

Einzelsubstanzen nützen nicht viel

Wenn man bei bestimmten Erkrankungen im Blut zum Beispiel einen Mangel an **Vitamin C** nachweist und dann glaubt, durch Zufuhr von Vitamin C diese Krankheiten verhindern oder heilen zu können - dann ist das **nicht der richtige Weg**. Denn ein niedriger Vitamin C-Spiegel im Blut sagt nur, dass die Ernährung unter anderem einen niedrigen Vitamin C-Spiegel zur Folge hat. Das ist der Fall, wenn man zu wenig Obst und Gemüse zu sich nimmt - aber es heißt nicht, dass man zu wenig Vitamin C als Einzelsubstanz zu sich genommen hat. Untersuchungen zeigten auch, dass sich z.B. die Wirkung von Vitamin C erst durch die zahlreichen begleitenden **sekundären Pflanzenstoffe in Früchten und Gemüse** richtig entfalten kann.

Genauso verhält es sich bei anderen Einzelsubstanzen, wenn man sie einzeln zu sich nimmt - zum Beispiel **Vitamin E, Magnesium, Selen** oder **Zink**. Sie wirken auch erst in der richtigen Kombination miteinander, weil sie sich gegenseitig ergänzen und in ihrer Wirkung verstärken.

Auf die richtige Kombination kommt es an

Wenn man die Engpässe in der Zivilisationskost kennt und auch die Bedürfnisse, die durch bestimmte Lebensumstände entstehen, dann kann die **richtige Kombination von Mikronährstoffen zusammen mit sekundären Pflanzenstoffen** helfen, die Nahrung sinnvoll zu ergänzen, Mangelzustände auszugleichen und eine Schutzfunktion aufzubauen.

Dabei sollten alle wichtigen Mikronährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe im richtigen Verhältnis zueinander enthalten sein - und zwar nach den Grundprinzipien der **Orthomolekularen Medizin** (griechisch "orthos" = "richtig"). Außerdem sollten sie durch weitere Wirkstoffe wie zum Beispiel **Coenzym Q10** (für den Herzstoffwechsel) und **Omega-3-Fettsäuren** (aus hochwertigem Fischöl) ergänzt werden.

Da das Angebot an Nahrungsergänzungen fast unüberschaubar ist, muss man durch sorgfältige und fachlich begründete Prüfung die richtige Auswahl treffen. Wir würden diese Dienstleistung gerne für Sie übernehmen. Auch können Sie sich mit Fragen immer an uns wenden.

Ihre Yoga-Schule

Dr. med. Peter Konopka, Büchnerstraße 1, 86161 Augsburg

Nahrungsergänzung

Braucht man sie -
oder braucht man sie nicht?

Eine rationale Betrachtung



Dr. med. Peter Konopka, Büchnerstraße 1, 86161 Augsburg



Man braucht sie nicht ...

sagt die Ernährungsmedizin; denn in einer gesunden Mischkost mit reichlich Obst und Gemüse sei alles enthalten, was man braucht. Gefordert werden "five a day", das heißt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag - oder in Zahlen ausgedrückt: Statt der bisher als "normal" empfundenen Menge von 250 bis 300 g Obst und Gemüse müsste man täglich mindestens 700 bis 750 g Obst

und Gemüse zu sich nehmen, um diese Anforderungen an eine "gesunde Mischkost" zu erfüllen. Das entspräche einer Verdoppelung bis Verdreifachung der bisher gewohnten Menge an Obst und Gemüse.

Selbst wenn man diese Forderung erfüllen würde, wäre diese gesunde Mischkost aber auch nur dann ausreichend,

- wenn man jung und gesund ist
- sich immer fit und leistungsfähig fühlt,
- über ein gesundes Immunsystem verfügt,
- keine Krankheiten hat,
- nicht Gewicht abnehmen muss
- keinen Sport betreibt,
- und auch nicht älter wird.

Man braucht sie doch ...

In allen diesen Sondersituationen treten nämlich **besondere Bedürfnisse** auf, die durch eine gesunde Ernährung allein nicht mehr ganz ausgeglichen werden können. So gehört es zum Beispiel zu den Leitlinien der Ernährungsmedizin, dass **Sportler** mehr Magnesium, Selen, Zink, Vitamin C und Vitamin E brauchen - über die gesunde Mischkost hinaus.

Auch bei einer **Schwangerschaft** ist eine Ergänzung der gesunden Mischkost üblich - und zwar durch zusätzliche Zufuhr von Eisen, Vitamin B12 und Folsäure - weil eben eine gesunde Mischkost auch hier nicht ausreicht.

Außerdem treten bei bestimmten **Krankheiten** erhöhte Bedürfnisse für bestimmte Mikronährstoffe auf, wie zum Beispiel für Vitamin C, Vitamin E, Selen, Zink, Chrom und Folsäure. Schließlich verursachen auch **Medikamente**

einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen, wie z.B. Cholesterinsenker (sog. "Statine"), die zu einem erhöhten Bedarf an Coenzym Q10 führen.

Auch weiß man, dass das **Immunsystem** für seine optimale Funktion ausreichend mit Vitaminen, Spurenelementen und bestimmten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) versorgt werden muss, wie es durch die Nahrung nicht immer gewährleistet ist.

Ein weiteres Problem ist die Reduktionskost bei **Übergewicht**. Bei der Gewichtsabnahme ist eine Mangelernährung vorprogrammiert. Einigkeit herrscht aber in der Ernährungslehre darüber, dass man Mangelzustände ganz allgemein immer ausgleichen sollte, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Schließlich ist auch physischer und psychischer **Stress** ein Faktor, der zu einem erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen führt, der ausgeglichen werden sollte, damit es nicht zum so genannten "**Burnout-Syndrom**" ("Ausgebranntsein") kommt, ein Erschöpfungszustand, der nicht so einfach zu behandeln ist, wenn er einmal eingetreten ist. Daher ist Vorbeugung besser.

Schließlich ist da noch das **Alter**. Es gibt inzwischen eine ganze Reihe von Untersuchungen, die eine Mangelernährung bei älteren Menschen nachweisen. Das liegt nicht nur daran, dass man mit zunehmendem Lebensalter weniger Nahrung zu sich nimmt, sondern auch daran, dass das Verdauungssystem auch einer Alterung unterliegt und dann weniger Nährstoffe aus der Nahrung aufnimmt. Wenn man dann in dieser Situation noch dazu **Gewicht abnehmen** möchte und auch noch **Sport** betreibt, wie es ja im Sinne der Prävention von Alterskrankheiten empfohlen wird, dann ist ebenfalls ein Mangel vorprogrammiert, den man nach den gültigen Leitlinien ausgleichen sollte.

Wenn man das alles **vernünftig überlegt**, kommt man manchmal schließlich doch zu dem Schluss, dass eine "gesunde Mischkost" vielleicht doch nicht immer ausreicht. Wie immer im Leben kommt es auch bei Ernährung und Nahrungsergänzung auf die individuelle Situation an, die man vernünftig und objektiv analysieren sollte, um dann die richtigen Maßnahmen treffen zu können. Dazu sind aber noch weitere Überlegungen notwendig ...

