

## Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen (Teil 3)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Nach einer kleinen Pause bekommen Sie heute Teil 3 des Aufsatzes meiner Frau über Vitalstoffe.

Doch vorher ein paar kurze Bemerkungen zu einigen Veränderungen:

Wir sind derzeit dabei, die vielen versteckten Beschreibungen der in unseren Produkten enthaltenen Vitalstoffe in einem **Glossar** zu konzentrieren, welches wir aber wieder - Sie wissen das bereits - nur einem Kreis von Fachkundigen zur Verfügung stellen dürfen. Wir werden noch ein paar Tage brauchen, um diese Beschreibungen zu erstellen und von den vielen verteilten Stellen auf unseren Seiten in das Glossar umzuziehen. Nutzen Sie doch die Gelegenheit sich dort umzusehen: Glossar bei Nature Power. Falls Sie eine solche berechnigte Fachperson sind:

**Nutzen Sie die Möglichkeit, sich jetzt für das Glossar zu registrieren.**

## Leistungseinbußen durch Mangel an Nährstoffen

---

Da unsere vorgefertigte Zivilisationskost augenscheinlich nicht mehr alles enthält, was der Organismus benötigt, müssen wir den Mangel bestimmter Substanzen ausgleichen. In der Sportmedizin hat man das recht früh erkannt, weil dadurch die Leistung gemindert wird. Der ehemalige Direktor des österreichischen Instituts für Sportmedizin, Professor Ludwig Prokop, erklärte bereits 1979 auf einer Tagung in Hamburg 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 in Alltag und Beruf beeinträchtigt wird, und damit bei dem heutigen beruflichen Leistungsdruck Fehlleistungen, Überlastungsprobleme und echte gesundheitliche Schäden auftreten...“

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 Stress-Faktoren erreicht werden kann.“

## Übersorgung mit Kalorien und Mangel an essentiellen Nährstoffen

---

Auf der gleichen Tagung sagte der Privatdozent Dr. Klaus Pietrzik vom Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Bonn unter anderem: “Untersuchungen aus verschiedenen Ländern weisen übereinstimmend darauf hin, dass trotz einer Übersorgung 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 30 Prozent unter den Empfehlungen für die wünschenswerte Höhe liegt ...“

Das ist gut drei Jahrzehnte her. Seither hat sich die Situation eher verschlechtert als verbessert, der Anteil an vorgefertigten Nahrungsmitteln (von Lebensmitteln wage ich da gar nicht mehr zu sprechen) hat exorbitant zugenommen, die E-Nummern-Listen auf den Verpackungen sind lang, Fast Food ist förmlich in aller Munde und von der Frischware wissen wir oft nicht, wie unreif sie wegen des besseren Transportes geerntet wurde und wie lange sie schon im Laden liegt ...

## Eine Studie an Schulkindern

---

Eine 1995 in Großbritannien durchgeführte Studie an Schulkindern hatte zum Ergebnis, dass neun von zehn Kindern zwischen zehn und zwölf 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-Kreislauf-Probleme, 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 Körper lebenswichtigen Substanzen wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren usw. in ausreichenden Mengen 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 noch mit toxischen Stoffen wie Schwermetallen, Pseudo-Östrogenen und zahlreichen anderen Schadstoffen belastet sind.“

# Welche Ziele verfolgt die Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen?

---

Der Biochemiker und zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling war 1968 der Begründer der orthomolekularen Medizin. Moleküle sind die kleinsten Bauteile von Stoffen und ortho bedeutet richtig oder gut. Orthomolekulare Medizin bezeichnet daher die Verwendung der richtigen Moleküle in den richtigen Mengen. Die exakte Definition von Pauling lautet: Orthomolekulare Medizin (Therapie) ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.

Das Konzept fußt auf der Erkenntnis, dass wir nicht in einer perfekten Umwelt leben. Der Mensch braucht mindestens 45 verschiedene Nährstoffe (Ortho-Moleküle), die im Organismus in der richtigen Konzentration anwesend sein müssen, um beste Gesundheit und Schutz vor Krankheiten zu erreichen. Beispiele für den Einsatz der orthomolekularen Therapie sind alle Anwendungen von körpereigenen Stoffen, wie Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren, Enzymen ... zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten.

Die orthomolekulare Medizin basiert auf streng wissenschaftlichen medizinischen und biochemischen Grundlagen und ist damit Teil der Schulmedizin. Allerdings sucht sie nicht nach Arzneimitteln, welche die Symptome einer Krankheit bekämpfen – wie das in der heutigen Arztpraxis gang und gäbe ist – sondern sie verwendet Substanzen, welche an der Ursache einer Erkrankung ansetzen. Sie behandelt ausschließlich mit körpereigenen Wirkstoffen, auf die der Organismus angewiesen ist.

Optimale Gesundheit und Schutz vor Krankheit sind nur dann möglich, wenn alle dazu nötigen Substanzen in optimaler Menge vorhanden sind.

Die orthomolekulare Medizin verwendet zur Behandlung vorwiegend Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminosäuren, Enzyme und Änderungen in der Ernährung.

## Die Prinzipien und Ziele der orthomolekularen Medizin

---

Die Prinzipien sind zusammengefasst folgende:

- Orthomolekulare Prävention und Behandlung sind risikoarm, da es sich um körpereigene Substanzen handelt
- Jeder Mensch ist biochemisch verschieden. Die Bedarfsempfehlungen der Ernährungs-Gesellschaften gelten für gesunde Menschen zur Vorbeugung von Mangelkrankheiten. Zur Prävention und zur Therapie für Kranke, Genesende und Menschen in besonderen Lebenssituationen müssen höhere Mengen empfohlen werden
- Umweltverschmutzung und industrielle Veränderungen der natürlichen Lebensmittel sind Begleiterscheinungen modernen Lebens. Man muss ihnen entsprechend begegnen
- Optimale Gesundheit ist eine lebenslange Herausforderung
- Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen kann sichtbar die Lebensqualität erhöhen, nicht nur Mangelkrankheiten wie Skorbut (Vitamin-C-Mangelkrankheit) oder Rachitis (Vitamin-D-Mangelkrankheit) verhindern.

Die Ziele der Vitalstoffmedizin sind:

- Vorbeugung ernährungsbedingter Krankheiten (z.B. Osteoporose) und chronisch-degenerativer Krankheiten (z.B. Alzheimer)
- Entgiftung des Körpers (z.B. mit Zink, MSM, Glutathion, Vitamin C, Alpha-Liponsäure)
- Verbesserung der Gesundheit, Erhalt der körperlichen und geistigen Vitalität

## Wie kann es zu einem Mangel an Vitalstoffen kommen?

Wenn wir unsere moderne Ernährung mit der des Steinzeitmenschen vergleichen, so nehmen wir heute deutlich weniger Vitalstoffe auf, obwohl wir ein Leben führen, bei dem wir deutlich mehr Schutzstoffe benötigen: Es gibt zunehmende Belastungen durch Umweltverschmutzung und Strahlung (auch Elektrosmog), Stress, Hektik, Lärm ...

Unsere Nahrung ist meist nicht wirklich frisch (lange Transportwege, Lagerung im Geschäft und zu Hause, zudem Vitalstoffverluste bei der Zubereitung (zerkleinern, wässern, garen, warm halten - besonders in Kantinen- , wiederaufwärmen ...)

Wir verzehren zunehmend verarbeitete und vorgefertigte Nahrung – bei jedem Verarbeitungsschritt gehen Vitalstoffe verloren Dazu kommen Zusätze, die wir als E-Nummern auf den Verpackungen entdecken (Farbstoffe, Konservierungsmittel, Aromen ...)

Gemüse und Obst enthalten heute durch einseitige Düngung und Auslaugung der Böden, durch Sortenzüchtung nach Aussehen und Ertrag statt nach wertvollen Inhaltsstoffen und Behandlung mit Pestiziden wesentlich weniger Vitalstoffe als früher.

Wir sind von unseren Genen her immer noch an die Ernährung von Sammlern und Jägern angepasst, die aus Beeren, faserreichen Früchten, Wurzeln, grünen Blättern, Nüssen, Wild und Fisch bestand. Die Nahrung damals enthielt mindestens dreimal so viel Vitamine und doppelt so viele Mineralstoffe wie die heutige angeblich "gesunde" Ernährung.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln