

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/vitalstoffe/warum-braucht-man-nahrungsergaenzungen/print.html>

Warum braucht man Nahrungsergänzungen?

Leistungseinbußen durch Mangel an Nährstoffen

Professor Ludwig Prokop, ehemaliger Direktor des österreichischen Instituts für Sportmedizin, erklärte bereits 1979 in Hamburg auf einer Tagung zum Thema "Leistungseinbußen durch Mangel an Nährstoffen":

"Die Vorstellung, dass durch das Überangebot der verschiedensten Lebensmittel in der heutigen Wohlstandsgesellschaft die Ernährungssituation der Bevölkerung optimal wäre, hat sich leider als große Fehleinschätzung erwiesen. Gerade die einseitige Überernährung, verbunden mit dem Verlust jedes natürlichen Instinkts für die richtige Kost, und die unverantwortliche, unbewusste Programmierung der Essgewohnheiten durch die Werbung hat zahlreiche bedenkliche Gesundheitsprobleme aufgeworfen. Es ist naheliegend, dass mit einer falschen Ernährung gleichzeitig die Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf beeinträchtigt wird, und damit bei dem heutigen beruflichen Leistungsdruck Fehlleistungen, Überlastungsprobleme und echte gesundheitliche Schäden auftreten . . .

Unser Organismus benötigt täglich folgende Nährstoffe:

60 Mineralien - 15 Vitamine – 12 essentielle Aminosäuren und 3 ebenfalls Fettsäuren

Dazu scheint die Feststellung sehr wesentlich - und das gilt speziell für Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme -, dass bereits lange bevor noch klinische Symptome auftreten, die allgemeine Leistungsfähigkeit, die Kondition, deutlich reduziert wird. Treten dann die ersten klaren Symptome auf, so wird oft durch einseitige und nicht biologische, sogenannte 'moderne' Diätformen die Situation noch zusätzlich verschärft . . .

Schließlich geht es auch um die Frage, inwieweit durch die Aufwertung der Kost mit Vitaminen oder anderen Biokatalysatoren nicht nur eine Verbesserung der allgemeinen Leistungssituation, sondern auch eine Schutzwirkung gegenüber äußeren und inneren Stressfaktoren erreicht werden kann."

Auf der gleichen Tagung sagte der Privatdozent Dr. Klaus Pietrzik, damals Oberassistent am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Bonn, unter anderem: "Untersuchungen aus verschiedenen Ländern weisen übereinstimmend darauf hin, dass trotz einer Überversorgung an Kalorien die wünschenswerte Höhe der Vitaminzufuhr nicht immer gewährleistet ist . . .

Statistische Auswertungen zeigen, dass die Aufnahme bestimmter Vitamine, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, bis zu dreißig Prozent unter den Empfehlungen für die wünschenswerte Höhe liegt . . ."

Seither hat sich die Situation eher verschlechtert als verbessert

Eine 1995 in England durchgeführte Studie an Schulkindern hat ergeben, dass neun von zehn Kinder zwischen 10 und 12 Jahren eindeutige Mangelerscheinungen an den wichtigsten Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen lebensnotwendigen Substanzen zeigen. Als unmittelbare Folge davon treten bereits im frühen Kindesalter Fettleibigkeit, Herz- Kreislaufprobleme, anhaltende Müdigkeit und Konzentrationsschwächen auf. Die Hauptursachen liegen in der unnatürlichen modernen Ernährungsweise. Die in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend forcierte Industrialisierung der

Landwirtschaft und die 'Perfektionierung' der Nahrungsmittelindustrie sorgen in zunehmendem Maße dafür, dass die Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen wohl immer kalorienreicher wird, dabei jedoch immer weniger die für unseren Organismus lebenswichtigen Substanzen, wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren, usw., in ausreichender Menge enthält. Überdüngte und stark umweltgeschädigte Böden, der Einsatz chemischer Keulen gegen Unkraut-, Pilz- und Insektenbefall, die Einführung der 'hors-sol'-Produktion für gewisse Gemüse und Feldfrüchte (d.h. die Produktion auf Steinwolle anstatt im natürlichen Humusboden), haben dazu geführt, dass nicht nur die genannten Substanzen in unzureichender Menge in unseren Grundnahrungsmitteln enthalten sind, sondern dass diese darüber hinaus sehr oft auch noch mit toxischen Stoffen, wie Schwermetallen, Pseudo-Östrogenen und zahlreichen anderen Schadstoffen belastet sind.

Beispiel: Das von Nährstoffen befreite Weizenmehl

Die Problematik unserer unnatürlichen Ernährungsgewohnheiten lässt sich am besten am konkreten Beispiel eines Produktes nachvollziehen, das jedem modernen Menschen bei seinen täglichen Mahlzeiten wiederholt begegnet: dem von fast allen wertvollen Nährstoffen 'befreiten' Weizenmehl.

Weizenmehl ist ein Grundnahrungsmittel, das nicht nur im Weißbrot, in Semmeln und Hörnchen, sondern auch in Kuchen, Törtchen, in Desserts und in den verschiedensten Saucen seine Anwendung findet. Doch statt der vielen wertvollen Stoffe, die ein natürlich gewachsenes Weizenkorn enthält, nehmen wir beim Verzehr von Weißbrot hauptsächlich Bleichmittel zu uns. Eines davon, Chloroxyd, erzeugt in Verbindung mit noch im Mehl verbliebenen Proteinen Alloxan - ein Gift, das benutzt wurde, um bei Labortieren Diabetes auszulösen.

Chlorbleichmittel werden angewendet, um das im Korn enthaltene Weizenkeimöl zu entfernen. Für den Bäcker ist Öl im Mehl unerwünscht, da das Mehl leichter sauer wird und Insekten einen willkommenen Nährboden bietet. Die Hälfte des Öls geht ohnehin bereits im Mahlvorgang des Getreides verloren - höchst bedauerlich, denn Weizenkeimöl enthält ausschließlich 'gute' Fette, sogenannte 'ungesättigte Fettsäuren', die einen hohen Nährwert haben. Auch Vitamin E wird im Mahlprozess zum größten Teil vernichtet.

Beim Ausmahlen bleibt auch ein Großteil der wertvollen Proteine in der Kleie zurück. So erhält der Verbraucher mit dem handelsüblichen Weizenmehl nur Proteine minderer Qualität. Im einzelnen gehen - unter anderem - folgende Substanzen, darunter wertvolle Vitamine und Mineralien, verloren oder werden durch die heute benutzten Präzisionsmahlwalzen unwiederbringlich zerstört:

- 80% des Thiamins (Vitamin B 1)
- 70% des Phosphors
- 60% des Riboflavins (Vitamin B 2)
- 98% des Magnesiums
- 75% des Niacins (Vitamin B 3)
- 80% des Eisens
- 50% der Pantothensäure (Vitamin B 5)
- 75% des Mangans
- 50% des Pyridoxins (Vitamin B 6)
- 50% des Kaliums
- 50% des Kalziums
- 65% des Kupfers

Welche Symptome zeigen sich? Frühe Warnzeichen bei Nahrungsdefiziten:

- Frühes Altern
- Schlaflosigkeit

- Schlappeheit
- Gicht
- Nervosität
- Zahnfleischbluten
- Geistige Trägheit
- Altersflecken
- Haarausfall
- Müdigkeit
- blaue Flecken
- Arthritis
- Nasenbluten
- Häufige Grippe
- schlechte Sicht
- Nachtblindheit
- Zahnverfall
- Allergien
- Depression
- Hautreizungen
- Gerstenkörner
- Hyperaktivität
- Gier nach Essen
- Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Ekzeme
- Schmerzende Gelenke
- Fettige od. trockene Haut
- Weiße Flecken auf Nägeln
- Schlechte Konzentration
- Unfähigkeit, zuzunehmen
- Unfähigkeit abzunehmen
- Häufige Erkältung

Erkundigen Sie sich nach speziellen für Sie geeigneten Vitamin- und Mineralpräparaten!