

Warum Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen? (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente)

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente braucht unser Körper wie die Luft zum Atmen. Vitaminmangelkrankungen wie der Skorbut waren lange gefürchtete Begleiter der Menschheit. Aber auch der Mensch in unserer heutigen technisierten Welt hat aus verschiedenen Gründen in der Regel einen deutlichen Mangel an Vitalstoffen. Die Auswirkungen mögen weniger offensichtlich, aber nichtsdestotrotz nicht weniger dramatisch sein. So ist der Mangel an antioxidativen, gegen „freie Radikale“ wirksamen Vitalstoffen eine wichtige Voraussetzung für das Auftreten der Arteriosklerose/Gefäßverkalkung mit ihren Folgen Herzinfarkt und Schlaganfall. Zu den Ursachen für den Vitalstoffmangel heute zählen:

Hoher Bedarf durch Belastung mit

- Genussgifte (Tabak, Kaffee, Alkohol)
- In- & Umweltgifte aus Luft und Nahrung (Pestizide, Zahnmetalle, Autoabgase)
- „stressiges Leben“ (hohe Ansprüche und Anspannung in Beruf, Familie)
- Medikamenteneinnahme und -missbrauch (hohe Entgiftungsleistung erforderlich)
- Elektrosmog (Handy, Hochspannungsleitungen u.a.)

Geringer Nährstoffgehalt der heutigen industriellen Nahrungsmittel durch

- Unreife Ernte und lange Transportwege und -zeiten
- Überdüngung der intensiv genutzten Böden in der Landwirtschaft weltweit
- Monokulturen (teilweise in Gewächshäusern ohne Einsatz von echter Erde)
- Intensive chemische und thermische Behandlung (Konservierung)
- Verlust durch unsachgemäße Zubereitung („junk food“)

Resorptionsprobleme im Darm durch

- Dysbiose (Fehlbesiedlung mit Bakterien und Pilzen)
- Störungen der Nährstoffaufnahme im Darm (leaky gut)

Auch die **Standardmedizin** kennt den Einsatz von Vitalstoffen in der Therapie. Beispiele für bisherige orthomolekulare Medizin sind die Gabe von:

Eisen – bei Blutarmut (Anämie)

Magnesium – bei Muskelkrämpfen

Calcium und Vitamin D – bei Osteoporose

Folsäure – in der Schwangerschaft

Vitamin B₁₂ – bei Blutarmut und Nervenerkrankungen

Aufgrund neuerer Erkenntnisse über die biochemischen Reaktionen im menschlichen Körper hat sich die sogenannte **orthomolekulare Medizin** mit dem Einsatz von weit mehr Vitalstoffen etabliert. Es lassen sich dabei nicht nur Mangelerscheinungen verhindern oder ausgleichen, sondern auch gezielte Therapien verschiedenster Erkrankungen durchführen. Als Beispiel sei hier die hochdosierte Vitamin C Therapie im Einsatz gegen Immunschwäche, Erkältungen, Arthrosen und Arteriosklerose angeführt.

Sprechen Sie uns an für Ihre persönlichen Maßnahmen gegen chronische Erkrankungen und Alterserscheinungen.