

Michael Hartmann
- Heilpraktiker –
Bezirksstr. 6
63755 Alzenau
Tel: 06023 – 408 99 43

Fettsäuren

Nahrungsfette bestehen aus unterschiedlichen Fettsäuren, die im Körper jeweils eine andere Wirkung haben. So erhöhen beispielsweise gesättigte Fettsäuren (aus tierischer Nahrung) den Cholesterinspiegel. Ungesättigte Fettsäuren (aus Pflanzenölen) haben dagegen eher eine cholesterinsenkende Wirkung.

Eine besondere Rolle spielen die mehrfach ungesättigten Omega3-Fettsäuren (aus Fischöl). Sie wirken hemmend auf entzündliche Prozesse, senken den Blutdruck und regulieren den Herzrhythmus.

Das sind die Vorteile von Vitalstoffen in der Medizin:

Sie haben als natürliche Substanzen kaum schwerwiegende Nebenwirkungen. Die Präparate sind preisgünstig.

Eine Selbstmedikation ist in vielen Fällen möglich.

Sie helfen, teure und nebenwirkungsreiche Medikamente einzusparen.

Doch leider werden diese Vorteile immer noch viel zu wenig genutzt. Denn über Vitalstoffe kursieren eine Menge Vorurteile und Mythen (siehe nächsten Abschnitt), die sowohl die Therapeuten als auch die Patienten verunsichern.

Ihr Körper braucht täglich 45 Nährstoffe in ausreichender Dosierung

Der Mensch benötigt neben den Hauptnahrungsbestandteilen wie Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß insgesamt etwa 45 verschiedene Substanzen (auch häufig als „Mikronährstoffe“ bezeichnet), damit sein Organismus richtig funktionieren kann. Eine optimale Gesundheit werden Sie nur dann erreichen, wenn Sie alle diese Nährstoffe in ausreichenden Mengen zuführen. Doch leider gelingt das heute den wenigsten Menschen. Hand aufs Herz: Schaffen Sie es wirklich, jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen? Und die sind nötig, damit Sie genügend Vitalstoffe zu sich nehmen.

Verstärkt wird die schlechte Versorgungslage dadurch, dass sich immer mehr Menschen von industriell verarbeiteten Lebensmitteln ernähren oder die Hauptmahlzeiten in Kantinen bzw. Schnellrestaurants einnehmen. Die Qualität der Lebensmittel leidet durch lange Transport- und Lagerzeiten. Ihr Vitalstoffgehalt sinkt außerdem durch zu langes Kochen und Warmhalten in den Großküchen. Sehr häufig wird Obst schon dann geerntet, wenn es noch nicht ganz reif ist, um es besser transportieren zu können. Sie kennen es sicher: noch harte unreife Aprikosen ohne Aroma, noch grüne Ananas, die leider man leider nicht nachreifen lassen kann usw.; seit Jahrzehnten nur einseitig mit Stickstoff auf Mengenwachstum gedüngte Felder.

Somit hat unser Obst und Gemüse heute leider nicht mehr die Qualität und die Quantität in Bezug auf die Inhalte an Mikronähstoffen, wie das früher noch der Fall war.

Grundlegend würde es ausreichen, sich einfach natürlich und abwechslungsreich zu ernähren. Diesen wichtigen Rat möchten ich Ihnen - über alle unsere Empfehlungen zur Notwendigkeit zu Nahrungsergänzungsprodukten hinaus - auf jeden Fall mit auf den Weg geben: Nahrungsergänzungen allein reichen nicht aus, wenn Sie sich weiterhin mit Fast-Food und Weißmehl ernähren.

Schleichende Vitalstoffmängel bedrohen Ihre Gesundheit

Ein Mangel an Vitaminen schleicht sich meist langsam ein. Orthomolekularmediziner unterscheiden dabei sechs Stadien. Und erst im letzten Stadium machen sich die typischen Mangelerscheinungen wie Skorbut (Vitamin-C-Mangel) oder Rachitis (Vitamin-D-Mangel) bemerkbar. Dennoch ist bereits in den anderen Stadien des Vitaminmangels Ihre Gesundheit bedroht: Ihr Immunsystem arbeitet nicht mehr optimal, Ihr Körper wird anfälliger für chronische Krankheiten (z. B. Diabetes, Herzkrankheiten, Arthrose, Alzheimer oder Krebs), und auch Ihre körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit ist durch einen schleichenden Vitalstoffmangel stark eingeschränkt.

Leider reagieren die Menschen heute erst wenn sich die ersten Probleme zeigen. Es ist noch nicht weit verbreitetes Wissen, dass man durch die rechtzeitige Einnahme von Nahrungsergänzungen auch "vorbeugen" kann. Das Wissen dazu ist seit langer Zeit vorhanden. Linus Pauling, Earl Mindell und auch Adelle Davis sind Namen, die stellvertretend für die vielen anderen Forscher stehen, die seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts das Gebiet der Orthomolekularmedizin und der modernen Ernährungslehre geprägt haben.

Vitalstoffe heilen Krankheiten

Wenn Sie Ihre Vitalstoffreserven dagegen durch Nahrungsergänzungspräparate gezielt auffüllen, können Sie Krankheiten nicht nur wirkungsvoll vorbeugen. In vielen Fällen können erfahrene Orthomolekular-Mediziner mit Vitalstoffen auch die Heilung von Krankheiten fördern.

Bitte bleiben Sie gesund, gehen Sie liebevoll mit sich um und denken Sie gelegentlich auch an die Vorsorge!