



Heike Weiß

Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin



Elisabeth Traut

Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin



Christine Ehrnsperger

Osteopathie, Heilpraktikerin
und Physiotherapeutin

**Praxis für Naturheilkunde
und Osteopathie**

Sprechzeiten:
Montag - Freitag:
8.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung:
Telefonisch unter:
0821 909 90 74

Reicht unsere normale Ernährung für ein gesundes Leben?



⇒ Nährstoffmangel, Vitalstoffe, Beschwerden

Sollen wir Nahrungsergänzungsmittel einnehmen oder nicht? Diese Frage stellen uns unsere Patienten in unserer Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie immer wieder.

Um unseren Körper ausreichend mit lebenswichtigen Vitaminen zu versorgen, genügt es sich normal zu ernähren. Davon sollte man in Industrienationen wie Deutschland eigentlich ausgehen.

Experten weisen jedoch darauf hin, dass es immer schwieriger wird, mit der täglichen Nahrungsaufnahme tatsächlich alle nötigen Vitalstoffe zuzuführen. Grund dafür sind u.a. die intensiven Anbaumethoden in der konventionellen Landwirtschaft und die daraus resultierenden ausgelaugten Böden. Zusätzlich sieht sich unser Stoffwechsel mit einer steigenden Menge an Giftstoffen konfrontiert.

Diese zu neutralisieren erfordert einen intakten und ausreichenden Vitalstoffhaushalt. Ein Großteil der Deutschen (86,9 Prozent) verzehrt jedoch nicht einmal die von der DGE (*Deutsche Gesellschaft für Ernährung*) empfohlene tägliche Mindestmenge von 400 Gramm Gemüse und Obst.

Tatsächlich sind es pro Tag nur ca. 220 Gramm und auch nur dann, wenn man alle Gemüse, Obst, Salate und Säfte aufsummiert. Ebenso verhält es sich mit Ballaststoffen und Vollkornprodukten. Die Nationale Verzehrstudie II bestätigt, dass sich nur 0,6 Prozent der Bevölkerung konsequent vollwertig ernähren.

Die unterschiedlichen Gesellschaften für Ernährung beharren allerdings auf ihrer Meinung, dass es in den Industrienationen keinen Mikronährstoffmangel gäbe. Experten der orthomolekularen Medizin empfehlen hingegen die konzentrierte Zufuhr von Mikronährstoffen. Vor diesem Hintergrund und der wachsenden Anzahl an chronisch kranken Patienten in unserer Praxis halten wir eine gezielte Diagnostik und Beratung zur Einnahme von hochwertigen Vitalstoffen für empfehlenswert, um für unsere Patienten langfristig eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen. Ziel sollte es natürlich sein, die erforderliche Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen durch eine ausgewogene, biologische und frisch zubereitete Kost zu gewährleisten. Hierbei spielt auch der Zustand des Darmes eine entscheidende Rolle, denn nur eine gesun-

de Darmschleimhaut, die mit den „richtigen“ Bakterien besiedelt ist, kann die Vitalstoffe aus der Nahrung aufnehmen. In manchen Lebenssituationen sind allerdings diese Faktoren längerfristig nicht gewährleistet. Zum Beispiel, weil man beruflich viel auf Reisen ist, im Alltag keine Zeit zum Kochen aufbringen kann oder eine Verdauungsstörung hat. Dann sollte man sich gezielt beraten lassen.

Bestimmte Bevölkerungsgruppen können häufiger an einer Unterversorgung an Mikronährstoffen leiden. Dies sind beispielsweise Schwangere, Frauen, die die Pille einnehmen, Menschen, die sich kaum im Freien aufhalten, ältere Menschen sowie Säuglinge. Außerdem gehen wir davon aus, dass an der Entstehung nahezu jeder chronischen Krankheit ein seit Jahren bestehender Vitalstoffmangel beteiligt sein kann. Eine Optimierung der Mikronährstoffversorgung kann zu einer Besserung von Beschwerden führen, einen Heilungsprozess unterstützen und der Entstehung von Krankheiten vorbeugen. Gleichzeitig sollte aber immer berücksichtigt werden, dass Zusatzstoffe auf Dauer niemals einen Ersatz für die natürliche Ernährung darstellen.

Ein Mangel an Vitalstoffen kann meist nicht mit eindeutigen Symptomen identifiziert werden. Stattdessen leiden die Patienten längerfristig unter unspezifischen Beschwerden. Beispiele sind Infektanfälligkeit, trockene oder schuppige Haut, Konzentrationsstörungen, mentale und körperliche Leistungsschwäche, innere Unruhe, nachlassende Sehkraft, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, oder chronische Krankheiten, die immer schlimmer anstatt besser werden.

Der gezielte Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln in der orthomolekularen Therapie sollte immer nach einer Diagnostik und Beratung durch Fachleute erfolgen, um die Gefahr durch zahlreiche Wechselwirkungen, Dosierungs- und Einnahmefehler auszuschließen. Außerdem sollte auf die Qualität der Produkte, wie z.B. Reinsubstanzen geachtet werden. Häufig enthalten günstigere Präparate in der Relation zu den Wirkstoffen erhebliche Mengen an Zusatzstoffen, die mehr schaden als der Gesundheit zu nützen. ■



Ausgewählte Vitamine und die Versorgungssituation in Europa und den USA:

Vitamin D:

In den meisten europäischen Ländern leiden viele Menschen an einem Mangel. Bei Erwachsenen kann dieser zu einem erhöhten Osteoporoserisiko und Frakturen sowie zu einem gesteigerten Infektionsrisiko, Brustkrebs- und Dickdarmkrebsrisiko führen. Vitamin D wird mithilfe des Sonnenlichts vom unserem Körper selbst gebildet. Es ist besonders enthalten in Eigelb und fettem Fisch.

Vitamin E:

Knapp 50 Prozent der Frauen und Männer nimmt Studien zufolge nicht genügend Vitamin E zu sich. Vitamin E ist ein wichtiges fettlösliches Antioxidans, welches die Zellmembrane vor Schäden durch freie Radikale schützt und für eine gute Funktion von Leber, Gehirn und der Fortpflanzungsorgane sorgt sowie gerinnungshemmend wirken kann. Forscher stellten fest, dass in den USA besonders die 20- bis 30-Jährigen von einem subklinischen Mangel betroffen sind. Bis jetzt kann dieses Vitamin im Gegensatz zu anderen Vitaminen im Labor nicht exakt nachgebaut werden. Deshalb sollte man darauf achten, natürliches Vitamin E über die Nahrung zuzuführen. Es ist besonders enthalten in kaltgepressten Pflanzenölen, wie Weizenkeimöl, Leinöl oder in Nüssen.

Vitamin C:

Dieses Vitamin ist eines der besterforschten und hat vermutlich auch das größte

Wirkspektrum. Vitamin C hat eine äußerst wichtige Funktion für das Abwehrsystem, kann Heilungsprozesse fördern und die Bildung von roten Blutkörperchen, Hautgewebe, Bändern und Knochen beschleunigen. Es wirkt antiallergisch, antioxidativ und entzündungshemmend. Vitamin C-reich sind schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Hagebutten und Sanddornbeeren sowie Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl und Paprika.

Vitamin B 12:

Ein Mangel an Vitamin B 12 ist in Industrienationen weit verbreitet. Ursache ist aber nicht unbedingt eine streng vegane Ernährung. Dieser Mangel tritt oft in Begleitung von Magen-Darm-Beschwerden auf. Diese werden häufig mit Säureblockern behandelt, die wiederum bei dauerhafter Einnahme die Aufnahme von Vitamin B 12 hemmen. Länger anhaltende Mangelzustände können zu Anämie mit körperlicher Schwäche, Kurzatmigkeit und Konzentrationsschwäche führen. Hinzu kommen ein vermindertes Zellwachstum mit Atrophie und Entzündung der Zellwände im gesamten Verdauungsapparat mit nachfolgender verminderter Resorption von Nährstoffen. Vitamin B 12 kommt überwiegend in tierischer Nahrung vor, vor allem in Fleisch, Leber und Seefisch. Außerdem kann es auch in geringen Mengen von unseren Darmbakterien synthetisiert werden, vorausgesetzt, die Darmflora ist intakt. ■