

Nahrungsergänzung- warum?

Wer glaubt, aus unserer vollwertigen Ernährung ausreichend Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, aber auch Ballaststoffe zu bekommen, der irrt sich meist ganz gewaltig. Längst gibt es im Laden kein vollreifes Obst und Gemüse mehr zu kaufen, und selbst BioWare wird meist unreif geerntet. Pasteurisierte Obstsaften (selbst 100 % ige Direktsäfte) haben meist durch Erhitzung und Lagerung schwer bioverfügbare Inhaltsstoffe, die wichtigen Stoffe wie Aminosäuren, usw. sind meist wie der Pfeffer auf dem Spiegelei mit den Proteinmolekülen verklumpt, und damit nur mühsam wieder über die Verdauung zugänglich. Wer täglich vollreifes Bio- Obst und Gemüse schonend zubereitet genießt, muss schon 5 Hände davon konsumieren, damit er ausreichend Nähr- und Ballaststoffe zu sich nimmt. Umso mehr noch, je mehr Softdrinks, Alkohol, Junkfood und Stimulantien (Tabak, Kaffee, usw.) konsumiert werden. Würden wir weniger essen, bräuchten wir auch weniger Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, denn vor allem Zucker, Weismehl und gealterte Fette sind echte Verbraucher dieser notwendigen Nahrungsbestandteile. Da kaum jemand 5 Hände frisches, vollreifes Obst und Gemüse aus Bioanbau konsumiert, aber jede Menge verkochtes, prozessiertes Essen, sollte jeder die Nahrung ergänzen mit natürlichen, sekundären Pflanzenstoffen, ganzheitlichen Mineralien und natürlichen, ausgewogenen Vitaminmischungen, wenn er gesund bleiben möchte. Jedoch möchte wohl kaum jemand gesund bleiben, denn es gibt ja für den Fall der Fälle Krankenkassen. Gesundheitskassen gibt es noch keine, die müssen erst erfunden werden.

Expertenmeinung zur Nahrungsergänzung:

Der deutsche Anti-Aging-Spezialist Dr. Michael Klentze, der auch Facharzt für Gynäkologie und Facharzt für Psychotherapeutische Medizin ist, hat sich im August 2003 in einer Chatrunde nach einer TV-Sendung mit folgenden Worten dazu geäußert:

„Leider ist alle Präventionsmedizin bis heute kein Thema, sowohl für Politiker, wie auch Krankenkassen, als auch Privatversicherungen. Erst wenn Krankheiten nachgewiesen werden (sog. Medizinische Indikation), dann greift unser System. An Krankheit wird leider noch viel mehr verdient, als an Gesundheit. Stellen Sie sich vor, die Menschen würden ihre Gesunderhaltung unter Beratung des Arztes selber in die Hand nehmen. Was würde alles wegfallen?“

Wenn uns also sowohl Politiker, als auch Kassen im Stich lassen, dazu noch die Kosten für die Krankgewordenen immer weiter steigen, sollte sich jeder Mensch in jedem Alter darauf besinnen, mehr dafür zu tun, so gesund wie möglich zu bleiben. Die Prävention darf man in unserem Land nun in die eigene Hand nehmen. Hierzu können sinnvolle, natürliche Nahrungsergänzungen einen hohen Beitrag leisten.

Wird in unserer Gesellschaft ausreichend Obst und Gemüse gegessen?

Seit vielen Jahren wird die Bevölkerung durch grossangelegte Kampagnen zu einem höheren Konsum von Obst und Gemüse motiviert. Trotz dieser wichtigen Massnahmen, die man nur unterstützen kann, muss leider doch gesagt werden, dass in unserer Gesellschaft nicht ausreichend Obst und Gemüse konsumiert wird. Hierzu liegen umfangreiche Daten aus vielen Ländern der westlichen Welt vor. So wissen wir z.B., dass in Deutschland durchschnittlich nur ca. die Hälfte der empfohlenen Mengen von Obst und Gemüse gegessen werden. Andere Erhebungen besagen, dass im Tagesdurchschnitt weniger als eine Portion Obst (genau 0,8 Portionen) und Gemüse (genau 0,6

Portionen) gegessen werden. Alle diese Daten liegen deutlich unter den geforderten **fünf Portionen täglich**. Wenn man nun bedenkt, dass die fünf Portionen ein Minimum darstellen und andere Organisationen deutlich mehr, nämlich bis zu zehn Portionen pro Tag fordern, wird das Ausmass der Fehlernährung deutlich.

Nahrungsergänzung historisch

Laut Ernährungswissenschaften sollte unsere tägliche Kost ausgewogen, abwechslungsreich, frisch, sowie reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sein. Am besten eine Hand voll frischem Obst und Gemüse täglich fünfmal, mehr ungekocht als gekocht, und am besten biologisch-organisch angebaut. Wer kann da schon mithalten? In der Menschheitsgeschichte jedoch konnten wir hier sehr lange mithalten. Denn wachsen tut ja in der Natur genügend, und so viele Menschen gab es lange Zeit nicht, wie heute. Der Homo sapiens ist sicher mindestens 300.000 Jahre schon so geschaffen, wie wir heute aussehen, wir haben uns biologisch gesehen kaum verändert seitdem. Jedoch unser Verhalten hat sich durch Industrialisierung und Bevölkerungsexplosion erheblich verändert. Über die letzten fast 6000 Jahre war genügend wertvolles Essen in vielen dicht bevölkerten Ländern der Erde Mangelware, und dieser Mangel war meist Ursache für vielerlei Krankheiten. Aus Studien mit noch ursprünglich lebenden Kulturen und wild lebenden Primaten ist dies seit kurzem bekannt, denn dort sind Zivilisationskrankheiten selten. Heute, in Zeiten des Überflusses durch landwirtschaftliche Überproduktion in den meisten Ländern sieht das im Grunde anders aus, jedoch unsere Kultur, unser Essverhalten und auch vor allem unser Bewusstsein sind noch sehr geprägt vom Gefühl des Mangels. Mangelbewusstsein ist aber Grundlage des Elends der Menschen, wo wir doch schon so eine Fülle für alle Menschen durch Technologien produzieren konnten. Allein China ist doch ein wunderbares Beispiel für 1/3 der Menschheit. In Zeiten des Mangels an Frischkost, also vor etwa 5000-6000 Jahren, je nach Region, begannen die Menschen das Essen mit Hilfe von Hitze, Gewürzpflanzen, Salz und Zucker haltbarer zu machen, um es zu transportieren, zu verkaufen, oder einfach bei sich im Hause länger einzulagern. Aus dieser Kultur heraus entstand das Kochen und Zubereiten natürlicher Früchte und Fleisches, das dann allerlei heute so begehrte Geschmacksvarianten hervorzauberte, die wir ungern missen würden. Das gekochte und prozessierte Essen wurde Teil unserer Kultur. Mit den Pionieren der Mikrobiologie, Robert Koch und Louis Pasteur, kam dann noch das industrielle pasteurisieren und sterilisieren, später radioaktive Keimtötung und sauerstofffreie Lagerung in Kühlhäusern. All diesen segensreichen Errungenschaften der Massenproduktion ist eines gemeinsam: die Lebensmittel verlieren an Vitalität, sie werde arm an biochemischen Eigenschaften, die wichtig sind für unsere Gesundheit.

Der weise Mensch (Homo sapiens) hat über mindestens 99 % seiner Zeit auf der Erde nicht gekocht, nicht zubereitet und nicht konserviert, und so ist unser Körper mit der kurzfristigen Kulturentwicklung nicht mitgekommen, was die Evolution der Zellen angeht. Wir sind weiterhin auf genügend Frischkost angewiesen, werden eventuell krank, wenn wir das nicht bekommen. Diese Dinge sind uns zwar hinreichend bekannt, jedoch hat unser alltägliches Essverhalten in Zeiten von Fastfood wie Pizza, Pasta, weissem Reis und Hamburgern, Pommes, Chips und Softgetränken wenig mit den natürlichen Essgewohnheiten zu tun. Genau deshalb werden die meisten Menschen schon sehr früh chronisch krank. Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Rheuma und Nervendegeneration sind ganz erheblich auf dem Vormarsch. Dank Akutmedizin und Krankenkassen muss dennoch kaum jemand sterben daran, dennoch, - ganz gesund zu bleiben erscheint auch laut Expertenmeinung fast unmöglich.

Und das ist grundlegend falsch, wie schon vor 50 Jahren einige Gesundheitsgurus auch gerade aus dem hoch wissenschaftlichen Lager, allen voran der doppelte Nobelpreisträger Linus Pauling, beweisen konnten, und später immer wieder bewiesen wurde. Wer den puristischen Philosophien der Gesundheitsapostel mit frischen Obst- und Gemüsesäften, Kräutern und Gewürzen, Reinstwasser, frischen Ölen, wenig tierischer Kost, und einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt nicht nachkommen konnte, der hat etwa vor über 100 Jahren schon begonnen, seine Alltagsnahrung mit gesunden Dingen regelmässig zu ergänzen, so nach der Lehre des Wasserdoktors Sebastian Kneipp, der sich so von Tuberkulose heilte, und viele andere vor der Cholera retten konnte. Während in den östlichen Kulturen vor allem scharfe Gewürze, besondere Wurzeln, streng schmeckende Früchte und Blätter zur Kochnahrung integriert wurden, ist bei uns im Westen seit Ur-Grossmutterzeiten eher der getrennte Zusatz zur üblichen Nahrung als gesunder Ersatz der Frischkost zum guten Ton geworden, die Nahrungsergänzung. Holundersaft, Karottensaft, Traubensaft, Kirschsafte, Knoblauchöl, Bärlauchpesto und die vielen andern guten Dinge, wie getrocknete Kräuter und Tees, sind seit Pfarrer Kneipp im deutschsprachigen Raum sehr beliebt geworden. In den späten 60iger Jahren etablierte sich dank der Hilfe von Linus Pauling und Irvine Stone das Vitamin C als wichtigste Nahrungsergänzung. Pauling nahm beispielsweise über 18 Gramm täglich zu sich, als Chemiker und Apothekersohn natürlich keine Ascorbinsäure, sondern gepuffertes Ascorbat. Sonst hätte er sein Säure-Basen-Gleichgewicht gestört, wäre schnell krank geworden.

Damals wurden die Pillen zur Nahrungsergänzung geboren. Später folgten Vitamine E, A, B-Komplexe und viele andere scheinbar in der Alltagsnahrung als Mangelware deklarierte, wichtige Nahrungsbestandteile. Die orthomolekulare Medizin wurde geboren, und mit ihr die Nahrungsergänzung auf Pillenbasis. Verschieden Studien zeigten jedoch in den Folgejahren, dass synthetische Vitamine und Antioxidantien bei der Daueranwendung am Menschen nicht die erhoffte gesundheitliche Verbesserung liefern konnten, mit Ausnahme hoher Dosen (5-15 Gramm pro Tag) Vitamin C. Andere Studien von Herstellern schonend isolierter, natürlicher Extrakte aus Pflanzen, die Vitamine und Antioxidantien konzentriert enthalten, zeigte jedoch oft erstaunliche Effekte auf die Gesundheit bei den Studienteilnehmern, über kurze oder lange Anwendungszeiträume.

Der Stand des Wissens geht heute dahin, dass alle Heilkräuter und Heilpflanzen, egal welche Inhaltsstoffe sie aus hunderttausenden sekundären Pflanzenstoffen enthalten, eines gemeinsam haben: ihr hohes antioxidatives Potential. Will man jedoch einzelne Wirkstoffe der Pflanzen isoliert verwenden, so verlieren diese antioxidativen Stoffe ihr Potential, meist auf Grund der technischen Umstände bei der Aufreinigung. Nur im Kontext ihrer natürlichen Umgebung anderer Moleküle, und ohne Erhitzung, bleiben die Rostschutzeigenschaften der Wirkstoffe erhalten. Ein einfaches Beispiel zeigt, worum es eigentlich geht: Butter. Dieses wohlschmeckende Milchfettprodukt enthält alles, was so wertvoll für den Körper ist. Nahrhaftes Cholesterin, das ja gerade eine Renaissance als Schutzstoff erlebt, viele Vitamine wie D, A, E, alle lebensnotwendigen Spurenelemente, sowie 400 wichtige Fettsäuren. (www.butter.ch/de/ratgeber/gesunde-ernaehrung/wie-gesund-ist-butter.html). Frische Butter ist nicht zuletzt deshalb ein sehr starkes Antioxidans (Rostschutzmittel). Deshalb oxidiert sie auch besonders schnell, wird sozusagen ranzig. Ranzige Butter schmeckt nicht, aber nicht nur das, sie ist stark gesundheitsschädlich. Vor allem deshalb, weil sie andere oxidierbare Stoffe in unserem Körper zum ranzen anregt, quasi ansteckt, so auch das vom Körper selbst produzierte Cholesterin. Und das ist generell die Gefahr bei Antioxidantien. Sie verrosten schneller, und werden dann selbst zum Oxidans. Erst schützend, dann zerstörend, obwohl sie molekular gesehen immer noch fast die gleiche Substanz aussehen, chemisch kaum zu unterscheiden. Genau so ist es auch mit synthetischen Antioxidantien, die nach Oxidation selbst zum „Rostförderer“ werden. Oxidiertes Cholesterin ist eine

sehr gefährliche Substanz, weil es das Immunsystem hemmt, und umlenkt, weshalb Viren und Krebszellen leichter übersehen werden. Oxo-Cholesterin ist hauptverantwortlich für die Entstehung von Arteriosklerose, während Cholesterin selbst Arteriosklerose verhindert. Ob nun unser gegessenes oder selbst produziertes Cholesterin ranzig wird oder nicht, hängt im Wesentlichen vom Spiegel der Antioxidantien im Blut ab. Je mehr natürliche, frische Antioxidantien-Gemische wir essen, desto weniger Cholesterin kann im Körper ranzig werden. Und das ist messbar, mit einfachen Urintests, im Blut über Labortests, und natürlich am einfachsten mittels bioenergetischer Testung (z.B. EtaScan, i-health, usw.).

Fazit: frische, nicht pasteurisierte Extrakte aus gesunden Pflanzen und Tierprodukten direkt genossen, haben den grössten gesundheitsfördernden Effekt. Verfahren, die möglichst schonend diese Pflanzenextrakte zur Trocknung bringen, ohne sie aus ihrer natürlichen Umgebung heraus zu isolieren, erlauben eine Konservierung der antioxidativen Eigenschaften, solange die Extrakte trocken und unter Luftabschluss gelagert werden, für eine gewisse Zeit. D.h. je nach Lagerung nur wenige Monate. Eine chemische Stabilisierung ist meist eher gefährlich für den Organismus, da die Stabilisatoren meist selbst synthetische Antioxidantien sind.

Nur wenige Naturarzt-Hersteller haben das Know-how, solche Extrakte herzustellen, jedoch wäre es sehr einfach, im biochemischen Labor über Qualitätstestung für jede Pflanze geeignete Extraktionsbedingungen zu finden. AKUHT arbeitet mit Herstellern zusammen, die über solches Know-how verfügen, und wissenschaftlich nachvollziehbare Qualitätskontrollen zur Verfügung stellen. Unsere Nahrungsergänzungsprodukte zeichnen sich durch eine Evidenz basierende, traditionell bewährte, in einer breiten Bevölkerungsschicht wirksamen, und bioenergetisch ebenfalls nachweisbaren Wirkungsweise aus. Besonders aus dem Bereich Pharmakogenetik ist seit kurzem bekannt, dass nicht alle Wirkstoffe bei allen Menschen gleich wirken, sondern von der vererbten Genausstattung beeinflusst wird. So wirkt Aspirin beispielsweise nur bei etwa 40 % der Menschen hervorragend, bei 30 % ist die Wirkung akzeptabel, und beim Rest der Menschen können sogar unerwünschte Wirkungen bis zu Krankheiten die Folge sein, bei längerem Konsum. Bei Weidenrindenpulver wurde dies nicht beobachtet.

Auf natürliche ganze Pflanzenextrakte, die Teil einer normalen Diät sein könnten, trifft dieser in der Pharmakogenomik beobachtete Effekt nicht zu, weil es sich immer um natürliche Gemische verschiedenster Substanzklassen handelt, oft tausende. Das kann in der Chemie oder Biochemie nicht simuliert werden. Auch aus diesem Grund ist die Ganzheit der Natur dem hoch gereinigten Extrakt vorzuziehen. Die Art der Herstellung und Konservierung der ganzheitlichen Extrakte spielt hier noch eine wesentliche Rolle. Der Weg ist damit klar: Zurück zur Natur. AKUHT geht diesen Weg ganz konsequent.

Säure-Basen-Balance

Und noch etwas wichtiges: durch den Mangel an Frischkost, fehlen unseren Nieren Mineralien zur Ausscheidung von Säure-Schlacken im Körper. Und diese sammeln sich durch zu viel Zucker, Alkohol, Kohlensäurehaltige Softdrinks, Fleisch, Stress, ungeübten Sport, Elektromog und unnatürliche Strahlung im Körper mehr an, als je zuvor in der Menschheitsgeschichte. Wir werden buchstäblich „stinksauer“, im Morgenurin gut messbar, der oft pH 5 aufweist, jedoch optimal bei pH 6,5-7,5 wäre. Der Unterschied zwischen pH 5 und pH 7 bedeutet, dass unser Sammelurin der ganzen Nacht, welcher auch in etwa dem Bindegewebe entspricht, 100 mal mehr Säure-Moleküle enthält, als optimal wären. Wenn diese 100-fache Übersäuerung tagelang oder wochenlang anhält, werden wir eventuell krank. Nach traditioneller chinesische Medizin steht Säure für Hitze (Feuer), und Hitze

(Fieber) für Entzündungen in der klassischen Schulmedizin. D.h. dass zu saure Menschen zu Entzündungen neigen, und diese wiederum freie Radikale bilden, was dann wieder zum erhöhten Verbrauch von Antioxidantien führt. So schliesst sich der Kreis, denn die nicht mehr kontrollierbaren freien Radikale bilden Zellschäden und DNA-Schäden, und die Schäden führen zu Zellstress, der den Zellstoffwechsel ankurbelt, wobei der resultierende Energieverbrauch über Zuckerverbrennung wieder zu mehr Säurebildung führt. Ein Teufelskreis mit der Schraube nach unten (sauer und entzündlich) beginnt, und ist so lange nicht zu stoppen, bis Säuren ausgeschieden werden, und Antioxidantien in grossen Mengen aufgefüllt werden. In der Schulmedizin werden in diesen Fällen Entzündungshemmer verwendet (Aspirin, Cortison, und Co.), neuerdings sogar TNF-blockierend, therapeutische Antikörper. Die Ursachen der Entzündungen werden dabei nicht berührt, nur Symptome der Entzündung kausal blockiert. Säuren werden dann nicht spürbar weiter vermehrt, während die freien Radikale tatsächlich etwas reduziert werden, da das eigene Immunsystem keine mehr produziert. Die Gefahr der Infektionen durch Bakterien und Viren steigt allerdings, da diese Stoffe das Immunsystem schwächen, das ja für die Entzündungen verantwortlich ist. Langfristig führen also Entzündungshemmer zu Katastrophen. Die Ursachen der Entzündungen, Säure und freie Radikale, sollten gleichzeitig reduziert werden, um kausal an die Probleme herangehen zu können. Essen Sie deshalb genügend frisches Obst und Gemüse, das genügend Basen bildende Mineralien bioverfügbar enthält, sowie genügend sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine als Antioxidantien bereitstellt. Bestimmte Nahrungsergänzungen können Obst und Gemüse keinesfalls ersetzen, sind aber in diesen Fällen oftmals sehr hilfreich.