

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Kapitel 1:

Die wahre Rolle von Vitalstoffen in einer gesunden Ernährung

Was sind Vitalstoffe und wozu brauchen wir sie?

Wissenschaftliche Hintergründe, einfach erklärt
Krankheitsbilder, die mit Vitalstoffmangel in Verbindung gebracht werden
Orthomolekularmedizin – ein schulmedizinischer Ansatz zur
Krankheitsbehandlung mit Vitalstoffen

Fit, jung und schön - kann die Nahrungsergänzungs-Industrie halten, was sie verspricht?

Die berühmte 70%-Hürde
Wenn Gesund-Sein mehr sein soll als Nicht-Krank-Sein
Die wahren Geheimnisse ewiger Schönheit und Gesundheit
Ursachen für erhöhten Nährstoffbedarf
Veränderungen des Nährstoffgehaltes in unserer heutigen Nahrung

Risikofaktor Bequemlichkeit – die Grenzen von Nahrungsergänzung

Lebensmittel oder Nahrungsmittel – Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe genommen
Die neue Ernährungspyramide
Haben wir ein Informationsdefizit?
Sind Vitalstoffe ein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung?

Kapitel 2:

Nahrungsergänzung ist nicht gleich Nahrungsergänzung

Chemie kontra Natur - woran Sie ein gutes Vitalstoffpräparat erkennen

Rohstoffe
Trägerstoffe
Sekundäre Pflanzenstoffe
Einzelpräparate oder Kombipräparate

Achtung Abzocke

Bedenkliche Inhaltsstoffe
Zucker ist kontraproduktiv
Dosierungsrichtlinien
Irreführende Begriffe aus der Werbung

Kapitel 3:

Wer braucht welche Vitalstoffe?

Basisversorgung für jedermann

Energie
Reinigung
Zellschutz
Wasser



Spezielle Nährstoffe in speziellen Lebenslagen

Augen

Immunsystem

Zähne

Stress, Brainfood

Gelenkprobleme (Knie, Tennis-oder Golferellenbogen, Bandscheiben)

Herz-Kreislaufprobleme

Blutdruck

Übergewicht

Bindegewebsprobleme

Männer

Frauen

Kinder

Sportler

Schwangere

Anti Aging

Senioren

Raucher

Erste Hilfe

Kapitel 4:

Wo Sie gute Nahrungsergänzung herbekommen

Schlusswort

Danksagung

Literaturangaben

Leseprobe:

Fit durch ... Vitalstoffe?

Einleitung



Nahrungsergänzung?

- ... «Ich ernähre mich gesund, ich brauche so was nicht.»
- ... «Das ist doch reine Geldmacherei!»
- ... «Da hab ich was gelesen, das ist doch gefährlich.»

So oder ähnlich reagiert die Mehrzahl der Menschen, wenn das Thema Nahrungsergänzung zur Sprache kommt. Ich kann diese Einstellung verstehen. Mit Nahrungsergänzung wird jede Menge Schindluder getrieben. Genau aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Weil all das noch lange kein Beweis ist, dass Nahrungsergänzung *per se* überflüssig, teuer oder gar gefährlich ist.

Lassen Sie uns etwas zurückblicken:

Vom heutigen Stand der Wissenschaft aus betrachtet ist Nahrungsergänzung ein alter Hut. Bereits 1974 eröffnete der zweifache Nobelpreisträger und Chemiker Linus Pauling, der felsenfest von der heilenden Wirkung von Vitamin C bei Krebsheilung überzeugt war, in den USA das erste Institut für Orthomolekularmedizin. Linus Pauling war aber bei weitem nicht der erste Forscher auf diesem Gebiet. Er ist nur der bekannteste. Geforscht und experimentiert auf diesem Gebiet wird schon seit den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts.

Anfang der vergangenen 90er-Jahre hat ein Kommilitone von mir seine Diplomarbeit über «Freie Radikale im Sport» geschrieben. Und siehe da: Bereits damals gab es schon sehr viel Material zum Thema Freie Radikale, allerdings alles in englischer Sprache. Ich höre ihn noch fluchen, weil er all die hochmedizinischen Zusammenhänge erst übersetzen musste – und stellte mir erstaunt die Frage: Weiß in Deutschland keiner von der Gefährlichkeit von Freien Radikalen? Oder gibt's so was nur in den USA, weil die so viel Fastfood vertilgen?

Ebenfalls in den 90er-Jahren begann ich, bedingt durch einen Job für einen Schweizer Pharmakonzern, der hochwertigste Nahrungsergänzung produziert und über Apotheken vertreibt, mich selbst intensiv mit den biochemischen Zusammenhängen und Hintergründen der sogenannten orthomolekularen Medizin – so der Fachbegriff für den medizinischen Einsatz von Nährstoffen – zu interessieren. In diesem Zusammenhang tauchten die Freien Radikale wieder auf – und nicht nur die! Mir wurde schwindelig, was an Zusammenhängen und Fakten bekannt ist – und dem unwissenden Normalbürger vorenthalten wird.



Moment mal: Nahrungsergänzung ist in der Schulmedizin unter einem anderen Begriff bekannt?

Ja, ja, ja und nochmals ja!! Nahrungsergänzungen, sagen wir besser: das Wissen um die Wirkung von den Vitalstoffen – also von den Nährstoffen, die wir durch die Nahrung aufnehmen und die unser Körper für alles, für jeden einzelnen, biochemischen Stoffwechselfvorgang vom Fingernagel bis zum Alkoholabbau

benötigt – ist seit über 30 Jahren in Fachkreisen bekannt. Fehlt nur irgendwo im Rädchen ein einziger Stoff, ist der Stoffwechselprozess unterbrochen und gestört. Von der Natur ist das nicht vorgesehen, aber es kommt immer öfter vor, weil die nötigen Nährstoffe einfach nicht in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Jede Hausfrau weiß, was passiert, wenn ihrem Kochrezept eine wichtige Zutat fehlt: Das Ergebnis ist nicht so, wie es sein sollte und wenn beim Kuchen backen zu wenig Mehl da ist, wird ´s schlicht keinen leckeren Kuchen geben.

Genauso funktioniert das mit den Vitalstoffen im Körper. Fehlt irgendwas, hat das negative Auswirkungen aufs Gesamtsystem.

Wie gesagt, alles seit Urzeiten in Insiderkreisen bekannt und jeder Fachmann, also jeder Mediziner, Apotheker und Heilpraktiker, der sich damit beschäftigen will, kann dies in umfangreichem Maße tun. Warum sie es oft nicht tun? Nun, erstens gibt mittlerweile schon ziemlich viele Mediziner, die es tun, und zweitens sei ihnen zugestanden, dass sie auch wirtschaftlich arbeiten müssen. Eine Fortbildung in Sachen Orthomolekularmedizin ist teuer, aufwändig und nur bedingt oder gar nicht «krankenassenkonform».

Warum also winken so viele ab, wenn wir von Nahrungsergänzung anfangen? Wenn ich erkältet bin, nehme ich doch auch Vitamin C, das weiß jedes Kind, und bei Muskelkrämpfen hilft Magnesium, auch das ist allenthalben bekannt.

Ja, werden Sie jetzt sagen, das mache ich auch, wenn ich krank bin. Wir sind aber nicht krank! Deswegen brauchen wir das doch logischerweise nicht. Wir sind doch gesund! Fühlen uns fit. Und im Winter haben doch alle einen Schnupfen, da ist es doch normal, dass ich mich anstecke, oder? Ja, und Sportler, ok, die nehmen das, die nehmen ja auch Eiweißpulver zusätzlich, aber die schummeln je eh alle und das ist doch sowieso Doping, oder nicht?

Sie werden schon gemerkt haben, ich bin überzeugt von der Notwendigkeit von Vitalstoffen - und jetzt ganz ehrlich die Hand aufs Herz: Wer von Ihnen hat ein Röhrchen mit Brausetabletten Vitamin C, Vitamin B, Calcium, Magnesium oder ähnliches im Schrank? Vom Supermarkt, einem guten Bekannten empfohlen oder aus der Apotheke?

Wer von Ihnen kauft eher einen Saft, wo «mit dem Wirkstoff der Acerola Kirsche» drauf steht? Kauft Joghurt mit probiotischen Kulturen? Wer benutzt eine Zahncreme mit extra Fluor? Und wer kauft eher eine Anti Aging Creme mit Vitamin C, E, oder Aloe Vera-Zusatz?

Noch Fragen?

Mir fallen spontan fünf gute Gründe ein, warum gegen Nahrungsergänzung so viele Vorurteile bestehen:

1. Fehlinformation durch die Medien. Panikmache, angeblich hieb- und stichfest recherchiert. Zu viel an Vitaminen macht krank, ist gefährlich, kann sogar blind

machen. Dazu im Verlauf des Buches mehr. Momentan kann ich nur entgegenhalten: Haben Sie schon mal gehört, dass jemand an einem zu viel an Vitamin C gestorben ist? Ich nicht. Ich kenne eher Untersuchungen, die beweisen, dass viele Hunderttausende um einen Herzinfarkt herum gekommen wären, wenn sie schlicht mehr Vitamin C zu sich genommen hätten.

2. Das ist was für Kranke – und das sind wir nicht! Wir sind *gesund* ...! Hier besteht ein echter Mangel an Hintergrundwissen!
3. Wir nehmen was ein und merken nichts. Das kann mehrere Gründe haben: Zum einen wirken Nahrungsergänzungen nicht wie ein Medikament. Sie können eine sofortige Wirkung haben, müssen es aber nicht. Warum? Vitalstoffe werden unmittelbar für den Stoffwechselprozess benötigt und der Überschuss baut sukzessive die Depots wieder auf. Die Wirkung kann also schleichend sein. Zum anderen kann es natürlich auch an einer schlechten Produktqualität oder zu niedriger Dosierung liegen – dann merken Sie auch nichts.
4. Die unsäglichen Taktiken einiger Multilevel-Marketing-Anbieter, die völlig überteuerte Nahrungsergänzungs-Produkte auf den Markt gebracht haben und mit unglaublichen Verdienstversprechen locken. Sieht man die Margen, wird einem schwindelig. Viele, sehr viele haben dabei Geld verloren oder kennen jemanden, der Geld verloren hat und noch Kisten von dem in die Kritik geratenen Zeugs in der Garage stehen hat. Dass da die Hemmschwelle und die Vermutung, alles wäre überteuerter Schund, hoch ist, leuchtet ein.
5. Mangelndes Fachwissen der Ärzte. Wem sollen wir in Gesundheitsfragen vertrauen, wenn nicht unseren Mediziner? Nun, im Medizinstudium wird dem Thema Ernährung kein besonderer Stellenwert zugewiesen – das wird mit nur zwei Semesterstunden abgehandelt. Entsprechend distanziert sind die Mediziner. Andere Sachen, für die sie viel mehr gebüffelt haben, haben deutlich höhere Priorität. Machen Sie sich bewusst, dass orthomolekulare Medizin ein schulmedizinisch anerkannter Zweig ist mit außergewöhnlichen Ergebnissen gerade im Bereich der Krebs- und der Herz-Kreislauf-Therapie. Der beste Tipp, den ich Ihnen im Zusammenhang mit Vitalstoffen und Ärzten geben kann: Wenn Ihr Arzt abwinkt und sagt, Sie brauchen so was alles nicht – dann holen Sie noch eine zweite Meinung ein. Wer zahlt, schafft an und wenn der allseits geforderte «mündige» Patient nun diese Informationen einfordert, wird sich auch die Ärzteschaft dafür öffnen müssen.

Alle diese Themen werde ich in diesem Buch beleuchten. Ich werde ausgiebig erläutern, warum Nahrungsergänzung lediglich eine Aufwertung darstellt, keinen Nahrungersatz. Sie werden erfahren, warum diese Aufwertung heute zwingend notwendig ist und welche Krankheitsbilder mit Nährstoffmangel bereits in Zusammenhang gebracht werden.



Ich sage weiterhin in aller Deutlichkeit: Nichts kann frisches Obst und Gemüse ersetzen. Wenn Sie Ihre Essgewohnheiten nicht zumindest dramatisch überdenken und in einigen elementaren Punkten verändern, hilft Ihnen die beste Nahrungsergänzung der Welt auch bei eimerweiser

Einnahme nur relativ wenig.

Sie sind dadurch nicht vor Erkrankungen und zu frühem Altern gefeit. Wer oben mehr Müll rein stopft, als er unten wieder raus bekommt, wird auch *mit* Nahrungsergänzung zur wandelnden Zeitbombe. Sie platzt nur vielleicht etwas später.

Darüber hinaus werde ich Ihnen einen Überblick geben über den grundlegenden Bedarf an Nährstoffen im Allgemeinen und den Bedarf für spezielle Situationen.

Wie Sie eine gute Nahrungsergänzung erkennen – auch das werden wir besprechen. Damit können Sie die vielseitigen Angebote am Markt vergleichen und entscheiden, ob ein Produktpreis unverschämte hoch oder gerechtfertigt ist.

Was ich Ihnen bewusst nicht gebe, sind Dosierungsempfehlungen. Warum? Nun, weil jeder Körper anders ist. Ein Sportler braucht z.B. andere Nährstoffdosierungen als ein Büromensch, ein Raucher braucht wieder andere Mengen als ein Kleinkind. Wie soll man da sinnvolle Dosierungsempfehlungen geben? Hier hilft nur eines: Ausprobieren. Ich werde Ihnen aber Tipps geben, wie Sie mit Dosierungsempfehlungen umgehen können.



Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und viele neue Erkenntnisse beim Lesen!

Ihre
Conny Schumacher