

Kein Leben

ohne Vitalstoffe



von Dr. Edmund und Nathalie Schmidt

Neben Kohlehydraten, Proteinen, Fetten und Wasser sind Vitalstoffe für alle Lebewesen lebenswichtig und so auch für uns Menschen.

Diese Erkenntnis ist zwar schon länger bekannt und durch unser reichhaltiges Nahrungsangebot und die vielen verschiedenen Möglichkeiten der Vitalstoffzufuhr möchte man glauben, dass ein Mangel nicht mehr vorkommt. Doch im Gegensatz dazu sind leichte Vitalstoffmängel in der Bevölkerung weit verbreitet und in bestimmten Personengruppen sogar sehr häufig.

Die Bedeutung der Vitalstoffe

Es dauerte bis in die 50er Jahre des 20. Jahrhunderts, bis einige wenige Mediziner und Forscher erkannten, welche Möglichkeiten eine Therapie mit Vitalstoffen bietet. So behandelte der kanadische Neurologe und Psychiater Dr. Abram Hoffer psychische Krankheiten vor allem mit B-Vitaminen. Obwohl er gute Erfolge erzielte, ist dieser Therapieansatz in der Behandlung von psychischen Krankheiten nicht weiterverfolgt worden.

Die Ursachen für diese Nichtbeachtung der Möglichkeiten, die natürliche Vitalstoffe bieten, sind sehr vielschichtig. Es dauerte bis in die 90er Jahre des 20. Jahrhunderts, bis die Gesundheitsvorsorge von der Medizin als Thema aufgegriffen und von den Menschen nachgefragt wurde. Bis dahin verstand sich die Medizin als Reparaturbetrieb. Vitalstoffe sind jedoch vor allem in der Krankheitsvorbeugung in ihrer Wirkung stark und wurden von Chemikern und Biochemikern entdeckt. Die dabei gewonnenen Informationen sind nur selten von Medizinern abgerufen worden. Alles in allem lohnt sich die Beschäftigung

mit Vitalstoffen, denn sie können Krankheiten vermeiden, Gesundheit fördern und das Allgemeinbefinden wesentlich verbessern.

Unter dem Begriff Vitalstoffe versteht man Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Pflanzenbegleitstoffe, Fettsäuren und Aminosäuren. Obwohl wir ohne diese Substanzen nicht leben können, braucht der menschliche Körper nur kleinste Mengen an diesen Stoffen pro Tag. Die Zufuhrempfehlungen für Vitalstoffe schwanken zwischen wenigen Mykrogramm ($\mu\mu$, ein Millionstel Gramm) bis zu wenigen Milligramm (ein tausendstel Gramm). Man kann sich nur schwer vorstellen, dass diese kleinen Mengen nicht ausreichend in Nahrungsmitteln vorkommen. Doch leider ist dies zum Teil der Fall. Vitalstoffe sind nicht immer in der Nahrung frei verfügbar und werden zum Teil nur schlecht vom Körper aufgenommen. Wir möchten Ihnen alle wichtigen Vitalstoffe und Ihre Bedeutung für ihr Wohlergehen erklären und Ihnen zeigen, wie Sie sich am besten mit ihnen versorgen können.

Die Entdeckung der Vitalstoffe ist noch relativ frisch. In den 1960er Jahren fanden die Vitalstoffe durch Professor Linus Pauling Einzug in die Medizin. Dennoch werden sie immer noch stiefmütterlich behandelt. Dabei können Vitalstoffe bei den verschiedensten Krankheitsbildern Großes leisten. Wichtig ist, dass die Vitalstoffbehandlung kein Ersatz für eine medizinische Behandlung ist. Vielmehr können sie vorbeugend wirken, bei Krankheiten die Therapie unterstützen und die Lebensqualität steigern.



Was sind freie Radikale?

Bevor wir die einzelnen Vitalstoffe erklären, möchten wir eine wichtige Grundlage erläutern. Freie Radikale sind in aller Munde, aber die wenigsten Menschen wissen, was sich hinter dem Begriff verbirgt.

Damit auf der Erde höheres Leben entstehen konnte, mussten die Organismen auf Sauerstoffatmung umstellen, um den erhöhten Energiebedarf zu decken. Damit verbunden ist aber auch die Belastung des Organismus mit freien Radikalen. Freie Radikale entstehen, wenn einem chemischen Stoff ein Elektron verloren geht. Am bekanntesten ist das Sauerstoffradikal. Dieses Radikal ist natürlich bestrebt, sein verlorenes Elektron zurück zu bekommen. In der Zellwand kann ein freies Radikal sein Elektron von einem Baustein der Zellwand holen. Nun ist der Zellwandbaustein im Elektronenmangel und holt sich wiederum sein Elektron von einem benachbarten Baustein. Es entsteht eine Kettenreaktion an deren Ende der Untergang der Zellwand und damit der Zelle stehen kann.

Freie Radikale können aber auch die Entstehung von Krebs anstoßen. Es verwundert nicht, dass Raucherinnen und Raucher häufiger an Krebs

erkranken, denn pro Zigarette werden gut eine Milliarde freie Radikale inhaled. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass freie Radikale den Körper schädigen und uns schneller altern lassen können.

Gegen freie Radikale hat unser Organismus verschiedene Abwehrmöglichkeiten durch besondere Substanzen, die wir Antioxidantien nennen, da die freien Radikale auch als Oxidantien bezeichnet werden. Antioxidantien können Oxidantien bzw. freie Radikale direkt eliminieren oder indirekt über die Aktivierung von Enzymsystemen. Für unsere Gesundheit ist ein Gleichgewicht zwischen Oxidantien und Antioxidantien am besten. Nur so können wir gesund älter werden. Oft werden Anti Aging Maßnahmen angeboten. Diese suggerieren, das Altern stoppen zu können, dies geht natürlich nicht. Das Ziel muss es sein, möglichst gesund älter zu werden, also eine Art better aging. Antioxidantien werden vor allem über die Zufuhr von Vitalstoffen gebildet.

Was ist zu tun?

In der Praxis gilt es zunächst die Ernährung zu optimieren. Generell ist der Mensch ein Mischkostler, daher sind alle Lebensmittel sinnvoll.

Ypsilon-Shop

Einhandruten/Tensoren
Test-Charts & Listen
Arbeitskarten

UV-Stifte & Lampen
Schungit-Schmuck
u.v.m.

www.ypsilon-shop.de
www.ypsilon-portal.de

Helfer für alle Tage
auch als Hörbuch,
gelesen von
Michaela Merten
und Pierre Franckh

Martin Fieber (Hrsg.)
Das kleine Buch vom Schutz der Seele
192 Seiten, 9,90 Euro

BERGKRISTALL

nur hier erhältlich: www.bergkristall-verlag.de



Entscheidend ist, dass die Lebensmittel möglichst frisch sind und schonend zubereitet werden.

Nur frische Lebensmittel enthalten viele zusätzliche Elektronen, mit denen freie Radikale, unter Schonung der körpereigenen Antioxidans-Systeme, abgepuffert werden können. Um diesem Ziel nahe zu kommen, gilt die Regel, dass vor allem Lebensmittel aus der Region konsumiert werden sollten. Aufgrund der Hitzeelastibilität der Vitalstoffe sollte unsere Nahrung nicht über 60 Grad erhitzt werden, daher möglichst kurze Garzeiten. Mediterrane Kost gilt als sehr gesund, denn sie verwendet viel frischen Fisch und qualitativ hochwertige, nicht verkochte Öle.

Zurzeit sind vegetarische und vegane Ernährungsformen weit verbreitet. Auch wenn der Mensch ein Mischkostler ist, gibt es keinen Grund, diese Ernährungsformen abzulehnen. Wichtig ist, dass bei dieser Art der Ernährung bestimmte Vitalstoffe, die überwiegend in Fleisch und Fleischprodukten vorkommen, ergänzt werden. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um B-Vitamine, die vor allem in Schweinefleisch und Innereien vorkommen. Gerade Innereien werden auch von Mischkostlern oft gemieden, dabei sind diese nicht schlechter oder besser als andere Fleischprodukte eines guten Metzgers.

Vitalstoffe können nur im frischen Zustand optimal genutzt werden. Ein frisch gepflückter Apfel enthält etwa 250 mg Vitamin C. Schon nach 2 Tagen im Obstkorb halbiert sich dieser Wert. Dies gilt natürlich auf für alle anderen Vitalstoffe sowie Obst- und Gemüsesorten. Der Vitalstoffge-

halt von Obst und Gemüse aus fernen Ländern ist aufgrund der langen Transport- und Lagerungszeiten sehr niedrig. Lediglich das sofortige Tiefgefrieren nach dem Ernten garantiert einen adäquaten Vitalstoffgehalt.

Vitalstoffe ergänzen oder nicht? Da Vitalstoffe lebensnotwendig sind, ist es sicher sinnvoll, diese zu ergänzen, wenn man nicht alle über die Nahrung zuführen kann. Speziell Menschen in den Städten haben hier einen erhöhten Bedarf, denn nur selten kann in den Supermärkten echte Frischware bezogen werden. Zwar sind Tiefkühlwaren oft reich an Vitalstoffen, aber diese Nahrung enthält keine für die Radikalenabwehr notwendigen Elektronen. Nahrungsergänzungsprodukte sind für strenge Vegetarier und Veganer im Bereich der B-Vitamine unverzichtbar, denn es ist sehr schwierig, diese Vitalstoffe über rein pflanzliche Ernährung in ausreichendem Maße zu bekommen. Schwangere und Stillende sollten immer möglichst alle Vitalstoffe ergänzen. Denn zum Beispiel gibt es einen Zusammenhang zwischen mangelnder Vitamin-B6-Zufuhr und dem Auftreten eines Hyperaktivitätssyndroms. Menschen mit chronischen Erkrankungen benötigen viele Vitalstoffe um ihre Lebensqualität zu steigern. Gerade Tumorpatienten sprechen auf eine ergänzende Vitalstofftherapie gut an und vertragen die notwendigen Tumorthérapien wesentlich besser.



...Jeder Mensch will einfach nur glücklich sein!

LEBEN **Verbessern**.COM

36
Glücks
Schlüssel
die DEIN
LEBEN **Verbessern**

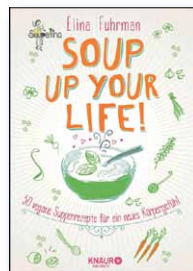
Trage Dich jetzt GRATIS auf Lebenverbessern.com für unseren Newsletter ein und erhalte sofort und **kostenlos** Dein Exemplar der 36 Glücks-Schlüssel und verbessere Dein Leben!

Die Nahrungsergänzung wird in der Laienpresse oft schlecht geredet. Dahinter stecken die Interessen der Lebensmittelindustrie, die sich natürlich nicht nachsagen lassen will, dass die zu erwerbende Nahrung zu wenig Vitalstoffe enthält. Diese Polemik kann aber die Tatsachen nicht entkräften. Als Beispiel sei hier Selen genannt. Dieses Spurenelement ist für die Radikalenabwehr, für die Schilddrüsenfunktion und für die Prostatafunktion beim Mann unerlässlich. Deutschland ist, bedingt durch die Eiszeiten, nahezu selenfrei. Um Selen optimal nutzen zu können, müssten wir es eigentlich genau so selbstverständlich ergänzen wie Jod im Speisesalz.

Alles in allem sind Vitalstoffe ein wichtiges Thema. Mehr über die einzelnen Vitalstoffe erfahren Sie in den nächsten Heften.

Nathalie und Dr. Edmund Schmidt arbeiten seit gut 20 Jahren mit Vitalstoffen in Ihrer Praxis in Ottobrunn. Zu diesem Thema haben Sie mehrere Bücher veröffentlicht.

Lesetipp:
Dr.E. und Nathalie Schmidt
Vitalstoffe gezielt einsetzen
240 Seiten, 19,95 Euro
Schirner Verlag



Elina Fuhrmann
Soup up your life!
272 Seiten, 19,99 Euro
Knaur Balance

Ein sehr schön aufgemachtes Buch mit 50 veganen Suppenrezepten. Ganzheitliche Kompositionen von Kräutern, Gewürzen, Gemüsen und Hülsenfrüchten sorgen für eine energiereiche und heilende Mahlzeit. Das Buch ist nicht nur ein einfaches Kochbuch, sondern eine leicht anwendbare Detox-Kur, reinigend, entschlackend und die Verdauung fördernd. Und obendrein ziemlich lecker.

In den ersten Kapiteln geht es um Verdauung, Ayurveda, Volksmedizin, die einzelnen Zutaten und Tipps für eine gelungene Detox-Kur. Alles gut und anschaulich erklärt. Dann folgt der Rezeptteil mit appetitlichen Fotos.

Etwas störend finde ich die Namen der Rezepte, die angestrengt humorvoll klingen: „Das ist mir Pustebume“, „Wer hat hier was auf den Möhren“ oder „Laß uns Indisch Datteln. Na ja. Aber das tut dem Geschmack ja keinen Abbruch. **Fazit:** Ob mit oder ohne Detox-Kur, man findet immer ein tolles Suppenrezept mit vielen guten Anregungen.

Worauf es wirklich ankommt, damit Du tiefgehend und nachhaltig Deinen Selbstheilungs-, Heilungs- und Wunscherfüllungsprozess fördern kannst



erfährst Du im weltweit einmaligen Aufklärungs- und Erkenntnisbuch zum weisen Heilen. Elisabeth Eberhard* brauchte 9 Jahre, um mutig und verantwortungsbewusst ihr bewusstseinsweiterndes Offenbarungsbuch „**Heilweise ELI**“ herausgeben zu können. Der weltweit größte Verlagskonzern wollte die Autorin für sich gewinnen, doch sie entschied sich für den Weg im Einklang mit der Schöpfung Gottes.

ISBN 978 393 992 4098

30 S. Leseprobe www.HarmonyBalance.de T. 089 341175

*Expertin im Selbstheilungs- Heilungs- und Wunscherfüllungsbereich mit über 40 J. Erfahrung. Entwicklerin der Selbstheilweise ELI. Abgeschl. Studium in Psychologie, Wirtschaftswissenschaften. Aufbaustudium Beratungspsychologie mit Hochbegabtenforschung an der Münchner Universität LMU.

Wichtiger Aufklärungsbeitrag auf You Tube: Psychologin spricht Tacheles