzustellen, zu erneuern und wieder aufzubauen, um Sauerstoff zu nutzen und die Energieproduktion zu optimieren.

Beim genauen Durchsehen dieser Liste werden viele feststellen, dass mehrere Punkte auf der **STOPS**-Liste gestoppt werden müssen; andere haben möglicherweise bereits einige oder alle davon gestoppt. Fangen Sie einfach dort an, wo Sie stehen, und arbeiten Sie sich nach und nach durch. Sie müssen nicht alle an einem Tag erledigt sein!

Wenn Sie mehrere **Stopp**s aus Ihrem Trainingsplan streichen müssen, gehen Sie es am besten langsam an, damit Ihr Körper Zeit hat, sich allmählich anzupassen. Es ist in Ordnung, die **Stopp**s zu durchlaufen und gleichzeitig die **Starts langsam einzuführen**. Es ist ein Prozess, kein Wettlauf, und eine schrittweise Reduzierung kann eine weniger belastende Option sein. Bestimmen Sie den Zeitpunkt selbst, da dieser bei jedem anders ist.

Sobald diese Lebensstiländerungen dauerhaft umgesetzt sind, unterstützen die **STOPS** weiterhin Ihren Kupferstoffwechsel und Mineralstoffhaushalt. Dies trägt wesentlich dazu bei, dass Ihr Körper mit der Zeit den sich ändernden Bedürfnissen und Herausforderungen gerecht wird.

Um mehr über die *Hintergründe* der einzelnen RCP- **STOPS zu erfahren**, empfehlen wir Ihnen, sich eine oder mehrere unserer kostenlosen Webinar-Wiederholungen anzusehen.

# STARTET (PHASE 1-3 X)



## PHASE 1: Grundlagen

1. **STARTEN Sie** die Einnahme von Nebennierencocktails
2. **START** Einnahme von Mineraltropfen oder transdermales Auftragen von Magnesium
3. **START** Einnahme von Vollwert-Vitamin-C-Komplex (WFC)
4. **START** Einnahme von Magnesium
5. **START** Einnahme von bioverfügbarem Kupfer

## PHASE 2: Unterstützende Nährstoffe

- 6a. **Beginnen Sie** mit dem Verzehr von biologischen, traditionellen Vollwertnahrungsmitteln **STARTEN Sie** mit dem Trinken von mineralisiertem, gefiltertem Wasser. **STARTEN Sie** mit der Einnahme von B-Vitaminquellen aus Mutter Natur.
7. **STARTEN Sie** mit der Einnahme des Vitamin-E-Komplexes aus Vollwertkost. **Beginnen Sie** mit der Einnahme von Bor **START** Einnahme von Lebertran
8. **STARTEN Sie** mit der Einnahme des Vitamin-E-Komplexes aus Vollwertkost. **Beginnen Sie** mit der Einnahme von Bor **START** Einnahme von Lebertran

## PHASE 3: Erweiterte Nährstoffe

11. **STARTEN Sie** die Einnahme von Taurin **START** Einnahme von Kieselgur **START** Jodaufnahme über die Nahrung
12. **START** Einnahme von Kieselgur **START** Jodaufnahme über die Nahrung
13. **START** Jodaufnahme über die Nahrung

## PHASE X: Lifestyle-Upgrades

14. **START** Blut spenden **START** Umgang mit Histaminspiegeln/-reaktionen **START** Emotionalen Stress abbauen **START** Stärkung des bioenergetischen Feldes **START** Regelmäßig Sonnenlicht tanken
15. **START** Umgang mit Histaminspiegeln/-reaktionen
16. **START** Emotionalen Stress abbauen
17. **START** Stärkung des bioenergetischen Feldes
18. **START** Regelmäßig Sonnenlicht tanken
19. **STARTEN Sie** mit freudiger Bewegung



# SO GEHT'S LOS

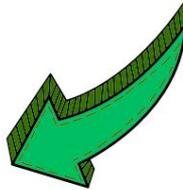
STARTHe

## DIE HALTESTELLE

Beginnen Sie damit, die Liste der Elemente in PHASE 0 – **STOPS schrittweise zu beenden**. Allein dieser Schritt wird wahrscheinlich positive Auswirkungen haben – und er ist kostenlos! :)

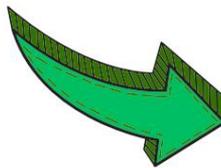
## DIE ANFÄNGE

WICHTIG: Am besten führst du die **STARTS** immer nur einzeln durch. So kann sich der Körper langsam daran gewöhnen und du kannst seine Reaktionen besser einschätzen.



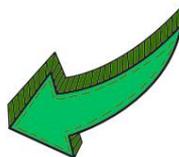
## GEH LANGSAM

Beginnen Sie immer mit einer kleinen Menge und steigern Sie diese langsam, damit sich Ihr Körper an jede neue Ergänzung gewöhnen kann. Lassen Sie zwischen den Ergänzungen/Änderungen 5–7 Tage oder mehr vergehen. Gehen Sie die Phasen 1–3 in Ihrem eigenen Tempo durch. Wenn Ihr Körper Ihnen signalisiert, dass er für ein bestimmtes Nahrungsergänzungsmittel noch nicht bereit ist, können Sie es vorübergehend auslassen und später wieder einnehmen.



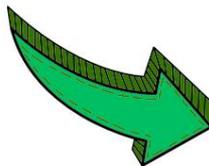
## KONSISTENZ

Um den größtmöglichen Nutzen aus der RCP zu ziehen, ist es wichtig, bei jedem Schritt so konsequent und systematisch wie möglich vorzugehen. Ein maßvoller Ansatz reduziert physiologischen Stress, was wiederum die Heilung fördert.



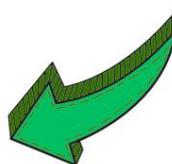
## KEINE ZEITLINIE

Das RCP ist individuell und ohne festen Zeitplan machbar. Nehmen Sie sich Zeit und achten Sie auf die Reaktionen Ihres Körpers, um Ihren Fortschritt zu steuern. Die Phasen sind kumulativ – wenn Sie mit Phase 2 beginnen, sollten Sie Phase 1 fortsetzen und so weiter.



## PHASE X

Einige benötigen zur Erleichterung der Heilung die zusätzliche Unterstützung einer oder mehrerer PHASE X-Strategien entweder vor oder parallel zu **STARTS**.



## HILFREICHE TIPPS

Der Heilungsprozess verläuft nicht geradlinig, und die Dauer der Heilung ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Es wird Höhen und Tiefen geben, aber solange Sie vorankommen, auch wenn es langsam ist, signalisiert dies, dass Sie sich in die richtige Richtung bewegen.

Das Führen eines Tagebuchs kann eine großartige Möglichkeit sein, Ihren Fortschritt zu dokumentieren.

“

Um den größtmöglichen Nutzen aus der RCP zu ziehen, ist es wichtig, bei jedem Schritt so konsequent und systematisch wie möglich vorzugehen. Ein maßvoller Ansatz reduziert physiologischen Stress, was wiederum die

”

Um Ihnen die Integration von RCP **STARTS** in Ihren Alltag zu erleichtern, sehen Sie sich unseren *empfohlenen Tagesplan an*.



[KLICKEN SIE HIER](#)

**UM DAS VOLLE ZU ERREICHEN  
VORTEILE DER WURZEL  
CAUSE-PROTOKOLL: AM  
BESTEN BEGINNEN  
SIE, SICH SELBST ZU BILDEN.**

**DAHER BITTE  
LESEN SIE DIESES DOKUMENT  
VOLLSTÄNDIG DURCHLESEN,  
BEVOR SIE EINEN DER SCHRITTE  
UMSETZEN.**



**Dieses Dokument wird bei Aktualisierungen  
aktualisiert. Stellen Sie daher sicher, dass Sie  
weiterhin auf der RCP-Mailingliste angemeldet bleiben.  
Das RCP-Handbuch ist völlig kostenlos. Wenn  
Sie es jedoch mit einem Freund teilen  
möchten, senden Sie ihm bitte KEINE Kopie des  
PDFs per E-Mail. Bitten Sie stattdessen Ihren  
Freund, [sein eigenes Exemplar herunterzuladen](#).**

**damit wir sicherstellen können, dass jeder die Updates e**

# VIER WICHTIGE PRINZIPIEN

die sich auf die **Gesundheit statt auf die Krankheit konzentrieren**

1

**Oxidativer Stress, der aus Störungen der mitochondrialen Energieproduktion resultiert, ist der Ausgangspunkt für Krankheitszustände.**

**Durch die Unterstützung der Energieerzeugung und des Energieflusses des Körpers kann Heilung auf allen Ebenen und in allen Systemen stattfinden.**

2

**Das RCP bevorzugt die „Stärkung des Wirtes“ gegenüber einem „Angriff auf den Gast“ in Bezug auf Krankheitserreger und Giftstoffe aller Art. Ein Körper in optimaler Gesundheit ist besser in der Lage, Eindringlingen zu widerstehen, und „Angriffsstrategien“ können die Ressourcen des Körpers erschöpfen und sein angeborenes Immunsystem schwächen.**

3

**Während herkömmliche Mediziner den Körper mit isolierten, synthetischen Versionen von Nährstoffen überschwemmen wollen, die bei Standard-Labortests als „niedrig“ eingestuft werden, untersucht das RCP die Gründe für den Nährstoffmangel und konzentriert sich auf die Bereitstellung der Bausteine, die für ein natürliches Gleichgewicht aller Elemente erforderlich sind.**

4

**Das RCP empfiehlt, möglichst viele Nährstoffe aus frischen Bio-Lebensmitteln zu verwenden. Synthetischen Nährstoffen fehlen die Enzyme und Cofaktoren, die in Vollwertkost natürlich vorkommen und deren Verdauung, Aufnahme und Aktivierung im Körper unterstützen.**

# DIE PRÄMISE DAHINTER

## die RCP

Der Hauptfokus des Root Cause Protocol (RCP) liegt auf der Steigerung der Körperenergie. Diese Steigerung wird ermöglicht durch:

- 1) Erhöhung des bioverfügbaren Kupfers, um ...
- 2) Reduzieren Sie ungebundenes Eisen.
- 3) Reduzieren Sie die Magnesiumverbrennungsrate (MBR) *(um die REDOX-Reaktionen (Reduktions-Oxidationsreaktionen) zu schützen, die die Homöostase des Körpers steuern. Wenn nicht ständig Magnesium verloren geht, kann der Körper Sauerstoff besser regulieren und bewahren.)*
- 4) Aufrechterhaltung des zellulären Mineralstoffgleichgewichts *(die Grundursache praktisch aller gesundheitlichen Probleme)*

Wissenschaftlicher ausgedrückt: Das RCP soll den Körper dabei unterstützen, die Energie des Sauerstoffs zu nutzen. Dieser zweifache Prozess wird:

1. Sauerstoff aktivieren, um Energie in den Mitochondrien zu erzeugen. 2.

Oxidantien deaktivieren (Unfälle mit Sauerstoff), um Abgase zu reinigen.

- Coeruloplasmin (Cp) ist ein kupferabhängiges Protein, das im gesunden Körper die Funktion der Ferroxidase ermöglicht.
- Ferroxidase (FOX), die „aktive“ Form von Coeruloplasmin, ist das Enzym, das den Eisenhaushalt reguliert bzw. überwacht und dessen „Rost“, d. h. dessen Oxidation, verhindert. Ferroxidase ist das wichtigste antioxidative Enzym, das den Eisenstatus im Körper reguliert.
- Fehlreguliertes, ungebundenes, überschüssiges Eisen ist die größte Quelle von oxidativem Stress und Entzündungen im Körper.

Erfahren Sie mehr über diese und andere wichtige wissenschaftliche Begriffe [in ANHANG B](#) dieses Dokuments.

# WENN SIE TESTEN

## Bitte arbeiten Sie mit einem Berater zusammen

Viele beginnen das Protokoll ohne Basistests. Für diejenigen, die mehr über ihre persönliche Mineralstoffdynamik und ihren Eisenstatus erfahren möchten, empfehlen wir jedoch die

Zusammenarbeit mit einem RCP-Berater (RCPC). Jeder RCPC ist darin geschult, die empfohlenen RCP-Tests im Licht Ihrer persönlichen Vorgeschichte zu interpretieren. Zu den Vorteilen gehören Einblicke in die Ursachen Ihrer Symptome/gesundheitlichen

Probleme und ein personalisierter Ansatz, um das RCP an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Ein Begleiter auf Ihrem Weg zur Gesundheit bietet Ihnen eine solide Unterstützung für Ihren weiteren

Die Dienste werden im Allgemeinen online angeboten, sodass Sie mit den Personen zusammenarbeiten können, die Ihnen am nächsten stehen, und nicht unbedingt mit denen, die Ihnen am nächsten stehen.

**Weitere Informationen zu unseren empfohlenen Tests  
[finden Sie in den FAQs zu Labortests – HTMA und Blut.](#)**

Wir haben festgestellt, dass diese Tests zwar richtungsweisend, aber nicht absolut korrekt sind.

Die Möglichkeiten, eine genauere Messung des im Gewebe gespeicherten Eisens zu erhalten, sind teuer und invasiv und umfassen Leberbiopsien und/oder spezielle MRTs. Tests zur Messung des bioverfügbaren Kupfers sind nicht kommerziell erhältlich und stehen nur Forschungslaboren zur Verfügung.

Da es an Ressourcen zur Bestimmung des bioverfügbaren Kupfer- oder Eisenspiegels mangelt, haben wir uns für eine Triangulation der Ergebnisse auf Grundlage verschiedener Blut- und Haarmarker sowie der Gesamtfunktion und der Symptome entschieden. Dieser Ansatz ist richtungsweisend und unterstützt die Wiederherstellung des Nährstoffhaushalts und die Förderung der Mineralstoffhomöostase.

RCPCs sind darin geschult, diese Ergebnisse in einem ausführlichen Gespräch mit Ihnen zu nutzen, um Ihnen zu helfen, zu verstehen, wie Ihre Stressfaktoren Ihre Ergebnisse beeinflusst haben. Der Hauptzweck des RCP besteht darin, den oxidativen Stress zu korrigieren, der durch diese Ungleichgewichte entstanden ist.

**Für Ihre Bequemlichkeit bieten wir ein [Online- Verzeichnis von ausgebildeten Beratern für Root-Cause-Protokolle](#)**



**[KLICKEN SIE HIER](#)**

# BEGINNT

## Empfohlene Produkte

Empfohlene Produkte zu den einzelnen **STARTS** finden Sie unter diesem [Link](#).

Bitte beachten Sie, dass diese Produkte unter den medizinischen Haftungsausschluss fallen, dem Sie bei der Anmeldung zum Herunterladen dieses RCP-Handbuchs zugestimmt haben.

Wir haben die aufgeführten Produkte sorgfältig auf Qualität, Reinheit und Nährstoffgehalt geprüft.

Bei der Auswahl achten wir nach Möglichkeit auf Bio-Zutaten und achten gleichzeitig auf Füllstoffe, künstliche Inhaltsstoffe und Verarbeitungsmethoden. Insbesondere Vitamine neigen zum Nährstoffabbau, da ihre Moleküle licht- und hitzeempfindlich sind und daher eine schonende Verarbeitung erfordern, um den vollwertigen Charakter des Vitamins zu erhalten. Dies gilt insbesondere für die Vollwertkost Vitamin C und E sowie Lebertran.

Wir versuchen, eine Vielzahl von Marken anzubieten und haben für jedes Produkt mehrere Links (Amazon, iHerb usw.) bereitgestellt, um Ihnen die Suche zu erleichtern. Soweit möglich, haben wir auch internationale Optionen in unser [Produktverzeichnis aufgenommen](#).

Einige der Links enthalten einen Partnercode und durch den Einkauf in diesem Geschäft unterstützen Sie diese Organisation (ohne zusätzliche Kosten für Sie).

Es gibt viele Produkte zur Auswahl, und es ist uns unmöglich, jedes einzelne zu recherchieren. Wenn Sie sich für Produkte entscheiden, die nicht im [Produktverzeichnis aufgeführt sind](#), Es ist möglich, dass diese nicht so gut funktionieren wie die von uns geprüften. Richtlinien zur Auswahl von Produkten außerhalb der Liste finden Sie in [den FAQs zum Handbuch](#).

Bedenken Sie, dass Unternehmen ihre Rezepturen regelmäßig ändern. Wir empfehlen Ihnen daher, die Produktkennzeichnungen regelmäßig auf aktualisierte Inhaltsstoffe, Nährstoffwerte und Dosierungen zu überprüfen, die sich auf die Attraktivität oder Dosierung des Produkts auswirken könnten.

Wenn einer der Produktlinks veraltet ist oder Sie ein Produkt zur Aufnahme in diese Liste vorschlagen möchten, [wenden Sie sich bitte an den Kundendienst](#).

# RCP-PRODUKTKITS

Zu Ihrer Information haben verschiedene Unternehmen in verschiedenen Regionen RCP-Produktpakete zusammengestellt. Die enthaltenen Ergänzungsmittel unterscheiden sich in den Kits. Vergleichen Sie sie daher unbedingt mit den **STARTS-Produkten**, um zu sehen, welche Sie woanders erwerben müssen. Sie müssen kein Kit kaufen, um loszulegen. Sie können die Produkte gerne einzeln bestellen, wo auch immer Ihnen die Möglichkeit dazu besteht.

Bitte beachten Sie, dass viele unserer empfohlenen Anbieter andere Produkte verkaufen, die wir NICHT empfehlen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich an die von uns verlinkten Produktlinien zu halten oder sicherzustellen, dass diese in den RCP-Produktbereichen auf deren Websites enthalten sind. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Produkt für die Verwendung mit dem RCP geeignet ist, wenden Sie sich bitte vor dem Kauf an den Anbieter.

Sie sollten auch nicht mit allen Produkten eines Sets gleichzeitig beginnen. Wir empfehlen, immer nur einen Schritt nach dem anderen durchzuführen, mit einer kleinen Menge zu beginnen und diese langsam bis zur vollen Dosis zu steigern.

Geben Sie dem Körper zwischen den einzelnen Zugaben/Erhöhungen Zeit, sich anzupassen.

Weitere Einzelheiten finden [Sie unter Erste Schritte](#).

Die Kit-Optionen können [hier überprüft werden](#).

# ONLINE-RESSOURCEN

die rcp in den sozialen medien



**FACEBOOK-GRUPPE**



**FACEBOOK-SEITE**



**INSTAGRAM**



**YouTube**



**TikTok**

## Neuigkeiten und Forschung auf [rcp123.org](https://rcp123.org) Das

- **Angebot umfasst:** [Neue monatliche Webinare](#) mit Teammitgliedern des RCP, darunter Morley Robbins und Kristan Kershaw, zu verschiedenen Themen sowie einem [Archiv vergangener](#)
- [Webinare Medienarchiv](#) von Live-Interviews mit Morley
- [Robbins Videos](#) Darstellung der
- [grundlegenden RCP-Konzepte](#). [Über 80 Beiträge zur Eisentoxizität](#)  
Erläuterung der Zusammenhänge zwischen Eisen, Kupfer, Magnesium und anderen Minerali

# ONLINE-RESSOURCEN

## [Handbuch Begleitkurs](#) Ein

schrittweises On-Demand-Programm, das Sie durch das Handbuch führt und Ihnen das Selbstvertrauen und die Überzeugung gibt, mit dem RCP in Ihrem Leben zu beginnen und es fortzusetzen.

## [Das RCP-Institut](#)

Für den ultimativen Tauchgang taucht dieser 16-wöchige Onlinekurs , der von Morley Robbins erstellt und von Kristan Kershaw geleitet wird, tief in das RCP ein.

## [Die RCP Premium Community](#) Ein Online-

Forum bietet eine stabile, sichere und leicht durchsuchbare Plattform, die auch abseits sozialer Medien leicht zu navigieren ist. Hier können Mitglieder Tipps und Tricks zum RCP austauschen, gesundheitliche Bedenken diskutieren und Feedback von der RCP-Berater-Community erhalten. Regelmäßige Live-Fragerunden finden auf Zoom statt, um Fragen zu stellen und live zu diskutieren oder die Aufzeichnungen nach Belieben anzusehen.

## [RCP 101- Videos](#)

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung durch die „STOPS“ und „STARTS“ mit Dr. Ben Edwards und Morley Robbins. Sie können jederzeit darauf zugreifen, wenn Sie sich für den Kauf entscheiden.

## [Die Masterclass-Reihe 2020](#)

Fünf aufgezeichnete Sitzungen mit Präsentationen von Morley Robbins und anschließenden Fragen und Antworten. Die erste dieser Sitzungen ist kostenlos verfügbar.

## [Morleys Buch: Heilen Sie Ihre Müdigkeit](#) Eine

leistungsstarke Ressource für alles rund um RCP, verfügbar in verschiedenen Formaten.

# DIE ANFÄNGE

## PHASE EINS

**Bitte beachten Sie, dass die Maßangaben in diesem Handbuch auf den US-amerikanischen Mengen basieren. Wenn Sie sich in einem anderen Land befinden, vergleichen Sie bitte einen US-Esslöffel mit Ihrem lokalen Maß. *Beispielsweise entspricht 1 EL 3 Teelöffeln in einer standardmäßigen US-Esslöffel-Maßeinheit, viele australische Esslöffel-Maßeinheiten entsprechen jedoch 4 Teelöffeln.***

# 1) **START: NEBENNIEREN-COCKTAILS**

## Hintergrund:

Nebennierencocktails (ACs) liefern Elektrolyte, die die Nebennieren ernähren. Die ernährten Nebennieren unterstützen die Leber bei der Produktion von Coeruloplasmin (bioverfügbarem Kupfer). Da ein Großteil des körpereigenen Vitamin C in den Nebennieren gespeichert und von ihnen genutzt wird, spielt Vitamin C aus Vollwertkost auch bei den ACs eine wichtige Rolle.

Für weitere Informationen zu Adrenalin-Cocktails empfehlen wir Ihnen, sich [RCP Starts: Mineral Drops and Adrenal Cocktails](#) anzusehen. und weitere [kostenlose Webinare im Archiv](#) zu verwandten Themen.

## Wo soll ich anfangen:

Beginnen Sie langsam mit dem [hier](#) aufgeführten „Originalrezept“, mit Orangensaft, Weinstein und Salz.

Wenn Sie diese Zutaten nicht verwenden können, haben wir Alternativen beigefügt. Einige besonders empfindliche

Manche beginnen vielleicht mit  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Rezept, damit sich der Körper allmählich daran gewöhnen kann.

Idealerweise werden Nebennierencocktails nicht zusammen mit Mahlzeiten eingenommen. Wir empfehlen eine Einnahme zwischen 10 und 14 Uhr. Wenn Ihr Zeitplan es Ihnen jedoch nicht erlaubt, sie zwischen den Mahlzeiten einzunehmen, nehmen Sie sie ein, wenn Sie können. Es ist besser, sie mit oder in der Nähe von Mahlzeiten einzunehmen, als ohne überhaupt. Finden Sie heraus, was am besten in Ihren Zeitplan passt.

**MÖCHTEN SIE DAS REZEPT?**



**KLICKEN SIE HIER**

**Elektrolyt**

**Unterstützung**



**nährt die  
Nebennieren**



**unterstützt die Leber  
mehr zu machen  
Coeruloplasmin  
(bioverfügbares Kupfer)**



**glücklicherer Körper** 😊

# 1) **START: NEBENNIEREN-COCKTAILS**

Fortsetzung

## Langfristig: Die \_\_\_\_\_

meisten Menschen beginnen mit einer AC pro Tag und steigern die Anzahl nach einigen Wochen oder Monaten auf zwei pro Tag, je nachdem, wie ihr Körper reagiert. Manche experimentieren und stellen fest, dass sie mit mehr als zwei Stücken pro Tag gut zurechtkommen, während andere feststellen, dass sie sie nicht täglich brauchen. Dies ist eine sehr persönliche Erfahrung, ebenso wie die Suche nach dem besten Rezept für Sie.

Erstellen Sie Ihre eigenen ACs oder verwenden Sie der Einfachheit halber eine der vorgefertigten Optionen.



## DIY-REZEPTE

[FAQ zum Adrenalinecocktail auf der RCP-Website](#)

Eine umfassende Tabelle für alle  
**START** -Artikel finden Sie hier \_\_\_\_\_

## Empfohlene Nebennieren-Cocktail-Produkte:

Unten finden Sie Links zu empfohlenen vorgefertigten Adrenal-Cocktail-Produkten, sortiert nach Standort.

[Australien](#)

[Vereinigtes Königreich](#)

[Europa](#)\_\_

[Kanada](#)

[Vereinigte Staaten](#)

[Neuseeland](#)

[Allgemein](#)

**Denken Sie daran: Es darf immer nur EINE Änderung gleichzeitig vorgenommen werden!**

## 2) **START: MINERALTROPFEN / TRANSDERMALES MAGNESIUM**

### Allgemeine Informationen:

Mineraltropfen und transdermales Magnesium bieten eine Möglichkeit, Magnesium und/oder andere Spurenelemente in Ihre Routine einzuführen.

Gehen Sie Ihre Wahl langsam an. Sie müssen zunächst nur EINE der beiden Optionen auswählen und können später weitere Optionen in Betracht ziehen. Wir teilen beide Optionen hier in diesem Abschnitt, da diese

Normalerweise ist es für die meisten Menschen gut verträglich und zugänglich.

### Mineraltropfen



**Mineraltropfen** werden im Allgemeinen aus dehydriertem Meerwasser gewonnen oder Salzseen und sind reich an Magnesium und kleineren Mengen natürlich vorkommender Mineralien, darunter Kalium, Natrium und Spuren von über 70 anderen Elementen.



**Mineraltropfen** sind eine hervorragende Chloridquelle, ein wichtiger Elektrolyt. Im Magen verbindet es sich mit Wasserstoff zu Salzsäure, einem starken Verdauungsenzym, das für den Abbau von Proteinen, die Aufnahme von Mineralien und die Aktivierung intrinsischer Faktoren verantwortlich ist, die wiederum zur Aufnahme von [Vitamin B12](#) beitragen.

Für weitere Details empfehlen wir Ihnen, sich [RCP Starts: Mineraltropfen und Adrenalincocktails](#) anzusehen. im Archiv der [kostenlosen RCP-Webinare](#).

**Langfristig: Mit der Zeit**

finden die meisten Menschen, dass  $\frac{1}{2}$  – 1 Teelöffel (2,5 – 5 ml) in gefiltertem Trinkwasser eine geeignete Dosis ist, und viele trinken über den Tag verteilt kleine Schlucke davon. Manche teilen ihre Tagesmenge morgens und abends auf (oder in anderen Abständen, je nach Tagesablauf).

Finden Sie die Methode, die am besten zu Ihrem Zeitplan passt, um täglich eine gleichbleibende Menge zu erhalten.



## WUSSTEN SIE?

**Chlorid**  
(ein Elektrolyt)  
erfüllt viele  
Aufgaben im Körper  
und muss  
ständig  
aufgefüllt.



## Transdermales Magnesium

Transdermal bedeutet langsame Aufnahme durch die Haut. Transdermales Magnesium kann ebenfalls eine effektive Methode zur Aufnahme von Magnesium sein, entweder durch direktes Auftragen auf die Haut oder als Zugabe zu Bädern/Fußbädern. Wählen Sie zunächst nur EINES aus, weitere können später bei Bedarf hinzugefügt werden.

### Magnesiumformen zur transdermalen Anwendung:

**Magnesiumchlorid/Magnesiumflocken** – werden häufig in Magnesiumöl oder in Lotionen und Cremes zur Anwendung auf der Haut verwendet. Ideal für Bäder oder Fußbäder zur langfristigen Regeneration.

**Bittersalz/Magnesiumsulfat** – wird oft als „Entgiftungsmagnesium“ angepriesen.

Geeignet zur Unterstützung der Heilung und Genesung des Körpers.

Sulfat kann der Leber helfen, Stoffwechselforgänge zu erledigen, die nicht effektiv ablaufen. Ideal für Bäder oder Fußbäder.

**Magnesiumlotionen oder -cremes** – typischerweise mit Magnesiumchlorid oder Magnesiumsulfat hergestellt. Achten Sie besonders auf Zusatzstoffe, die möglicherweise nicht erwünscht sind.



### Wo fange ich an?

Wählen Sie zunächst EINE Magnesiumform (zur transdermalen Anwendung). Wenn Sie ein Spray, eine Lotion oder ein Magnesiumöl auf die Haut auftragen, beginnen Sie mit einer kleinen Menge täglich und steigern Sie die Menge mit der Zeit langsam. Bäder/Fußbäder können beliebig oft eingenommen werden, beginnend mit einer Teilmenge von z. B.  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$ . Bestimmen Sie Dauer und Häufigkeit nach der Reaktion Ihres Kö

## Transdermales Magnesium, Fortsetzung

### Langfristig: Erhöhen

Sie mit der Zeit die Menge an transdermalem Magnesium, bis es sich für Sie richtig anfühlt. Manche Menschen verwenden nur eine kleine Menge, andere nutzen es, um die Magnesiumtoleranz ihres Körpers zu steigern und nehmen dann zusätzlich orale Formen ein oder wechseln dazu (später in Phase 1).

**\*BONUS:** Wenn Sie ein Bad oder Fußbad mit Magnesiumflocken oder Bittersalz zubereiten, können Sie Backpulver (Natriumbicarbonat) und Borax (eine Borquelle) hinzufügen, die beide Magnesium-Cofaktoren sind, um die Aufnahme zu verbessern und die Vorteile des Magnesiums zu verstärken.

Rezepte für Magnesiumbäder/Fußbäder und mehr zu Magnesium-Cofaktoren finden Sie in den [FAQs des Handbuchs](#).

### Empfohlene Mineraltropfen Produkte

### Empfohlene transdermale Magnesiumprodukte

Empfehlungen finden Sie weiter unten. Wenn Sie sich für andere Alternativen entscheiden, achten Sie bitte auf Folgendes:

- Enthält es Elemente aus der **STOPS** -Liste?
- Enthält es Zusatzstoffe, die unser Körper nicht aufnehmen soll?
- Eine umfassende Tabelle aller **START** -Artikel finden Sie [hier](#)

Australien

Neuseeland

Europa

Kanada

Vereinigtes Königreich

Vereinigte Staaten

Allgemein

**Denken Sie daran: Fügen Sie immer nur EIN Element hinzu oder passen Sie es an, um zu sehen, wie Ihr Körper auf die neue Ergänzung reagiert.**

### 3) **START: VITAMIN C AUS VOLLWERTKOST (WFC)-KOMPLEX**

#### **Hintergrund:**

Der Vollwert-Vitamin-C-Komplex (WFC) enthält im Kern das Enzym Tyrosinase und darin zwei Kupferatome. Dies ist die vollständige, bioverfügbare Form von Vitamin C, auf die unser Körper ausgelegt ist. Kupfer und Bioflavonoide wirken synergetisch und unterstützen die Funktionen des Vollwert-Vitamin-C-Komplexes, der antioxidative Eigenschaften besitzt und eine Schlüsselrolle im Eisenhaushalt spielt.

Um mehr über Vitamin C aus Vollwertkost zu erfahren, empfehlen wir Ihnen, sich [RCP STARTS anzusehen: Vollwertkost Vitamin C und andere freie Webinare im Archiv](#) auf verwandte Themen.

**GÄNGIGE FORMEN VON VITAMIN C**



**KLICKEN SIE HIER**

(Einschließlich des Unterschieds zwischen „Vollwert-Vitamin C“ und der Mehrheit der Vitamine C-Produkte zum Kauf verfügbar)

#### **Wann sollte ich WFC einnehmen?**

Whole Food C kann zu jeder Tageszeit mit oder ohne Essen eingenommen werden.

Sie können Ihre tägliche WFC-Einnahme problemlos mit Ihren Nebennieren-Cocktails kombinieren. Der Jigsaw Health-Nebennieren-Cocktail enthält bereits 400 mg WFC pro Cocktail, eine zusätzliche Einnahme ist daher optional.

**Beginnen Sie mit einem kleinen Menge an EINE Option langsam steigern**

**Die meisten Menschen beginnen mit nicht mehr als 400 mg pro Tag**

**wenn Sie empfindlich sind auf Veränderungen, Sie möchte vielleicht anfangen bei 100 mg oder weniger pro Tag.**

## Vollwertvitamin C (WFC) Fortsetzung

### Langfristig: Die meisten

Menschen erreichen mit der Zeit eine Tagesdosis von 400–800 mg Vitamin C aus Vollwertkost. Diese Steigerung kann über Wochen oder, wahrscheinlicher, Monate erfolgen, je nachdem, wie Ihr Körper reagiert. Es besteht kein Grund zur Eile.

### Empfohlene Vollwert-C-Produkte: Links nach Ländern

finden Sie unten. Überprüfen Sie unbedingt die Produktkennzeichnung, um sicherzustellen, dass Sie das richtige Produkt kaufen. Da der gesamte Vitamin-C-Komplex leicht zu Ascorbinsäure abgebaut wird, ist es wichtig, geprüfte Produkte zu wählen, die schonende Verarbeitungsmethoden verwenden, um die Integrität des gesamten Vitamin-C-Moleküls zu erhalten.

***Möglicherweise ist das erste Produkt, das Sie ausprobieren, nicht perfekt für Sie. Beginnen Sie aber ruhig mit einem Produkt und probieren Sie später bei Bedarf weitere aus. Experimentieren Sie mit der Zeit. Ein langsames und stetiges Vorgehen hilft am besten, die richtige Lösung zu finden.***

Eine umfassende Tabelle aller **START** -Artikel finden Sie [hier](#).

### Links zu unseren empfohlenen Vollwertkost C

### Produkte sind unten aufgeführt

Australien

Neuseeland

Europa

Kanada

Vereinigtes Königreich

Vereinigte Staaten

Allgemein

***Denken Sie daran: Fügen Sie immer nur EIN Element hinzu oder passen Sie es an, um zu sehen, wie Ihr Körper auf die neue Ergänzung reagiert.***

## 4) **START: MAGNESIUM**

### Hintergrund:

Magnesium ist für einen gesunden Stoffwechsel unerlässlich. Es ist ein grundlegendes Mineral, das für **Tausende** von Enzymreaktionen erforderlich ist. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Verdauung, der Regulierung des Blutzuckerspiegels, der Herzgesundheit und vielem mehr. Zusammen mit Kupfer trägt es außerdem zur Erzeugung von Zellenergie und zur Eisenregulierung bei. Magnesium wirkt zwar von Natur aus beruhigend, doch angesichts der vielen Anforderungen des Körpers wird Magnesium schnell verbraucht, insbesondere in Stresssituationen, und muss täglich ergänzt werden.



**Bitte beachten Sie, dass es optimal ist, den Körper mit Nebennierencocktails (ACs) zu unterstützen, *bevor* Sie Magnesium zu Ihrer Routine hinzufügen**

Die meisten Menschen, die mit der RCP-Therapie beginnen, haben bereits ausreichend Stress erlebt, der die Nebennieren, die Stressreaktionsorgane des Körpers, belastet. Dies beeinflusst den Natrium-Kalium-Haushalt in den Zellen. Eine zusätzliche Magnesiumzufuhr ohne die Nebennierencocktails kann das zelluläre Elektrolytungleichgewicht verstärken und zu weiterer Müdigkeit führen. Die Nebennierencocktails stellen sicher, dass die Nebennieren die Nährstoffe erhalten, die sie benötigen, um sich auf die energetisierende Wirkung von Magnesium vorzubereiten.



### Wo soll ich anfangen:

Beginnen Sie mit einer kleinen Menge EINER Magnesiumart und steigern Sie diese langsam. Mit der Zeit können Sie wahrscheinlich mehrere Magnesiumarten hinzufügen. Möglicherweise müssen Sie die optimale Dosis über mehrere Monate hinweg steigern, abhängig von der Darmverträglichkeit und der allgemeinen Reaktion Ihres Körpers.

Viele Menschen sind der Meinung, dass die Einnahme von Magnesiumpräparaten am besten zusammen mit Mahlzeiten erfolgt. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass die beim Essen vom Körper ausgeschütteten Verdauungsenzyme den Abbau von Magnesiumtabletten/-kapseln unterstützen können. Es gibt keine feste Regel, jedoch wird Magnesiumbicarbonatwasser (auch bekannt als Magnesiumwasser) aufgrund seiner alkalischen Wirkung oft ohne Mahlzeiten konsumiert.

Magnesiumglycinat wirkt entspannend, daher wird die Einnahme abends empfohlen. Magnesiummalat hingegen wirkt anregend und ist daher morgens besser geeignet. Bei manchen ist jedoch das Gegenteil der Fall. Es wird empfohlen, verschiedene Magnesiumarten auszuprobieren, um zu sehen, wie Ihr Körper zu verschiedenen Tageszeiten auf die verschiedenen Formen reagiert.

### WUSSTEN SIE?

Drei Cofaktoren: Bikarbonat, Vitamin B6 und Bor fördern die Aufnahme und Verwertung von Magnesium. Weitere Informationen zu Magnesium-Cofaktoren finden Sie in den [FAQs des RCP-Handbuchs](#).

Um mehr über die Bedeutung von Magnesium zu erfahren, empfehlen wir Ihnen, sich [RCP STARTS: Magnesium](#) anzusehen. und [weitere kostenlose Webinare im Archiv](#) zu verwandten Themen.

### Langfristig: Wenn Sie

gemäß der unten stehenden Dosierungsrichtlinie etwa 90 kg (200 Pfund) wiegen, beträgt Ihr endgültiges Ziel 1.000 mg pro Tag bei einer beliebigen Kombination aus magnesiumreichen Lebensmitteln, oralen Magnesiumpräparaten und transdermalem Magnesium.



---

**Dosierung:** Die optimale Dosierung beträgt ca. 5 mg elementares Magnesium pro Pfund Körpergewicht pro Tag (oder ca. 10 mg Magnesium pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag). Diese Dosierungsformel wurde ursprünglich von Dr. Mildred Seelig entwickelt. Manche Menschen benötigen zumindest zeitweise mehr Magnesium. Experimentieren Sie daher, um die für Sie optimale Menge zu finden. Weitere Informationen zum Gehalt an elementarem Magnesium in Ihrem Produkt finden Sie in den [FAQs zum Handbuch](#).

**Magnesiumformen: Die meisten**

Magnesiumformen sind für den Körper wertvoll, aber nicht alle sind für jeden geeignet. Wichtig ist, die Form (oder Formen) zu finden, die für Sie am besten geeignet sind. Dies kann ein sorgfältiges, systematisches Ausprobieren verschiedener Magnesiumarten erfordern. Beginnen Sie mit einer kleinen Menge, um die Verträglichkeit zu testen, und steigern Sie die Dosis anschließend langsam auf Ihre ideale Dosis.

Wir empfehlen die Einnahme verschiedener Magnesiumformen, um die jeweiligen Vorteile zu nutzen. Magnesiummalat und Magnesiumglycinat sind hier aufgrund ihrer hohen Absorptionsfähigkeit und ihres höheren Gehalts an elementarem Magnesium als andere Chelatformen aufgeführt. Sie sind zudem für die meisten gut verträglich. Magnesiumwasser (Magnesiumbicarbonat) ist eine hoch bioverfügbare Form und liefert Bicarbonat, einen Cofaktor, der die Magnesiumaufnahme unterstützt ([siehe FAQs im Handbuch](#)).

---

Wir empfehlen, nicht mit einem Magnesiumchelatkomplex zu beginnen, der mehrere Magnesiumformen enthält. Probieren Sie am besten immer nur eine Form aus, bis Sie wissen, welche für Sie am besten geeignet ist. Weitere Informationen zu den Magnesiumformen finden Sie in unseren [allgemeinen FAQs](#).



Magnesiumcitrat (auch bekannt als Magnesiumcarbonat mit Zitronensäure) ist aufgrund der Beeinträchtigung der Coeruloplasmin-Wirkung durch Zitronensäure **keine** empfohlene Magnesiumform. Auch Ascorbat, Aspartat und Glutamat werden nicht empfohlen. Siehe [Allgemeine FAQs](#).

---

**REMEMBER!**

**Nicht alle Magnesiumformen sind für jeden geeignet**

**Empfohlene Magnesiumpräparate zum Einnehmen: Links**

nach Ländern finden Sie unten. Wählen Sie zunächst nur EINE Magnesiumform. Überprüfen Sie unbedingt die Produktkennzeichnung, um sicherzustellen, dass Sie die richtige wählen. Wenn Sie Alternativen wählen, achten Sie darauf, dass die Zutatenliste keine **STOPS** enthält.

Magnesiumreiche Lebensmittel sind Kürbis- und Sonnenblumenkerne, stabilisierte Reiskleie, fetter Fisch, Seetang, verschiedene Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, dunkles Blattgemüse und dunkle Schokolade. Informationen zur Behebung eines Kalzium-Magnesium-Ungleichgewichts finden Sie in den FAQs des Handbuchs.

Eine umfassende Tabelle aller **START** -Artikel finden Sie hier. \_\_\_\_\_

**Links zu unseren empfohlenen oralen  
Magnesiumprodukten finden Sie unten**

Australien

Neuseeland

Europa

Kanada

Vereinigtes Königreich

Vereinigte Staaten

Allgemein

**Denken Sie daran: Fügen Sie immer nur EIN Element hinzu oder passen Sie es an, um zu sehen, wie Ihr Körper auf die neue Ergänzung reagiert.**

## 5) **START: BIOVERFÜGBARES KUPFER**

### Hintergrund:

Bioverfügbares Kupfer wird in unserem Körper hauptsächlich über das antioxidative Protein Coeruloplasmin bereitgestellt. Es ist für eine optimale Zell- und Stoffwechselfunktion unerlässlich.

Um unseren Körper bei der Energiegewinnung, der Abgasbeseitigung und der täglichen Durchführung zahlreicher enzymatischer Reaktionen zu unterstützen, benötigen wir eine stetige Versorgung mit bioverfügbarem Kupfer. Ziel des RCP ist die Erhöhung der bioverfügbaren Kupfermenge. Morleys Forschung hat gezeigt, dass der Bedarf an reinen Nahrungsquellen möglicherweise nicht ausreicht, um uns im modernen Leben zu helfen.



*Sechs bis sieben Jahre lang haben wir uns bewusst gegen die Einnahme von Kupferpräparaten entschieden. Jetzt, in der Post-Covid-Ära, haben wir unsere Haltung geändert. Wir haben mehr gelernt und versuchen, das RCP entsprechend zu verbessern.*

Die Verfügbarkeit von Kupfer ist gefährdet. Das Coeruloplasmin-Protein reagiert besonders empfindlich auf Alltagsstress und ist – noch wichtiger – erheblichen Umweltgefahren ausgesetzt.

Drei der größten Bedrohungen für Kupfer gehen von Glyphosat, einer Ernährung mit hohem Fructosegehalt (HFCS - z. B. Maissirup mit hohem Fructosegehalt, der vielen Lebensmitteln zugesetzt wird) und Antibiotika der vierten Generation (z. B. CIPRO). Der insgesamt hohe Verarbeitungsgrad vieler „moderner Lebensmittel“ zu Endprodukten, die ihrem Ursprungsprodukt nicht mehr ähneln, trägt ebenfalls dazu bei. Diese Mittel entfernen Kupfer aus unserem Boden, aus unserer Nahrung und aus unserem Körper.



### **Erholung: Angesichts**

der Angriffe wird die Kupferversorgung (selbst bei konsequenter Bewirtschaftung traditioneller Lebensmittel) zunehmend schwieriger, und es besteht wenig Hoffnung auf eine Verbesserung in absehbarer Zukunft. Heutige Viehzüchter, die auf Grasfütterung setzen, stellen zu ihrer Überraschung fest, dass die Leber ihrer Rinder wenig bis gar kein Kupfer enthält. Aufgrund dieses Kupfermangels und der anhaltenden ernährungs- und gesundheitsbezogenen Herausforderungen hat Morley beschlossen, ein einzigartiges Kupferpräparat zu entwickeln, um den kritischen Bedarf an diesem Mineral zu decken.

Dieses Produkt heißt „Recuperate“ – ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer zusätzlichen Kupferquelle in bioverfügbarer Form.

Für weitere Informationen zu Recuperate empfehlen wir Ihnen, unsere [Recuperate IQ FAQs](#) zu lesen, und sehen Sie sich [Copper und das RCP](#) sowie andere [kostenlose Webinare im Archiv an](#) zu verwandten Themen.



*Wir stimmen der Panikmache, dass Kupferpräparate zu einer „Kupfervergiftung“ führen könnten, in keiner Weise zu. In dieser Sichtweise fehlt jegliche Berücksichtigung des tatsächlichen Eisenstatus – im Gewebe – des Einzelnen. Ebenso fehlt die Notwendigkeit einer ausgewogenen Ernährung in jedem Programm, das den allgemeinen Bedürfnissen des menschlichen Stoffwechsels Rechnung trägt.*

### **Wo soll ich anfangen:**

Beginnen Sie mit einer kleinen Menge täglich, auf Wunsch auch mit einer halben Kapsel, und steigern Sie die Dosis schrittweise auf die auf dem Produktetikett empfohlene Dosis.

Die in diesem Produkt verwendete Kupferform ist Kupferbisglycinat. Wenn Sie empfindlich auf Glycin reagieren, können Sie Recuperate vorerst auslassen und es möglicherweise zu einem späteren Zeitpunkt Ihres Heilungsprozesses erneut versuchen, wenn Ihr Körper möglicherweise besser darauf reagieren kann.

---

**Dosierung:** Erhöhen Sie die Dosis schrittweise bis zur auf dem Produktetikett angegebenen Menge.

## Rinderleber:

Neben Recupérate wird Rinderleber weiterhin als wichtige Quelle für B-Vitamine, Enzyme und andere Nährstoffkofaktoren empfohlen. Sie ist eine ausgezeichnete Quelle für Retinol (vorgebildetes Vitamin A). Der Schwerpunkt auf biologisch aufgezogenen, grasgefütterten Weidetieren liegt im Vorteil, da sie Gräser von sonnendurchfluteten, kupferreichen Böden fressen, die nicht durch Chemikalien ausgelaugt werden. Die in der Leber enthaltenen Mineralien werden so vom Tier an den Verbraucher weitergegeben.



### Wo soll ich anfangen:

Beginnen Sie mit einer kleinen Menge frischer, biologischer Rinderleber aus Weidehaltung und/oder Grasfütterung und steigern Sie diese schrittweise auf eine Portion von 110–170 g pro Woche. Frische Rinderleber gilt aufgrund ihrer Nährstoffkonzentration als Superfood. Frisch verzehrt ist die optimale Möglichkeit, alle Nährstoffe dieses Lebensmittels zu nutzen.

---

**Dosierung:** Eine Portion (110–170 g) frische Rinderleber pro Woche. Da Leber Energie spendet, empfehlen wir, sie früher am Tag einzunehmen, vorzugsweise zusammen mit einer fettreichen Mahlzeit für eine optimale Nährstoffaufnahme. Sie können die Einnahme aber auch jederzeit zu einem anderen Zeitpunkt wählen.

Wenn Sie keine Rinderleber zur Verfügung haben oder diese Ihnen anfangs zu stark erscheint, können Sie mit einer kleinen Menge eines getrockneten, nicht entfetteten Rinderleberpräparats beginnen und die Dosis langsam auf genügend Kapseln (oder Pulver) steigern, um eine Menge von 4.000 – 6.000 mg pro Tag zu erreichen, was ungefähr einer 113 – 170 g schweren Portion frischer Rinderleber pro Woche entspricht.

***Die auf den Produktetiketten empfohlene Dosierung beträgt normalerweise 3.000 mg, daher muss die Anzahl der Kapseln entsprechend angepasst werden.***

## Zum Beispiel:

Wenn auf dem Produktetikett angegeben ist, dass 4 Kapseln pro Tag 3.000 mg (oder eine wöchentliche Portion von 85 g) frischer Leber entsprechen, sind 6 Kapseln pro Tag erforderlich, um 4.500 mg (oder eine wöchentliche Portion von 125 g) zu erhalten. Die Dosierungen können je nach Marke variieren. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die Website. Ihre tägliche Kapseldosis kann auf 2-3 Mahlzeiten täglich verteilt werden. Sobald sich Ihr Körper an das getrocknete Rinderleberpräparat gewöhnt hat, ist eine Umstellung auf frische Leber, sofern verfügbar, empfehlenswert.

Für weitere Informationen zu Rinderleber empfehlen wir Ihnen, unsere [FAQ zu Rinderleber](#) zu lesen und sich [RCP STARTS: Grass-fed beef liver](#) anzusehen, und weitere [kostenlose Webinare im Archiv](#) zu verwandten Themen.

## Empfohlene Rinderleber

### Produkte:

Frische Rinderleber finden Sie bei lokalen Lebensmittelhändlern, Fleischmärkten oder Bauernmärkten. Dort finden Sie die beste Bio-Ware aus Weidehaltung. Es gibt auch Online-Anbieter, die direkt nach Hause liefern.

Vorschläge zur Suche nach Quellen für Rinderleber und andere traditionelle Nahrungsmittel finden Sie unter [finden Sie in den FAQs zum Handbuch.](#)



Links zu getrockneten Rinderleberprodukten finden Sie auf der nächsten Seite. Bei der Auswahl von Produkten, die nicht im Produktverzeichnis aufgeführt sind, ist es wichtig, dass Sie sich für Produkte entscheiden, die fettfrei, biologisch, aus Weidehaltung und/oder Grasfütterung stammen und entweder gefriergetrocknet oder bei niedriger Temperatur verarbeitet wurden, um den optimalen Nährwert zu erhalten.

Eine umfassende Tabelle aller **START** -Artikel finden Sie [hier](#).



Links zu Recuperate IQ und zu unseren empfohlenen getrockneten Rinderleberprodukten finden Sie unten.



Australien  
Kanada



Neuseeland  
Vereinigtes Königreich  
Allgemein



Europa  
Vereinigte Staaten

## **TOP-TIPP**

*Folgen Sie dem Protokoll der Reihe nach, wenn Sie beginnen, und fügen Sie immer nur EIN Element hinzu oder passen Sie es an. Dies hilft Ihnen zu sehen, wie Ihr Körper auf den Neuzugang reagiert.*



**DIE ANFÄNGE**

**PHASE ZWEI**

## 6) **START: BIO-VORFAHRER-GANZE**

### LEBENSMITTEL

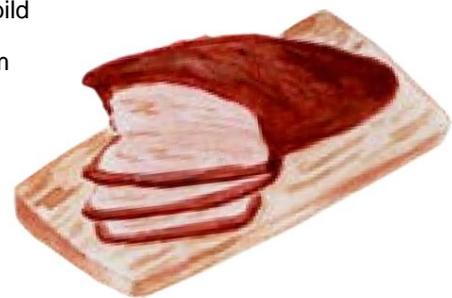
Ziel dieses Schrittes ist es, bewusster zu essen. Es ist wichtig zu verstehen, dass verarbeitete Lebensmittel aufgrund ihrer Konservierungsstoffe und synthetischen Inhaltsstoffe bekanntermaßen fortgeschrittene Glykationsendprodukte (AGEs) bilden. Diese Nebenprodukte der Lebensmittelverarbeitung wirken stark entzündungsfördernd und destabilisieren das Verdauungssystem. Darüber hinaus blockieren AGEs bekanntermaßen die Kupferaufnahme. Dies wird in der Ernährungsforschung selten dokumentiert. AGEs sind ein metabolisches Tor zu allen Formen chronischer Erkrankungen.

***\*Low Carb bedeutet hier „arm an raffinierten Kohlenhydraten“.***

***Obst, Gemüse und Vollkornprodukte in Maßen sind gute, traditionelle Optionen.***

***Weitere Informationen zum Thema Salz finden Sie in den [FAQs des Handbuchs](#).***

Generell befürworten wir eine nährstoffreiche Ernährung nach dem Vorbild unserer Vorfahren, mit einer Mischung aus hohem Fettanteil, moderatem Proteinanteil und wenig Kohlenhydraten\*, die alle Lebensmittelgruppen umfasst. Eine Ernährung nach dem Vorbild unserer Vorfahren kann für jeden anders aussehen, abhängig von der Kultur und den Traditionen Ihres Vorfahren.



Es kann Lebensmittel wie Knochenbrühe, fermentierte Lebensmittel, Innereien, Vollkornprodukte und Rohmilchprodukte enthalten und nutzt traditionelle Zubereitungsmethoden, um die Verdaulichkeit zu verbessern und den Nährwert zu maximieren. Es verwendet außerdem unraffiniertes Meer-/Steinsalz, das ein umfassendes Spektrum an Mineralien liefert, im Gegensatz zu verarbeitetem, jodiertem Speisesalz, das aus isoliertem Natrium besteht.

Generell gilt: Statt verarbeiteter und abgepackter Produkte sollten Sie auf frische, regionale, biologische, saisonale, mit Gras gefütterte, auf der Weide aufgezogene, wild gefangene usw. Lebensmittel setzen. Kaufen Sie Ihre Lebensmittel nach Möglichkeit auf einem örtlichen Bauernmarkt und/oder im Supermarkt nur in den äußeren Gängen.

Beachten Sie bei der Lebensmittelauswahl, dass nur fettreiche tierische Lebensmittel das vorgebildete Vitamin A in Form von Retinol liefern können, das wir zum Aufbau des Coeruloplasmin-Proteins mit Kupfer benötigen. Die reichhaltigsten Retinolquellen sind Rinderleber und Lebertran sowie andere Innereien, Eier, Butter, Sahne, Fleisch und fetter Fisch. Tierisches Retinol ist die aktive Form von Vitamin A und für unseren Körper am leichtesten zu assimilieren. Pflanzliche Lebensmittel enthalten zwar Provitamin A in Form von Beta-Carotin, müssen aber in einem komplexen Prozess in Retinol umgewandelt werden, um vom Körper verwertet werden zu können. Es gilt als die schwächste Form von Vitamin A.

Weitere Einzelheiten finden Sie [unter 14 Unterschiede](#)  
[Zwischen Retinol und Beta-Carotin](#)

Für weitere Informationen zu Retinol empfehlen wir  
Ihnen, sich [Retinol](#) anzusehen. und weitere [kostenlose](#)  
[Webinare im Archiv](#) zu verwandten Themen.



## Wo soll ich anfangen:

Beginnen Sie mit der Umstellung von verarbeiteten Lebensmitteln, indem Sie jeweils einen Artikel austauschen. Lesen Sie die Zutatenliste auf den Produktetiketten: Gibt es

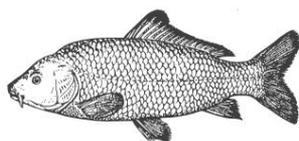
- **STOPS** auf der Liste?
- Gibt es Dinge, die du nicht aussprechen kannst oder nicht erkennst? Wenn sich die Zutaten auf einem Etikett nicht wie die Zutatenliste auf einem Rezept lesen, ist das Produkt wahrscheinlich stärker verarbeitet, als du denkst.
- Zahlen auf Etiketten stehen oft für Konservierungsstoffe, künstliche Farbstoffe oder andere stabilisierende Zusätze, die zu AGEs beitragen können. Es gibt zahlreiche Online-Ressourcen, um mehr über Etiketten zu erfahren – jetzt ist der beste Zeitpunkt, sie zu finden.

**Betrachten Sie dies nicht als eine „Diät“ und versuchen Sie nicht, sich perfekt zu ernähren! Beginnen Sie langsam mit allen Änderungen und denken Sie daran: Beim RCP geht es um Orientierung, nicht um Perfektion.**

Ressourcen, um mehr über die nährstoffreiche Ernährung unserer Vorfahren zu erfahren:

- Die [Weston A Price Foundation](#) für Artikel über die Weisen Traditionen Diät
- Die [nährenden Traditionen Blog](#)
- [Die Ahnendiät: Essen Sie sich gesund](#) Facebook-Seite
- Cate Shanahans [Tiefenernährung](#)
- Tipps zum Bezug traditioneller Vollwertkost finden Sie im [Handbuch](#) [FAQs](#)

Weitere Informationen zur Umstellung auf eine traditionelle Vollwertkost-Ernährung finden Sie in unserem [Webinar „Make the Switch“](#) und weitere [Webinare im Archiv](#) die mit der Ernährung zusammenhängen.



Links zu unseren Produkten im Zusammenhang mit der Ernährung unserer Vorfahren finden Sie

unten



Australien

Kanada



Neuseeland

Vereinigtes Königreich

Allgemein



Europa

Vereinigte Staaten

Denken Sie daran, dass wir empfehlen, immer nur EIN Element gleichzeitig hinzuzufügen oder anzupassen, damit Sie besser sehen können, wie Ihr Körper auf das neue Element reagiert. Eine umfassende Tabelle mit allen **START**-Elementen finden Sie [hier](#).

## 7) **START: B-VITAMINE VON DER MUTTER NATUR**

### Hintergrund:

B-Vitamine sind wichtige Bestandteile der meisten wichtigen Stoffwechselreaktionen. Wir empfehlen vollwertige Nahrungsquellen zur Aufnahme von B-Vitaminen. Synthetische Vitamine haben nicht die gleiche Wirkung wie die Vitamin-B-reichen Lebensmittel aus der Natur und enthalten nicht die Enzyme und Begleitstoffe, die die Aufnahme unterstützen. Das wichtigste davon ist Kupfer, das für die Aktivierung von B-Vitaminen benötigt wird. (Die beste B12-Quelle ist Rinderleber, die in **START Nr. 5** angeboten wird.)

*Für weitere Informationen zu B-Vitaminen empfehlen wir Ihnen, unsere [B- Vitamin -FAQ](#) zu lesen und sich [RCP STARTS: B-Vitamine von Mutter Natur](#) anzusehen. und weitere [kostenlose Webinare im Archiv zu verwandten Themen](#).*

### Wo soll ich anfangen:

Unsere Empfehlungen für Vitamin-B-haltige Lebensmittel sind **Bienenpollen, stabilisierte Reiskleie** und **nicht angereicherte Nährhefe**. Beginnen Sie mit nur EINER Option und fügen Sie die anderen nach und nach hinzu. Im Idealfall nehmen Sie schließlich alle drei Quellen in Ihre Ernährung auf.



#### **WISSENSWERTES:**

#### **Bienenpollen** Die

Lebensdauer einer Biene beträgt 6 Wochen und eine Biene produziert in 6 Wochen ½ Teelöffel Bienenpollen. Seien wir also dankbar für die Bienen!



## Bienenpollen

Liefert B-Vitamine und eine Vielzahl anderer Mikronährstoffe, darunter bioverfügbares Kupfer, in einer Form, die biologisch sehr aktiv und für den Körper leicht verwertbar ist. Es ist außerdem eine Quelle von Quercetin, einem natürlichen Eisenchelator, und wirkt antimykotisch, antimikrobiell, antiviral und entzündungshemmend.

### **Dosis:**

Beginnen Sie mit einer kleinen Menge und steigern Sie diese langsam auf ½ bis 1 Teelöffel täglich. Bei Bedenken hinsichtlich Verträglichkeit/Allergien beginnen Sie mit nur einem Körnchen und steigern Sie die Menge langsam, damit sich der Körper allmählich an die Wirkung gewöhnen kann. Bienenpollen können anregend wirken, daher empfehlen wir die Einnahme am frühen Morgen, entweder mit oder ohne Essen.



**Empfohlene Bienenpollenprodukte** finden Sie am Ende dieses Abschnitts für diejenigen unter Ihnen, die keinen Zugang zu lokalen Ressourcen haben. Die Verwendung von Bienenpollen aus einer lokalen Quelle ist jedoch vorzuziehen. Ein Anruf bei Ihrem örtlichen Imker oder ein Besuch auf einem lokalen Bauernmarkt könnte etwas Passendes für Sie finden.

## Nährhefe

Nährhefe ist eine getrocknete, deaktivierte Form von *Saccharomyces cerevisiae*, die von Natur aus viele Nährstoffe des B-Komplexes enthält. Wir möchten Produkte vermeiden, die mit synthetischen B-Vitaminen angereichert wurden.

### **Dosis:**

Beginnen Sie mit ¼ Teelöffel und steigern Sie die Dosis langsam auf etwa 1 Esslöffel täglich. Manche nehmen nach eigenem Ermessen auch mehr. Kann verwendet werden als Gewürz oder in Rezepten.

**Empfohlene Nährhefeprodukte** finden Sie am Ende dieses Abschnitts. Überprüfen Sie unbedingt die Produktkennzeichnung, um sicherzustellen, dass Sie das richtige Produkt erhalten. Wenn Sie sich für andere Alternativen entscheiden, achten Sie darauf, nur NICHT angereicherte Produkte zu verwenden, wie oben beschrieben.

## Stabilisierte Reiskleie (SRB)

SRB ist die nährstoffreiche äußere Schale des Reiskorns und eine gute Quelle für Magnesium, Kalium und mehrere B-Vitamine. Es wurde einem Stabilisierungsprozess unterzogen, um seine Frische zu erhalten. SRB (sowie die meisten Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Getreide) enthält viel Phytinsäure, die im Verdauungstrakt Mineralien binden und dem Körper so entziehen kann. Phytinsäure wurde in einem Nahrungsergänzungsmittel namens IP6 isoliert, das nachweislich Eisen binden kann. Obwohl SRB eine gewisse Eisenbindungskapazität besitzt, interessiert uns hier vor allem sein Gehalt an B-Vitaminen und anderen Nährstoffen. Informationen zur intensiveren Eisenbindung finden Sie in den [FAQs des Handbuchs](#).

### Dosierung:

Beginnen Sie mit ¼ Teelöffel und steigern Sie die Dosis langsam auf 1–2 Teelöffel täglich.

Nehmen Sie die Mischung entweder zu den Mahlzeiten ein, um den Vitamin-B-Gehalt zu erhöhen, oder unabhängig von den Mahlzeiten, um sowohl die B-Vitamine als auch die Eisenbindung zu fördern. Manche mischen die Mischung gerne in gefiltertes Wasser und trinken sie.

### Empfohlene stabilisierte Reiskleieprodukte siehe unten.

Überprüfen Sie unbedingt die Produktkennzeichnung, um sicherzustellen, dass Sie das richtige Produkt erhalten.



## Links zu unseren empfohlenen Quellen für B Vitamine von Mutter Natur sind unten aufgeführt

Australien

Kanada

Neuseeland

Vereinigtes Königreich

Allgemein

Europa

Vereinigte Staaten

Denken Sie daran, dass wir empfehlen, immer nur EIN Element gleichzeitig hinzuzufügen oder anzupassen, damit Sie besser sehen können, wie Ihr Körper auf das neue Element reagiert. Eine umfassende Tabelle mit allen **START**-Elementen finden Sie [hier](#).

## 8) **START:** VITAMIN E AUS VOLLWERTKOST KOMPLEX

### Hintergrund:

Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin und ein starkes Antioxidans, das Zell- und Gewebeschäden durch freie Radikale vorbeugt. Der Vitamin-E-Komplex in Vollwertkost enthält vier Tocopherole, vier Tocotrienole und Selen.

Vollwertkostmoleküle werden durch die Verarbeitung leicht abgebaut, weshalb wir Vitamin E bevorzugt aus Lebensmitteln beziehen. Weizenkeimöl und rotes Palmöl gelten als beste Quellen für Vollwertkost-Vitamin E.

*\*Bitte beachten Sie, dass Vitamin E aus Vollwertkost die Regulierung der Blutviskosität unterstützen soll.*

*Für weitere Informationen zu Vitamin E empfehlen wir Ihnen, sich [Vitamin E](#) und andere [kostenlose Webinare im Archiv](#) anzusehen. [zu verwandten Themen.](#)*

### Dosis:

Nehmen Sie täglich 1 Portion ein. Die Dosierung variiert je nach Produkt, das Ziel ist jedoch, sicherzustellen, dass Sie täglich etwas Vitamin E aus Vollwertkost zu sich nehmen. Die genaue Menge ist nicht wichtig.

### KURZER TIPP

#### Vollwertkost E sollte

Für eine optimale Aufnahme sollte es

idealerweise mit einer fettreichen

Mahlzeit eingenommen werden.



## Empfohlene Vollwertkost-E-Produkte:

Unten finden Sie Links zu den einzelnen Ländern. Überprüfen Sie unbedingt die Produktkennzeichnung, um sicherzustellen, dass Sie das richtige Produkt erhalten.

Wenn Sie sich für andere Alternativen entscheiden, prüfen Sie immer beim Hersteller, ob das Produkt in Vollwertform vorliegt und die

4 Tocopherole, 4-Tocotrienole und Selen, die den Vitamin-E-Komplex der gesamten Nahrung bilden.



Links zu unserem empfohlenen Vollwert-Vitamin E  
Komplexe Produkte sind unten aufgeführt



Australien

Kanada



Neuseeland

Vereinigtes Königreich

Allgemein



Europa

Vereinigte Staaten

Denken Sie daran, dass wir empfehlen, immer nur EIN Element gleichzeitig hinzuzufügen oder anzupassen, damit Sie besser sehen können, wie Ihr Körper auf das neue Element reagiert. Eine umfassende Tabelle mit allen **START-**Elementen finden Sie [hier](#).

## 9) **START: BOR**

### **Hintergrund:**

Bor ist ein wichtiges Spurenelement, das eine Schlüsselrolle bei der Verbesserung der Leberfunktion spielt. Es trägt zum Gleichgewicht von Kupfer und Eisen bei und ist ein Cofaktor für die Magnesiumaufnahme (weitere Informationen zu Cofaktoren finden Sie in den [FAQs des Handbuchs](#)). Bor bietet außerdem antioxidative und antimykotische Vorteile und unterstützt die Gesundheit von Knochen und Gelenken sowie den Hormonhaushalt.

*Für weitere Informationen zu Bor empfehlen wir Ihnen den Film „[There's Nothing Boring about Boron](#)“ und [weitere kostenlose Webinare im Archiv zu verwandten Themen](#).*

### **Wo Sie anfangen**

**sollten:** Beginnen Sie langsam! Schon eine kleine Menge trägt wesentlich zur Reaktion Ihres Körpers bei. Beachten Sie, dass die orale Einnahme von Bor bei manchen Menschen eine Entgiftungsreaktion auslösen kann.

**Dosierung:** 1–3 mg pro Tag. Bor kann zu jeder Tageszeit eingenommen werden, entweder mit oder ohne Nahrung.

### **NAHRUNGSQUELLEN**

#### **VON BOR:**

Pflaumen, Rosinen, Datteln,  
Äpfel, Birnen, Avocados,  
Mandeln, Erdnüsse und andere  
Hülsenfrüchte.



## Drei Möglichkeiten zur Ergänzung

- Wählen Sie EIN Borprodukt aus den unten stehenden Links aus und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett, um 1–3 mg Bor pro Tag zuzuführen.
- Nehmen Sie ein Magnesiumbad\* oder Fußbad, dessen Rezeptur Bor enthält . Beginnen Sie langsam und lassen Sie die Häufigkeit von der Reaktion Ihres Körpers bestimmen.  
*\*Weitere Informationen zu Magnesiumbädern und Rezepten finden Sie in **START Nr. 2**.*
- Verwenden Sie Borax in technischer Qualität, um Qualität und Reinheit zu gewährleisten. Eine konzentrierte Lösung lässt sich herstellen , indem man einen gehäuften Teelöffel Borax in einem Liter Wasser auflöst. Ein Teelöffel der Borax-Wasser-Lösung enthält etwa 3 mg Bor.



Wählen Sie einfach EINES aus!

Unten finden Sie Links zu empfohlenen Borprodukten. Wenn Sie Alternativen wählen, achten Sie darauf, dass die Zutatenliste keine **STOPS** enthält.

[Australien](#)

[Kanada](#)

[Neuseeland](#)

[Vereinigtes Königreich](#)

[Allgemein](#)

[Europa](#)

[Vereinigte Staaten](#)

Denken Sie daran, dass wir empfehlen, immer nur EIN Element gleichzeitig hinzuzufügen oder anzupassen, damit Sie besser sehen können, wie Ihr Körper auf das neue Element reagiert. Eine umfassende Tabelle mit allen **START**-Elementen [finden Sie hier](#).

## 10) **START: LEBERTRAN**

### Hintergrund:

Lebertran (CLO) ist eine wertvolle Quelle für natürlich vorkommendes Vitamin A (als Retinol), das eine wichtige Rolle bei der Aktivierung von bioverfügbarem Kupfer spielt, um den Eisenhaushalt im Körper zu regulieren. Die Omega-3-Fettsäuren in CLO sind ebenfalls nützlich, aber das natürlich vorkommende Vitamin A ist das, was wir wirklich brauchen. Retinol finden wir auch in Rinderleber und anderen tierischen Lebensmitteln unserer Vorfahren.

*Weitere Informationen zu Lebertran finden Sie in den FAQs im Handbuch. Um mehr über Retinol zu erfahren, empfehlen wir Ihnen, sich unser Webinar „Die Bedeutung von Lebertran“ anzusehen. und weitere kostenlose Webinare im Archiv auf verwandten Themen.*

### Wo soll ich anfangen:

Beginnen Sie anhand der Tabelle mit einer kleinen Menge und steigern Sie diese langsam bis zur vollen Dosis. Lebertran sollte idealerweise zu einer Mahlzeit eingenommen werden, um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten. Sollte dies jedoch nicht in Ihren Zeitplan passen, können Sie ihn auch separat einnehmen.

Bestimmen Sie die Anfangsdosis für Kinder nach Ihrem Ermessen anhand der Größe und Bedürfnisse Ihres Kindes. Beginnen Sie mit einer kleinen Menge und steigern Sie diese dann. Wenn Ihr Kind es mag und mehr verlangt, kann eine stetige Erhöhung hilfreich sein. Kinder sind von Natur aus intuitiv und verlangen oft nach mehr, wenn ihr Körper einen Nährstoff mag.

ÿ

*Siehe die US-amerikanischen Informationsblätter zu Vitamin A (inkl. empfohlene Tagesdosis). oder die Australische und neuseeländische Referenzwerte für mehr*

*Informationen zur Retinolmessung, Referenzen usw.*

**Dosis:**

<p>Weitere Einzelheiten finden Sie <a href="#">in den FAQ</a>.</p>	<p><b>Empfohlene Gesamtaufnahme von Lebertran (1 IE Retinol = 0,3 µg RAE)</b></p>	<p><b>Empfohlene Dosierung für eine optimale Aufnahme (basierend auf den Produktwerten vom August 2021)</b></p>
<p><b>Erwachsene</b> </p> <p>(Obergrenze über alle Nahrungsquellen 3.000 mcg / 10.000 IE Vitamin A)</p>	<p>Steigern Sie die Dosis auf bis zu 900 µg/3.000 IE Vitamin A pro Tag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ~3/4 Teelöffel (3,75 ml) Rosita's Flüssigkeit</li> <li>• ~7 x Rosita's Weichkapseln 4 x Jigsaw Health</li> <li>• Weichkapseln ~4/5 Teelöffel (4 ml) Jigsaw Health Flüssigkeit</li> </ul>
<p><b>Kinder</b> </p> <p>(Obergrenze für alle Nahrungsquellen zwischen 600 mcg/Tag oder 2.000 IE/Tag (1-2 Jahre alt) bis zu 2.800 mcg oder 9.334 IE/Tag (14- bis 18-Jährige)</p>	<p>Beginnt bei 400 mcg / 1.333 IE (für 1- bis 2-Jährige) und erhöht sich mit zunehmendem Alter auf 900 mcg / 3.000 IE.</p> <p><b>Siehe Hinweis unter „Wohin Weitere Einzelheiten finden Sie unter „Start“ oben und <a href="#">in den FAQ</a>.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ml Rositas Flüssigkeit enthält 234 µg / 780 IE. 1 x Rositas Weichkapsel enthält 126 µg / 420 IE. 1 x Jigsaw Health Weichkapsel enthält 266 µg / 889 IE</li> <li>• 1 ml Jigsaw Health Flüssigkeit ist 220 mcg / 730 IE</li> </ul>
<p><b>Stillende Frauen</b> </p> <p>(Obergrenze über alle Nahrungsquellen 3.000 mcg / 10.000 IE Vitamin A)</p> <p><b>Siehe auch CLO Vorsichtsmaßnahmen für schwangere Frauen</b></p>	<p>Basierend auf dem empfohlenen Tagesbedarf (RDI) kann sich die Menge auf bis zu 1.300 mcg / 4.333 IE erhöhen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel (5 ml) Rositas Flüssigkeit</li> <li>• ~10 x Rositas Weichkapseln ~5 x Jigsaw Health Weichkapseln ~6 ml Jigsaw Health Flüssigkeit</li> </ul>

Denken Sie daran, dass wir empfehlen, immer nur EINEN Artikel auf einmal hinzuzufügen oder anzupassen, damit Sie besser erkennen können, wie Ihr Körper auf den Neuzugang reagiert.

Eine umfassende Tabelle aller **START** -Artikel finden Sie [hier](#).

## Vorsicht:

- Nicht alle Lebertransorten sind gleich, und die Verarbeitungsmethoden sind bei der Auswahl besonders wichtig. Alte, traditionelle Verfahren zur Reinigung von Lebertran für den Verzehr nutzen schonende Filtrationsmethoden, um den maximalen Nährwert des Öls zu erhalten. Heutzutage verarbeiten viele Hersteller ihren Lebertran mit hohen Temperaturen und aggressiven Reinigungsmethoden, die den Retinolgehalt beeinträchtigen.

Anschließend werden synthetische A & D-Fettsäuren hinzugefügt, um die während der Verarbeitung verlorenen Nährstoffe wiederherzustellen. Das Ergebnis ist ein minderwertiges Produkt, das kein vollwertiges Lebensmittel mehr ist. Unsere empfohlenen Marken werden geprüft, um die schonenden Verarbeitungsmethoden zu gewährleisten, die den maximalen Nährwert des Öls erhalten. Das Verhältnis von A zu D ist ebenfalls wichtig und sollte idealerweise mindestens 10:1 zugunsten von Retinol betragen.

- Beachten Sie, dass Lebertran eine natürliche Eigenschaft haben kann, das Blut zu verdünnen.
- Manche Frauen setzen die CLO-Behandlung etwa zwei Wochen vor der Entbindung ab. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

## Empfehlenswerte Lebertran-Produkte

Unten finden Sie Links nach Ländern. Alle Produkte wurden auf Qualität und Nährstoffgehalt geprüft. Überprüfen Sie unbedingt die Produktkennzeichnung, um sicherzustellen, dass Sie das richtige Produkt erhalten. Da Retinol und Vitamin D durch aggressive Verarbeitung leicht abgebaut werden, ist es wichtig, geprüfte CLO-Produkte zu verwenden, die schonende Filtrationsmethoden verwenden, um die natürlichen Vitamine zu erhalten.



Australien

Kanada



Neuseeland

Vereinigtes Königreich

Allgemein



Europa

Vereinigte Staaten

**DIE ANFÄNGE**

**PHASE DREI**

## 11) **START: TAURIN**

### **Hintergrund:**

**Taurin** ist eine **schwefelhaltige** Aminosäure, die den Kupferstoffwechsel der Leber unterstützt. Es ist essentiell für die Synthese von Galle/Gallensalzen, die die Verdauung von Fettsäuren unterstützen und die Retinolaufnahme fördern. Retinol wiederum optimiert Coeruloplasmin. Taurin beruhigt zudem die Stressreaktion, indem es die Produktion des Neurotransmitters GABA fördert. Im Idealfall produzieren wir zumindest einen Teil unseres eigenen Taurins, aber ein Körper, dem wichtige Mineralien fehlen, kann möglicherweise nicht genug produzieren, und Kinder benötigen es während ihres Wachstums.

*Für weitere Informationen zu Taurin empfehlen wir Ihnen unser [Webinar zu Taurin, Kieselgur \(DE\) und Kieselsäure](#). und weitere kostenlose [Webinare im Archiv](#).*

Wir empfehlen, möglichst viel Taurin über die Nahrung aufzunehmen.

Am höchsten ist Cystein in Meeresfrüchten, rotem Fleisch und Innereien sowie im dunklen Fleisch von Huhn und Pute, in geringeren Mengen in Milchprodukten. Wir können Cystein auch in Lebensmitteln wie Eiern zu uns nehmen, aus denen wir dann Taurin herstellen.

Wer Magnesiumtaurat einnimmt, erhält bereits eine Taurinquelle.



**Denken Sie daran, dass wir empfehlen, immer nur EIN Element gleichzeitig hinzuzufügen oder anzupassen, damit Sie besser sehen können, wie Ihr Körper auf das neue Element reagiert. Eine umfassende Tabelle mit allen [START-Elementen](#) finden Sie [hier](#).**

## Dosis:

Für diejenigen, die zusätzliches Taurin benötigen, finden Sie unten zusätzliche Optionen. Beginnen Sie mit einer kleinen Menge und steigern Sie diese langsam auf 500 mg pro Tag.

Taurin kann zu jeder Tageszeit eingenommen werden, entweder mit oder ohne Nahrung.

***Achtung: Taurinpräparate werden für Personen mit Schwefelempfindlichkeit im Allgemeinen nicht empfohlen.***

Taurin unterstützt unseren Körper auf vielfältige Weise. Wenn Sie mehr darüber lesen möchten, empfehlen wir Ihnen die folgende Studie: [„Wirkungen und Mechanismen von Taurin“ als Therapeutikum](#), Schaffer und [Kim, 2018](#).



## Empfohlene Taurinprodukte:

Unten finden Sie Links nach Ländern. Überprüfen Sie unbedingt die Produktkennzeichnung, um sicherzustellen, dass Sie das richtige Produkt erhalten. Wenn Sie sich für Alternativen entscheiden, achten Sie darauf, dass die Zutatenliste keine **STOPS** enthält.



Australien

Kanada



Neuseeland

Vereinigtes Königreich

Allgemein



Europa

Vereinigte Staaten

## 12) **START: KIESELGRUBE**

### Hintergrund:

Kieselgur (DE) ist ein natürliches Produkt, das aus der Erde gewonnen wird und aus den versteinerten Überresten winziger Wasserorganismen, den [Kieselalgen](#), [besteht](#). und besteht zu 80–90 % aus amorpher Kieselsäure. Zu den Vorteilen von DE gehören die Funktion als Parasiten-Trockenmittel und Verdauungstraktreiniger, die Stimulierung der Kollagenproduktion zur Unterstützung von Knochen, Gelenken und Bindegewebe, die Unterstützung der Bindung an Metalle wie Aluminium und die Katalysatorwirkung für Kupfer. Jeder dieser Vorteile senkt oxidativen Stress und reduziert den Bedarf an Coeruloplasmin, wodurch Kupfer letztendlich den Eisentransport und das Eisenrecycling verbessern kann.

*Für weitere Informationen zu Kieselgur empfehlen wir Ihnen, sich unsere [Taurin, Kieselgur \(DE\) und Kieselsäure](#) anzusehen. Webinar und weitere [kostenlose Webinare im Archiv](#) zu verwandten Themen.*

### So beginnen Sie: Beginnen

Sie mit einer kleinen Menge (z. B. ½ Teelöffel), die Sie unabhängig vom Essen (mindestens 1 Stunde vor oder 2 Stunden nach dem Essen) mit viel Flüssigkeit einnehmen, und steigern Sie die Menge langsam.

### **Kieselgur ist für Diejenigen, denen es gut geht – Gegründet auf der RCP**

Da es zur Bindung von Mineralien dienen kann, sollte der Benutzer über eine solide Mineralgrundlage verfügen

bevor Sie DE verwenden. Zu Beginn können leichte Entgiftungssymptome auftreten.



## Dosis:

Erhöhen Sie die Dosis mit der Zeit auf 1 Teelöffel oder mehr, je nach Verträglichkeit. Nehmen Sie das Produkt täglich morgens oder abends ein, unabhängig von Nahrungsmitteln, Medikamenten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln.

## Vorsichtsmaßnahmen:

- Regelmäßige Pausen werden empfohlen, sind aber nicht zwingend erforderlich. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.
- Achten Sie bei der Verwendung von DE darauf, es nicht einzuatmen, da es die Nasengänge und/oder die Lunge reizen kann. Der Staub kann auch die Augen reizen.
- DE sollte während der Schwangerschaft oder Stillzeit nicht angewendet werden, da die entstehenden Giftstoffe auf das Baby übertragen werden können. Wir möchten außerdem den Nährstofftransport zum Fötus während dieser Zeit nicht beeinträchtigen.

*\*Hinweis zu Kieselsäure: Isolierte Kieselsäure in Form von Nahrungsergänzungsmitteln kann zwar einige der oben genannten Vorteile bieten, ist aber nicht so wirksam wie Kieselsäuredehydrogenase (DE), die einen erheblichen Kupferverbrauch verursacht. Für diejenigen, die sich noch nicht bereit für DE fühlen oder die Vorteile von Kieselsäure ohne DE nutzen möchten, sind Vollkornprodukte und Schachtelhalm gute Quellen, wobei DE die mit Abstand beste Quelle ist und die größte Wirkung hat.*

## Empfohlene Kieselgur-Produkte:

Unten finden Sie Links nach Ländern. Wenn Sie nicht die empfohlenen Marken verwenden, sollten Sie auf Lebensmittelprodukte zurückgreifen, die Sie möglicherweise vor Ort beziehen können.

Australien

Neuseeland

Europa

Kanada

Vereinigtes Königreich

Vereinigte Staaten

Allgemein



Denken Sie daran, dass wir empfehlen, immer nur EINEN Artikel auf einmal hinzuzufügen oder anzupassen, damit Sie besser erkennen können, wie Ihr Körper auf den Neuzugang reagiert. Eine umfassende Tabelle aller **START**-Artikel finden [Sie hier](#).

## 13) **START: JOD AUS DER LEBENSMITTEL**

### Hintergrund:

Jod ist ein Spurenelement, das die Schilddrüsenfunktion unterstützt. Eine Leber, die mit überschüssigem ungebundenem Eisen belastet ist, kann die Umwandlung von T4 in T3 nicht gut durchführen. Das körpereigene Plan, Eisen im Kreislauf zu halten, erfordert die Wirkung von Kupfer über Coeruloplasmin und dessen Ferrooxidase-Enzymfunktion. Auch die Umwandlung von Jod in Jod ist kupferabhängig.

Jod spielt eine positive Rolle im Körper, wenn ihm bioverfügbares Kupfer fehlt. Jod wirkt, weil es die Funktion von Coeruloplasmin nachahmt, zweiwertiges (reaktives) Eisen in dreiwertiges Eisen umzuwandeln, damit es an Proteine gebunden werden kann. Dies ist jedoch lediglich eine Bewältigungsstrategie für einen Körper mit einem Mangel an funktionellem Kupfer. Da dies nicht die beabsichtigte Funktion von Jod ist, hat dies weitere Folgen:

- Es maskiert den Mangel an funktionellem Kupfer, dem natürlichen Eisen des Körpers Manager.
- Dadurch entsteht ein ständiger Bedarf an mehr Jod, der den Bedarf des Körpers übersteigt.
- Solange ein Kupfermangel vorliegt, bleibt auch der Jodspiegel niedrig.

Das RCP verfolgt einen tieferen Ansatz, indem es den Körper mit Retinol und Vitamin C sowie anderen wichtigen Nährstoffen versorgt, die zur Erhöhung des Coeruloplasmins erforderlich sind. So kann Eisen aus der Leber ausgeschieden werden, die Umwandlung von Schilddrüsenhormonen kann nach Bedarf erfolgen und der Jodspiegel kann auf natürliche Weise über die Ernährung wiederhergestellt werden. Siehe die FAQs im Handbuch. Weitere Informationen zu Jod.

*Für weitere Informationen zu Jod empfehlen wir Ihnen, sich unsere [RCP-Starts anzusehen: Jod Webinar und weitere kostenlose Webinare im \[Archiv zu verwandten Themen.\]\(#\)](#)*



## Wo soll ich anfangen:

Jod sollte vorzugsweise ausschließlich über Lebensmittel aufgenommen werden, da Nahrungsergänzungsmittel die Entgiftung beschleunigen können, für die vielen Menschen die Energie fehlt. Achten Sie daher darauf, jodreiche Lebensmittel wie Seetang, Algen, Jakobsmuscheln, Kabeljau, Eier und Preiselbeeren (aus jodreichen Anbaugebieten) in Ihren Speiseplan aufzunehmen. Sie können auch versuchen, nach lokalen Quellen für sauberes Meeress Gemüse zu suchen.

**Dosierung:** 1 Portion jodreiches Lebensmittel pro Tag. Der Jodgehalt der empfohlenen Lebensmittel variiert, das Ziel ist jedoch, sicherzustellen, dass Sie im Rahmen Ihrer traditionellen Ernährung täglich eine gewisse Menge Jod aus einer vollwertigen Lebensmittelquelle zu sich nehmen; die genaue Menge ist nicht wichtig.

### NUR EINE KLEINE MENGE WIRD BENÖTIGT

150–200 µg – der Großteil davon wird für die Schilddrüse verwendet.  
Wir müssen nicht viel essen, um satt zu werden.



## Empfohlene jodhaltige Lebensmittel: \_\_\_\_\_

Unten finden Sie Links nach Ländern.

***\*Beachten Sie, dass Algenpräparate konzentrierter sind und mehr Jod enthalten als frische Lebensmittel. Für manche kann dies zu viel sein und die Dosis muss entsprechend angepasst werden.*** Die Einnahme kann zu jeder Tageszeit, mit oder ohne Essen, erfolgen.

Australien

Neuseeland

Europa

Kanada

Vereinigtes Königreich

Vereinigte Staaten

Allgemein

*Denken Sie daran, dass wir empfehlen, immer nur EIN Element gleichzeitig hinzuzufügen oder anzupassen, damit Sie besser sehen können, wie Ihr Körper auf das neue Element reagiert. Eine umfassende Tabelle mit allen **START**-Elementen finden Sie [hier](#).*

**DIE ANFÄNGE**

**PHASE X**

## STARTET PHASE X

# LIFESTYLE-UPGRADES

Wir nennen diesen Abschnitt des Root Cause Protocol PHASE X, weil diese „X-Faktoren“ nicht Ernährungsstrategien, die genauso wichtig sind wie die Ernährungsstrategien.

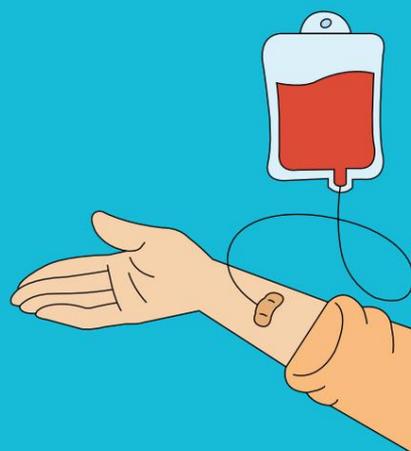
In Phase X geht es darum, dem Körper die Möglichkeit zu geben, sein optimales Heilungspotenzial zu entfalten. Dieser Abschnitt umfasst sowohl Interventionsstrategien als auch Lebensstiländerungen, die Sie einführen können, sobald Sie sich dazu bereit fühlen. Sie müssen nicht in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden, und Sie müssen nicht alle durchführen. Sie dienen dazu, mögliche fehlende Bausteine für Ihre allgemeinen Gesundheitsziele zu ergänzen. Tun Sie, was sich im Moment für Sie richtig anfühlt, und denken Sie später über den Rest nach.

Diese Phase X- **STARTS** können besonders für alle wertvoll sein, die das Gefühl haben, in ihrem Fortschritt festzustecken (siehe „[Die vier Hindernisse, die den Fortschritt beim RCP oft behindern](#)“).

## 14) START: BLUTSPENDEN

Wenn Magnesium und bioverfügbares Kupfer fehlen, wird das Eisen nicht richtig in neue rote Blutkörperchen umgewandelt, um den Sauerstoff im ganzen Körper zirkulieren zu lassen. Stattdessen wird das überschüssige Eisen im Gewebe gespeichert. Diese Dysregulation führt zu systemischem oxidativem Stress, Entzündungen und Krankheitssymptomen. Regelmäßige Blutspenden sind der effektivste Weg, die Belastung durch überschüssiges, ungebundenes Eisen zu reduzieren und das körpereigene Eisenrecyclingsystem anzukurbeln. Für Männer und Frauen nach der Menopause wird eine Blutspende alle drei Monate empfohlen; für Frauen mit Zyklus zweimal jährlich. Sie spenden Vollblut, keine Thrombozyten, kein Plasma oder „Power Red“-Spenden. Manche fühlen sich möglicherweise schon vor Beginn von Phase 1 bereit, sofort mit dem Spenden zu beginnen. Andere werden zuerst die meisten oder alle Phasen 1–3 umsetzen.

*\*Bitte berücksichtigen Sie Ihre Situation, bevor Sie sich für eine Spende entscheiden. Bei Unwohlsein oder starker Nebennierenschwäche ist es möglicherweise ratsam, mit der Spende zu warten, bis sich Ihr Körper wieder erholt. Im Zweifelsfall besprechen Sie dies mit Ihrem RCP-Berater im Rahmen einer ausführlichen Beratung.*



Wenn Sie keinen Zugang zu Blutspenden haben oder sich nicht dafür qualifizieren, bitten Sie Ihren Arzt um eine **therapeutische Aderlass-Verschreibung**. Alternativ können Sie nach einer privaten Aderlass-Pflegekraft in Ihrer Nähe suchen oder einen Freund oder ein Familienmitglied mit Aderlass-Ausbildung um Hilfe bitten. Weitere Empfehlungen finden Sie in den [FAQs des Handbuchs](#). Wenn Ihnen diese Optionen nicht zur Verfügung stehen, [lesen Sie bitte auch die FAQs zum Handbuch](#) für Vorschläge zu sanften, RCP-zugelassenen Eisenbindern.

## 15) **START: HISTAMINMANAGEMENT**

### STUFEN/REAKTIONEN

Während die Histaminaktivierung ein normaler Bestandteil der natürlichen Immunreaktion des Körpers ist, ist eine überaktive Histaminaktivität in einem Körper unter chronischem Stress nicht ungewöhnlich. Dies kann zu chronischen Reaktionen auf Nahrungsmittel führen. und/oder Umweltauslöser.

Überschüssiges, ungebundenes Eisen ist eine Hauptursache für anhaltenden Stress, der sowohl die Histaminreaktion aktiviert als auch Magnesium und Kupfer verbraucht. Eine der Funktionen von Kupfer ist die Bildung von Histaminase-Enzymen (wie DAO), die Histamine abbauen. Bei einem Eisenüberschuss und einem Mangel an funktionellem Kupfer kann es daher auch zu einem Mangel an Enzymen zur Histaminregulierung kommen.

*Die Abschwächung der Histaminreaktion erfolgt auf natürliche Weise, wenn überschüssiges ungebundenes Eisen reduziert und Magnesium und Kupfer auf ein gesundes Niveau angehoben werden.*



Manchmal sind zusätzliche Therapien, wie die unten aufgeführten, erforderlich, um die Histaminreaktionen zu mildern, während das RCP die Behebung des Mineralstoffmangels unterstützt.

- **Fortschrittliche Allergietherapie** (ein computergestütztes System)  
– normalerweise in Nordamerika verfügbar.
- **NAET (Nambudripads Allergie-Eliminationstechnik, Angewandte Kinesiologie)**  
– in den meisten Ländern weltweit verfügbar.
- **Natürliche Allergiebehandlung** - in Australien erhältlich.

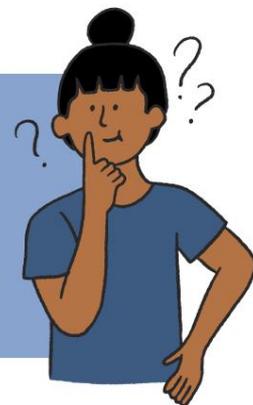
In der Zwischenzeit sind hier einige Strategien, die neben dem RCP zur Milderung der Histaminreaktion:

- Nature's Sunshine Histablock
- Verwenden Sie Verdauungshilfen zusammen mit Nahrungsmitteln
  - Zum Beispiel - Verdauungsbitter oder Enzyme, Betain HCL
- Erhöhen Sie die Nahrungsquellen für bioverfügbares Kupfer
  - Vollwertkost C, Bienenpollen, Rinderleber
- Rinderniere
  - Rinderniere ist eine gute DAO-Quelle. Frische Bio-Rinderniere aus Weidehaltung wird bevorzugt; alternativ kann aber auch getrocknete Rinderniere verwendet werden.
- Nehmen Sie ein Magnesium-/Natrium-/Boraxbad oder ein Fußbad
  - [Rezept siehe hier](#) \_\_\_\_\_
- Stress/Angst reduzieren
  - Verwenden Sie Techniken wie die Emotional Freedom Technique, um das **Notfallreaktionssystem** des Körpers zu reduzieren, damit Ihr Kupfer nicht anderweitig abgelenkt wird. Dadurch bleibt mehr Kupfer für die Produktion natürlicher Antihistaminika übrig. ( Weitere Informationen zu EFT finden Sie unter **START** Nr. 16.)

## Was ist EFT?

Weitere Informationen zu EFT finden Sie unter [START Nr. 16](#)

(Technik der emotionalen Freiheit)



**Eine umfassende Tabelle aller [START](#) -Artikel finden [Sie hier](#).**

## 16) **START:** EMOTIONALEN STRESS ABBAUEN

Geist, Körper und Emotionen sind so eng miteinander verwoben, dass Stress in einer Dimension den gesamten Organismus beeinflussen kann. Der Körper kann sich in einem erhöhten emotionalen Zustand befinden, ohne dass dies unser Bewusstsein erreicht, dennoch kann dies unsere Stoffwechselfundheit erheblich beeinträchtigen. Ungelöste Emotionen lösen Ängste aus, die wiederum zu einer unerbittlichen **Magnesiumverbrennungsrate** (MBR) führen, da der Körper Magnesium verbraucht, um Stress und Angstgefühle zu bewältigen.

Dieser unterschwellige emotionale Stress kann den Körper auch in einem Kampf-oder-Flucht-Zustand halten, wodurch die natürlichen Heilungskanäle des Körpers blockiert werden.



*Der Kampf-oder-Flucht-Zustand führt dazu, dass der Körper Ressourcen umleitet, um Stress abzubauen, was die Belastung unserer Mineralien erhöht und behindert die Fähigkeit des Körpers, das Ernährungsgleichgewicht wiederherzustellen.*

Das Lösen emotionalen Stresses ermöglicht dem Körper, in den Ruhe- und Erholungsmodus zu wechseln, sodass die Heilung beginnen kann. Meditation, Atemübungen, Dankbarkeitsübungen und Ähnliches können zwar generell hilfreich sein, um den Körper aus der Kampf-Flucht-Haltung zu befreien, aber es gibt auch andere Methoden, die uns mit gezielten Techniken tiefer gehen lassen. Die Emotional Freedom Technique (EFT) ist eine solche Methode.



## **Emotionale Freiheitstechnik (EFT)** \_\_\_\_\_ .

EFT ist eine Methode, die Meridianpunkte nutzt, um Emotionen und Ängste zu lösen. Dieser Prozess hilft, Energieblockaden zu lösen, sodass der Mineralstoffausgleichsprozess beginnen kann. Obwohl es Online-Tutorials gibt, ist die Zusammenarbeit mit einem Therapeuten sehr zu empfehlen. Viele integrieren diese Praxis in ihren Alltag, um kontinuierlich Unterstützung zu erhalten.

## **Andere Modalitäten**

Zu den weiteren Modalitäten, die eine tiefere Entspannung auf unterbewusster Ebene ermöglichen, zählen unter anderem:

- Emotionscode
- Psych-K
- EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing)

Jede Methode hat einen leicht unterschiedlichen Schwerpunkt, doch die gemeinsame Wirkung besteht darin, energetische Blockaden zu lösen, damit der Körper seine angeborenen Heilmechanismen aktivieren kann. Um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen, ist es wichtig, eine Methode zu finden, die zu Ihnen passt. Weitere Informationen zur emotionalen Entspannung und zur Verbindung von Körper, Geist und Emotionen finden Sie in diesen [FAQs zu emotionalem Stress](#) sowie in den [FAQs im Handbuch](#).

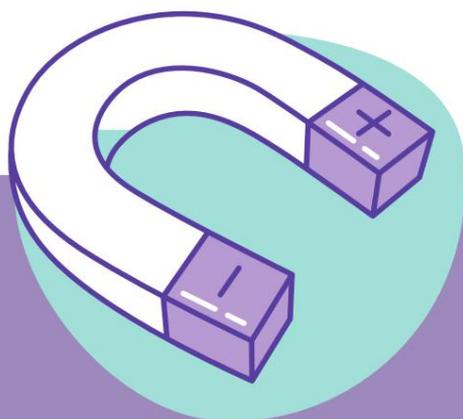


## 17) **START: STÄRKEN SIE DIE BIOENERGETISCHES FELD**

Pathogene Infektionen können bei chronischen Erkrankungen eine bedeutende Rolle spielen.

Krankheitserreger können nicht nur in einem durch Eisenüberschuss verursachten niedrigen pH-Wert überleben, sich vermehren und gedeihen, sie führen auch zu einer Minderung des bioverfügbaren Kupfers, was die Fähigkeit des Immunsystems, sie in Schach zu halten, verringert.

*Für weitere Informationen schauen Sie sich bitte unsere [Detox-, Reinigungs- und Parasiten-Artikel](#) an. [Webinar und andere kostenlose Webinare im Archiv.](#)*



*Zur Lösung dieses Problems empfehlen wir derzeit den Biomagnetismus. Dabei liegt der Schwerpunkt eher auf der Stärkung des Wirts als auf einem Angriff auf den Gast.*

*Diese nicht-invasive Therapie unterstützt den Körper durch den Einsatz von Magnetpaaren beim Ausgleich des pH-Werts im Gewebe und trägt so auf natürliche Weise zur Reduzierung der Krankheitserregerlast bei.*

*Weitere Einzelheiten finden Sie auf der Homepage des Gründers [Dr. Isaac Goiz](#).*

## 18) **START: NORMALE SONNENEINSTRALUNG**

Wir sind „Lichtwesen“ und Sonnenlicht hat zahlreiche Vorteile.

- Sonnenlicht katalysiert den Abbau von Vitamin A in seine zahlreichen Retinoide, zu denen Hormone und Kernrezeptoren gehören.
- Sonnenlicht stimuliert die Synthese von natürlichem Vitamin D (auch bekannt als „Hormon D“).
- Sonnenlicht stellt den zirkadianen Rhythmus wieder her und sorgt für besseren Schlaf.

Die besten Zeiten, um das volle Spektrum der Strahlen auf Haut und Augen zu nutzen, sind der frühe Morgen und der frühe Abend. Idealerweise **ohne** störende Einflüsse durch Brillen, Sonnenbrillen, Kontaktlinsen oder Fenster, die das Spektrum, das die Augen erreicht, verändern.

***Weitere Informationen finden Sie in unserem [Webinar „Schlaf und RCP“](#) . und weitere [kostenlose Webinare im Archiv](#).***



*Unser Zugang zu Sonnenlicht variiert stark je nach Standort, Jahreszeit, Wetter usw. Nutzen Sie das, was Ihnen zur Verfügung steht, bestmöglich. Bei schwacher Sonneneinstrahlung oder als zusätzliche Unterstützung können Sie Nahinfrarotlicht verwenden.*

## 19) **START:** FREUDEVOLLE BEWEGUNG

Freudige Bewegung ist eine Trainingsmethode, bei der der Spaß im Vordergrund steht. Dies muss keine formelle Übung sein und kann einfach, spontan und abwechslungsreich sein. Einige Beispiele:

- Gehen
- Tanzen
- Gartenarbeit
- Sanftes Dehnen
- Yoga
- Tai Chi



Bewegung fördert den Lymphfluss, der den Abtransport von Zellabfällen fördert, und erhöht die Herzfrequenz, was wiederum die Durchblutung des Gehirns anregt und dieses mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bewegung gibt uns tagsüber mehr Energie und hilft uns, nachts besser zu schlafen.

Fröhliche Bewegung im Freien auf meditative, bewusste Weise fördert die Verbindung zur Natur und ihren Kreisläufen. Dies kann eine starke heilende Wirkung haben, insbesondere in Kombination mit Haut-Erde-Kontakt, um die subtile elektrische Ladung der Erdoberfläche zu nutzen. Idealerweise in offenen Räumen oder Naturgebieten und fernab von Industriegebieten, Hochspannungsleitungen und Mobilfunkmasten. Direkte Sonneneinstrahlung bringt zusätzliche Vorteile (siehe **START Nr. 18**). Suchen Sie, soweit möglich, nach Möglichkeiten, freudige Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

*Weitere Informationen finden Sie in unserem Webinar [„Gesunde Gewohnheiten für das neue Jahr“](#).*



*Sport setzt Neurotransmitter frei und Endorphine, die die Stimmung heben und ein Gefühl des Wohlbefindens vermitteln und helfen, Stresshormone auszugleichen.*



# VIER STRASSENSPERREN

## die oft den Fortschritt mit dem RCP behindern

Chronische Stoffwechselstressoren erfordern einen konstanten Energieverbrauch, der anhaltenden oxidativen Stress erzeugen und die Heilungskanäle energetisch blockieren kann. Während die im RCP beschriebenen **Stops** und **Starts** den Körper auf den Weg zur Homöostase bringen, gibt es bestimmte Situationen, die zusätzliche Aufmerksamkeit erfordern, bevor eine tiefere Heilung beginnen kann. Die vier Hindernisse stellen die häufigsten Herausforderungen dar, und Strategien zur Bewältigung jedes einzelnen werden in Phase X dieses Handbuchs beschrieben.

Bei den dort vorgestellten Praktiken handelt es sich um unterstützende Maßnahmen, die mit dem Körper zusammenarbeiten, und nicht um aggressive Ansätze, die die Ressourcen des Körpers überfordern. Dies sind wichtige Faktoren, die Sie berücksichtigen sollten, wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit dem Protokoll Fortschritte zu erzielen. Wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft, ziehen Sie bitte die in Phase X vorgestellten Strategien in Betracht.

### Hindernis Nr. 1: Ungelöste Emotionen

***Ungelöste emotionale Probleme können eine Stressquelle für den Körper sein.***

Es gibt ein dynamisches Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Emotionen. Chemikalien, die vom Gehirn freigesetzt werden während der emotionalen Reaktion auf stressige oder traumatische Ereignisse erzeugen eine Unterströmung von Stress in Der Körper verliert ständig Magnesium und gerät in einen Kampf-oder-Flucht-Zustand, der die Ressourcen erschöpft und die natürlichen Heilungsprozesse behindert. Körperliche Symptome und Unwohlsein können deutliche Anzeichen für Störungen dieser Triade sein.



## Hindernis Nr. 2: Histamine. Ungelöste

***Histaminprobleme können eine Stressquelle für den Körper sein.***



Die Histaminbildung ist Teil der natürlichen Abwehrprozesse des Körpers und wird von Mastzellen als Reaktion auf Stressbedingungen erzeugt, einschließlich des anhaltenden oxidativen Stresses, der durch überschüssiges Eisen entsteht. Magnesium und Kupfer werden zur Bildung von Enzymen (DAO) zum Abbau von Histaminen benötigt, werden aber durch Stress schnell erschöpft. Mit der Zeit können sich vermehrte Nahrungsmittel- und/oder Umweltauslöser etablieren. Bei hohem Eisen- und niedrigem Magnesium- und Kupferspiegel wird die Histaminreaktion leichter ausgelöst und weniger leicht abgeschwächt.

## Hindernis Nr. 3: Überschüssiges Eisen

***Eine ungelöste Eisenfehlfregulation kann zu Stress im Körper führen.***

Da Eisen lebenswichtig ist und Sauerstoff über die roten Blutkörperchen transportiert, ist der Körper darauf ausgelegt, bei einem Mangel an Eisen die Eisenreserven zu recyceln. Kupfer, in Form des Enzyms Ferroxidase, dient als Begleiter, um das Eisen zu transportieren und von dort wieder abzutransportieren. Bei Säugetieren gibt es jedoch keine kontrollierten Mechanismen zur Eisenausscheidung.

***Eine über den Bedarf des Körpers hinausgehende Eisenaufnahme und/oder ein Mangel an bioverfügbarem Kupfer (zur Aufrechterhaltung des Eisenrecyclings) zwingen den Körper dazu, den Überschuss in zellulären Eisenpools zu speichern.***

Mit der Zeit übersteigen diese Eisenspeicher die Kapazität des Körpers, sie zu verwalten. Dies führt zu Zellstörungen, die den Energiefluss stören und Magnesium, Kupfer und andere wichtige Mineralien verbrauchen. Dies bedeutet auch, dass weniger Eisen für den Sauerstofftransport zur Verfügung steht, was zu oxidativem Stress, Entzündungen, verminderter Energie und Unwohlsein führt.

#### **Hindernis Nr. 4: Krankheitserreger. Ungelöste**

***Probleme mit Krankheitserregern können eine Stressquelle für den Körper sein.***

Krankheitserreger sind seit Millionen von Jahren Teil des Lebens und wir kommen auf vielfältige Weise mit ihnen in Kontakt, angefangen mit der Übertragung von Mutter und Vater bei der Empfängnis sowie während der Schwangerschaft und Geburt.



***Pathogene Infektionen können bei chronischen Erkrankungen eine bedeutende Rolle spielen.***

Ein gesundes Immunsystem kann die Auswirkungen auf den Körper neutralisieren. Dies erfordert jedoch ausreichend bioverfügbares Kupfer, das durch pathogene Aktivität abgebaut wird. Pathogene werden außerdem von Eisen angezogen, was ihnen ein gutes Gedeihen ermöglicht. Wenn der Körper also eisenvergiftet ist und bioverfügbares Kupfer fehlt, kann das Immunsystem seine Aufgabe nicht erfüllen.

## **WICHTIGSTE ERKENNTNISSE**

***Es besteht ein dynamisches Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Emotionen.***

***Magnesium und Kupfer werden zur Bildung von Enzymen zum Abbau von Histaminen benötigt.***

***Mit der Zeit bauen sich Eisenspeicher auf, wodurch der Energiefluss gestört wird und Magnesium, Kupfer und andere wichtige Mineralien verbraucht werden.***

***Wenn der Körper an Eisenvergiftung leidet und bioverfügbares Kupfer fehlt, kann das Immunsystem seine Aufgabe nicht erfüllen.***

# RCP-TÄGLICHER ZEITPLAN

*nur Vorschläge*

Die Tabelle dient lediglich als Empfehlung. Sie lässt sich leicht an unterschiedliche Mahlzeiten und Ernährungsgewohnheiten anpassen. Die in der Tabelle aufgeführten Dosierungen stellen die schrittweise Steigerung dar und sind **kein** Ausgangspunkt.

## Schnelle Tipps für den Einstieg:

- Drucken Sie diesen Tagesplan aus, laminieren Sie ihn, wenn Sie möchten, und legen Sie ihn an einer gut sichtbaren Stelle aus, damit Sie ihn schnell zur Hand haben, bis Sie den Dreh raus haben.
- Beginnen Sie bitte damit, immer nur EINE Ergänzung zu Ihrer Routine hinzuzufügen und fügen Sie nach und nach die anderen hinzu, gemäß den Vorschlägen im Abschnitt „Erste **Schritte**“. Abschnitt.
- Bewahren Sie alle RCP-Ergänzungsmittel zusammen an einem sichtbaren Ort auf, damit Sie sich daran erinnern können, während Sie sich angewöhnen, sie in Ihren Alltag zu integrieren.
- Stellen Sie bei Bedarf einen Timer ein, der Sie an die Einnahme Ihrer Nahrungsergänzungsmittel erinnert.
- Vorbereitung ist der Schlüssel: Erwägen Sie die Verwendung von Pillenbeuteln, -säckchen oder -dosierern, um die Nahrungsergänzungsmittel nach Tag oder Tageszeit zu trennen.
- Über die Links in der Spalte „**RCP START #**“ in der untenstehenden Tabelle gelangen Sie direkt zum gewünschten Abschnitt im Handbuch. Dort finden Sie Empfehlungen zur Dosierung, zur bevorzugten Tageszeit und zur Einnahme mit oder ohne Mahlzeiten. Sie können die Empfehlungen jedoch flexibel an Ihre Bedürfnisse und Ihren Zeitplan anpassen.
- Seien Sie geduldig mit sich selbst, wenn Ihr Timing nicht perfekt ist – das Leben geht weiter, also geben Sie unter den gegebenen Umständen einfach Ihr Bestes. Machen Sie sich keinen Stress!
- Führen Sie ein Tagebuch, um Ihre Fortschritte zu dokumentieren, einschließlich Dosierungsänderungen, Reaktionen auf Nahrungsergänzungsmittel und Veränderungen Ihres Gesundheitszustands/Ihrer Symptome. Dies ist sowohl für aktuelle als auch für zukünftige Referenzen hilfreich.

# RCP-TÄGLICHER ZEITPLAN

*Fortsetzung*

## **Tipps zur Anpassung des Tagesplans an unterschiedliche Essenspläne (einschließlich Fasten):**

Nur weil im Plan die Einnahme

- eines Nahrungsergänzungsmittels zu den Mahlzeiten angegeben ist, bedeutet dies nicht, dass es zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden MUSS.
- Rinderleber, Lebertran und Vitamin E aus Vollwertkost sind fettlöslich und sollten für eine optimale Aufnahme idealerweise mit einer fettreichen Mahlzeit eingenommen werden. Allerdings ist es besser, sie einzunehmen, wenn Sie können, als gar nicht.
- Auch Adrenalincocktails sollten idealerweise unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden. Es ist jedoch besser, sie nach Möglichkeit einzunehmen, als sie gar nicht einzunehmen.
- Kieselerde sollte nicht in Lebensmitteln enthalten sein.
- Magnesiumbicarbonatwasser kann auf einmal eingenommen oder dem Trinkwasser hinzugefügt und über den Tag verteilt getrunken werden. Vermeiden Sie jedoch übermäßige Mengen in der Nähe der Mahlzeiten.
- Die besten Erfolge erzielen Sie, wenn Sie täglich Nahrungsergänzungsmittel entsprechend Ihrem Zeitplan einnehmen, wie auch immer dieser aussehen mag.

**\*Bitte beachten Sie, dass die hier  
angebotenen Richtlinien im  
Handbuch (darüber, wann und wie man  
am besten jeden  
Ergänzung) sind lediglich Ideale, keine  
festen Regeln.**



Produkt/Lebensmittel	Ungefähre Dosierungen	RCP START #
<b>Mit Frühstück</b>		
Spurenelementtropfen	Siehe Dosierungshinweise – idealerweise über den Tag verteilt einnehmen	<a href="#">Start #2</a>
Vollwertkost Vitamin C (WFC)	~400 mg, siehe Dosierungshinweise, wenn nicht mit ACs kombiniert	<a href="#">Start #3</a>
Magnesiummalat	~200mg, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #4</a>
Lebertran	~900µmcg / 3.000µIE, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #10</a>
Bienenpollen	~1/8-1 Teelöffel, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #7</a>
Rinderleber	Frisch: 110–170 g (einmalig oder über die Woche verteilt)	<a href="#">Start #5</a>
(siehe Dosierungshinweise)	Kapseln: 4-6 Kapseln (Einnahme auf alle Mahlzeiten verteilen)	<a href="#">Start #5</a>
Bor	~1 - 3 mg	<a href="#">Start #9</a>
<b>Jod aus der Nahrung</b>	1 Portion, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #13</a>
<b>Vormittag (idealerweise ohne Essen)</b>		
Adrenal Cocktail (WFC kann enthalten sein)	1 Portion, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #1</a>
<b>Mit Mittagessen</b>		
Magnesiummalat	~200mg, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #4</a>
Vollwertkost Vitamin E Komplex	1 Portion, siehe Dosierungshinweise. Kann zum Frühstück eingenommen werden, wenn Sie bevorzugen.	<a href="#">Start #8</a>
Rinderleber	Frisch: 110–170 g (einmalig oder über die Woche verteilt)	<a href="#">Start #5</a>
(siehe Dosierungshinweise)	Kapseln: 4-6 Kapseln (Einnahme auf alle Mahlzeiten verteilen)	<a href="#">Start #5</a>
Erholen	1 Kapsel mit Nahrung bis zu 2 mal täglich	<a href="#">Start #5</a>
(siehe Dosierungshinweise)		
<b>Nachmittag (idealerweise ohne Essen)</b>		
Adrenal Cocktail (WFC kann enthalten sein)	1 Portion, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #1</a>
<b>Mit Abendessen</b>		
Vollwertkost Vitamin C (WFC)	~400 mg, siehe Dosierungshinweise, wenn nicht mit ACs kombiniert	<a href="#">Start #3</a>
Taurin (empfohlen mit Abendessen)	~500mg, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #11</a>
Magnesiumglycinat	~200mg, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #4</a>
Rinderleber	Frisch: 110–170 g (einmalig oder über die Woche verteilt)	<a href="#">Start #5</a>
(siehe Dosierungshinweise)	Kapseln: 4-6 Kapseln (Einnahme auf alle Mahlzeiten verteilen)	<a href="#">Start #5</a>
<b>Direkt vor dem Schlafengehen oder als erstes am Morgen (ohne Essen)</b>		
Stabilisierte Reiskleie	1/4-2 Teelöffel täglich, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #7</a>
Kieselgur	~1/8-1 Teelöffel, siehe Dosierungshinweise	<a href="#">Start #12</a>

## Produktverzeichnis-Links nach Land

- Finden Sie empfohlene Marken für jeden Artikel in Ihrem Land, indem Sie unten auf die für Sie relevantesten Links klicken.
- Sollten Sie in Ihrem ausgewählten Länderlink keine Produkte finden, liegt das möglicherweise daran, dass wir in Ihrer Region keine verifizierte Quelle kennen. Schauen Sie regelmäßig vorbei, da neue Ressourcen verfügbar sind. In der Zwischenzeit können die unten stehenden „Globalen“ Links hilfreich sein.

Produkt/Lebensmittel	Direkte Links zu Produkten in jedem Land/jeder Region			
<b>Start #1 Adrenal Cocktails</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #2 Mineral Tropfen/Topisches Mag</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #3 Vollwertkost Vitamin C (WFC)</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #4 Oral mag (Magnesiummalat, Glycinat usw.)</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #5 Bioverfügbar Kupfer</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start Nr. 6: Ernährung der Vorfahren/Schwerpunkt Vollwertkost</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start Nr. 7 Bienenpollen; Stabilisierte Reiskleie; Nicht angereicherte Nährhefe</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #8 Vollwertkost Vitamin E-Komplex</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #9 Bor</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #10 Lebertran</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #11 Taurin</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start Nr. 12 Kieselgur Erde</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Start #13 Jod aus der Nahrung</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>
<b>Ergänzend Optional Extras</b>	<a href="#">Australien</a> <a href="#">Kanada</a>	<a href="#">Europa</a> Allgemein	<a href="#">Neuseeland</a> <a href="#">Vereinigtes Königreich</a>	<a href="#">Vereinig</a> <a href="#">Staaten</a>

# ANHANG A

## FAQs für den Einstieg

Da immer wieder Fragen auftauchen, haben wir eine Liste mit häufig gestellten Fragen erstellt, um unseren Mitgliedern die wichtigsten Aspekte des RCP zu erläutern. Damit diese Fragen leicht zu lesen, zu aktualisieren und bei Bedarf zu ergänzen sind, haben wir sie auf unserer Website veröffentlicht.

Den Hauptindex finden Sie hier.

Nachfolgend haben wir einige grundlegende Fragen zusammengestellt, die Ihnen den Einstieg in Ihr RCP-Abenteuer erleichtern sollen.

### FAQ: Muss ich ALLE **STARTS** *genau* befolgen , damit dies funktioniert?

Viele Menschen sehen das Wort „Protokoll“ und stellen sich einen Flugzeugpiloten vor, der eine Checkliste vor dem Flug mit genauen Schritten und genauen Sequenzen.

***Das Root Cause Protocol soll anders sein - es geht um***

***die richtige Richtung verfolgen, nicht Perfektion erreichen.***

***(Bitte lesen Sie das noch einmal und lassen Sie es sacken!!!)***

Sie müssen **nicht** jeden **START** in der genau richtigen Reihenfolge und Dosierung durchführen , um mit der Reparatur zellulärer Funktionsstörungen zu beginnen. Tatsächlich hat allein das Absetzen der **STOPS** einen spürbar positiven Effekt. Dies ist ein Prozess, kein Rezept. Entspannen Sie sich also und seien Sie sich bewusst, dass jeder Schritt vorwärts ein Schritt in Richtung Gesundheit ist. Phase 1 ist Ihre Grundphase, die den Körper auf nachfolgende Ergänzungen vorbereitet und unterstützt.

## FAQ: Wann sollte ich mit jeder PHASE beginnen?

Die Antwort lautet: „Es kommt darauf an“, denn es hängt davon ab, wie Ihr Körper auf die einzelnen Nährstoffe reagiert. Manche schaffen es, alle **STARTS-Maßnahmen** in nur wenigen Wochen umzusetzen. Andere wiederum brauchen 18 Monate (oder länger), um diese **STARTS-Maßnahmen** umzusetzen, weil ihr Körper so viel Zeit zum Entgiften und Akklimatisieren benötigt. Die Geschwindigkeit der Einführung hängt von vielen Faktoren ab – hören Sie am besten auf Ihren Körper und nicht auf einen festen Zeitplan.

Ein Tipp für alle, die empfindlich sind, und eine gute Faustregel: Es ist wichtig, immer nur mit einem **START-Produkt** zu arbeiten, mit einer kleinen Dosis zu beginnen und die Dosis schrittweise zu steigern. So hat der Körper die Möglichkeit, sich an jeden neuen Nährstoff zu gewöhnen und kann leichter auf mögliche Reaktionen reagieren. Sobald Sie sich mit einem **START-Produkt vertraut gemacht haben**, können Sie mit dem nächsten fortfahren. Lassen Sie sich von Ihrem Körper leiten, wann er bereit ist.

## FAQ: Wie lange muss ich das Root Cause Protocol befolgen?

Das RCP ist eine Änderung **des Lebensstils** – Ihr Körper wird immer Mineralien wie Magnesium und Vitaminkomplexe aus Vollwertkost wie A, C, E usw. benötigen.

Die **STOPS-** und **STARTS-Maßnahmen** sind so konzipiert, dass sie auf unbestimmte Zeit eingehalten werden, da es sich dabei um die wichtigsten Nährstoffe handelt, die in der modernen Ernährung fehlen, die mit raffinierten und verarbeiteten Lebensmitteln überladen ist. Die Phasen sind außerdem additiv – wenn Sie mit Phase 2 beginnen, sollten Sie weiterhin Phase 1 befolgen und so weiter.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass das Root Cause Protocol Letztlich geht es um Aufklärung und Selbstbestimmung – unser Wunsch ist es, Ihnen dabei zu helfen, die Grundursache Ihrer gesundheitlichen Probleme zu verstehen, damit Sie diese Schritte umsetzen und Ihre Gesundheit besser in den Griff bekommen können.



## **FAQ: Wie kann ich Hilfe bekommen? Das ist angesichts meiner besonderen Umstände überwältigend ...**

Haben Sie über die FAQs hinaus Fragen zur optimalen Umsetzung bestimmter Schritte für sich selbst oder einen Angehörigen? Holen Sie sich persönliche Hilfe von einem Experten, damit Sie verstehen, wie Sie den RCP auf Ihre Situation, Ihre Vorgeschichte und Ihr Verständnis anwenden können.

Arbeiten Sie mit [einem RCP-Berater](#).

## **FAQ: Ich LIEBE, was das RCP für mich getan hat. Wie kann ich diese Sache unterstützen?**

Bitte [wenden Sie sich an den RCP-Kundendienst](#) und teilen Sie Ihre Erfolgsgeschichte mit uns, damit wir Sie in die ständig wachsende Liste der [Root Cause Protocol-Testimonials aufnehmen können](#).

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

In diesem Dokument werden Begriffe verwendet, die vielen von Ihnen unbekannt sein werden. Wir haben dieses Glossar erstellt, um Ihnen einen Einblick in die Mineraldynamik zu geben, die die Grundlage des RCP bildet.

Wir hoffen, dass dieses Glossar Ihnen hilft zu verstehen, warum die Eisenregulierung so wichtig für unsere Gesundheit ist und wer die Schlüsselrolle bei der Aufrechterhaltung der Eisenfunktion im Körper spielt. Wir haben außerdem versucht, die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Elementen aufzuzeigen, damit Sie erfahren, wie sie alle zusammenwirken, um den Körper optimal zu versorgen.

Sie finden dort auch Beschreibungen der im Full Monty Iron Panel enthaltenen Tests und sogar ein wenig Zellbiologie im Zusammenhang mit dem Eisenstoffwechsel. Mit diesem Wissen im Hinterkopf können Sie die Bedeutung der **STOPS** und **STARTS** bei der Schaffung der für einen gesunden Stoffwechsel erforderlichen Bedingungen besser verstehen.

***Dieses Glossar ist nicht alphabetisch geordnet, sondern grob nach Themen sortiert – beginnend mit dem „Problem“ und sich dann zur „Lösung“ vorarbeitend.  
Bitte lesen Sie die Schlüsselbegriffe von oben nach unten im Kontext der benachbarten Schlüsselbegriffe.***

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

### Anämie

Oft wird die Krankheit als „Eisenmangel“ bezeichnet, doch 1855 veröffentlichte Dr. Theophilus Thompson (in London) den ersten bekannten Artikel über die Heilung von Anämie mit Lebertran. 1934 teilten sich Dr. Whipple, Dr. Minot und Dr. Murphy den Nobelpreis für die Heilung von „Anämie“ und „perniziöser Anämie“ (auch bekannt als „Eisenmangel durch Vitamin-B12-Mangel“) mit einem einzigen Produkt: Rinderleber! Rinderleber enthält zwar etwas Eisen, der Schlüssel zu diesen Lösungen liegt jedoch im natürlich vorkommenden Vitamin A (auch bekannt als Retinol) und seiner Fähigkeit, Kupfer „bioverfügbar“ zu machen. Eine gut belegte, aber oft übersehene Tatsache ist, dass Entzündungen zu niedrigen Eisenwerten in Eisenbluttests führen (Roy, Andrews, 2005; Wessling-Resnick, 2010).

#### Eisen (Fe): 80

% des Eisens in unserem Körper werden für den Sauerstofftransport zu unseren Zellen benötigt (70 % im **Hämoglobin** und 10 % im Myoglobin). Eisen ist daher ein lebenswichtiger Nährstoff, **benötigt aber bioverfügbares Kupfer**, um seine Verwertbarkeit zu regulieren. Andernfalls rennt Eisen wie ein Vierjähriger mit einem Hammer umher – und richtet in unseren Zellen verheerende Schäden an, verursacht **oxidativen Stress** und **Entzündungen**, die viele Stoffwechselwege beeinträchtigen.



Männer **sollten** etwa 4.000 mg Eisen im Körper haben.



Frauen **sollten** etwa 3.500 mg Eisen im Körper haben.



Kinder **sollten** etwa 3.000 mg oder weniger Eisen im Körper haben.

Der durchschnittliche Erwachsene hat wahrscheinlich deutlich mehr Eisen im Körper als die oben genannten Werte. Dies ist auf einen Mangel an bioverfügbarem Kupfer, eisenangereicherte Lebensmittel, Eisenpräparate, Medikamentenzusätze und andere moderne Faktoren zurückzuführen.

Eine wichtige Dimension von Eisen ist die Tatsache, dass es jeden Tag „recycelt“ wird. (Siehe **Das retikuloendotheliale System.**)

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

### Das retikuloendotheliale System (RES)

Das „Eisenrecyclingsystem“ in unserem Körper deckt 95 % unseres täglichen Eisenbedarfs. Insgesamt verbrauchen wir täglich etwa 25 mg Eisen für die Bildung neuer roter Blutkörperchen und anderer eisenhaltiger Proteine wie Häm. Dank dieses „Recyclingsystems“ (RES) stammen also bereits 24 mg von 25 mg Eisen aus dem Eisen in unserem Körper.

Dies bedeutet, dass wir nur etwa 1 mg pro Tag über die Nahrung aufnehmen müssen, um die etwa 1 mg auszugleichen, die wir täglich über den Stuhl ausscheiden.

RES ist auf **bioverfügbares Kupfer** angewiesen, um ein ordnungsgemäßes Eisenrecycling zu gewährleisten. Drei Schlüsselzellen sind am RES beteiligt:

- 1) **Enterozyten** – Verdauungszellen in unserem Darm
- 2) **Hepatozyten** – die Hauptzellen unserer Leber
- 3) **Makrophagen** – die **wichtigsten** „Pac Men“, die als Ersthelfer und Recycler dienen

**Hepcidin** gilt als

Eisenhormon und ist auch als Entzündungshormon bekannt. Es ist ein wichtiger Zellwirkstoff – es ermöglicht die Aufnahme und Freisetzung von Eisen in den **Enterozyten** und die anschließende Abgabe in den Blutkreislauf. Bei Eisenüberschuss verhindert Hepcidin den Eisenaustritt aus den Enterozyten. Hepcidin ermöglicht außerdem die Freisetzung von Eisen aus den **Makrophagen**. Ein niedriger Hepcidinspiegel ist nicht unbedingt ein Hinweis auf einen Eisenmangel.

**Ferroportin:** Ein

kupferabhängiges Protein, das als „Türsteher“ fungiert und den Eisenaustritt aus der Zelle ermöglicht. Dieser Vorgang wird durch Ferroxidase erleichtert und durch Hepcidin blockiert.

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

### **Hephaestin** ist

ähnlich wie Ferroportin der „Türsteher“ in unserem Darm, der die Freisetzung von Eisen aus der Zelle in den Blutkreislauf ermöglicht. Wenn dieser „Türsteher“ ausreichend mit bioverfügbarem Kupfer beladen ist, funktioniert er einwandfrei, und das Eisen kann die Zelle verlassen und seinen Kreislauf im Körper abschließen. Ist Kupfer **nicht** bioverfügbar, reichert sich Eisen in den Zellen/im Gewebe an, was oxidativen Stress erzeugt .

### **Häm** ist

ein im Körper weit verbreitetes Protein mit Eisenkern. Ohne Hämproduktion funktioniert der Körper nicht richtig. Vier Häme werden miteinander verknüpft, um **Hämoglobin zu bilden**.

### **Hämoglobin** ist das

Protein, das für den Sauerstofftransport im Blutkreislauf verantwortlich ist. Von 1862 bis 1972 war es die gängigste Methode zur Messung des Eisenstatus im Blut. In der heutigen Zeit hat Ferritin leider an Popularität gewonnen. Der Großteil des Eisens in unserem Körper **sollte** im Hämoglobin enthalten sein, daher ist es ein nützlicher Test. [Hier finden Sie die idealen Laborwerte](#).

---

### **Serumeisen**

Misst die Effizienz des **Eisenrecyclingsystems (RES)**; ähnlich wie wir den Kraftstoffverbrauch unserer Autos messen (Wessling-Resnick & Knutson, 2010). Die Messung des Serumeisens ist ein weiterer Messwert der Eisenhomöostase, da sie die Bewegung, Funktionalität und das Recycling von Eisen im Körper erfasst. [Ideale Laborwerte finden Sie hier](#).

---

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

### Ferritin

Ferritin ist das Protein, das Eisen im Gewebe speichert. Es gibt verschiedene Formen von Ferritin – darunter „schwere Kette“ und „leichte Kette“ –, aber die Standard-Bluttests unterscheiden dieses wichtige Merkmal **nicht**, daher sind **Serum-Ferritin**-Bluttests ungültige Marker für den Eisenstatus. Wenn Eisen

Da es **nicht** in Ferritin geladen wird ( mangels bioverfügbarem Kupfer), wird es in Hämosiderin geladen, das in Standard-Bluttests **nie** gemessen wird. Der Serum-Ferritin-Test sollte **niemals** allein zur Bestimmung des Eisenspiegels verwendet werden.

Status und Homöostase. Ferritin spielt keine aktive physiologische Rolle im Körper und **benötigt** die Funktion des Enzyms Ferrooxidase, um Eisen in dieses Protein zu laden.

[Ideale Laborwerte finden Sie hier.](#)

### Hämosiderin

Ein Eisenspeicherkomplex, der sich hauptsächlich in Makrophagenzellen befindet und nicht im Blut zirkuliert. Kann der Körper nicht genügend **Ferroxidase** produzieren, um Eisen in **Ferritin zu laden**, ist er gezwungen, das überschüssige Eisen in Hämosiderin zu speichern. Da Hämosiderin beim Menschen **nicht** routinemäßig gemessen wird, bleibt unklar, wie häufig und bedeutsam Hämosiderinspiegel als Quelle für überschüssiges, ungebundenes Eisen sind.

**Transferrin** ist das

wichtigste Transportprotein, das Eisen aus dem Gewebe zurück ins Blut und zurück ins Knochenmark transportiert bzw. recycelt, wo es zur Bildung **neuer** roter Blutkörperchen verwendet wird. Dieses Protein ist abhängig von einem optimalen Vitamin-A-Spiegel (auch bekannt als **Retinol**). Verwenden Sie den **Serum-Transferrin**-Blutmarker, um die Menge zu messen. [Ideale Laborwerte finden Sie hier.](#)

# ANHANG B

Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

## Totale Eisenbindungskapazität (TIBC)

Misst, wie viele „Andockstationen“ für Eisen verfügbar sind. Dies ist eine Ableitung des **Transferrinstatus** und zeigt die systemweite Kapazität zur Eisenbindung an. [Die idealen Laborwerte finden Sie hier.](#)

## Oxidation / Oxidativer Stress: „Unfälle“ mit

Sauerstoff, die im Stoffwechsel des Körpers natürlich vorkommen, werden als „Oxidantien“ bezeichnet. Ein anderer Begriff ist „reaktive Sauerstoffspezies“ (ROS). Mit der Zeit entsteht dadurch „Rost“, Eisenoxid, eine Verbindung aus Eisen und Sauerstoff. Überschüssiges, ungebundenes Eisen verursacht „Rost“, der wiederum **Entzündungen verursacht**.

## Entzündung

Entzündungen sind keine Krankheit, sondern geschädigtes Gewebe, das nicht mehr richtig funktionieren kann. Entzündungen werden durch überschüssiges, ungebundenes Eisen oder **oxidativen Stress verursacht**. Sie entstehen dadurch, dass Wasserstoffperoxid (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) nicht durch antioxidative Enzyme (wie **Katalase** und **Glutathionperoxidase**), die durch **bioverfügbares Kupfer** angetrieben werden, abgebaut wird.

Klassische klinische Indikatoren für Entzündungen sind niedriger **Magnesiumspiegel**, niedriger **bioverfügbarer Kupferspiegel** und niedriger **Retinolspiegel**, die bei Standard-Bluttests routinemäßig übersehen werden.

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

### Bioverfügbares Kupfer

Kupfer erfüllt wichtige Funktionen im Körper, vor allem bei der Energiegewinnung (Cytochrom-C-Oxidase) und der Abgasbeseitigung (integriertes Antioxidationssystem). Kupfer muss jedoch bioverfügbar sein, d. h. es muss in einem Netzwerk aus Proteinen und Enzymen komplexiert sein. Das passiert nicht von selbst. **Retinol** ist ein essentieller Nährstoff für die Kupferanreicherung im **Coeruloplasmin**. 95 % des Kupfers im Blut sollten in **Coeruloplasmin** „komplexiert“ sein.

### Coeruloplasmin (Cp)

Gilt als das **wichtigste** „Multi-Kupferprotein“. Cp hat einen „aktiven“ und einen „inaktiven“ Zustand oder einen „Enzymaktivitäts-“ und einen „immunreaktiven Protein“-Zustand. Im „aktiven“ Zustand enthält Cp bis zu acht Kupferatome, die ein Sauerstoffmolekül (O<sub>2</sub>) umgeben. Leider wird in kommerziellen Laboren nur der „inaktive“ Zustand mithilfe des **Coeruloplasmin-** Bluttests gemessen; es gibt keine kommerziellen Labore, die den „aktiven“ Zustand messen ([siehe hier die idealen Laborwerte](#)). Dieses Protein wurde Anfang der 1940er Jahre von den schwedischen Physiologen Carl G. Holmberg und CB Laurell entdeckt und erstmals in ihrem 1947 veröffentlichten Artikel beschrieben.

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

### Ferroxidase (FOX)

Die aktive (oder enzymatische) Form von Coeruloplasmin. FOX reguliert den Eisenhaushalt und verhindert, dass es **oxidativen Stress** (auch bekannt als Rost) verursacht. FOX ist das **wichtigste** antioxidative Enzym im menschlichen Körper. Ferroxidase ist in Leber und Gehirn am aktivsten und weist eine bemerkenswerte Aktivität im Darm (Hephaestin) und in der Plazenta (Zyklopen) auf. Ohne optimale Ferroxidase-Enzymaktivität lagert sich Eisen in unserem Gewebe ab, insbesondere in unseren Leberzellen und endokrinen Drüsen. Mit zunehmendem Alter führt diese chronische Eisenansammlung zu einer verminderten Energieproduktion in den Zellen und verstärkten **Entzündungen** in Gewebe und Organen.

Wie erhöhen wir die Menge an Coeruloplasmin (Cp) und die Aktivität des Ferroxidase-Enzyms (FOX)? Dies ist **der** Schwerpunkt der Schritte im Root Cause Protocol. Durch die Erhöhung von Cp und FOX verringern wir Eisenmangel und stoppen den chronischen Magnesiumverlust .

### Magnesium ist

ein wichtiges Mineral, das mit 3.751 Enzymfunktionen im Körper verbunden ist. Zu seinen zahlreichen Funktionen gehört die Regulierung der Kalziumhomöostase durch die Aktivität dreier wichtiger kalziotroper Hormone: Calcitonin, Parathormon und Vitamin D. Die Anwesenheit von Magnesium im Energiemolekül (Mg-ATP) ist eine unbedingte Voraussetzung für dessen Erkennung und Nutzung im Körper. Magnesium ist der Dirigent des **Mineralorchesters** im Körper.

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

### Magnesiumverbrennungsrate (MBR)

Bei **jeglicher** Form von Stress für den Körper (körperlich, emotional, ernährungsbedingt, elektrisch usw.) geht als Stoffwechselreaktion Magnesium verloren, da der Körper unter Stress als Reaktion darauf Energie (auch bekannt als Mg-ATP) produziert.

Bei extremem und/oder anhaltendem Stress – und mangelnder Remineralisierung – verliert der Körper seine natürliche Stressresistenz, und **oxidativer Stress** (auch bekannt als „Rost“) baut sich im gesamten Körper auf. Magnesiummangel (niedriger Magnesiumspiegel in den roten Blutkörperchen) ist die bekannte Vorstufe von Entzündungen. Bei optimaler **Ferroxidase** -Aktivität ist die MBR minimal.

### Retinol :

Natürlich vorkommendes Vitamin A aus Vollwertnahrungsmitteln ist in Lebertran, Rinderleber, Butter von Weidekühen und anderen tierischen Lebensmitteln enthalten. Retinol ist wichtig für die „Beladung“ von **Coeruloplasmin mit Kupfer**. Dadurch wird Kupfer bioverfügbar (erhöhte Ferroxidase-Aktivität), sodass es den Eisenhaushalt im Körper bedarfsgerecht regulieren und **oxidativen Stress** (auch „Rost“ genannt) verhindern kann.

### Glutathion

Ein besonders wichtiges Protein zur Verringerung von **oxidativem Stress** (auch bekannt als „Rost“). Glutathion bindet Kupfer und verhindert so dessen Reaktivität in den Zellen. Glutathion spielt auch innerhalb der Zelle eine wichtige Rolle beim Kupfertransport, um die korrekte Verteilung an wichtige Proteine und Enzyme zu gewährleisten.

Die „Kupferbatterie“ von Glutathion ist **die Glutathionperoxidase**, die eine wiederholte Wiederverwendung ermöglicht. Glutathionperoxidase ist lebenswichtig, da sie zwei Moleküle H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (Wasserstoffperoxid) in zwei Moleküle H<sub>2</sub>O (Wasser) und ein Molekül O<sub>2</sub> (Sauerstoff) umwandelt. Die Synthese von Glutathion umfasst zwei Stoffwechselschritte, die

**Magnesium benötigen.**

# ANHANG B

## Glossar der wichtigsten wissenschaftlichen Begriffe

### Katalase

Ein weiteres wichtiges kupferabhängiges antioxidatives Enzym, das ähnlich wie **Glutathionperoxidase**  $H_2O_2$  (Wasserstoffperoxid) reduziert, hauptsächlich im Blut, wodurch **oxidativer Stress** (auch bekannt als „Rost“) reduziert wird. Bei ausreichender Katalase im Blutkreislauf ist eine ausreichende Hämoglobinproduktion möglich. Zu viel Wasserstoffperoxid ( $H_2O_2$ ) verhindert eine optimale **Hämoglobinproduktion**. Daher kann ein Mangel an Katalase eine **Hauptursache** für niedrige Eisenwerte in Bluttests sein (z. B. ein niedriger **Hämoglobinwert**), dies hat jedoch **keinen** Einfluss auf den tatsächlichen Eisenspiegel im Körper.

# ANHANG C

Dieser Abschnitt enthält Änderungen gegenüber der vorherigen Version des RCP-Handbuchs

## 11.0 Änderungen

1. Klarstellung der Qualifikationen von Mildred Seelig vom PhD zum MD.
2. Klarstellung: START Nr. 5 soll mit bioverfügbarem Kupfer beginnen.
3. Aktualisieren und Hinzufügen mehrerer Links für Webinare, FAQs usw.
4. Neuordnung des ersten Abschnitts des Handbuchs einschließlich der STOPS und STARTS auf einen Blick.

## 10.2 Änderungen 1.

1. Bearbeiten von Links zur einfacheren Verwendung, um Benutzern das Auffinden lokaler Produkte im Produktverzeichnis zu erleichtern.
2. Aktualisieren und Hinzufügen mehrerer Links für Webinare, FAQs usw.
3. Zusätzliche Seite hinzugefügt – Produktverzeichnisindex nach Ländern aufgelistet, einschließlich des neuen Abschnitts „Zusätzliche optionale Extras“.

## 10.1 Änderungen.

Nur internes Dokument – letztendlich nicht live veröffentlicht, da für v10.2 zusätzliche Änderungen vorgenommen werden mussten.

In den folgenden Abschnitten wurden Klarstellungen oder Aktualisierungen vorgenommen:

1. Hinzufügen von Informationen zu jedem „Start“-Abschnitt, die sich auf Webinare zu jedem Thema beziehen (sofern verfügbar), oder zusätzlicher Links zur Unterstützung des Lernens/„Tuns“ im Zusammenhang mit diesem Thema
2. Wo möglich, werden für jeden Artikel Links zu häufig gestellten Fragen (FAQs) hinzugefügt.
3. Abschnitt 7 wird präzisiert, um den Bezug zu synthetischen Vitaminen deutlicher zu machen.
4. Klarstellung von Anfang Nr. 5: Rinderleber, um die empfohlenen Mengen klarer zu formulieren. Änderung des Fehlers bei der Jodmenge. Änderung des Wortlauts, um den Schwerpunkt stärker auf Lebensmittel zu legen, wobei Nahrungsergänzungsmittel eine sekundäre Option darstellen, und zusätzlicher Hinweis darauf, dass Nahrungsergänzungsmittel eine höhere Dosis als frische Lebensmittel enthalten.