

# Die Ernährung optimieren

Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied



Trotz „gesunder Ernährung“ und „ausgewogener Mischkost“ sind mehr als **80%** der Bevölkerung mit Mikronährstoffen **unterversorgt**.

## Ursache Nr. 1: Lebensmittel enthalten weniger Mikronährstoffe

Es wird zwar immer wieder betont, dass eine „ausgewogene Mischkost“ mit viel Gemüse und Obst ausreicht, um alle notwendigen Nährstoffe zuzuführen. Trotzdem zeigen Ernährungsberichte, dass mehr als 80% (!) (manche sprechen sogar von 90%) der Bevölkerung mit wichtigen Mikronährstoffen unversorgt sind.

Ein Hauptgrund dafür ist die Tatsache, dass unsere Böden „ausgelaugt“ sind, auch wenn das immer wieder bestritten wird. Durch starke Düngung wachsen die Pflanzen zu schnell, sodass sie nicht genügend Zeit haben, ausreichend Mikronährstoffe aus dem Boden aufzunehmen. So enthält zum Beispiel der kanadische Weizen siebenmal (!) mehr Selen als unserer.

So ist das auch mit vielen anderen Mikronährstoffen. Untersuchungen zeigen, dass zum Beispiel die heutigen Tomaten nur noch 20 - 30 % der Mikronährstoffe enthalten wie vor 20 Jahren. Alle Nahrungsmitteltabellen müssten eigentlich in Bezug auf den Gehalt von Mikronährstoffen korrigiert werden.

## Ursache Nr. 2: Bestimmte Situationen erhöhen den Bedarf

- **Infektanfälligkeit** erfordert eine Stärkung des Immunsystems vor allem durch Selen, Zink, Vitamin C, Vitamin D3, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren und Zulagen von biologisch hochwertigem Eiweiß.
- **Burnout-Syndrom, Depressionen, Stress** erhöhen den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, Vitamin B12; Vitamin-B-Komplex, Magnesium, Coenzym Q10, Selen, Zink; Vitamin D3 und biologisch hochwertigem Eiweiß
- **Medikamente** führen oft zu Mangelzuständen. So erzeugen z.B. bestimmte Cholesterinsenker („Statine“) einen Mangel an Coenzym Q10, was sich in Müdigkeit und Muskelschmerzen äußern kann.

Sogar die „harmlose“ so genannte „**Pille**“ (Ovulationshemmer) fördert Mangelzustände (Vitamin B2, B6, B12, Folsäure, Vit. C, Magnesium, Zink).

- Im **Alter** steigt der Bedarf an Mikronährstoffen vor allem, wenn man noch zusätzlich unter **Krankheiten** leidet, auf **Medikamente** angewiesen ist und / oder **Sport** betreibt – denn:
- **Sportler** haben je nach Trainingsumfang und Trainingsintensität einen erhöhten Bedarf an Mineralstoffen (z. B. Magnesium), Spurenelementen (z. B. Selen, Zink), Vitaminen (z. B. B-Komplex, C, E) und Eiweiß
- **Diäten**: Mangelzustände bei Diätformen (Gewichtsabnahme, vegetarisch, vegan), vor allem bei Kindern im Wachstum, sollte man nicht unterschätzen.

## Zunächst: Die Nahrung aufwerten

Man kann die Nahrung durch biologisch hochwertige Nahrungsmittel mit einer besonders hohen Nährstoffdichte aufwerten - wie zum Beispiel:

- [Cerola-Taler](#) – aus Acerola-Kirschen, Hagebutten, schwarzen Johannisbeeren mit reichlich Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen (Reformhaus).
- [Weizenkeime](#) - mit Lezithin, Vitamin E, Vitamin-B-Komplex, Folsäure sowie Magnesium, Zink, Mangan, Kupfer, Chrom und Selen (Reformhaus).
- [Enzym-Hefezellen Dr. Wölz](#) - mit hohem Gehalt an Vitalstoffen, Vitamin-B-Komplex und Spurenelementen wie Selen, Zink, Chrom u.a. (Apotheke)
- **Natur-Joghurt** (auch [selbstgemacht](#)) mit probiotischen Joghurt-Kulturen zur Pflege des darmassoziierten Immunsystems und / oder [Probiotik Immun](#).
- **Eiweißkonzentrate** - empfehlenswert ist reines [Molkenprotein \(Whey Protein\)](#), enthält alle essentiellen Eiweißbausteine (Aminosäuren).

## Dann: Mangelzustände ausgleichen

**Einigkeit** besteht darin, dass man **Mangelzustände** (am besten nach Messung durch den Hausarzt) **ausgleichen** und dadurch das **natürliche Gleichgewicht** (Homöostase) wiederherstellen sollte – unter **zwei Voraussetzungen**:

1. **Keine** Zufuhr von einzelnen Mikronährstoffen in überhöhter Dosierung; denn das würde das innere Gleichgewicht (Homöostase) des Körpers stören.
2. **Keine** synthetischen (künstlich erzeugten) Vitamine, sondern nur Vitamine aus natürlichen Rohstoffen. Keine unkontrollierten Produkte aus China und Ostasien.

## Die von uns bevorzugten Hersteller sind:

- [ViaBiona](#) Hier bekommen Sie einen **Gutschein**, wenn Sie den Gutschein-Code **0116PAEB-2** angeben.
- [LaVita](#) : Wenn Sie wollen, können Sie uns gerne als Empfehlungsgeber (Code **326254**) angeben. Vielleicht gibt es **Rabatt** (?).

# Mein persönliches Aufbauprogramm

Ein Arzt sollte eigentlich keine Reklame für irgendein Produkt machen, aber er darf die Frage „Herr Doktor, was täten denn Sie an meiner Stelle?“ **konkret** beantworten. Deswegen geben wir hiermit unser persönliches (!) **Konzept** für eine **sinnvolle Nahrungsergänzung** mit den unserer Meinung nach (!) besten Produkten weiter:

## 1. Basisversorgung (reicht meistens aus)

- [Longevity](#)

Basis-Versorgung mit allen wichtigen Mikronährstoffen und Pflanzenstoffen im richtigen Verhältnis aus natürlichen (!) Rohstoffen. Die Zusammensetzung ist auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand der orthomolekularen Medizin.

Dosierung: 2 x 2 bis 3 x 2 Tabletten täglich (reicht aus)

oder (auch im Wechsel mit):

- [LaVita Saftkonzentrat](#)

Aus über 70 hochwertigen Obst-, Gemüse- und Kräutersorten, pflanzlichen Ölen und weiteren Naturstoffen. Dosierung: 1 – 2 x täglich 1 Esslöffel

## 2. Zur weiteren gezielten Optimierung

- [Krill-Öl](#) mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren

Aufbau von Phospholipiden im Gehirn, Verbesserung der Herzfunktion, Stärkung des Immunsystems, gegen Gelenkbeschwerden

Dosierung: 1 – 2 Kapseln täglich

- [Coenzym Q10 \(Ubichinon\)](#)

Natürliche Energie für alle Zellen, besonders wichtig für Gehirn, Herz, Leber, Nieren, Muskulatur, vor allem im Alter

Dosierung: 100 – 200 mg täglich

- [Magnesium](#)

Das „Salz der inneren Ruhe“, **am besten als Citrat** (Salz der Zitronensäure), für eine optimale Funktion des Nervensystems, der Muskulatur und der Herztätigkeit. Wichtiger Co-Faktor für die optimale Wirkung von Vitamin D.

Dosierung: 1-2 x 1 Tabl. täglich (200 – 400 mg)

- [Vitamin D mit Vitamin K2](#), z.B. **Eunova 4.000 IE** (in jeder Apotheke)

Besonders in den Wintermonaten zur Regulierung des Immunsystems und zur Stärkung der Knochensubstanz. Zu empfehlen ist die Kombination mit Vitamin K2 (und Magnesium, siehe oben) zur besseren Wirkung von Vitamin D.

**Dosierung:** Vitamin D ca. 50 IE pro kg Körpergewicht, das sind **ca. 4.000** Internationale Einheiten (IE) täglich