

Aktuelles im Dezember 2012

**„Lass Nahrung deine Arznei sein und Arznei deine Nahrung“ (Hippokrates)
Sich besser fühlen und länger gesund leben mit Vitaminen und anderen
Mikronährstoffen**

Trotz enormer medizinischer Fortschritte steigt in unserem Land die Erkrankungsrate und Mortalität durch zivilisationsbedingte Krankheiten. Man geht davon aus, dass ca. 50% aller Erkrankungen durch falsche Ernährungsgewohnheiten entstehen; unsere Nahrung enthält zu viele Kalorien, hat aber ein Zuwenig an Mikronährstoffen. Hinzu kommen körperliche Untätigkeit und geistige Trägheit. Die Folge ist eine weiterhin steigende Anzahl an den sogenannten modernen Alters- und Zivilisationskrankheiten, z.B. Herzinfarkt, Demenz, Diabetes, Rheuma oder Osteoporose.

Aber warum kann unsere Nahrung nicht mehr das liefern, was sie schon immer getan hat? Warum reicht es nicht zu essen und sicher zu sein, dass alles, was unser Körper und Geist benötigt, in unserem „täglich Brot“ enthalten ist?

Genetisch und physiologisch unterscheidet sich der Mensch des 21. Jahrhunderts nicht von den Jägern und Sammlern der Steinzeit. Aber wie weit hat sich unsere Ernährung von dem entfernt, was der Mensch damals zu sich genommen hat!

Zum einen ist es die Qualität unserer Lebensmittel. Unsere Böden sind auf der einen Seite überdüngt und auf der anderen Seite sind die Pflanzen, die geerntet werden, voller Pestizide und anderer nicht gerade unserer Gesundheit dienlicher Substanzen. Die Stallmast liefert zwar eine entsprechende Menge an Fleisch, aber das Fleisch ist nicht mehr das, was diesen Namen verdient hätte. Ein weiterer Faktor, der den Mikronährstoffgehalt unserer Nahrung enorm negativ beeinflusst, ist die lange Transport- und Lagerungszeit unserer Lebensmittel und deren Zubereitungsart. In den Stunden und Tagen, die zwischen Ernte und Verzehr liegen, geht ein großer Teil der Vitamine und anderer Vitalstoffe verloren; ebenso beim Kochen und Wiedererwärmen.

Die Realität unserer Ernährungsgewohnheiten ist verheerend. Ein Großteil der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, ist industriell verarbeitet. Die Supermärkte sind voll von im Glas, in Dose oder Tube Verpacktem. Ein Großteil unserer Gesellschaft erachtet die Ernährung als nicht wichtig genug, um ihr einen gebührenden Anteil der zur Verfügung stehenden Zeit zu opfern. Eine schnelle Pizza, ein belegtes Brötchen oder Spaghetti mit Tomatensoße (natürlich aus der Dose!) ist die Normalität.

Solange wir uns gesund fühlen und die täglichen an uns gestellten Aufgaben bewältigen können, stellen wir uns oft nicht die Frage, wie es in einigen Jahren aussehen könnte. Doch sobald sich die ersten „Wehwehchen“ einstellen, die noch nicht unter den Begriff „Krankheit“ fallen, aber unser Wohlbefinden enorm beeinflussen, wie z.B. nachlassende geistige und körperliche Fitness, Infektanfälligkeit und/oder ein schlechter Allgemeinzustand sollten wir einen Blick auf die Mikronährstoffversorgung werfen und unseren Gesundheitszustand nicht sofort als altersbedingte Stoffwechselschwäche hinnehmen.

Die Einnahme von Medikamenten bei bereits bestehenden Vorerkrankungen kann eine zusätzliche Substitution von Mikronährstoffen ebenfalls nötig machen. Eine Vielzahl an Studien belegen, dass die Arzneimittelaufnahme oftmals einen ausgeprägten Mikronährstoffmangel verursachen kann, deren Ausgleich eine bessere Wirksamkeit und/oder Reduktion von Nebenwirkungen verbessern kann.

Wie komme ich einem Mikronährstoffmangel auf die Spur? Zusätzlich zu den bestehenden Symptomen wird eine labortechnisch ausgewertete Blutprobe eine aussagekräftige Auskunft zu diesem Thema geben. Unterlegt mit den Labordaten wird Ihre TherapeutIn einen Therapieplan ausarbeiten, der eine orale und parenterale (durch Injektionen oder Infusionen) Mikronährstoff-Substitution beinhalten kann.

Und last but not least: Die wissenschaftliche Basis der Mikronährstoffmedizin ist hervorragend! Die mit hohem finanziellen Aufwand erzielten Studienergebnisse von unabhängigen Stellen können uns zu einem längeren Leben in guter Gesundheit verhelfen - wenn wir die Chancen, die sich uns bieten, nutzen!

Diese kurze Einführung in die Realität unserer Mikronährstoffversorgung bzw. die Lücken, die sich in dieser Beziehung auftun, hat Sie hoffentlich nicht abgeschreckt sondern motiviert Sie, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

„Dass der Mensch seine Nahrung mit Mikronährstoffen ergänzen muss, war evolutionär sicherlich nicht vorgesehen, aber die derzeitige Schadstoffbelastung ebenso

wenig! „(Doz. Dr. sc. Med Bodo Kuklinski, Facharzt für Innere Medizin)
Barbara Peters, 6. Dezember 2012