

**SkinIdent**<sup>®</sup>  
Die gesunde Hautpflege.

german  
swiss  
quality

**DR. BAUMANN**<sup>®</sup>

Newsletter

07|2021

**News &  
Views**

**DR. BAUMANN**<sup>®</sup>

**BIONOME**<sup>®</sup>  
QUALITY

Liebe Kunden, Freunde und Interessierte,

damit Sie regelmäßig die neuesten und wichtigsten Informationen auf folgende Gebiete: Kosmetische Inhaltsstoffe, Chemie, Biochemie, gesunde Ernährung u.v.m. und auch interessante Anregungen für Ihre tägliches gesundes Leben erhalten können, möchte ich Ihnen in meinem neuesten Newsletter ein paar wichtige Tipps ans Herz legen.

Der Herbst wird kommen **so sicher wie das Amen in der Kirche** und mit ihm wahrscheinlich erneute Einschränkungen bezüglich geselliger Aufenthalte im Freien, Treffen mit Familienangehörigen und Freunden, Gaststätten- und Restaurantbesuche und Reiseverbote u.v.m.

Deshalb zeigt Ihnen Herr Roland Liebscher & Bracht in diesem Video wie man besonders in Zeiten wie diesen mit folgenden Übungen/Dehnungen besser über die Runden kommen kann: "Diese 5 Dinge mache ich jeden Tag, um wirklich gesund und fit zu bleiben. Was machst Du alles für Deine Gesundheit?"

<https://www.youtube.com/watch?v=xwcz-Ax7InU>

Weiterhin führt er aus: „Heute ist der Unfallchirurg Dr. Egbert Ritter bei mir zu Gast. Er "operiert, was der Hubschrauber ihm bringt", wie er selbst so passend formuliert hat. Er ist durch seine eigenen Schmerzen auf Liebscher & Bracht aufmerksam geworden. Seitdem behandelt er oft Patienten, die als austerapiert gelten - und das mit großem Erfolg. In diesem Video geht es um seine Geschichte.

[DAS denkt ein Chirurg über Liebscher & Bracht - YouTube](#)

Außerdem erklärt Roland Liebscher-Bracht in folgendem Video, warum Muskelaufbau bei Rückenschmerzen ein fataler Irrtum ist. Sein unglaublich erfolgreicher Vortrag Live vom 8. internationalen Hamburger Sport-Kongress!

[Muskelaufbau bei Rückenschmerzen - Ein fataler Irrtum | Roland Liebscher-Bracht - YouTube](#)

Herr Roland Liebscher-Bracht ist der Meinung, dass die Ernährung einen Einfluss auf die Schmerzen, die die Menschen in ihrem Leben erleiden, hat. Deswegen ist es wichtig, als Schmerzpatient auch auf seine Ernährung zu achten. Mit welchen Nahrungsmitteln Sie etwas gegen Ihre Schmerzen tun und worauf Sie achten sollten, erzählt er Ihnen in diesem Video.

[Professor Dr. Claus Leitzmann und Dr. Petra Bracht klären auf: So wirst du deine Übersäuerung los! - YouTube](#)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Claus\\_Leitzmann](https://de.wikipedia.org/wiki/Claus_Leitzmann)



Laut Dr. med. Ernst W. Henrich sei an dieser Stelle noch einmal betont, dass eine vegetarische Ernährung keinen gesundheitlichen Vorteil hat (einen ethischen schon gar nicht) und dass die besseren Gesundheitswerte der Vegetarier in Studien auf einen insgesamt gesünderen Lebensstil der gesundheitsbewussten Vegetarier zurückzuführen sind. Denn Milch und Milchprodukte sind ganz sicher die **gesundheitsschädlichsten Nahrungsmittel überhaupt** (Stichworte: Hormongehalt, kanzerogene tierliche Proteine und Schadstoffgehalt). Wenn man die seriöse wissenschaftliche Literatur auswertet, kommt man klar zu diesen 7 goldenen Hauptregeln einer veganen Ernährung, die ich deshalb auch dringend empfehle:

- **Regel 1**  
So abwechslungsreich wie möglich ernähren!
- **Regel 2**  
Vitamin B12 als Nahrungsergänzung nehmen, im Winter Vitamin D (entweder veganes Vitamin D2 oder Vitamin D3 veganer Herkunft), Jod erhalten Sie aus Algen oder Jodsalz, das Sie aber bitte sparsam verwenden.
- **Regel 3**  
Vitamin-C-haltige Getränke oder Nahrungsmittel zu den Mahlzeiten, um die Eisenaufnahme zu optimieren.

- **Regel 4**  
Raffinierten Zucker und Auszugsmehl meiden.
- **Regel 5**  
Zusätzliche Fette / Öle nur in geringen Mengen (Herzkranke sollten auf zusätzliche Fette / Öle völlig verzichten). Dies gilt aber nicht für vegane Kleinkinder. Grundsätzlich sollte man Fette in Form von gesunden vollwertigen Nahrungsmitteln wie Samen und Nüssen aufnehmen!  
*Tipp: Omega-3-Fettsäuren bezieht man am besten aus frisch gemahlene Leinsamen.*
- **Regel 6**  
Industriell verarbeitete Nahrungsmittel (wie z. B. Pflanzenöle, Streichfette, raffinierter Zucker) eher selten oder gar nicht konsumieren.
- **Regel 7**  
Frische Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide bevorzugen. Sie sind das Fundament einer gesunden veganen Ernährung.

<https://www.provegan.info/de/ernaehrung/7-regeln-einer-gesunden-veganen-ernaehrung/>

Getreu nach dem Motto: „Wissen ist Macht und Erfolg!“



**PS:** Sollten Sie Produkte bzw. einen Rat wg. Pflege für Ihre Haut benötigen, erreichen Sie mich jederzeit unter: [infos@point-of-skin-muenchen.de](mailto:infos@point-of-skin-muenchen.de) oder persönlich unter +49 89 71 66 90 18 bzw. 0173/88 99 675 Es ist mir sehr wichtig, dass Ihnen unmittelbar geholfen werden kann!

<https://www.point-of-skin.de/fileadmin/kosmetikinstitute/tange-maria/freigabe/Diese5Dingemachetaeglichlt.pdf>