

39

Neue Wege zur Gesundheit

Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser – man möchte fast sagen – Sonderausgabe unserer Gesundheitszeitung „Neue Wege zur Gesundheit“ geht es nur um ein Thema: Die Frage, wie umfangreich eine adäquate Grundversorgung aussehen muss und welche Substanzen dazu nötig sind. Die Einnahme einzelner, vielleicht sogar spektakulär wirksamer Arzneimittel oder Nahrungsergänzungen kann langfristig nur von Erfolg gekrönt sein, wenn die „Basis“ stimmt. Dies wird häufig vernachlässigt oder nicht in letzter Konsequenz verfolgt, da der Nutzen kurzfristig nicht so spürbar ist wie es bei Einzelsubstanzen häufig der Fall ist. Langfristig aber wendet sich das Blatt: Die kontinuierliche, auf den persönlichen Bedarf abgestimmte und in der Dosierung angemessene Versorgung mit allen essentiellen und unterstützenden Vitalstoffen bildet das Fundament langfristiger Gesundheit.

Auf einem Erfahrungsschatz aus vielen hundert Analysen aufbauend schöpft Frau Schaefer Ihre Erkenntnisse über die gesundheitlichen Probleme, mit denen große Bevölkerungsgruppen einheitlich belastet sind. Daraus ergeben sich eindeutige Ratschläge, welche Ergänzungen in vielen Fällen genau die Basis bilden, um Gesundheit, Wohlbefinden und geistige Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten.

Lesen Sie unser Interview mit Frau Schaefer ab Seite 3 und lernen Sie die „Top Five“ der Nahrungsergänzungsmittel kennen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Felix Henrichs

MANGEL DURCH FEHLENDE NÄHRSTOFFDICHTHEIT

WARUM ES SO SCHWIERIG IST, SEINEN INDIVIDUELLEN BEDARF AN NÄHR- UND VITALSTOFFEN AUSREICHEND ÜBER DIE ERNÄHRUNG ABZUDECKEN

von Felix Henrichs

Nähr- und Vitalstoffe sind lebensnotwendige, organische Substanzen unterschiedlicher Struktur, die vom menschlichen Organismus nicht oder nur im unzureichenden Maße selbst gebildet werden können. Sie müssen daher mit der Nahrung oder über Nahrungsergänzungspräparate aufgenommen werden.

Wenn wir uns über die Versorgung mit –im Grunde so erstaunlich wenigen– Nähr- und Vitalstoffen, die zwingend zur Aufrechterhaltung aller körperlichen und geistigen Vorgänge nötig sind, Gedanken machen, spielt natürlich die Menge und Qualität der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, die entscheidende Rolle.

Die „Menge“ erfassen wir heute häufig als „Kilokalorien“, kurz kcal. Dieser Wert gibt – vereinfacht ausgedrückt – an, wie viel ein Lebensmittel dem Organismus an Energie zur Verfügung stellt. Ausgehend von einem Grundumsatz von ca. 1 kcal pro kg Körpergewicht und Tag (also rund 70 kcal für einen 70 kg schweren Menschen) erreichen wir je nach körperlicher Verfassung und Aktivität einen Umsatz zwischen 1700 und 4000 kcal pro Tag. Nehmen wir deutlich mehr Kalorien auf, als wir „verbrennen“, macht sich das letztlich am Gewicht bemerkbar.

Wenn wir nun einen Blick zurück werfen, können wir leicht feststellen, dass unsere Vorfahren durch harte körperliche Arbeit und meist unkomfortable Lebensumstände (v. a. Kälte) auf eine hohe Kalorienzufuhr angewiesen waren. Wir können heute davon ausgehen, dass die Mehrzahl unserer Vorfahren rund 3500 – 4000 Kalorien pro Tag aufnehmen musste, um den Arbeitsalltag zu bestehen. Durch diese hohe Kalorienzufuhr wurden auch deutlich höhere Mengen an Nährstoffen aufgenommen als es bei einer Ernährung, die realistische 1500 – 2000 Kalorien umfasst, möglich ist. Auch die Zusammensetzung der Lebensmittel war eine andere: Eher langsam als Energie zur Verfügung stehende (also ballaststoffreich, fetthaltig und aus komplexen Kohlehydraten bestehende) nährstoffreiche Nahrung war die Regel – nicht wie heute die häufig hochglykämische Nahrung, die zwar ein kurzfristiges Wohlgefühl verschafft, aber nicht lange vorhält.

Ein weiterer elementarer Unterschied liegt in der Qualität der Nahrung; wo damals häufig „vom Feld auf den Tisch“ (oder noch früher „vom Strauch in den Mund“) galt, liegen heute viele Verarbeitungsschritte dazwischen, die allesamt die Nährstoffdichte eines Lebensmittels negativ beeinflussen können. So ist durch zu frühes Ernten (und „nachreifen“ im LKW, Flugzeug oder Kühlhaus) durch Haltbarmachung mittels akzeptabler Methoden (konservieren, schonende Tiefkühlung) und eher nicht zu akzeptierender Methoden (Bestrahlung) ein Nährstoffverlust gegeben. Durch Fehler in der Zubereitung (zu langes Kochen, Braten oder Warmhalten) treten weitere Vitalstoffverluste auf.

Deutlich negativ hinsichtlich der Nährstoffdichte in der Nahrung wirkt sich auch die industrielle Herstellung unserer Grundnahrungsmittel aus. Wo beispielsweise durch jahrelange Monokulturen und Einsatz hocheffizienter Düngemittel Rekordernnten erzielt wurden, kann nicht mehr von einem ausgewogenen Mineralienhaushalt der Böden ausgegangen werden. Die verarmten (ausgelaugten) und exzessiv bewirtschafteten Landstriche können nicht die Basis für vitalstoffreiche Getreide, Gräser, Obst- oder Gemüsepflanzen sein. Wenn aber die Pflanzen – und somit auch die Tiere, denen diese als Nahrungsmittel dienen – nicht mehr genügend Mineralien oder Spurenelemente erhalten, wird auch der Mensch als Glied in der natürlichen Nahrungskette letztlich seine stofflichen Bedürfnisse nicht ausreichend decken können.

Dazu kommt, dass viele Nährstoffwissenschaftler heute von einem erhöhten Bedarf an Vitalstoffen gerade durch Lebensmittelzusatzstoffe, Umweltgifte wie Smog oder auch durch Arzneimittel ausgehen. Noch nie in der Geschichte der Menschheit hat sich innerhalb so kurzer Zeit die Nahrungsmittelqualität und Zufuhr so geändert: Praktisch innerhalb einer Generation von regional und weitestgehend unverarbeitet zu industriell hergestellten Grundnahrungsmitteln, von praktisch 0 Gramm Zusatzstoffen (körperfremd, nur zum Zwecke der Haltbarmachung, Färbung, Verarbeitung etc) auf 2 kg/ Jahr, von wenigen kg Zucker auf ca. 36 kg (!) Weißzucker pro Person und Jahr. Inwieweit unser Organismus das aushält, zeigt sich erst in den nächsten Generationen. Bedenkliche Anzeichen mögen die starke Zunahme neurodegenerativer Erkrankungen sein, die das Potential haben, den heute schon präsenten „Zivilisationserkrankungen“ wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und Krebs den Rang abzulaufen.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Enzyme, Fettsäuren und viele weitere Vitalstoffe zeigen eins deutlich: Sie alle spielen im Körper in einem wunderbaren Orchester zusammen, bedingen sich gegenseitig und sollten nicht nur isoliert (wie Arzneimittel) betrachtet werden. In der Summe aller essentiellen Nährstoffe liegt die Kraft, die uns gesund hält. Nur Mangel oder Vergiftung schaffen es, die ausgeklügelten und über die Jahrtausende entstandene Kräfte des Körper so zu stören, dass Krankheit entsteht. Sorgen Sie für eine individuell angepasste Vitalstoffbasis über Ihre Lebensmittel und adäquate Ergänzungen. Schützen Sie sich vor vermeidbaren Umweltgiften und entgiften Sie regelmäßig die unvermeidbaren. Hochmoderne Untersuchungsmethoden, effiziente Nahrungsergänzungen und möglichst unverarbeitete Lebensmittel aus ihrer Region helfen Ihnen, eine gute Gesundheit zu erhalten.

DIE ENTSCHEIDENDEN ELEMENTE DER GRUNDVERSORGUNG

Die gesunde Ernährung sollte uns alle Stoffe liefern, die wir zur Aufrecht- und Gesunderhaltung aller körperlichen Vorgänge benötigen. Dennoch besteht ein großer Teil der angebotenen Nahrungsergänzungen aus Multivitaminpräparaten, - die als Grundversorgung die eigentlich über die Nahrung zu deckenden - Nährstoffe liefern sollen. Grundversorgungs-Boxen sind in Amerika ein Verkaufsschlager.

Ob und warum eine Grundversorgung mit Nährstoffen nötig ist und wie es zu sinnvoller Zusammenstellung von Präparaten kommt, wollen wir heute im Gespräch mit Frau Lea Schaefer, einer Expertin im Bereich der Nährstoffwissenschaften und der orthomolekularen Medizin, herausfinden.

E. Hagedorn: Frau Schaefer, wieso halten Sie die zusätzliche Versorgung mit Nährstoffen im Rahmen einer Grundversorgung für notwendig?

L. Schaefer: Dafür gibt es mehrere Gründe: Richtig ist, dass der menschliche Körper auf die Zufuhr von ausreichend Nährstoffen aus der Nahrung angewiesen ist, um langfristig alle Funktionen optimal zu erfüllen, vorzeitige Alterserscheinungen zu verhindern und psychisch und geistig möglichst lange „jung“ zu bleiben. Der Körper kann jahrelang mit Mängeln und Defiziten in der Ernährung umgehen, nur selten zeigen sich akute Symptome. Dennoch ist es gerade der unerkannte und unterschwellig vorhandene Mangel-Zustand, der auf Dauer zu verminderter Leistungsfähigkeit oder gar Krankheit führt.

E. Hagedorn: Wie kommt es nun trotz einem Überangebot an Lebensmitteln in Europa zur Mangelversorgung?

L. Schaefer: Ein Hauptgrund ist sicherlich die Auswahl der Lebensmittel durch den Einzelnen selbst: Je mehr verarbeitete Produkte wir konsumieren (als konserviert, erhitzt, bestrahlt, durch industrielle Fertigung gewonnen etc.) desto weniger verwertbare Nährstoffe stecken in den Lebensmitteln. Gleichzeitig erhöht sich – z. B. durch ein Übermaß an Zucker, Zusatzstoffen oder Chemikalien (zur Haltbarmachung, zum Schutz vor Verderb oder Befall mit Pilzen oder Parasiten) - der Bedarf an bestimmten Nährstoffen, um mit diesen Herausforderungen fertig zu werden. Durch die exzessiv betriebene Landwirtschaft und Überdüngung der Böden kommt es zu Defiziten bei vielen Mineralstoffen und Spurenelementen, die Nährstoffdichte selbst vernünftig angebauter Lebensmittel sinkt. Aufgrund der Bewegungsarmut nehmen wir insgesamt weniger Nahrung zu uns, im Vergleich zu unseren Vorfahren die durch Ihre harte körperliche Arbeit rund das doppelte bis dreifache an Kalorien aufnehmen mussten, um Ihren Alltag zu bestehen – mit entsprechend höherer Nährstoffaufnahme- und -dichte.

E. Hagedorn: Zeigt die aktuelle Diskussion um die „dicken Deutschen“ nicht an, dass wir eher zu viel als zu wenig Kalorien aufnehmen?

L. Schaefer: Hier dürfen wir zwei Dinge nicht außer Acht lassen: Wie schon gesagt gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und Kalorienbedarf. Und natürlich spielt die Zusammensetzung der Nahrung eine große

Rolle – viele sehr leicht verdauliche Kohlehydrate aus raffinierten Zuckern in Verbindung mit gesättigten Fettsäuren haben eine ganz andere Wirkung auf den Körper als die Ernährung unserer Vorfahren. Wir sind nicht auf eine stark verarbeitete, nährstoffarme aber kalorienreiche Ernährung mit viel Zucker, Salz, künstlichen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen eingestellt.

E. Hagedorn: Sind denn Multivitamine die richtige Antwort auf die eventuell mangelhafte oder defizitäre Ernährung?

L. Schaefer: Sie sind eine reale, praktikable Antwort. Mit hochwertigen und möglichst natürlichen Ergänzungen kann man Mangelzustände vermeiden, dadurch viele körperliche Vorgänge positiv beeinflussen und seine Leistungskraft erhalten. Gesundheit bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern das Ausschöpfen und Erleben von gesunder Lebenskraft- und –Freude. Eine Versorgung des Körpers mit allen dafür notwendigen Stoffen ist eine Grundvoraussetzung.

E. Hagedorn: Häufig stellt sich die Frage nach der Dosierung – warum sind gerade die amerikanischen Nährstoffe oftmals hoch dosiert und weichen so stark von den Empfehlungen der DGE ab?

L. Schaefer: Hier spielt – neben politischen Interessen – die Fragestellung eine große Rolle: Eine Grundfrage bei der Analyse des Nährstoffbedarfes ist es, bei welcher Menge treten akute, in direktem Zusammenhang mit dem Mangel stehende Symptome auf, beispielsweise Skorbut bei Vitamin C Mangel. Dieser Wert wird ermittelt. In einem zweiten Schritt wird - unter Berücksichtigung der tatsächlichen durchschnittlichen Einnahmewerte durch die Nahrung – ein Wert ermittelt der möglichst nahe an der realen durchschnittlichen Aufnahmemenge liegt und über dem Wert, der akute Mangelsymptome auslöst. Liegt die durchschnittliche Aufnahme deutlich unter dem ermittelten Mindestbedarf, müssen Maßnahmen wie Anreicherung der Lebensmittel (Stichwort Jodsalz) ergriffen werden.

Dies alles sagt uns nichts über die „optimale“ Nährstoffversorgung. Und hier gibt es ganz andere Ansätze und Forschungsarbeiten. Die Wissenschaft der orthomolekularen Ernährung und Medizin teilt die Versorgung mit Nährstoffen wie folgt auf:

1. **Deutlicher Mangel** (kann auch aufgrund biochemischer Eigenheiten trotz ausgewogener Ernährung auftreten) mit klinischen Symptomen und körperlichen Veränderungen.
2. Der häufigste Zustand ist der **subklinische Mangel** – gekennzeichnet durch Zellschwäche und Stoffwechselstörungen, Infektanfälligkeit und einen Zustand der Müdigkeit, Depression oder einfach nachlassender Spannkraft.
3. Durch die Zufuhr hochwertiger Nahrung und ausgewählter Nahrungsergänzungen erreicht man die 3. Phase, nämlich die **Deckung des tatsächlichen Bedarfs** und die Vermeidung von Mangelzuständen.
4. In der 4. Phase wird dem Körper alles, was er an Mikronährstoffen benötigt, in einer optimalen Dosierung angeboten, so dass auch die „Speicher“ wieder aufgefüllt werden können und die Bedarfsdeckung auch in Zeiten von **erhöhtem Nährstoffbedarf** (Krankheit, Stress, Umweltfaktoren) gewährleistet ist.
5. Dem Bereich der orthomolekularen Medizin bleibt die Behandlung von Krankheiten mit Nährstoffen vorbehalten. Hier kommen u. U. Megadosierungen einzelner **Nährstoffe zur gezielten Behandlung von Krankheiten** zum Einsatz. Hier muss dann auch die mögliche Höchstdosierung beachtet werden.

Sicher ist, dass wir uns für eine dauerhafte Gesundheitsvorsorge nicht an den Mindestmengen, sondern an optimalen Nährstoffmengen orientieren sollten, die individuell sehr breit streuen können. Man spricht hier auch von der biochemischen Individualität.

E. Hagedorn: Wie finde ich denn die für mich passende Grundversorgung heraus?

L. Schaefer: Das Angebot an entsprechenden Präparaten für bestimmte Personengruppen ist sehr umfangreich. So gibt es für verschiedene Altersgruppen Nährstoffpräparate, die die bestimmten Bedürfnisse dieser Gruppe berücksichtigen. Durch die Beachtung von Alter, Gewicht, eventueller Vorerkrankungen etc. kann dann das gewählte Präparat in der Dosierung angepasst werden. Beispielsweise würde ein 60-jähriger Mann mit Bluthochdruck, Übergewicht, Stress und Raucher von einem Multivitamin eher die empfohlene Höchstdosis einnehmen, während eine gesunde 40-jährige Frau mit vielleicht 60 kg Körpergewicht und guter Ernährung nur die Hälfte einnehmen muss.

Um sicherzugehen, Behandlungserfolge zu überprüfen und auch die Entwicklung des Körpers zu beobachten, bieten sich heute moderne Analysen an. Ich empfehle neben den bekannten Haar-Mineral-Analysen heute auch neueste und einfach auszuführende Stoffwechselanalysen, um individuell beraten zu können. Diese Untersuchung errechnet neben vielen weiteren wichtigen Parametern die genaue individuelle Nährstoffversorgung und den Nährstoffbedarf und gibt Auskunft über oxidative Schäden sowie chronische und akute Mängel.

Übrigens kommen heute bereits auch Genanalysen zum Einsatz, die ganz konkret eventuelle Dispositionen für bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig aufdecken können und so eine gezielte Vorsorge mit natürlichen Substanzen ermöglichen.

E. Hagedorn: Wie kam es denn nun zu der Zusammenstellung von „Grundversorgungs-Paketen“?

L. Schaefer: Wie Sie wissen, bearbeite ich im Rahmen meiner Tätigkeit für unterschiedliche Unternehmen viele so genannte Nährstoff-Bedarfsanalysen. Dieser 8-seitige Fragebogen wird von Interessenten/Patienten ausgefüllt. Nach Analyse vieler hundert Fragebögen stellte sich ein wiederkehrendes Muster ein, welches immer wieder zu Empfehlungen einer Grundversorgung-Box führte.

In vielen Fällen beobachte ich (das Durchschnittsalter meiner Klienten ist knapp über 50), dass es Symptome eines Proteinmangels gibt. Dies ergibt sich aus den Ernährungsangaben, dem Gewicht, Angaben zu Stimmungsschwankungen oder weiteren, auch psychischen, Symptomen. Entsprechend sollte zur Sicherstellung des Grundbedarfs an Proteinen ein hochwirksames Aminosäurepräparat täglich zugeführt werden - bei Sportlern, Untergewichtigen Menschen oder Vegetariern ggf. auch mehr.

Ein unglaublich belastendes Thema ist die Verdauung. Kaum ein Klient, der nicht über eine wie auch immer geartete gestörte Verdauung klagt. Dies wird und muss individuell betrachtet werden, sicherlich sinnvoll und in dieser Altersgruppe richtig ist eine hochwertige, natürliche Enzymversorgung. Diese sorgt für eine verbesserte Aufspaltung der Nahrung im Magen und Dünndarm, so dass der gesamte Verdauungsvorgang spürbar erleichtert wird.

Omega-3 Fettsäuren – wichtiger Bestandteil eines Grundversorgungs-Paketes – spielen eine Hauptrolle beim Schutz vor kardiovaskulären Problemen, haben entzündliche Eigenschaften und erhalten die Blutfettwerte gesund. Da – nicht ohne Grund – heute weniger Fisch als wünschenswert konsumiert wird und das Gleichgewicht zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren in der Nahrung eher ungünstig ist, gehören Omega-3 Fettsäuren zum absoluten Muss einer jeden Grundversorgung.

Ein häufig geäußerter Wunsch ist natürlich eine Immunsystemstärkung. Sei es, um Zivilisationskrankheiten zu begegnen oder sei es, um ständigen Infektionen oder vorhandenen (viralen) „Altlasten“ einen Riegel vorzuschieben. Hier sind sekundäre Pflanzenstoffe eine wunderbare Empfehlung: Die enthaltenen Antioxidantien schützen das Bindegewebe, stärken die feinsten Kapillaren, versorgen und schützen die Augen und erhöhen die Sauerstoffversorgung des Gehirns.

E. Hagedorn: Muss man denn neben einer Grundversorgung noch zusätzliche Präparate einnehmen - das ganze ist ja letztlich auch eine Preisfrage?

L. Schaefer: Dies kann nur im Einzelfall entschieden werden. Sicher ist, dass sich Grundversorgungspakete aufgrund meiner Erfahrung sehr bewährt haben. Die Hersteller ermöglichen oft einen Paketpreis, der weit unter der Summe der einzelnen Präparate liegt. Dies ist sicherlich eine große Hilfe für alle, die wirklich komplett und umfassend versorgt werden wollen und dabei auf den Preis achten wollen

Inwieweit weitere individuell zusammengestellte Nährstoffe nötig sind, kann pauschal nicht beantwortet werden. Im akuten Erkrankungsfall oder bei chronischen Erkrankungen kann dies durchaus sinnvoll sein. Hier können gezielte Analysen oder Beratung durch fachkundige Therapeuten dienlich sein.

E. Hagedorn: Muss man denn diese Ergänzung immer nehmen?

L. Schaefer: Die stofflichen Bedürfnisse bleiben bestehen – somit ist eine kontinuierliche Versorgung angezeigt. Es ist eher verträglich, phasenweise die Dosierung zu reduzieren als ganz aufzuhören, um dann im Bedarfsfalle wieder hoch dosiert einzusteigen. Sehen Sie die Nahrungsergänzung nicht als Medikamente oder Arzneimittel – betrachten Sie sie als das was Sie sind – Lebensmittel zur Versorgung Ihrer persönlichen Nährstoffbedürfnisse. Entsprechend nehmen Sie die Ergänzungen direkt zu den Mahlzeiten ein, um die Resorption zu fördern und den wirklich optimalen Nutzen zu erhalten.

Frau Schaefer, wir danken Ihnen für dieses Gespräch!

Für eine ausgewogene Grundversorgung sollte ihnen der Produkte-Mix folgende Versorgungsungen garantieren:

Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen

Vitamine sind lebenswichtig für das normale Funktionieren unseres Körpers. Wir brauchen sie für unser Wachstum, unsere Vitalität und unser Wohlbefinden. Sie können - bis auf wenige Ausnahmen - nicht im Körper selbst hergestellt werden.

Die regelmäßige Versorgung des Körpers mit allen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen ist unabdingbare Basis für dauerhafte Gesundheit. Durch die derzeitige Ernährungssituation kann in den meisten Fällen nur mit Mühe die Nährstoffdichte erreicht werden, die ausreicht, um kurzfristige Mangelkrankungen nicht ausbrechen zu lassen. Die Folgen dieser dauerhaften knappen Versorgung mit den lebenswichtigen Vitalstoffen zeigen sich dennoch überdeutlich. Viele Menschen leben in einem Zustand der „Halbgesundheit“, d.h. offensichtliche Krankheiten liegen nicht vor, wohl aber eine Unzahl unspezifischer Störungen wie beispielsweise Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Heißhungerattacken und Immunschwäche (häufig Erkältungskrankheiten) um nur einige Beispiele zu nennen. Multi-Vitamin-Mineral-Präparate in adäquater Dosierung und sinnvoller Zusammensetzung bieten hier eine Möglichkeit, den Nährstoffbedarf einfach und sicher Tag für Tag abzudecken.

Ebenso wichtig wie die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist die Bedarfsdeckung von essentiellen Amino- und Fettsäuren und Nahrungsenzymen. Da alle Mikronährstoffe synergistisch zusammenarbeiten, kommt es auf eine möglichst vollständige Versorgung an.

Versorgung mit Aminosäuren

Proteine setzen sich aus langen Ketten von Aminosäuren zusammen und sind die Grundbausteine unseres Körpers. Proteine sind für das Wachstum und die Wiederherstellung von Gewebe unerlässlich, spielen eine wichtige Rolle bei allen Enzym- und Hormontätigkeiten, bilden die Bausteine für die so genannten Neurotransmitter im Gehirn und beeinflussen unsere Stimmungslage und unsere Gehirnaktivität. Proteine befördern Nährstoffe und Sauerstoff durch den Körper. Antikörper und viele andere Bestandteile des Immunsystems sind Proteine.

Es gibt 22 Aminosäuren, von denen 8 essentiell sind, also über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Fehlt auch nur eine dieser Aminosäuren oder besteht ein starkes Ungleichgewicht ist es dem Körper nicht mehr möglich genügend, Proteine zu erzeugen, um sich selber gesund zu halten.

Versorgung mit Fettsäuren

Zu den wichtigsten Fettsäuren für den menschlichen Organismus gehören die Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), deren beste Quelle das Seefischöl darstellt. Beide essentiellen Fettsäuren-Familien bilden im Körper Vorstufen der körpereigenen, hormonähnlichen Prostaglandine, die für die Steuerung zahlreicher Körperfunktionen verantwortlich sind und deren ausreichende Versorgung für die Gesunderhaltung unseres Körpers unerlässlich ist.

Versorgung mit Nahrungsenzymen

Neben den vom Körper selbst gebildeten Enzymen, die jeweils spezifische Aufgaben in der Steuerung der Lebensvorgänge des Körpers erfüllen, helfen die Nahrungsenzyme vor allem bei der Verdauung von Nahrung. Da heute kaum noch unverarbeitete Nahrung verzehrt wird, ist diese enzymarm. Speziell Fertiggerichte sind sehr arm an Enzymen, aber auch das Essen in der Kantine oder in Restaurants ist enzymarm, da es häufig lange warm gehalten wird.

Die Tatsache, dass all die gekochten, gebratenen, gedünsteten, durch Erhitzen haltbar gemachten Nahrungsmittel keine Enzyme mehr enthalten, stellt eine große Belastung für unseren Körper dar. Unsere Bauchspeicheldrüse muss permanent all die Enzyme produzieren, die für die Verdauung erforderlich sind. Damit ist oft kaum noch Kapazität übrig für die körpereigene Enzymproduktion zahlreicher weiterer Enzym-Prozesse, die für die Erhaltung oder Wiederherstellung unserer Gesundheit notwendig sind. Die Fähigkeit, Nahrung richtig und vollständig zu verstoffwechseln, ist der Schlüssel zu unserer Vitalität!

Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen

Diese riesige Gruppe der bioaktiven Pflanzenstoffe kann in die beiden wichtigsten Substanzklassen Phenolsäuren und Flavonoide untergliedert werden. Aus der großen Gruppe der Flavonoide wiederum sind besonders die oligomeren Proanthocyanidine (OPC) hervorzuheben, die derzeit im wissenschaftlich-medizinischen Fokus stehen. Polyphenole mit interessanten bioaktiven Eigenschaften finden sich vor allem im Beerenobst (z. B. Heidelbeeren, spezielle Beerenarten wie z. B. Amlabeere, in Tee, in roten Weintrauben, Traubenkernen und dunkler Schokolade. Reich an Polyphenolen ist auch der Granatapfel.

Versorgung mit Antioxidantien und Vitalstoffen

Neben einer sinnvollen Dosierung aller wichtigen Mikronährstoffe (wie bereits oben erwähnt) sollten Sie besonders darauf achten, dass die unten aufgeführten Vitalstoffe in ausreichendem Maße in ihre Grundversorgung eingeschlossen sind:

COENZYM Q10

Q10 wird im Körper selbst gebildet, aber die Fähigkeit zur körpereigenen Synthese nimmt im Laufe des Lebens überproportional ab. Q10 ist neben seiner Herz stärkenden Eigenschaft ein effektiver Wirkstoff im Hinblick auf Entgiftung, Membranschutz (Gehirnschutz) und antientzündliche Prozesse.

ALPHA LIPONSÄURE (ALS)

Alpha Liponsäure gehört zu den potentesten Antioxidantien. Aufgrund ihrer Wasser- und Fettlöslichkeit kann sich die Entgiftungskapazität in allen Geweben entfalten. ALS bindet als Chelatbildner im Gehirn Metalle wie Cadmium, Kupfer und Eisen und führt diese aus.

DMAE

DMAE aktiviert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn und bewirkt einer Verbesserung der Hirnleistung, wie z. B. das Gedächtnis, das Lernen und die Konzentration. Aufgrund seiner unterstützenden Wirkung auf Antioxidantien und der Hemmung freier Radikale werden auch Alterungsprozesse, insbesondere im Gehirn, verlangsamt. DMAE trägt zudem zur Verbesserung des Gedächtnisses sowie zu einer harmonischen Stimmung bei und sorgt für einen erholsamen Schlaf.

L-LYSIN

Lysin ist ein wesentlicher Baustein des Kollagens. Kollagen ist der wichtigste Faserbestandteil der Blutgefäße, der Haut, der Knochen, der Sehnen und der Zähne. Ein Lysinmangel kann die Immunfunktion stark beeinträchtigen. Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, gerötete Augen, Schwindelgefühl und rissige Lippen können Anzeichen für einen bestehenden Lysinmangel sein.

L-CARNITIN

L-Carnitin ist maßgeblich am Energiestoffwechsel des Körpers beteiligt und spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung der Leber und der Ausscheidung von körperfremden Substanzen, wie Umweltgifte, Schwermetalle und Medikamente.

L-THEANIN

Theanin bietet eine wichtige ernährungsphysiologische Unterstützung bei Stress, Druck und Angstzuständen, da es hilft, innere Spannungszustände aufzulösen und zu Ausgeglichenheit und seelischer Harmonie beiträgt.

L-ARGININ

Arginin zählt zu den wichtigsten Aminosäuren. Arginin ist maßgeblich beteiligt an der Muskelfunktion, am Wachstum, an Heilungsprozessen und hat regulierende und unterstützende Wirkung auf das Gefüge des Immunsystems.

QUERCETIN

Quercetin gehört zu der Klasse der wasserlöslichen Pflanzenpigmente, genannt Bioflavonoide. Die Besonderheit hier ist, dass es nicht, wie die meisten anderen Bioflavonoide aus der inneren Schalenhaut von Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen) gewonnen wird, sondern aus Zwiebeln, Zucchini oder Weintrauben. Quercetin ist als kaum zu übertreffendes natürliches Anti-Histamin bekannt.

BETAIN

Betain ist ein Bestandteil des Magensaftes, der zusammen mit Eiweiß spaltenden Enzymen wie Pepsin den enzymatischen Umbau der Nahrung besorgt.

LACTASE

Lactase-Enzyme machen Milchprodukte leichter verdaulich.

PAPAIN

Papaya-Enzyme (Papain) fördern die Verdauung von Eiweiß, regen den Stoffwechsel an und erfrischen den Atem.

GRANATAPFEL-EXTRAKT

Granatapfel-Extrakt ist von besonders hoher antioxidativer Potenz. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte die protektive Wirkung auf Gefäße und Gehirn nachgewiesen werden. Auch eine hemmende Wirkung auf Tumore (speziell der Haut) hat sich gezeigt.

HEIDELBEER-EXTRAKT

Die im Heidelbeer-Extrakt vorhandenen Polyphenole (Anthocyane) sorgen u. a. für eine bessere Durchblutung der feinen Augengefäße und schützen das Organ vor oxidativem Stress, der in den Augen besonders durch UV-Licht und Ozon ausgelöst wird. Auch Entzündungsherde (speziell Blasenentzündungen) heilen schneller aus. Zudem binden diese Polyphenole Schwermetalle (wie Blei) und beschleunigen deren Ausscheidung.

TRAUBENKERN-EXTRAKT

Der Traubenkern-Extrakt OPC ist ein mächtiges Antioxidans, welches zur Verbesserung der Blutzirkulation im ganzen Körper beiträgt. OPC bietet aktiven Gefäßschutz, speziell bei Venenproblemen (wie Krampfadern). Es stärkt die Venen, Arterien und selbst die kleinsten Kapillargefäße und kann daher auch Durchblutungsstörungen, Kreislaufproblemen und Ödemen entgegen wirken. Zudem wirkt sich OPC positive auf das Bindegewebe (Cellulite) aus. Auch Alterungsprozesse werden verlangsamt. Falten bilden sich nicht so schnell, die Haut bleibt länger elastisch und geschmeidig. Das Gedächtnis und die Konzentration werden gestärkt durch Erhöhung des venösen Rückflusses.

