

BioTUNING


Verlag
innoventia

Leichter leben!



DR. MED. PETRA BRACHT · ROLAND LIEBSCHER-BRACHT · BRIGITTE ROTH

VITAMINE UND CO – LEICHTER LEBEN MIT MIKRONÄHRSTOFFEN

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, deren vielfältige Funktionen für unsere Gesundheit heute bekannt sind, sowie vermutete 20 000 weitere bisher größtenteils nicht identifizierte Pflanzeninhaltsstoffe sind Zauberstoffe für ein langes Leben in bestmöglicher Verfassung. Sie sind hochwirksam, haben aber keine Nebenwirkungen wie Medikamente.

Sie heilen und beugen Krankheiten vor. Sie sind die Medizin der Zukunft.

Vitamine und Mineralstoffe: unser Lebenselixier

Lebenswichtige Vitamine werden durch Pflanzen gebildet und in geringerem Maße in Ihrem Körper hergestellt. Mineralstoffe und Spurenelemente werden über den Boden aufgenommen und durch die Nahrung an den Menschen weitergegeben. Doch die Böden heutzutage sind ausgelaugt. Die guten Inhaltsstoffe, die Mikronährstoffe von Obst, Salat und Gemüse nehmen ab. So enthält ein geschälter Apfel beispielsweise heutzutage nur noch um die fünf Milligramm Vitamin C. Was noch in der Nahrung vorhanden ist, zerstören wir durch Lagern, Kochen, Braten. Wer sein Gemüse kocht, verschenkt mehr als die Hälfte des Vitamin-C-Gehalts zum Beispiel von Paprika oder Brokkoli. An einen guten Koch stellen wir gewöhnlich kulinarische Anforderungen. Doch verdient er diese Auszeichnung im Grunde erst dann, wenn er bei der Zubereitung köstlicher Menüs Mineralstoffe und Vitamine schont. Sträflich ist es somit, das Kochwasser einfach wegzugießen. Denn dieses enthält viele der wertvollen Stoffe.

Wählen Sie frische Lebensmittel aus gutem Anbau



So treffen Sie Ihre Auswahl

Schon ein Nährstoffmangel von 10 bis 25 Prozent schränkt die Stoffwechselaktivität unseres gesamten Organismus um bis zu

DIE WICHTIGSTEN VITAMINE, MINERALIEN UND

MIKRONÄHRSTOFF

MANGELERSCHEINUNGEN

BEDARF NACH DR. BRACHT (ABHÄNGIG VOM GESUNDHEITZUSTAND)

**Provitamin A -
Beta-Carotin**

*trockene Haut, Infektanfälligkeit, Eisenmangel,
Kinderlosigkeit, Sehstörungen*

6 - 50 mg

**Vitamin D -
Calciferol**

*Knochenerweichung, Gereiztheit, Zahnverlust,
Wachstumsstörungen, Rachitis*

5 - 10 µg

**Vitamin E -
Tocopherol**

*Unfruchtbarkeit, Leistungsschwäche, Verdauungs-
störungen, Altersflecken, Krankheitsanfälligkeit*

200 - 400 mg

**Vitamin K -
Phyllochinon**

*Zahnfleischbluten, Wundheilungsstörungen,
Abgeschlagenheit, Verdauungsstörungen,
Nasenbluten*

60 - 150 µg

**Vitamin C -
Ascorbinsäure**

*Skorbut, Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt,
Schlaganfall, Bluthochdruck, Wundheilungs-
störungen, Depressionen, Krampfadern,
Bindegewebsschwäche, Infektanfälligkeit*

1 - 5 g

**Vitamin B1 -
Thiamin**

*Beri-Beri-Krankheit, Herzschmerzen,
Atembeschwerden, Konzentrationsstörungen,
Reizbarkeit*

5 - 50 mg

**Vitamin B2 -
Riboflavin**

*rissige und trockene Haut, Konzentrationsstörungen,
Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Augenbrennen*

6 - 50 mg

**Vitamin B3 -
Niacin**

*Schwindel, Appetitlosigkeit, Nervosität,
Abgeschlagenheit, unreine Haut*

90 - 300 mg

**Vitamin B5 -
Pantothensäure**

*Lern- und Konzentrationsstörungen, brennende
und kribbelnde Füße, Müdigkeit, Hautverände-
rungen und Haarausfall, Nervosität*

30 - 500 mg

MIKRONÄHRSTOFF

MANGELERSCHEINUNGEN

BEDARF NACH DR. BRÄCHT
(ABHÄNGIG VOM GESUNDHEITZUSTAND)**Vitamin B6 -
Pyridoxin***Depressionen, Schlafstörungen, Juckreiz,
Blutarmut, Kopfschmerzen*

5 - 300 mg

**Vitamin B7 -
Biotin***vermehrter Haarausfall, glanzlose Haare,
brüchige Fingernägel, Panikattacken,
unreine, trockene Haut, Antriebslosigkeit*

100 - 300 µg

**Vitamin B9 -
Folsäure***Wachstumsstörungen, Depressionen,
Arterienverkalkung, Blutarmut,
Schleimhautveränderungen*

0,4 - 2 mg

**Vitamin B12 -
Cobalamin***Immunschwäche, Blutarmut, Antriebslosigkeit,
psychische Störungen, Gewichtszunahme*

10 - 300 µg

Magnesium*Migräne, Depressionen, Verstopfung,
Herz und Kreislauf-Beschwerden,
Stimmungsschwankungen*

200 - 500 mg

Kalium*Muskelschwäche, Herzrhythmusstörungen,
Müdigkeit, Wassereinlagerungen der Beine
und Hände, Absinken des Blutdrucks*

3 - 5 g

Kalzium*Knochenerweichung, Krämpfe, Reizbarkeit,
Muskelschwäche, Infektanfälligkeit*

0,8 - 1,2 g

Zink*Haarausfall, Akne, Impotenz, Blutarmut,
Erschöpfungszustand*

5 - 25 mg

Selen*Allgemeine Abwehrschwäche, Unterfunktion
der Schilddrüse, Karies, Knochenerweichung,
Sehstörungen*

40 - 200 µg

NAHRUNGSERGÄNZUNG: TÄGLICH VITAMINE, MINERALIEN UND SPURENELEMENTE

Viele schwören darauf, spüren die gesundheitlichen Vorteile und möchten sie nicht mehr missen. Andere halten sie für Geldverschwendung und greifen höchstens zu Billigprodukten, die ja aufgrund der chemischen Identität genauso wertvoll sein sollen. Wieder andere verweisen auf Aussagen, unsere Lebensmittel enthielten alles, was wir benötigen, um gesund zu bleiben. Was stimmt und wie sollten Sie sich verhalten?



Da wir trotz heute erhöhtem Bedarf immer weniger mit diesen Substanzen versorgt sind, werden beim Messen des Nährstoffstatus fast immer Defizite festgestellt

Die Kluft zwischen Soll und Ist

Das ist wichtig zu wissen: Unsere heutige Lebensweise, vor allem Streß und Umweltbelastungen, erhöht unseren Mikronährstoffbedarf. Andererseits enthalten unsere Lebensmittel durch ausgelaugte Böden, Lagerhaltung und Verarbeitung immer weniger der kostbaren Bestandteile. Dies macht den Griff zu Nahrungsergänzungsmitteln inzwischen unverzichtbar. Wir schaffen es sonst nicht, die erforderliche Menge an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu uns zu nehmen.

Die bislang üblicherweise empfohlenen Mengen an Mikronährstoffen sind viel zu gering. Sie verhindern vielleicht Rachitis oder Skorbut. Um zu bester Gesundheit zu gelangen, reicht das aber nicht.

Bei Bestimmungen des Vitamin- und Mineralstoffstatus in der Arztpraxis hat sich herausgestellt, daß selbst anscheinend gesunde Menschen keine Werte aufwiesen, die auf volle Speicher hindeuten. Ganz im Gegenteil: Je nach Ernährungsweise, Alter und Lebensumständen gibt es so gut wie immer Defizite an einzelnen oder auch mehreren Mikronährstoffen. Häufig sind diese Defizite so gravierend, daß sich bereits Krankheiten oder deren Vorstufen eingestellt haben.

Vitaminmangel ist meßbar

Gehen Sie sicher. Lassen Sie Ihre Versorgung mit Mikronährstoffen bei Ihrem Arzt bestimmen.

Gefahr der Überdosierung?

Uberdosiert werden können höchstens die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Alle anderen, also die wasserlöslichen Vitamine, werden wieder ausgeschieden. Vor allem Vitamin C, bei dem immer wieder vor einer übertrieben hohen Zufuhr gewarnt wird, scheidet der Körper aus, wenn es ihm zu viel wird. Ganz im Gegenteil: Man hat festgestellt, daß durch hohe Vitamin C-Einnahmen die Speicherkapazität wächst.

Mineralien können nur dann überdosiert werden, wenn Sie die benötigten Mengen weit überschreiten und gleichzeitig unter einer schlechten Nierenfunktion oder chronischen Darmerkrankung leiden. Ansonsten wird auch hier Uberschussiges einfach wieder ausgeschieden.

Die Gefahr der Unterdosierung ist viel höher, als die der Überdosierung



Nahrungsergänzung ja! Aber welche?

Wer die Wahl hat, hat die Qual: Hunderte von bunten Dosen und Schachteln stehen in den Regalen von Supermärkten, Drogerien und Apotheken. Die Verwirrung ist groß. Die Käufer sind verunsichert. Was benötigen Sie, und wie steht es um die Qualität? Die folgenden Kriterien helfen Ihnen bei Ihrer Entscheidung.

Schwarz auf weiß: Achten Sie auf eine größtmögliche Zahl von Inhaltsstoffen

Ein Cello allein macht noch kein Orchester. Der Organismus benötigt Kombinationen von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Viele verschiedene Mikronährstoffe erhöhen die Synergieeffekte



Die isolierte Zufuhr von einzelnen Stoffen ist dagegen genetisch nicht programmiert. Gleichzeitiger großer Vorteil gut zusammengestellter Kombinationsprodukte: Die Inhaltsstoffe sind in ausgewogener Menge und Mischung enthalten. Aus einem verwirrend großen Angebot einzelner Substanzen werden einige wenige Produkte, die alles enthalten, was Sie als Basisversorgung benötigen.



**Je mehr natürliche
und organische
Inhaltsstoffe enthalten
sind, um so mehr sind
Sie auf der sicheren Seite**

Wichtig: ein hoher Anteil an natürlichen oder organischen Inhaltsstoffen

Es ist preiswerter, diese Mikronährstoffe zu synthetisieren. Doch die künstlich hergestellten Substanzen kann der Organismus nicht so gut verwerten wie jene aus natürlichen Rohstoffen, aus Pflanzen oder Obst. Führen Sie sich immer wieder die genetische Anpassung des Menschen über Jahrmillionen vor Augen.

Sekundäre Pflanzenstoffe: das Zauberwort der Zukunft



**Essen Sie Mikro-
nährstoffe möglichst
zusammen mit Obst**

Mit ihnen beschäftigen sich derzeit ganze Zweige der Pharmaindustrie. Man schätzt die Zahl der sekundären Pflanzenstoffe auf zirka 20.000! Davon ist erst ein Bruchteil isoliert und erforscht. Man vermutet, daß die Pflanzenstoffe nahezu unbegrenzte positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben und von äußerster Wichtigkeit für uns sind. Sie heißen „sekundär“, weil sie im primären Energiestoffwechsel der Pflanzen keine Rolle spielen. Es handelt sich zum Beispiel um Farb- oder Duftstoffe sowie pflanzliche Hormone. Bei der Wahl eines Nahrungsergänzungsmittels

kommt es daher darauf an, daß dieses auch sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Sie unterstützen die Aufgaben der Mikronährstoffe synergistisch. Warum? Weil der Stoffwechsel unseres Körpers daran schon immer gewöhnt ist. Optimieren Sie diesen Prozeß auch dadurch, daß Sie Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig mit Obst zu sich nehmen.

Achtung vor tierischen Bestandteilen

Wollen Sie in punkto BSE auf Nummer Sicher gehen, sollten Sie Vitamine wählen, die keine tierischen Bestandteile enthalten. Achten Sie darauf, aus welchen Rohstoffen diese hergestellt sind. Hochwertige Produkte verwenden deswegen keine Kapseln aus der billigeren Gelatine, sondern solche aus Pflanzen.