

### Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den letzten 50 Jahren gestiegen und liegt mittlerweile in Deutschland bei ca. 77 Jahren. Ist damit aber auch die Lebensqualität im Alter gestiegen? - Oftmals leider nicht, wie der starke Anstieg an Pflegefällen und damit die Notwendigkeit der erst seit wenigen Jahren existierenden zusätzlichen Pflegeversicherung zeigen. Auch unter jüngeren Menschen haben gesundheitliche Einschränkungen in den letzten Jahren erschreckend zugenommen. Allergien, chronische Atemwegserkrankungen, Hautkrankheiten, Verdauungsprobleme und Übergewichtigkeit haben stark zugenommen und mittlerweile nehmen wir das alles als vermeintlich normal hin. Ab 30 fühlt man sich nun mal nicht mehr wie mit 17. Die Umwelt ist schuld, sagen manche; dagegen kann man halt nichts machen. Wenn die ersten Zipperlein kommen, gehen wir halt zum Arzt und lassen uns was dagegen verschreiben. Der Arzt wird's schon richten, und wenn nicht, nehmen wir auch das als natürliche Erscheinung der langsamen Alterung hin. Na gut, so kann man das auch sehen und resignieren und sich weiter unwohl fühlen.

Wir können uns allerdings auch ein paar Gedanken darüber machen, wo die Ursachen liegen und ob man nicht doch eher an diesen etwas drehen kann, statt nur an den Symptomen herumzudoktern. Dazu fragen wir uns als erstes, wo denn nun der Unterschied liegt zwischen Ursache und Symptom. Nehmen wir mal unser aller liebstes Spielzeug, das Auto: Bei unserem Auto leuchtet die Ölkontrolllampe (als Symptom) und wir müssen uns nun entscheiden, ob wir einfach etwas über die Lampe kleben, damit uns das Leuchten nicht mehr stört, oder ob wir lieber die Ursache beseitigen und Öl nachfüllen, denn auch dann hört die Lampe auf zu leuchten. Ähnlich verhält es sich auch mit unserem Körper, der als Warnsignal z. B. Schmerzen produziert, die immer ein Zeichen dafür sind, dass etwas nicht so funktioniert, wie es soll. "Überkleben" wir das Signal mit Schmerzmitteln, beheben wir die Ursache nicht, sondern ignorieren die Warnung nur. Kopfschmerzen können z. B. ein Warnsignal sein, Hautausschläge, Verdauungs-, Atemprobleme und vieles mehr. Wo kommt das nun her? Warum haben diese gesundheitlichen Einschränkungen in den letzten 50 Jahren so stark zugenommen? Was genau hat sich während dieser Zeit an äusseren Einflüssen alles verändert, was die Ursache dafür sein könnte?

Sicher haben Sie den Namen Hippokrates schon einmal gehört? Hippokrates war ein griechischer Arzt, der etwa 460 bis 377 v. Chr. lebte und als Begründer der abendländischen Medizin gilt. Noch heute leisten junge Ärzte in aller Welt den "Hippokratischen Eid". Nun, schon Hippokrates sagte etwas, was in der heutigen Zeit wieder aktueller denn je ist: "Die Nahrung sei deine Medizin und nicht Medizin deine Nahrung!". Diese Aussage enthält zwei Dinge, nämlich einmal die Erkenntnis, dass man nicht auf Dauer mit Medizin an der Linderung von Symptomen arbeiten sollte und - was noch viel wichtiger ist! - die Lösung. Die Aussage "Die Nahrung sei deine Medizin" sagt uns doch ganz klar, dass eine gute und gesunde Ernährung immens wichtig für unsere Gesundheit ist.

### Die Entwicklung unserer Nahrung

Also sollten wir uns doch einmal die Entwicklung unserer Nahrung in den letzten 50 Jahren etwas genauer anschauen. In den Jahren 1985 und 1996 wurden zwei voneinander unabhängige Untersuchungen über die Inhaltsstoffe unserer Nahrung durchgeführt. Der bekannte Ernährungswissenschaftler und Sportmediziner Prof. Dr. Heinz Liesen stellte am 24.8.1997 in einem Artikel in der "Welt am Sonntag" fest, dass die Qualität unserer Ernährung hinsichtlich der wichtigen Inhaltsstoffe stark rückläufig ist und unsere normale Ernährung schon seit Jahren nicht mehr den eigentlichen Grundbedarf unseres Körpers an Vitaminen und vielen anderen Mikronährstoffen deckt, was dazu führte, dass die Menschen zwar noch nicht krank sind, das Immunsystem jedoch bei den meisten Menschen bereits stark geschwächt ist, wodurch die Anfälligkeit für Krankheiten immens steigt.

1985 und 1996 gab es 2 Untersuchungen aller möglicher Lebensmittel auf ihre Inhaltsstoffe.

Die Werte sind immer je 100g angegeben:

Lebensmittel	Inhaltsstoffe	1985	1996	Differenz
Brokkoli	Calcium	103	33	minus 60%
	Folsäure	47	23	minus 25%
	Magnesium	24	18	minus 25%
Kartoffeln	Calcium	14	4	minus 70%
	Magnesium	27	18	minus 33%
	Vitamin C	25	20	minus 25%
Bananen	Calcium	8	7	minus 12%
	Folsäure	23	3	minus 84%
	Magnesium	31	27	minus 13%
	Vitamin B6	330	22	minus 92%

Die Zusammensetzung der Nahrung hat sich in einem sehr kurzem Zeitraum gewaltig geändert und schon am Beispiel der Banane sehen wir in einem Zeitraum von nur 11 Jahren einen Verlust an Vitamin B6 von 92 %, der Verlust an Folsäure liegt bei 84%. Im Februar 1999 veröffentlichte die US Ärztekammer eine Studie, die belegt, dass gerade die B-Vitamine und Folsäure das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls mehr als halbieren kann. Ähnliche Nährstoffverluste haben leider

fast alle unsere Lebensmittel zu verzeichnen. Der Apfel hat z. B. im gleichen Zeitraum einen Verlust am wichtigsten Vitamin C um 80% hinnehmen müssen. Gerade das Vitamin C ist einer der wichtigsten Nährstoffe überhaupt! Es fördert Immunität gegen Infektionskrankheiten, vermindert Cholesterin auf natürliche Weise, beschleunigt die Wundheilung, bekämpft Gefässerkrankungen und sogar Krebs - wenn wir genug davon zu uns nehmen, denn Vitamine kann unser Körper nicht selbst produzieren.

Wo liegen nun die Ursachen für diesen erschreckenden Nährstoffverlust? Zu intensive und einseitige Bodennutzung und Einbringen von Chemikalien in den Boden führt zu Nährstoffverlusten. Grün gepflückte Bananen enthalten noch kaum Vitamine, da diese für ihre Entstehung Sonne benötigen. Ein Nachreifen in Lagerhäusern lässt keine Vitamine entstehen. Lagerung und Transport vernichten viele der Mikronährstoffe, denn z. B. Vitamin C verringert sich bei einer Temperatur von 20° in bereits 2 Tagen um 50%. Oftmals sind Früchte aber wochenlang unterwegs. Industrielle Verarbeitung der Nahrung führt zu weiteren Verlusten an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, da hier mehr Wert auf Wirtschaftlichkeit und Endpreis gelegt wird, als auf Qualität. Eine oftmals ungeeignete Zubereitung lässt ähnliche Verluste wie bei industrieller Verarbeitung entstehen und gibt den Lebensmitteln den Rest. Hohe Temperaturen (lange Garzeiten oder warm halten von Speisen) vernichten Vitamine und andere Mikronährstoffe, Mikrowellenbestrahlung machen die meisten Vitamine wertlos.

### Die Auswirkungen des Nährstoffverlustes

Bis zu 80% aller degenerativen Erkrankungen kommen von falscher oder mangelhafter Ernährung, das ist inzwischen erwiesen und unumstritten. Zusätzliche Belastungen sind Umweltverschmutzung, Stress, Nikotin, Ozon, Chemie und unerwünschte Nebenwirkungen vieler Medikamente. Laut einem Bericht des Bundesgesundheitsamtes und der AOK gibt es auf dem deutschen Markt etwa 24.000 Medikamente, deren therapeutische Wirkung nicht nachgewiesen ist. Unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten sind mittlerweile eine der häufigsten Todesursachen. Antibiotika können sogar die Darmgesundheit gefährden, denn sie machen keinen Unterschied bei der Bekämpfung schädlicher wie nützlicher Bakterien. Nach jeder Behandlung mit Antibiotika müsste eigentlich die Darmflora wieder aufgebaut werden, denn 90% unseres Immunsystems sitzen im Darm, wo die Nährstoffe direkt verarbeitet und ihrer Bestimmung zugeführt werden sollen. Viele Medikamente, die gegen bestimmte Leiden verordnet wurden, können bei Langzeiteinnahme als unerwünschte Nebenwirkung einen beträchtlichen Schaden anrichten.

Medikament	verordnet gegen	Bekannte Langzeit-Nebenwirkungen	
<b>Aspirin</b>	<b>Herzinfarkt Schlaganfall</b>	<b>Herzinfarkt Schlaganfall</b>	
<b>Cholesterinsenker</b>	<b>Herzinfarkt Schlaganfall</b>	<b>Krebs Leberschäden</b>	
<b>Kalziumblocker</b>	<b>Herzinfarkt Bluthochdruck</b>	<b>Herzinfarkt Schlaganfall</b>	
<b>Östrogen</b>	<b>Osteoporose</b>	<b>Krebs Herzinfarkt</b>	

Quelle: Dr. med. Mathias Rath - Siehe auch die Beipackzettel der einzelnen Medikamente!

Schon Hippokrates sagte "Die Nahrung sei deine Medizin und nicht Medizin deine Nahrung". Eine gute und ausgewogene Ernährung ist für die Gesundheit von allergrösster Bedeutung, vermindert das Krankheitsrisiko erheblich, sichert Lebensqualität bis ins hohe Alter und verlängert die Lebensdauer. Unser Organismus braucht nicht nur Kalorien, Fett und Eiweiss, sondern auch viele Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe und Antioxidantien, aber in ausreichender Menge! Wer die tatsächlichen Inhaltsstoffe unserer heutigen Nahrung mit dem nötigen Tagesbedarf vergleicht, kommt auf einen gigantischen Bedarf: Für den nötigen Tagesbedarf von Vitamin C müsste man beispielsweise täglich 2kg Erdbeeren oder 1 kg Zitronen verspeisen und der nötige Tagesbedarf an Vitamin E steckt in 6 kg Walnüssen oder 3 Liter Olivenöl.

### Vitamine - was sie bewirken und wozu wir sie benötigen

Nach dem international anerkannten Vitaminforscher Dr. Dr. Karlheinz Schmidt, Professor für Experimentelle Medizin an der Universität Tübingen, "sind wir in Deutschland weit von der optimalen Ernährung entfernt." Man schätzt die Kosten für ernährungsbedingte Krankheiten bei uns auf etwa 80 bis 100 Milliarden Mark pro Jahr. Diese Zahlen sind nicht nur volkswirtschaftlich gesehen erschreckend, sondern dahinter verbergen sich gesundheitliche Probleme von Millionen, die an chronischen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Multiple Sklerose oder Diabetes leiden. Heutzutage ist es eine Seltenheit geworden, an Altersschwäche zu sterben: die meisten Menschen sterben an ihren Krankheiten.

### Einige Gesundheitsfakten in Zahlen

- **Antioxidative Vitamine** senkten in 129 Studien das Krebsrisiko für 13 verschiedene Krebsarten **um 50%**
- Das **Risiko** für einen **2. Herzinfarkt** lässt sich mit **Vitamin E** um **70%** senken
- **Vitamin E** könnte jährlich **9 Milliarden Mark** für die Behandlung vermeidbarer **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** einsparen.
- **Folsäure** (Vitamin B-Komplex) könnte **15.000 Herzinfarkte** pro Jahr in Deutschland verhindern.
- Das Auftreten des **grauen Stars** kann um **80%** gesenkt werden.
- Die **Infektanfälligkeit** im Winter lässt sich um **50%** reduzieren

Quelle: "Risikofaktor Vitaminmangel" von A. Jopp

Vitamin C, das wichtigste aller Vitamine, verringert Cholesterin auf natürliche Weise, fördert die Immunität gegen Infektionskrankheiten, bekämpft Gefässerkrankungen und Krebs und beschleunigt die Wundheilung. Der 2fache Nobelpreisträger und Vitaminforscher Dr. Linus Pauling wurde trotz seiner Krebserkrankung immerhin 93 Jahre alt und konnte über 50 Jahre den Krebs erfolgreich im Zaum halten. Es ist bekannt, dass Dr. Pauling zuletzt täglich bis zu 12 g Vitamin C zu sich nahm und dass bei Patienten, denen hohe Dosen Vitamin C verabreicht wurden, sich sogar bösartige Tumore zurückgebildet hatten.

Die B-Vitamine und Folsäure sind z. B. sehr wichtig, um Herzinfarkt und Gefässerkrankungen vorzubeugen, Vitamin E kann das Krebsrisiko um bis zu 59% verringern, was amerikanische Ärzte 1997 in einer Studie an über 11.000 Personen festgestellt haben. Ebenso wichtig wie Vitamine ist eine ausreichende Versorgung mit Mineralien und Spurenelementen.

#### Spurenelemente - wozu wir sie benötigen

Neben Vitaminen benötigt unser Körper auch noch eine Vielzahl anderer Nährstoffe. Für viele Funktionen sind Mineralien und Spurenelemente sehr wichtig. Ein Mangel an Spurenelementen kann die Ursache für eine Vielzahl von Beschwerden sein:

Al	Aluminium	Konzentrationsschwäche (in der Schule)
Cr	Chrom	Cholesterin - Diabetes
Co	Kobalt	Migräne
Cu	Kupfer	Rheumatismus
Cu Au Ag	Kupfer Gold Silber	stimulieren die Abwehrkräfte (z. B. bei Grippe...)
Fe	Eisen	Blutarmut - Müdigkeit
Fl	Fluor	Kariesprophylaxe
Li	Lithium	Depressionen - Angstzustände
Mg	Magnesium	Schlaflosigkeit
Mn	Mangan	Allergien
Mn Co	Mangan Kobalt	Magenschmerzen
Mn Cu	Mangan Kupfer	Atemwegsaffektionen
Mn Cu Co	Mangan Kupfer Kobalt	Leistungsabfall
Ni Co	Nickel Kobalt	Verdauungsbeschwerden
P	Phosphor	Hitzewallungen
K	Kalium	Krämpfe
Se	Selen	Alterungsprozesse
S	Schwefel	Rückenschmerzen
Zn	Zink	Hautaffektionen
Zn Ni Co	Zink Nickel Kobalt	Übergewicht

Diese Liste lässt sich sicherlich noch lange fortsetzen, sollte aber in der vorliegenden Form genügen, um die Wichtigkeit dieser

Spurenelemente für unsere tägliche Ernährung aufzuzeigen.

## Die Lösung ist einfach

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt täglich den Verzehr von 5 Portionen frischem Obst und Gemüse. Insgesamt müssten wir davon gut 500-600g zu uns nehmen, und zwar rund ein Drittel davon roh, den Rest schonend zubereitet, damit kein Vitaminverlust entstehen kann.

***"Die Natur ist eine reichhaltige Apotheke und enthält Heilmittel für jede Krankheit.  
Mit natürlichen Wirkstoffen können wir so gut wie alle Krankheiten  
oder Mangelerscheinungen vermeiden, lindern oder heilen."***

Quelle: Anne Simons "Die Gesundheitsbibel"

Die bessere Lösung liegt also nicht in der Menge, denn das ist zum einen kaum machbar und zum anderen sehr kostspielig. Die bessere Lösung liegt im zusätzlichen Verzehr hochwertiger Nahrungsergänzungen. Hier sollten wir unbedingt darauf achten, dass diese nicht künstlich hergestellt worden ist, sondern aus wertvollen Pflanzenextrakten besteht. Nahrungsergänzungen sind auch keine Medikamente, sondern gleichen vorhandene Mängel der Ernährung aus. Nahrungsergänzungen haben auch nicht die Aufgabe, zu heilen, aber sie können unser Immunsystem stärken und unterstützen. Unser Körper wird so in die Lage versetzt, sich selbst besser helfen zu können - die beste und natürlichste Heilung oder Vorbeugung.

Viele Mediziner und Ernährungswissenschaftler ( wie z. B. Dr. Müller-Wohlfahrt, Prof. Grönemeyer, Prof. Dr. Liesen...) sind sich einig, dass unsere Ernährung viel frisches Obst und Gemüse enthalten sollte und ausserdem durch hochwertige und natürliche Nahrungsergänzung aufgewertet werden sollte.

Hierzu gehören aber mit Sicherheit nicht die in allen Supermärkten erhältlichen Brausetabletten, die uns höchstens Magenprobleme bescheren können. Vitamine und andere Mikronährstoffe sind sehr empfindlich, erfordern also bei ihrer Gewinnung aus Pflanzen spezielle Verarbeitungstechniken. Bereits Temperaturen ab 40° vernichten viele Nährstoffe. Isolierte Nährstoffe aus synthetischer Herstellung sind ebenfalls nicht zu empfehlen, da sie (wenn überhaupt) nur einen Bruchteil der Wirkung natürlicher Stoffe entfalten können, die sich zudem synergistisch ergänzen sollten, um den gewünschten Effekt zu erhalten.

© und inhaltlich verantwortlicher Autor:

**Norbert Warnke**  
**Steegerstr. 3**  
**13359 Berlin**  
**Tel. 030-3618310**

Werbung: <http://tk.nowateam.de>

