

# Patienteninformation



## **Wir essen uns systematisch krank**

### **Der Ausweg:**

#### **Vitamine und Mineralstoffe erhalten unsere Gesundheit!**

Fortschrittliche Ernährungsphilosophie und hochwertige  
Ergänzungspräparate optimieren den Stoffwechsel und erhalten unsere  
Gesundheit.

Nahrungsergänzungen helfen dem Körper: Vorbeugung, Abwehr, Schutz !

## **Wir empfehlen natürliche Präparate**

---

## Was sind Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe sind Substanzen, die unser Organismus benötigt, um alle Körperprozesse zu lenken und zu regulieren. Hierzu zählen alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Fett- und Aminosäuren, Enzyme und die schier unüberschaubare Anzahl von Pflanzenwirkstoffen damit

- unsere Zellen all das erhalten, was für ihren Aufbau und ihre Funktion lebensnotwendig ist,
- die Zellreinigung so vollständig wie möglich geschehen kann und
- der Körper bestens gegen Schadstoffe, wie z.B. Umweltgifte und Freie Radikale, geschützt ist.

Mikronährstoffe regeln unseren gesamten Stoffwechsel und sind für unser Überleben absolut erforderlich. Die meisten dieser Stoffe können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen ihm daher über die Nahrung oder die Einnahme zusätzlicher Mittel zugeführt werden, um Leben und Gesundheit zu erhalten. Doch die Inhaltsstoffe, d.h. die lebenswichtigen Nährstoffe unserer Nahrung, haben sich in den letzten Jahrzehnten dramatisch verringert. So enthalten z.B. Möhren im Durchschnitt 57% weniger Magnesium, Erdbeeren bis zu 67% weniger Vitamin C, Kartoffeln ca. 70% weniger Kalzium oder eine Banane 92% weniger Vitamin B6 und 84% weniger Folsäure im Vergleich zu den Inhalten vor etwa 11 Jahren. Diese Aufzählung ließe sich beliebig fortsetzen.

Lagerung, Bestrahlung und Weiterverarbeitung im industriellen Fertigungsprozeß und im Haushalt führen zu weiteren Nährstoffverlusten. Gerade industriell erzeugte und verarbeitete Nahrungsmittel werden als die Hauptverursacher von Zivilisationskrankheiten angesehen. Der Grund: sie liefern mehr Kalorien als uns gut tun; zugleich sind sie arm an Vitalstoffen, die uns gesund erhalten und enthalten eine Vielzahl schädliche Zusatzstoffe wie Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffe, gehärtete Fette, Zucker, Weißmehl etc.

**Nachfolgende Tabelle zeigt, wie hoch der Vitamin-C-Verlust durch Lagerung und Kochen ist:**

Vitamin C-Verlust durch normale Lagerung				
	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
Spinat	12%	45%	50%	56%
Mangold	16%	55%	82%	87%
Grünkohl	11%	13%	25%	45%

Vitamin-C-Verlust durch Kochen	
Blumenkohl	50%
Wirsing	69%
Spinat	50%

**Quelle:**

Dr. med. Bodo Kuklinski / Dr. med. Ina van Lunteren, Neue Chancen zur natürlichen Vorbeugung von umweltbedingten Krankheiten – Zellschutz mit Antioxidantien, LebensBaum Verlag, 1998, S.55f

## **Können Sie sich vorstellen, wie Sie sich fühlen, wenn Ihr Körper wirklich gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist?**

Viele Menschen, besonders im Alter über 40 Jahren, haben keine Vorstellung davon, wie es sich lebt, wenn der Körper richtig und vollkommen mit Nährstoffen versorgt ist. Die für ihn so lebenswichtigen Nährstoffe nimmt der Mensch über die Nahrung auf. Doch unsere Lebensmittel sind leider keine Mittel mehr zu einem gesunden Leben,

**denn auf Grund von**

Monokultur, Dünge- und Spritzmittel, saurem Regen, frühreifem Ernten,  
Begasung, Bestrahlung, Konservierung, lange Transport- und Lagerungszeiten,  
Erhitzung und Denaturierung in Industrieprozessen und im Haushalt

**enthalten sie zu wenig Nährstoffe.**

Obwohl unsere Lebensdauer statistisch eindrucksvoll gestiegen ist, hat sich die Zeitspanne, in der wir auch gesund und vital sind, nicht verlängert. Krankheiten, die durch Fehlernährung verursacht oder begünstigt werden, nehmen seit Jahren alarmierend zu und bringen uns schon in jungen Jahren um unsere Lebensqualität. Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs (bei uns die häufigsten Todesursachen), Rheuma, Diabetes, Magen-/Darmerkrankungen, Allergien usw. sind weitverbreitete Krankheitsbilder der westlichen Industriegesellschaft, an denen Menschen heute leiden und z.T. frühzeitig sterben.

### **Die gute Nachricht: Es geht auch anders!**

Wir irren, wenn wir diese Zustände als unvermeidbar hinnehmen. Die richtige Ernährung und eine bedarfsgerechte Versorgung mit Vitalstoffen spielen eine wichtige Schlüsselrolle in der Vorbeugung ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten.

*"Durch die Einnahme der richtigen Vitamine und anderer Nährstoffe und durch die Befolgung weniger, für die Erhaltung der Gesundheit notwendigen Regeln vom frühen oder mittleren Lebensalter an können Sie nicht nur Ihr Leben verlängern, sondern auch die Zeit des Wohlbefindens um fünfundzwanzig oder sogar fünfunddreißig Jahre verlängern",* so der amerikanische Biochemiker und Nobelpreisträger Prof. Linus Pauling, einer der Pioniere der modernen Nährstoffwissenschaft.

*"Es gibt nur zwei Krankheitsursachen: Mangel und Gift" Adelle Davis*

### **Nährstoffverlust unserer Nahrungsmittel**

Alle Körperfunktionen basieren auf biochemischen Abläufen in den Zellen: die Fähigkeit des Gehirns, zu denken, die Fähigkeit des Herzens, Blut zu pumpen und dabei alle Organe mit Nährstoffen zu versorgen, die Fähigkeit des Immunsystems, Infektionen zu bekämpfen uvm. Jede Zelle erfüllt die ihr vorgegebene Aufgabe vollkommen, wenn ihr die Nährstoffe zur Verfügung stehen, die sie für ihre Funktion benötigt. Fehlen Mikronährstoffe, können die Zellen ihre Aufgaben nicht erfüllen und unser Körper funktioniert nicht mehr optimal, so wenig wie ein Motor laufen kann, wenn er keinen Treibstoff hat.

**Die Folgen sind Fehlfunktionen und Ausfälle.**

Um die täglich benötigte Menge an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zu erhalten, müßte man – so die Empfehlung der Deutschen Krebsgesellschaft – 5 bis 9 Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehren!

Der Durchschnitt liegt in Europa aber nur bei 2,2 Portionen.

Damit wird deutlich, daß dem Körper durch die übliche Ernährung die notwendigen Nährstoffe nicht mehr in ausreichender Menge zugeführt werden können.

Dies bestätigt auch Prof. Linus Pauling in seinem Buch "Das Vitaminprogramm":

***"Die optimalen täglichen Vitaminmengen sind bei weitem größer als die Mengen, die wir mit unserer täglichen Nahrung zu uns nehmen können, auch wenn wir uns auf eine besonders vitaminreiche Kost einstellen. Um die Vitaminmengen zu erhalten, die wir brauchen um bei bester Gesundheit zu bleiben, müssen wir zusätzlich Vitaminpräparate einnehmen."***

Verfügt der Körper nicht über die Substanzen, die er für die Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung gesunder Körperfunktionen benötigt, kommt es auf Dauer zu einer Vielzahl von Beschwerden und Zivilisationskrankheiten, die bei ausreichender Versorgung mit den benötigten Mikronährstoffen nicht sein müßten.

**Ein Mangel an Nährstoffen ist die eine große Krankheitsursache.  
Die andere ist Gift.**

Gift für unseren Organismus sind alle körperfremden Stoffe, die unschädlich gemacht oder ausgeschieden werden müssen, bevor sie Schaden anrichten. Durch Giftstoffe aus der Nahrung und der Umwelt ist in den letzten Jahrzehnten eine ungeheure zusätzliche Belastung aufgetreten, die die Ernährungsproblematik entscheidend verschärft. Chemisch-synthetische Zusatzstoffe wie Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffe etc. in industriell hergestellten Nahrungsmitteln belasten unseren Organismus und werden mit als Ursache epidemisch verbreiteter Erkrankungen der Verdauungsorgane angesehen.

Darüber hinaus gelangen Rückstände von Pflanzenschutzmitteln wie Insektizide, Pestizide und Fungizide über die Nahrung in unseren Körper. Es sind weiterhin Schwermetalle wie Blei, Kadmium und Quecksilber, die als Teil der globalen Umweltverschmutzung durch die Atmung oder als Rückstände in der Nahrung und im Trinkwasser unseren Stoffwechsel belasten.

Fachleute schätzen, daß weltweit 500 Millionen Menschen erkranken, weil sie akut oder chronisch mit synthetischen Substanzen über das Verdauungssystem kontaminiert werden. Schwermetalle finden sich übrigens auch in Konservennahrung, Meerestieren, Deos, Shampoos, Kosmetika, Haarfärbemitteln u.v.m.

Sie schädigen auf Dauer unsere Gesundheit, weil sie – einmal im Körper – kaum wieder ausgeschieden werden können. Sie sammeln sich über Jahre vor allem in Leber und Nieren und schädigen diese Organe. Auch Giftstoffe im Zigarettenrauch, Alkoholkonsum und in Medikamenten vorkommende Bestandteile rauben unserem Körper wichtige Mikronährstoffe und greifen massiv in unseren Vitalstoff-Haushalt ein.

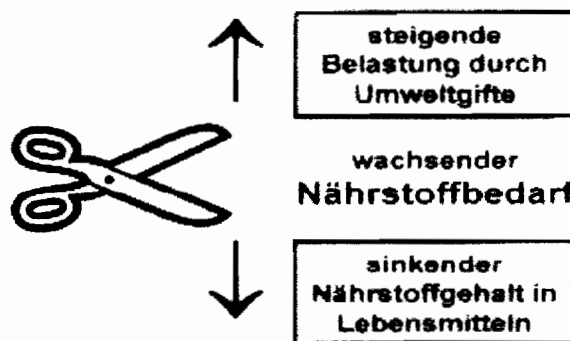
## Schadstoffe aus Nahrung und Umwelt erhöhen unseren Vitalstoffbedarf auf zweifache Weise:

1. Sie beeinträchtigen den natürlichen Vitalstoffgehalt von Nahrungsmitteln. So sinkt z.B. der Vitamin B1-Gehalt von herbizidbehandelten Gemüsepflanzen gegenüber unbehandelten Pflanzen um 70%, der Vitamin B2-Gehalt um 20% und der Vitamin B3-Gehalt um 25%.

2. Der Körper braucht zusätzliche Vitalstoffe, um die toxische Wirkung von Schadstoffen zu neutralisieren.

So kann z.B. Zink die gefährlichen Wirkungen der Schwermetalle Blei und Cadmium entschärfen.

Wir haben es also mit zwei Entwicklungsrichtungen zu tun, die – wie eine sich öffnende Schere – immer weiter auseinanderstreben: Durch den sinkenden Nährstoffgehalt unserer Lebensmittel entsteht einerseits ein Mangel an lebenswichtigen Vitalstoffen, gleichzeitig haben wir jedoch einen erhöhten Bedarf an zusätzlichen Nährstoffen, um mit den zunehmenden Giftstoffen aus unserer Umwelt fertig zu werden.



**Fazit:** Wir brauchen heute mehr Vitalstoffe, nicht weniger!

### Und wo bekommen wir diese fehlenden Vitalstoffe her?

Durch hochwertige Nahrungsergänzungen – sogenannte orthomolekulare Nährstoffe – können wir Mängel sehr effektiv beheben und unsere Lebenskurve wieder anheben. Und das funktioniert so gut, daß sich schwere Krankheiten vermeiden lassen, wie uns die Bürger der USA, die schon länger vermehrt Nahrungsergänzungen nehmen, demonstrieren. Im Durchschnitt nimmt heute jeder zweite US-Bürger Nahrungsergänzungen ein. Als Ergebnis wertet man, daß die Zahl der Herzinfarkte in den USA in den letzten Jahren um etwa 50% gefallen ist. Ein großartiger Erfolg!

*"Die Ära des Heilens mit Vitaminen ist angebrochen"*, sagt der amerikanische Ärzteverband. Denn die Forschungsergebnisse der letzten 20 Jahre beweisen, daß Vitamine mehr Aufgaben im Stoffwechsel haben, als nur gegen die bekannten Mangelkrankheiten wie z.B. Skorbut vorzubeugen. Das Zeitalter der Nährstoffergänzungen für die Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat begonnen.

*"Deine Nahrung sei deine Medizin und deine Medizin sei deine Nahrung"*

*Hippokrates*

# Ernährung im Wandel der Zeit

		Ernährung unserer Urahnen	Unsere heutige Ernährung
<b>Folsäure</b>	(µg/Tag)	360	170
<b>Vitamin C</b>	(mg/Tag)	600	80
<b>Vitamin A</b>	(µg/Tag)	17	7
<b>Vitamin E</b>	(mg/Tag)	33	8
<b>Zink</b>	(mg/Tag)	43	10
<b>Kalzium</b>	(mg/Tag)	2000	750
<b>Kalium</b>	(g/Tag)	10,5	2,5
<b>Natrium</b>	(g/Tag)	0,8	4
<b>Ballaststoffe</b>	(g/Tag)	21	42
<b>Gesamtfette</b> (% der zugeführten Kalorien)	(g/Tag)	100	12

## Pharmaka, die zu einem erhöhten Nährstoffbedarf führen

Vitamine/Min.	B1	B2	B6	B12	Fol- säure	C	A	D	E	K	K <sup>+</sup>	Ca <sup>2+</sup>
Analgetika			X			X				X		
Antazida	X					X	X	X	X	X		
Antibiotika	X	X	X	X	X	X	X	X		X		
Antikonvulsiva			X	X	X	X		X		X		
Diuretika					X						X	
Glukokortikoide			X		X	X		X			X	X
Hypnotika					X	X		X				
Laxantien							X	X	X	X	X	
Lipidsenker				X	X		X	X	X	X		
Neuroleptika					X							
Orale Kontrazept.	X	X	X	X	X	X	X		X		X	
Sulfonamide	X	X	X	X	X	X				X		
Tuberkolostatika			X	X	X							
Urikosurika		X		X		X						