

Ihr  
**Wellness** Magazin  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Nahrungsergänzungen**

**Basis für Gesundheit  
& Fitness**



ausgabe februar 2009 ·  
[www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)

**Sonderdruck**

Dieser Sonderdruck darf für private Zwecke  
kopiert & weitergegeben werden  
(siehe Impressum)



# Nahrungsergänzungen – Basis für Gesundheit & Fitness

Was Sie heute stärken, lässt Sie morgen nicht im Stich! Beugen Sie deshalb rechtzeitig Mangelerscheinungen und Krankheiten vor und steigern Sie dadurch Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

von Peter Dexheimer

**G**esundheit und Leistungsfähigkeit, als Voraussetzung für ein glückliches Leben, werden in unserer modernen Zeit, die stets mehr von uns abverlangt, immer wichtiger. Doch leider sind wir uns des Wertes unserer Gesundheit oft erst dann wieder bewusst, wenn wir sie verloren haben.

### Zivilisationskrankheiten nehmen zu

Hinzu kommt, dass die Zahl der so genannten Zivilisationskrankheiten dramatisch zu nimmt, obwohl die westliche Medizin immer fortschrittlicher wird und die Behandlungsmethoden immer teurer und aufwendiger werden.

Ja, wissen wir denn überhaupt noch, was die Basis von Gesundheit ist?

### Gesundheit & Orthomolekulare Medizin

Linus Pauling, zweifacher Nobelpreisträger und Begründer der Orthomolekularen Medizin, beschrieb diese, in den Vereinigten Staaten anerkannte Heilmethode, wie folgt:

*„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“*

In anderen Worten erklärt Linus Pauling, dass Gesundheit dadurch erhalten wird, indem

der Körper alle natürlichen Stoffe - Vitalstoffe - bekommt, die er benötigt.

### 92 Jahre geben Recht

Auch im Alter von 92 Jahren noch geistig frisch und körperlich fit, galt Linus Pauling als der beste Beweis für den Erfolg der Orthomolekularen Medizin. Aufgrund der Einnahme von Vitalstoffen in teilweise sehr hoher Dosierung, konnte er seine Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter hinein bewahren.

### Der Körper erhält sich gesund

Der Ausgangspunkt der Orthomolekularen Medizin liegt also darin begründet, dass sich der Körper selbst gesund und leistungsfähig erhalten kann, solange ihm alle natürlichen Substanzen gegeben werden, die er dafür benötigt, bzw. ihm im Krankheitsfalle höhere Dosierungen verabreicht werden. Deshalb verwendet diese Heilmethode bei allen ihren Behandlungsarten ausschließlich natürliche Substanzen, die sowohl in der Nahrung als auch in unserem Körper vorkommen und allgemein als Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe bezeichnet werden. Da unser Körper diese Vitalstoffe nicht selbst herstellen kann, müssen sie ihm regelmäßig und in ausreichender Menge zugeführt werden.

### 40 Vitalstoffe als Basis der Gesundheit

Über 40 dieser Vitalstoffe benötigt der menschliche Körper für ein gesundes, reibungsloses Funktionieren aller Organe. Zusammen-

gefasst sind dies Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essentielle Fettsäuren. Fehlen einer oder mehrere dieser Stoffe, so entwickeln sich Mangelerscheinungen bis hin zum Tod. Aus diesem Grund setzt die Alternativmedizin schon lange Mikronährstoffe vorbeugend ein, um die Gesundheit zu erhalten und auftretenden Krankheitserscheinungen frühzeitig entgegenzuwirken.

### Die wichtigste Handlung für Ihre Gesundheit

Gleichzeitig nutzen auch immer mehr Menschen den Verzehr von natürlichen Nahrungsergänzungen, um sich selbst leistungsfähig und gesund zu erhalten und dadurch ihre Lebensqualität zu verbessern.



Folglich ist die wichtigste Handlung, um eine bestmögliche Gesundheit und hohe Lebensqualität zu erhalten, sich optimal zu ernähren und den Körper mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen, die er benötigt. Doch leider ist dies gar nicht so einfach.

## Unsere Versorgung mit gesunder Nahrung

Zum einen schaffen es nur noch wenige, sich in unserer schnelllebigen Zeit ausgewogen zu ernähren, was unter anderem an zunehmendem Stress, Zeitdruck und Bequemlichkeit liegt.

Zum anderen machte Linus Pauling bereits in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts in der renommierten Zeitschrift „Science Magazine“ darauf aufmerksam, dass wir ein Ernährungsproblem durch eine völlig unzureichende Vitalstoffversorgung haben und welche gesundheitlichen Konsequenzen sich für uns daraus ergeben. Pauling wies also sehr früh darauf hin, dass sich unsere Nahrungsmittel zunehmend verschlechtern und wie dem abgeholfen werden kann. Gab es damals noch viele, die seine Ausführungen belächelten, sind diese heute verstummt und wir sehen uns alle mit diesem äußerst ernstzunehmenden Problem konfrontiert.

## Warum fehlen so viele lebenswichtige Nähr- und Vitalstoffe in der Nahrung?

Zwei Bereiche sind in der Hauptsache dafür verantwortlich, dass unsere Nahrungsmittel im-

mer mehr Vitalstoffe verlieren. Erstens unsere Umweltsituation mit ihren durch maßlose Überdüngung ausgelaugten Ackerböden; der Zerstörung natürlicher Nahrungsmittel durch Genmanipulation; den Abgasen und dem sauren Regen sowie den verschmutzten Gewässern und Flüssen als Ursachen für einen rapide absinkenden Nährstoffgehalt in unserer Nahrung.

Zweitens reduziert unsere Nahrungsmittelindustrie den Nährwertgehalt unserer Nahrung nochmals drastisch durch ihre Vitalstoff zerstörende Verarbeitung. Also durch das Begasen, Bestrahlen und Überhitzen unserer Nahrungsmittel; dem zunehmenden Einsatz von künstlichen Zusatz- und Konservierungsmitteln; versteckten Fetten, Salz und Zucker und den sich mehr und mehr häufenden Fleischskandalen.

## Wie sieht unsere Ernährungssituation heute aus?

Leider ernähren sich nur noch 4% der gesamten EU-Bevölkerung richtig. Über 50% der Menschen in Europa sind übergewichtig und trotzdem mangelernährt. Bereits 25% aller Kinder leiden an Übergewicht. Dazu kommen schlechte Essgewohnheiten und falsche Zusammenstellung der Nahrung, und insgesamt wird zu wenig Wert auf Bewegung gelegt.

Summa summarum ist uns in Europa der Zusammenhang zwischen optimaler Ernährung, Bewegung und Gesundheit verloren gegangen.

## Schönheit versus Gesundheit

Jedes Jahr werden Milliarden an Euro für unsere Schönheit ausgegeben, doch nur, um an der Oberfläche ein gutes Erscheinungsbild vorweisen zu können. Auch hier hat der „Fast Food-Gedanke“ Einzug gehalten, also so schnell als möglich schöner auszusehen. Und dadurch gingen die Zusammenhänge zwischen optimaler Körperpflege und Gesundheit ebenso verloren.



## Wie sieht es mit unserer Haut aus?

Denn nicht nur vollwertige Nahrung, sondern auch eine optimale Körperpflege ist für unsere Gesundheit wichtig. Warum? Nun unsere Haut dient uns auf mehrfache Weise: Zum einen schützt sie uns vor äußeren Einflüssen und zum anderen nimmt sie Nährstoffe auf bzw. scheidet Schadstoffe aus. Durch die immer aggressivere Umwelt wird unsere Haut jedoch einer steigenden Belastung ausgesetzt: Erhöhte Abgas- und Ozonwerte spielen hierbei eine wesentliche Rolle, doch auch chemische Stoffe, die in vielen Haut- und Pflegeprodukten dominieren, belasten unsere Haut mehr, als sie ihr nutzen.

## Welche Folgen hat all dies für unser Leben?

Die Folgen einer mangelhaften Ernährungssituation und einer Überbeanspruchung der Haut sind sehr komplex und machen sich überall bemerkbar durch ansteigende Krankheitsraten, sinkende Vitalität und eine beschleunigte Hautalterung. Die Zahl von Herz-Kreislaufkrankungen, Allergien, Magengeschwüren, Pilzkrankungen und Immunstörungen steigen weiter an. Kaum jemand in der westlichen Welt, bleibt in seinem Leben von den genannten Problemen verschont.

Etwa 33% der EU-Bevölkerung leidet an Hauterkrankungen, es gibt 250 Millionen Allergiker in Europa und kausale Zusammenhänge zwischen der Umweltbelastung und der damit



einhergehenden Zunahme an Allergien sind längst kein Geheimnis mehr.

## Gibt es dafür noch eine Lösung?

Sind wir diesem rapide voranschreitenden Prozess der Degeneration hilflos ausgesetzt, oder können wir noch etwas daran ändern? Keine Angst, Sie können immer noch selbst bestimmen, ob Sie mit dem Strom schwimmen möchten oder ob Sie sich selbst darum kümmern, ein gesundes und vitales Leben zu führen.

Linus Pauling hat bereits deutlich beschrieben, wie wir uns alle bis ins hohe Alter hinein gesund und fit erhalten können und es auch mit seinen 92 Jahren mehr als bewiesen. Wir müssen also nur dafür sorgen, dass unser Körper all die Vitalstoffe erhält, die er benötigt, um so lange wie möglich leistungsfähig und gesund zu sein.

## Fit bis ins hohe Alter

Doch nicht nur Linus Pauling erbrachte den Beweis, dass es möglich ist, die eigene Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter hinein zu erhalten. Seinen Forschungsergebnissen folgend, nutzen immer mehr Menschen die Möglichkeit, ihre Ernährung mit natürlichen Nahrungsergänzungen aufzuwerten und bestätigen dadurch immer wieder aufs Neue seine Erkenntnisse. Und all dies können Sie auch erreichen, in dem Sie Ihren Körper mit natürlichen Vitalstoffen versorgen, die er benötigt, um optimal zu funktionieren.

## Kein Luxus, sondern notwendige Ergänzung

Aus all dem bisher angeführten, ergibt sich die Erkenntnis, dass es keine Frage mehr sein kann, ob wir unsere Nahrung mit Nahrungsergänzungen aufwerten sollten oder nicht. Denn zum einen ist es für all jene zu einer sinnvollen Ergänzung und Aufwertung ihrer Nahrung geworden, die etwaigen Mangelerscheinungen ihres Körpers gezielt vorbeugen möchten.



Zum anderen ist es für all diejenigen äußerst wichtig, die bereits in verschiedenem Ausmaß unter Mangelerscheinungen leiden, wodurch sich schon ernstzunehmende Krankheitssymptome bemerkbar gemacht haben. Es ist also wirklich kein Luxus mehr, die Nahrung mit Vitalstoffen aufzuwerten, sondern ist ebenso zur Gesundheitsprophylaxe geworden, wie das tägliche Zähneputzen.

### Die Spreu vom Weizen trennen

Nachdem der Markt das Bedürfnis des Konsumenten erkannt hatte, die Nahrung auf

zuwerten, reagierte er mit einem immer größeren Angebot an Produkten. Und gerade dadurch tauchten neue Fragen auf, um einer sinnvollen Ergänzung von Vitalstoffen Rechnung zu tragen.

Eine davon lautet: „Wie können Sie hochwertige und natürliche Nahrungsergänzungen von Angeboten unterscheiden, die einfach nur Profite machen wollen?“ Eine wichtige Frage, die ich Ihnen nun beantworten möchte, damit Sie die Spreu vom Weizen trennen können.

### Seriöse Beratung oder schnelles Profitstreben

In den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts waren es die so genannten Naturkostläden und Reformhäuser, die als Pioniere vorangegangen waren und Nahrungsergänzungen anboten. Das besondere an diesen Bioläden war jedoch nicht die Auswahl an natürlichen Produkten, sondern die persönliche Beratung, die geboten wurde. Heute finden wir in jedem Supermarkt Nahrungsergänzungen der unterschiedlichsten Qualität, doch leider keine vernünftige Beratung mehr, um aus dem Überangebot das Richtige für uns herauszufinden.

Dadurch kommt es zu einer Verunsicherung des Konsumenten, der nicht mehr in der Lage ist, Qualität von Billigprodukten zu unterscheiden. Fragen tauchen auf wie: „Was ist natürlich und was nicht?“ und „Ist Bio wirklich Bio?“ Je mehr Angebote und je größer die Vielfalt, umso

stärker die Verwirrung des Verbrauchers, der eigentlich nur gesund und vital sein möchte.

### 3 Punkte, auf die Sie achten sollten

Auf was sollten Sie nun beim Erwerb von Nahrungsergänzungen achten? Im Grunde müssen Sie drei grundlegende Fragen klären, die Ihnen einen umfassenden Eindruck ermöglichen, welche Qualität Ihnen angeboten wird:

1. Handelt es sich um natürliche Inhaltsstoffe?
2. Ist der gewünschte Vitalstoff die Hauptsubstanz im Produkt?
3. Können Billiganbieter eine gleichwertige Qualität anbieten?

### Natürliche Vitalstoffe sind grundsätzlich vorzuziehen!

Der Körper verarbeitet am besten solche Substanzen, die seiner eigenen biologischen Struktur entsprechen. Deshalb sind natürliche Substanzen stets synthetischen vorzuziehen, da deren Effizienz zum einen geringer ist und zum anderen Nebenwirkungen hervorgerufen werden können.

Beispielsweise wird Vitamin C überwiegend in einer synthetischen Form als Ascorbinsäure angeboten. Ascorbinsäure ist jedoch nur ein Teil des Vitamin C, wird jedoch oft als vollwertiges Vitamin C verkauft. Desweiteren kann Ascorbinsäure nur unzureichend verwertet werden und ruft bei großen Mengen Unverträglichkeiten hervor.

Aus Zitrusfrüchten gewonnenes Vitamin C hat dagegen die natürlichen und hochwirksamen Eigenschaften, für die Vitamin C bekannt ist. Deshalb sollten Sie stets Substanzen vorziehen, die aus natürlichen Quellen gewonnen werden. Dabei wird der etwas höhere Preis natürlicher Substanzen durch die wesentlich höhere Wirksamkeit mehr als ausgeglichen.

Fragen Sie also Ihren Verkäufer nach der Herkunft der Vitalstoffe. Ist diese nicht erklärbar, dann bitte Vorsicht walten lassen. Seriöse Anbieter weisen auf ihre Quellen, die Gewinnung und die Verarbeitung ihrer Produkte hin.

### Beachten Sie die Inhaltsangabe!

Steht die Hauptsubstanz, die Sie kaufen wollen, ganz oben auf der Inhaltsliste? Wenn ja, dann erwerben Sie auch in der Hauptsache diesen Stoff und dessen Wirkung. Ansonsten ist der Vitalstoff zwar dem Produkt beigefügt, übt aber nicht die Wirkung aus, die Sie haben möchten. Leider gibt es viele Billiganbieter, die zwar mit einer Substanz werben, doch diese oft nur in geringsten Mengen hinzufügen, weshalb sie am Ende der Inhaltsliste steht. Lassen Sie solche Produkte am besten liegen, denn der einzige Grund sie anzubieten, ist Profit zu machen.

### Vorsicht vor Billigprodukten!

Bedenken Sie: Sie können durch Billigprodukte kein Geld sparen! Vordergründig mag es



so erscheinen, doch ist es ein Irrglaube, der Sie mehr kostet, als er Ihnen nützt. Denn was ist der Unterschied zwischen hochwertigen Präparaten und Billigangeboten?

Natürliche Vitalstoffe sind weit aufwendiger zu gewinnen als synthetische. Bereits beim Anbau werden höhere Qualitätsmaßstäbe angelegt, wie biologische Düngemittel, saubere Umwelt, vorsichtige Verarbeitung etc. Wussten Sie, dass ca. 97% aller Bienenpollen aus China kommen und besonders stark verschmutzt sind, bevor sie

überhaupt weiterverarbeitet werden? Kein Wunder also, dass viele Menschen auf Bienenpollen allergisch reagieren, oder ?!

Was nützt es dem Konsumenten nun, Billigprodukte zu erwerben? Nichts, im schlechtesten Falle machen diese ihn sogar krank. Doch sind der sorgfältige Anbau und die Verarbeitung nur zwei grundsätzliche Faktoren, die für hochwertige Nahrungsergänzungen sprechen. Der weit größere Vorteil liegt in ihrer biologischen Wertigkeit und Effektivität, die beträchtlich höher sind, als bei künstlichen Substanzen. Beispielsweise hat natürliches Vitamin C, das an Bioflavonoide gebunden ist - also genau so wie es in der Natur vorkommt - eine bis zu 12-fach höhere Wirkung als sein synthetisches Gegenstück. Deshalb mein Tipp:

Hochwertige Nahrungsergänzungen scheinen auf den ersten Blick teurer zu sein, doch stellt sich im direkten Qualitäts- und Wirkungsvergleich ausnahmslos heraus, dass der Konsument Geld spart und wesentlich mehr bekommt. Dabei sollte Geld sowieso nicht das Hauptargument sein, um ein Produkt auszuwählen, sondern ob es Ihnen hilft, Ihre Gesundheit zu bewahren, nicht wahr?!

### Was brauchen Sie wann?

Da wir nun die Spreu vom Weizen trennen können, kommen wir zu dem letzten Punkt dieses Artikels, nämlich:

Welche Vitalstoffe benötigen Sie eigentlich zu welchen Zeiten? Der Handel bietet eine Fülle ausgezeichnete Produkte an, doch entstehen durch dieses Überangebot neue Fragen wie beispielsweise: „Brauche ich heute mehr Vitamin C oder sollte ich vielleicht etwas mehr Magnesium und Calcium zu mir nehmen?“ oder „Wie steht es mit den essentiellen Fettsäuren? Habe ich genug davon oder sollte ich meinen Vorrat im Körper aufstocken?“ oder „Wann habe ich eigentlich das letzte Mal Spurenelemente zu mir genommen und sollte ich diese Mineralstoffkombination nehmen oder besser jene?“ oder „Gibt es nicht etwas, das alles enthält, damit ich nicht mehr jeden Tag eine Handvoll bunter Presslinge schlucken muss?“

Fragen über Fragen, die gar nicht so leicht zu beantworten sind, denn wir alle unterscheiden uns in der Lebensweise, in der Ernährung und in vielem mehr. Deshalb möchte ich diese Fragen folgendermaßen beantworten:

## Grundbedarf abdecken

Linus Pauling fand damals heraus, dass unser Körper über 40 Vitalstoffe für ein gesundes und reibungsloses Funktionieren aller Organe benötigt. Deshalb erscheint es sinnvoll, unsere Nahrung durch eine Nahrungsergänzung aufzuwerten, die den grundsätzlichen Bedarf an Vitalstoffen abdeckt. Ein Produkt also, welches Ihnen das ganze Spektrum an Vital- und Mikronährstoffen liefern kann.

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten durch natürliche Pflanzen, die bereits aus ihrer geschichtlichen Überlieferung heraus dafür bekannt sind, eine ausgezeichnete Allgemeinwirkung auf unsere Gesundheit auszuüben. Wir weisen in unserem Magazin durch verschiedene Artikel auf solche Pflanzen, Gemüse etc. hin.

## Spezifische Bedürfnisse abdecken

Haben Sie jedoch trotz dieser Allgemeinversorgung einen erhöhten Bedarf an spezifischen Nährstoffen, dann sollten Sie diesen durch gezielt eingesetzte Nahrungsergänzungen abdecken. Beispiele dafür wären Vitamin C bei Erkältungen, Propolis bei Hautproblemen und Glukosamine bei Gelenksbeschwerden etc. Vielleicht benötigen Sie auch mehr Antioxidantien weil Sie rauchen, Alkohol trinken oder häufig Flugreisen unternehmen. In all diesen Fällen werten Sie sinnvoller Weise Ihre Grundversorgung mit Vitalstoffen auf und zwar solange, bis dieser spezifische Bedarf wieder behoben ist.

## Fazit

Lassen Sie mich zusammenfassen: Nahrungsergänzungen sind aus unserer täglichen Ernährung nicht mehr hinweg zu denken. Die Aufwertung unserer Nahrung mit natürlichen Vitalstoffen, um den Grundbedarf Ihres Körpers abzudecken, ist also eine sehr vernünftige Maßnahme. Benötigt Ihr Körper darüber hinaus noch zusätzliche Substanzen, führen Sie ihm diese solange zu, wie er diese benötigt.

Dann können Sie mit Fug und Recht sagen, dass Sie von Ihrer Seite aus alles getan haben, um sich gesund und leistungsfähig zu erhalten und das bis ins hohe Alter hinein.

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin ([www.dgom.de](http://www.dgom.de))
- Science Magazine (160/68)
- Dr. Ben Kim : Synthetic Vs. Natural Vitamins

## Impressum • Ihr-Wellness-Magazin

Tannenweg 7 · 66996 Schönau  
Tel. +49 (0) 6393 - 23 33 29 · Fax: - 17 66  
E-Mail: [info@ihr-wellness-magazin.de](mailto:info@ihr-wellness-magazin.de)

Web: [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)

**Chef-Redaktion** · Peter Dexheimer

E-Mail: [peter.dexheimer@ihr-wellness-magazin.de](mailto:peter.dexheimer@ihr-wellness-magazin.de)

**Autoren** · Peter Dexheimer (PD) · Heike Dexheimer

(HD) · Gabriela Vonwald (GV) · Freie Autoren

**Online-Vermarktung** · Heike Dexheimer

E-Mail: [werbung@ihr-wellness-magazin.de](mailto:werbung@ihr-wellness-magazin.de)

**Eingesandte Artikel von freien Autoren**

Artikel freier Autoren und/oder Medien sind erwünscht, falls diese inhaltlich dem Magazin entsprechen. doch besteht seitens der Redaktion keine Verpflichtung zur Veröffentlichung und keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Illustrationen etc.

**Alle Rechte vorbehalten. Die pdf-Ausgabe des Wellness-Magazin darf als Ganzes für private Zwecke kopiert und weitergegeben werden.** · Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung des Magazins bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise - ohne schriftlichen Zustimmung - weder reproduziert noch für gewerbliche Zwecke verwendet werden.

# Ihr Wellness Magazin

und Ratgeber für mehr Lebensqualität



Ihr Wellness Magazin – Umfangreiche Beiträge rund ums Thema Wellness

Das neue Online-Magazin bietet tiefgründige Artikel sowie hilfreiche Ideen und Tipps zu den Themen Gesundheit, Beauty, Abnehmen, Fitness, Anti-Aging, Reisen, Länder, Hotels und Lifestyle – sprich alles, was zum Wohlfühlen beiträgt.

Für neue Leser hält das Online-Magazin zur Begrüßung zwei einfach umsetzbare E-Bücher: „Die Top 10+ der natürlichen Schlankmacher“ und „Das Geheimnis natürlicher Schönheit“ bereit. Diese stehen nach Eintrag in den kostenlosen Newsletter sofort zu Ihrem Download zur Verfügung.

Alle Magazine und Sonderdrucke sind gratis erhältlich.

Mehr unter: [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)

