

Daniela Herzberg

# Braucht der Mensch Nahrungsergänzungsmittel?

... und wenn ja, welche?

Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln boomt. Immer neue Anbieter erobern mit noch besseren und noch effektiveren Pulvern und Pillen auch hierzulande den Markt und behaupten, dass ihre Produkte für ein gesundes Leben unverzichtbar seien. Aber brauchen wir die oft im Labor zusammengestellten Vitamincocktails wirklich?

Offensichtlich ist der moderne Mensch nicht wirklich in der Lage, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Eine Studie des Gesundheitsministeriums ergab, dass ein Drittel der Gesamtkosten im Gesundheitswesen durch Krankheiten verursacht werden, die nicht zuletzt ernährungsbedingt sind. Das Dilemma mit der Ernährung

fängt schon in der frühesten Kindheit an, denn der Geschmackssinn unserer Kleinsten wird von Anfang an auf künstlich getrimmt.

**Aktuelle Untersuchungsergebnisse zeigen, dass Kinder, die mit Säuglingsnahrung großgezogen wurden, künstliche**

DANIELA HERZBERG



ist gelernte Kommunikationswirtin und führt seit fünf Jahren eine Presseagentur, die sich auf spirituelle und ganzheitliche Themen spezialisiert hat. Sie hat eine umfangreiche Ausbildung in Feng Shui, Fünf-Elemente Ernährungslehre und chinesischer Astrologie absolviert und ist Schülerin von Meister Mantak Chia (Tao Yoga) und von Meister Gao Yun (Qi Gong for Life). Ihre Wahlheimat Teneriffa dient als Ausgangspunkt für ihre journalistische Tätigkeit, Beratungen, Vorträge und das Veranstalten von Seminaren mit ihrem Partner.

**Aromastoffe den natürlichen vorziehen. Und auch wir Erwachsenen können nur noch schwer unterscheiden zwischen Natur und Labor:**

In einer Studie wurden Testessern jeweils zwei Varianten von Gerichten vorgesetzt, von denen die eine mit natürlichen Zutaten wie Kräutern und Biogemüse und die andere mit Fertigsaucen und Geschmacksverstärkern zubereitet wurde. Mehr als zwei Dritteln der Tester schmeckte die quasi im Labor zubereiteten Gerichte besser! Die wunderbare Welt der Technik macht's möglich...

Natürlich wissen wir alle, wie wichtig eine gesunde und vollwertige Ernährung mit Vitalstoffen, Vitaminen und Mineralien für uns ist. Die Frage ist nur, wie schaffen wir es im täglichen Leben, diesem Wissen gerecht zu werden?

Und hier kommen die Nahrungsergänzungen als Retter ins Spiel. Wenn ich mich nicht ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen & Co. ernähren kann, schlucke ich eben ein paar bunte Pillen, und das Problem ist aus der Welt geschafft. Dass es leider nicht so einfach ist, zeigt uns das Beispiel der Amerikaner, die schon seit vielen Jahren ganz versessen auf Vitalstoffe aus Apotheke und Drugstore sind und trotzdem zu den Völkern mit den meisten

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Acerola                           | Die Acerola-Kirsche liefert Vitamin C in natürlicher konzentrierter Form. Vitamin C ist der wichtigste wasserlösliche Antioxidationsfaktor in unserem Körper und wird benötigt, um so wichtige Vitamine und Spurenelemente wie Folsäure, Vitamin E, Kupfer und Eisen zu verarbeiten.  |
| Afa-Algen                         | blaugrüne Uralge, wild gewachsen im Klamath Lake / Oregon, die ein ausgesprochen hohes und vielseitiges Nährstoffprofil aufweist. Sie ist reicher an essenziellen Fettsäuren als andere Pflanzen, Samen oder Nüsse und bietet außerdem das gesamte Spektrum der essenziellen Aminosäuren und eine ausgewogene Vitaminvielfalt.  |
| Chlorella                         | Einzellige Grünalge aus Züchtung mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Chlorophyll und $\beta$ -Carotin. Bekannt für ihre Fähigkeit, Schwermetalle und Umweltgifte auszuleiten.   |
| Colostrum                         | Colostrum ist eines der außergewöhnlichsten Lebensmittel, die es gibt und wird aus der Erstmilch von Kühen oder Ziegen gewonnen. Es enthält zahlreiche wertvolle Vitalstoffe wie Immunglobuline zur Stärkung der körpereigenen Abwehr, Aminosäuren für Stoffwechsel und Zellregeneration sowie viele Vitamine und Mineralstoffe.                                      |
| Enzyme                            | Enzyme sind notwendig zur Aufschlüsselung von Nahrung, die durch Erhitzen (Pasteurisieren, Kochen, Braten, etc.) keine eigenen Enzyme mehr enthält. Unverdaute Bestandteile der Nahrung lagern sich auf Dauer im Körper ab und können eine Reihe von Erkrankungen hervorrufen   |
| Gerstengrassaft/<br>Kamutgrassaft | stark basisch und enzymaktiv, reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und vor allem an Chlorophyll, das u. a. beim körperlichen Entgiften unterstützend wirken kann.  |
| Maca                              | In der Macawurzel, die vor allem in den Anden angebaut wird, stecken nahezu 300 verschiedene Substanzen, darunter wertvolle Proteine, viel Eisen, Zink, Magnesium und Calcium und dazu fast alle Vitamine. Sie wird vor allem für die körperliche und geistige Leistungssteigerung und den Stressabbau und als sexuelles Stärkungsmittel für Mann und Frau geschätzt. |
| OPC                               | Die Abkürzung steht für Oligomere Proanthocyanidine, die in den Faserteilen vieler Pflanzen stecken. Wird vor allem aus Traubenkernextrakt gewonnen und ist ein starkes, natürliches Antioxidant, das die Wirkung der Vitamine C und E um ein Vielfaches erhöhen kann.  |
| Probiotics                        | Milchsäure bildende Bakterien, die wesentlicher Bestandteil der natürlichen und gesunden Darmflora sind. Eine ausgewogene Darmflora ist u. a. essenziell für die Aufnahme der Nahrungsbestandteile und deren Verwertung bis zur Ausscheidung.   |
| Q10                               | Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die für den Menschen lebensnotwendig und in allen Zellen des menschlichen Organismus vorhanden ist. Für die Energieversorgung des Körpers ist das Coenzym unerlässlich, und auch beim Zellschutz spielt es eine wichtige Rolle.   |
| Spirulina                         | Gezüchtete Süßwasser-algen mit hohem Gehalt an $\beta$ -Carotin, Vitamin B1, B2 und B6, essenziellen Aminosäuren sowie Glutaminsäure.   |
| Zeolith                           | Vulkanmineral, das als guter Filter und Absorber giftiger Stoffwechselprodukte gilt. Durch ein spezielles Mahlverfahren extrem verkleinert, eignet es sich außerdem hervorragend als Trägersubstanz für den Transport von wertvollen Nährstoffen in die Zellen.   |

Tab. 1: Einige gängige natürliche Bestandteile von Nahrungsergänzungen

Gesundheitsproblemen zählen. Vom Übergewicht über Krebs bis hin zu Herz-/Kreislaufkrankungen – das amerikanische Volk ist fast überall ‚Weltmeister‘ und das trotz weltweit höchstem Konsum an Nahrungsergänzungsmitteln.

**Es kommt eben nicht nur auf die Inhaltsstoffe der Präparate, sondern vor allem darauf an, wie und woraus sie gewonnen wurden!**

Auch wenn viele Menschen es weder mit ihren Geschmacksnerven noch mit ihrem Verstand wahrhaben wollen – im Labor nachgebaute oder isolierte Mineralstoffe oder Spurenelemente werden niemals die gleichen Eigenschaften haben, wie sie sie in ihrer natürlichen Umgebung entfalten. Das liegt bei Pflanzen vor allem an den so genannten sekundären Pflanzenstoffen, die neben dem eigentlichen Wirkstoff enthalten sind und deren Zusammenspiel eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit spielt.

Zahlreiche Hersteller haben das mittlerweile erkannt und bieten deshalb Nahrungsergänzungen an, die auf schonende und natürliche Weise aus Pflanze oder Tier gewonnen werden und bei denen möglichst die Inhaltsstoffe des Originals in Ihrer ganzen Fülle enthalten bleiben.

Künstlich hergestellte Vitaminpräparate können nur in seltenen Fällen die Wirksamkeit natürlicher Vitaminquellen erreichen und sind für den menschlichen Körper häufig nur bedingt verfügbar. Viele Vitamine werden von uns nämlich nach dem Schlüssel/Schloss-Prinzip absorbiert, d. h. dass unser Körper sie nur in einer ganz bestimmten Variante aufnehmen kann, die im Labor kaum ‚nachzubauen‘ ist.

**Wer also seine Ernährung sinnvoll ergänzen will, sollte also vor allem darauf achten, natürliche Präparate zu sich zu nehmen.**

Besonders für Menschen, die z. B. berufsbedingt nicht regel-

mäßig frisches Bio-Obst und -Gemüse zu sich nehmen können, können Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Algenpräparate eine gute Quelle für fehlende Vitalstoffe sein. Auch im Krankheitsfall oder in Zeiten besonderer Anspannung kann es sich durchaus bewähren, Körper und Immunsystem durch entsprechende Produkte zu unterstützen. Für welche Nahrungsergänzung man sich entscheidet oder weiterempfiehlt, bleibt dabei jedem selbst überlassen – die Hauptsache ist, diese ist natürlichen Ursprungs und hat eine hohe Bioverfügbarkeit (siehe Tab. 1)!



#### Quellen:

[www.algavital.com](http://www.algavital.com)  
[www.natursprung.com](http://www.natursprung.com)  
[www.enveda.de](http://www.enveda.de)  
[www.bluegreen.de](http://www.bluegreen.de)

#### Anschrift der Autorin:

Daniela Herzberg  
 Apartado de Correos 123  
 E-38680 Guia de Isora  
 Tel. 0034-650830506  
 EMail: [daniela@chinesischeshoroskop.com](mailto:daniela@chinesischeshoroskop.com)  
 Homepage:  
[www.chinesischeshoroskop.com](http://www.chinesischeshoroskop.com)