



Einleitung

Vitamin- und Mineralienmangel? Gibt es das heute noch? Obst, Gemüse, Nahrungsmittel aller Art werden in Hülle und Fülle angeboten. Die Supermärkte und Geschäfte quellen über. Und trotzdem nehmen zwischen 40 und 80 % der Bevölkerung noch nicht einmal das Minimum der für die Gesundheit notwendigen Mengen an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu sich. Dies ist das traurige Ergebnis von Erhebungen, an denen über 80.000 Menschen in Deutschland, Frankreich und den USA teilnahmen. Mit einigen dieser so genannten Mikronährstoffe wie Vitamin D, Vitamin B₉ (Folsäure), Zink und Selen sind sogar weit über 90 % der Bevölkerung unterversorgt.

Trotzdem sind die meisten Menschen der felsenfesten Überzeugung, zumindest ihren Minimalbedarf an Mikronährstoffen mit der Ernährung zu decken. Diese Fehlannahme führt zu gravierenden gesundheitlichen Folgen: 70 % der Erkrankungen werden heute als ernährungsbedingt eingestuft.

Dabei entspricht die Deckung des niedrigen Minimalbedarfs noch nicht einmal einer optimalen Zufuhr, wie sie zum Zellschutz und für ein gut funktionierendes Immunsystem notwendig wäre und über Jahrtausende in der Evolution bestanden hat. Analysiert man heutige Lebensmittel, zeigt sich, wie groß der Mikronährstoffverlust durch Lagerung und Verarbeitung ist. Eine optimale Zufuhr kann mit diesen Lebensmitteln kaum noch erreicht werden. Langzeitbeobachtungen weisen nach, dass sich die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und von Krebs um gut die Hälfte senken lässt, wenn zusätzlich Antioxidantien (Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E und Selen) eingenommen werden. Jeder kann Antioxidantien als Langzeit-Versicherungspolice für die eigene Gesundheit nutzen!

Aber auch kurzfristig hat eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen Einfluss auf den Stoffwechsel und das Immunsystem. Wie Sie sich fühlen (Nervenstoffwechsel), wie leistungsfähig Sie sind (Energistoffwechsel) und wie gut Sie Infekte abwehren können (Immunfunktion) hängt von der optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen ab, die an allen Stoffwechsel- und Immunfunktionen beteiligt sind. Bei einem Mangel arbeiten diese Systeme mit geringerer Leis-

Sie selbst können mit Mikronährstoffen dafür sorgen, dass Ihr Stoffwechsel und Ihr Immunsystem optimal funktionieren.



In diesem Buch finden Sie die neuesten Forschungsergebnisse über Mikronährstoffe.

tung. Außer Hochleistungssportlern nutzen aber die wenigsten das Potenzial dieser Biokatalysatoren aus. Dabei sind die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit das persönliche Kapital und der individuelle Konkurrenzvorteil im täglichen Leben. Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit hängen vom Stoffwechsel ab.

Sie haben es in der Hand, mit Mikronährstoffen Ihren Stoffwechsel und Ihr Immunsystem zu optimieren. Dazu benötigen Sie aber Wissen und Fakten. In den letzten Jahren explodierte dieses Wissen durch die Immun-, Gen- und Stoffwechselforschung und durch verfeinerte Analysemethoden, die bis in die entferntesten Bereiche des Stoffwechsels vordringen können. Innerhalb weniger Jahre wurden wir aus der Steinzeit der Stoffwechsel- und Immunforschung in ein neues Zeitalter kaputtliert.

Ärzte können hier kaum beraten, denn Ernährung und Vitamine werden im ärztlichen Studium nur am Rande behandelt. Oft ist das ärztliche Minimalwissen veraltet, da Ärzte sich in diesem Bereich nicht fortbilden. Tipps und Ansichten von nicht auf Ernährung und Mikronährstoffe spezialisierten Ärzten kommen daher selten über Illustriertenniveau hinaus. Hinzu kommt, dass die ärztliche Ernährungsberatung in der Regel nicht durch die Krankenkassen bezahlt wird. Patientenfragen kosten den Arzt wertvolle Praxiszeit und werden häufig mit einem schnellen „Es kann nicht schaden“ beantwortet. Fühlt sich der Arzt wegen kostentreibender und budgetbelastender Verschreibungen vom Patienten unter Druck gesetzt, wird meist ganz abgewinkt oder behauptet, es gäbe dazu ja keine aussagekräftigen Studien. Leider verlassen sich viele Patienten auf die Ansichten Ihres Arztes zu Mikronährstoffen, ohne das mangelnde Wissen, den Zeitfaktor und die Budgetbeschränkungen dahinter zu erkennen.

Wer aktiv Prävention von Erkrankungen durch Ernährung und eventuell Nahrungsergänzung durch Mikronährstoffe betreiben will, muss sich selbst informieren. Und genau für diesen Zweck habe ich diesen Ratgeber geschrieben. Nun sind Sie nicht länger auf veraltete und kolportierte Meinungen angewiesen. Es wurde bewusst eine bildhafte Sprache gewählt. Diese sollte Sie aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass diesem Buch Dutzende der aktuellsten Forschungsberichte zugrunde liegen, die in der Deutschen Zentralbibliothek für Medizin



in Köln, der größten Medizinbibliothek Europas, direkt bearbeitet wurden. Die wissenschaftlichen Quellen sind in Fußnoten angegeben, damit das Wissen nachvollziehbar bleibt. Tabellen geben Ihnen einen schnellen Überblick über das derzeitige Wissen.

Bilden Sie sich ein eigenes Urteil und entwickeln Sie Ihre eigenen Strategien, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit den Biokatalysatoren zu unterstützen. Das Buch gibt Ihnen praktische Tipps wie Sie dieses Wissen umsetzen können.

Fakten

Wenn Sie die Bedeutung von Mikronährstoffen in Zahlen wissen möchten, hier einige Beispiele:

- Antioxidative Vitamine senkten in 129 Studien das Krebsrisiko für 13 verschiedene Formen von Krebs um 50 %.
- Vitamin E könnte jährlich 4,6 Milliarden Euro für vermeidbare Herz-Kreislauf-Erkrankungen einsparen.
- Das Auftreten des grauen Stars (Altersstar) kann um 80 % gesenkt werden.
- Die Infektanfälligkeit im Winter lässt sich um 50 % verringern.
- Folsäure könnte jährlich 15.000 Herzinfarkte in Deutschland verhindern und das Risiko für einen zweiten Herzinfarkt lässt sich mit Vitamin E um 70 % senken.

Die amerikanische Regierung lässt bereits zur Kosteneinsparung im Gesundheitswesen Grundnahrungsmittel mit Folsäure, Milch mit Vitamin D, Salz mit Jod und Bodendünger mit Selen anreichern.

Nährstoffe sind die Grundlage allen Lebens. Sie haben sich über Millionen Jahre als beste Medizin bewährt, denn die Lebewesen konnten sich im Verlauf der Evolution nicht auf ein medizinisches System und Medikamente verlassen. Daher wurde ein System „ausgetüfelt“, das krankhafte Veränderungen, entartete Zellen und Veränderungen an den Genen durch eigene Reparaturprozesse und durch ein schlagkräftiges Immunsystem regulieren kann. Alle diese Prozesse sind von einer optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen abhängig. Unglaublich, aber in der Evolution wurde unser Immunsystem und der Stoffwechsel auf der Basis von 47 lebenswichtigen Nährstoffen entwickelt. Darunter sind 11 Vitamine, 6 Mineralien, wenigstens 10 Spurenelemente und 20 Aminosäuren.

Ersparen Sie sich in Zukunft einfach unnötige Krankheiten.



INFO

Gesundheit fängt im molekularen Bereich Ihrer 70 Billionen Körperzellen an. Es liegt in Ihrer Hand, mit der besten Mikronährstoffversorgung jede einzelne davon optimal funktionieren zu lassen und Erkrankungen so langfristig zu vermeiden.

Kein Medikament kann sich mit den Milliarden von Überlebens- und Stoffwechselfeststufen (Selektion) vergleichen, die im Laufe der Evolution mit diesen 47 Mikronährstoffen „im wirklichen Leben“ gemacht wurden.

Diese Nährstoffe funktionieren wie ein Alphabet – fehlt ein Buchstabe (Nährstoff), dann werden viele Stoffwechselwörter nur noch bruchstückhaft zusammengesetzt. Mikronährstoffe können bis in den Zellkern vordringen, wo sie direkten Einfluss auf das Ablesen von Gensequenzen haben, und sie aktivieren und modulieren das Immunsystem. Ein Mangel an diesen Biokatalysatoren wirkt sich daher direkt auf den Stoffwechsel und das Immunsystem aus.

Die Lebewesen mit den am besten funktionierenden körpereigenen Reparaturprozessen und dem schlagkräftigsten Immunsystem haben den Überlebensvorteil. Dieses Grundgesetz der Natur hat sich auch für den Menschen, trotz Hightech-Medizin, nicht geändert.

Die kurze Zeit, die Sie brauchen, um dieses Buch zu lesen, wird sich in zusätzlicher Lebensqualität und im besten Fall sogar Lebenszeit auszahlen. Dazu brauchen Sie aber „Fakten, Fakten, Fakten“, wie der Chefredakteur von Focus immer wieder betont.

Andreas Jopp