



Wie man selbst etwas für die Gesundheit tun kann

Reicht eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung aus um gesund zu bleiben oder einen Gesundungsprozess zu unterstützen? Dieser Frage ging Dr. Harald Hüther in einem Vortrag nach, zu dem der Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde eingeladen hatte. Nach 15 Jahren als Allgemeinarzt in der eigenen Praxis ist Dr. Hüther heute Leiter eines Instituts für Vorsorge und moderne Vitalstoffmedizin.

Unter Vitalstoffen versteht man Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren. Zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen sind sie an praktisch allen Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt. Daraus lässt sich schon erkennen, wie wichtig es ist, genügend von diesen Stoffen zu uns zu nehmen. Eigentlich geschieht das mit der Nahrung. Dazu müssten wir mindestens fünfmal (besser zehnmal) täglich Obst und Gemüse zu uns nehmen. Proteinhaltige Lebensmittel und Vollkornprodukte stehen an 2. bzw. 3. Stelle. Weißmehlprodukte und Süßes dagegen sollten nur einen ganz kleinen Teil unserer Ernährung ausmachen. Die Realität sieht leider anders aus. Die Folgen dieser Fehlernährung sind Übergewicht, hohe Blutfettwerte, Gicht, Diabetes, Allergien und Immunschwäche, um nur einige Zivilisationskrankheiten zu nennen.

Wenn Ernährung die Basis unsere Gesundheit sein soll, müssen wir auf gute, qualitätsvolle Lebensmittel achten. Ein Beispiel: In Bio-Eiern ist das Verhältnis von Omega 3 Fettsäuren zu Omega 6 Fettsäuren wesentlich günstiger als in Eiern aus Legebatterien. In Bio-Gemüse finden wir wesentlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe als in konventionellen Produkten.

Durch Umwelteinflüsse, lange Transportwege und Lagerzeiten gehen viele Vitalstoffe verloren. Und so führt unsere moderne, oft hektische Lebensweise schnell zu einem Mangel an Vitalstoffen. Wenn es nach Dr. Hüther geht, sollte jedermann (-frau) Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Selbst mit gesunder Ernährung schaffen wir es nicht alle wichtigen Stoffe in ausreichender Menge zu uns zu nehmen. Vor allem Kinder und Heranwachsende, junge Frauen und Senioren, Schwangere und Stillende, Vegetarier und Veganer brauchen grundsätzlich mehr Vitalstoffe. Auch Raucher, (Extrem-)Sportler, Gestresste, chronisch Kranke und Menschen, die ständig Medikamente einnehmen, haben einen höheren Vitalstoffbedarf.

Die Mischung macht´s

Heute weiß man, dass das Zusammenspiel von Inhaltsstoffen wie sie in natürlichen Lebensmitteln vorkommen für unseren Körper am besten zu verwerten sind. Heute werden keine hochdosierten Einzelsubstanzen mehr empfohlen, sondern moderat dosierte, komplexe Präparate. Auf diese Weise ist eine Überdosierung ausgeschlossen. Wir brauchen alle Wirkstoffe in allen Zellen. Eine Ergänzung mit Einzelstoffen ist erst dann sinnvoll, wenn die Basistherapie keine Besserung bringt. Eine Mischung bietet sich auch deshalb an, weil wir nie genau wissen welchen Vitalstoff wir gerade jetzt besonders brauchen.

Flüssige Präparate werden besser aufgenommen als Pulver oder Pillen. Auch in ihrer natürlichen Form sind diese gesunden Stoffe im Zellwasser gelöst. Kommen noch natürliche, hochwertige Pflanzenöle und milchsauer vergorene Säfte dazu, entsteht ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, das unsere Gesundheit möglichst lange erhält. Sind wir krank ist eine gute Versorgung mit Vitalstoffen die beste und einfachste Unterstützung um gesund zu werden.