

# Was hat die Matrix mit Beethoven zu tun?

Aus rund 100 Billionen Zellen besteht unser Körper. Als Baustein des Lebens besitzt jede einzelne Zelle ganz bestimmte Aufgaben – als Nervenzelle, Muskelzelle, Haut- oder Gewebezelle. Und es ist kurios sich vorzustellen, dass unsere Entdeckung für das Bukett eines guten Weines oder Beethovens fünftes Klavierkonzert nur durch das perfekte Zusammenspiel dieser Körperzellen bestimmt wird.

Allerdings müssen wir uns stets bewusst machen, dass für diese Zellsynchronisation die Versorgung, der laufende Stoff- und Energieaustausch zwischen Zell- und Umgebungsmilieu, ganz entscheidend ist. Um das zu gewährleisten ist jeder Zelle die sogenannte Grundsubstanz oder Matrix, ein sogenanntes Molekularsieb, vorgeschaltet, das Zellreaktionen entscheidend steuern kann.

Doch unterscheidet dieses Molekularsieb nicht zwischen „Gut und Böse“, kann nicht gezielt auf falsche Ernährung, Umweltbelastungen oder Stress reagieren. Ist daher der Stoffaustausch gestört oder gar blockiert, schaltet der Gesamtorganismus auf „Notlauf“, wie beispielsweise beim chronischen Müdigkeitssyndrom, dem Reizdarm oder der Reizblase, dem prämenstruellen Syndrom oder bei Panikattacken.

Doch es gibt eine große Chance – durch Mikronährstoffe – eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und bioaktiven Substanzen kann der Schalter wieder umgelegt werden.

Sekundäre Pflanzenstoffe – In zahlreichen Studien wurde herausgefunden, dass sekundäre Pflanzenstoffe einen ähnlich positiven Nutzen für den Menschen haben wie Vitamine. Daher werden sie auch als „Vitamine des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet.

Da unsere Körperzellen vielen Angriffen ausgesetzt sind, kommt der extrazellulären Matrix daher eine Schlüsselfunktion zu. Nur wenn sie intakt und gut mit Mikronährstoffen versorgt ist, werden wir auch künftig Beethovens fünfte Klavierkonzert in seiner ganzen Dynamik und Schönheit genießen können.

Lesen Sie alles zu Zellschutz, Matrix und Mikronährstoffen und ihre sinnvolle Anwendung in unserem Supplement zum PraxisMagazin und erfahren Sie, wie Sie mit den richtigen Mikronährstoffen Ihren Zellen helfen mehr Energie zu produzieren – für mehr Schwung im Alltag und ein langes und gesundes Leben.

*Ihr Redaktionsteam*

## IMPRESSUM

© 2022 PACs Verlag GmbH - [www.pacs-online.com](http://www.pacs-online.com)  
Lindengärten 2, 79219 Staufen, [praxismagazin@pacs-online.com](mailto:praxismagazin@pacs-online.com)

## ZELL & SCHUTZ

ist das Patienten-Supplement von *Praxis Magazin*, der medizinischen Fachzeitschrift für Naturheilkunde.

Alle Rechte vorbehalten, auch des auszugsweisen Abdruckes und der fotomechanischen Wiedergabe. Für Angaben bzgl. Dosierung und Gebrauch von Medikamenten kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Im Interesse einer besseren Lesbarkeit wird nicht ausdrücklich in geschlechtsspezifische Personenbezeichnungen differenziert. Die gewählte männliche Form schließt eine adäquate weibliche Form gleichberechtigt ein.

**Projektleitung:** Christoph Knüttel  
**Chefredaktion:** Dr. Rolf-Günther Sommer  
**Grafik/Bildredaktion:** Ulf Eberhard, Nils Oettlin  
**Druck:** printmedia solutions GmbH

Titellillustration ©: anyaberkut/istock – getty images; Sebastian Kaulitzki – 123RF; Komp. PACs

## INHALT

Zellschutz – Das A und O für ein langes und gesundes Leben .....	4
Antioxidantien – Oxidativen Stress und freie Radikale in Schach halten .....	6
Benefit für Gesundheit und Lebensqualität – Mikronährstoffe als Zell- und Matrixbooster .....	8
Schöne Haut und Haare – Anti-Aging durch Antioxidantien .....	10
Interview – Zellschutz ist die beste Prävention .....	12
Glossar .....	13
Müdigkeit und Erschöpfung – Superfood Gelée Royale .....	14