

Innovative Nahrungsoptimierung

Ernährung gehört zu jenen menschlichen Verhaltensweisen, die zumeist mehrmals pro Tag durchgeführt werden. Das ist auch wichtig, denn neben Energie liefert Ernährung wichtige Baustoffe für den Körper wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, Enzyme und verschiedenste Zusatzstoffe, die nicht zuletzt für das Geschmackempfinden verantwortlich sind. Je regelmäßiger die Zufuhr in verarbeitbaren Mengen, desto besser ist ihre Verwertung. Je natürlicher die Nahrungsmittel, desto besser ist ihr Einbau in das Wunderwerk menschlicher Körper. Ernährung ist, so hat der Gründer der Wiener Schule der Homöopathie Matthias Dorcsi gesagt, der unmittelbare Kontakt mit der belebten Natur. Dabei spielen Qualität und Natürlichkeit der Ernährung die entscheidende Rolle.

Makronährstoffe

Um den Begriff Ernährung etwas genauer definieren zu können, haben sich Wissenschaftler entschieden, Nahrungsmittel nach ihren Inhaltsstoffen zu analysieren. Die gebräuchlichste und auch sinnvollste Einteilung ist die, in Makro- und Mikronährstoffe. Makronährstoffe sind dabei jene, die in großer Menge in den einzelnen Nahrungsmitteln enthalten sind. Das sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Kohlenhydrate und Fette dienen dabei besonders der Energieversorgung des Körpers, während Eiweiße vorwiegend als Bau- und Funktionsstoffe zum Einsatz kommen.

Mikronährstoffe

Mikronährstoffe werden in vergleichsweise geringen Mengen vom Körper über die Ernährung aufgenommen, doch kann ohne ihre Unterstützung weder Energie aus Kohlenhydraten und Fetten gewonnen werden, noch können Eiweiße ihren Aufgaben nachkommen. Ähnlich verhält es sich beim Auto; zwar ist Benzin der Energieträger, doch ohne den Zündfunken kann der Motor keine Leistung bringen. Unter Mikronährstoffen versteht man Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Fett- und Aminosäuren aber auch zunehmend pflanzliche Wirkstoffe. In ihrer Gesamtheit erfüllen sie eine Reihe von überlebenswichtigen Funktionen im Körper. War ihre Bedeutung in der Vergangenheit gar nicht oder nur wenig bekannt, so hat die Molekularmedizin das Wissen über Mikronährstoffe ganz entschieden geprägt. So ist es nicht verwunderlich, wenn der Nobelpreis für Medizin immer häufiger an Wissenschaftler aus dem Bereich der Molekularmedizin verliehen wird.

Convenience-Ernährung

Ernährung und auch die Ernährungsgewohnheiten haben sich in den vergangenen Jahrzehnten massiv geändert. Durch Einführung von Konserven und immer umfangreicherer Tiefkühlkost wurden frische Produkte in den Hintergrund gedrängt. Convenience-Ernährung ist ein modernes Schlagwort. Darunter versteht man vorproduzierte Ernährung, die nur noch mittels eines letzten Schrittes, der zumeist in der Mikrowelle besteht, konsumfertig gemacht werden muss. Um diese Convenience-Produkte aber kostengünstig und auch lange lagerbar herstellen zu können, müssen sie denaturiert und mit Konservierungsmitteln, zumeist Zucker, versetzt werden. Um auch hier die Einteilung in Makro- und Mikronährstoffe zu Hilfe zu ziehen, bedeutet diese Veränderung eine Zunahme der Makronährstoffe als Energieträger und eine kontinuierliche Abnahme der Mikronährstoffe als hochspezialisierte Werkzeuge. Die Produktion von qualitativ minderwertigen Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen ist einfach und billig. Die Folge davon ist Übergewicht und Übersäuerung des Körpers einerseits und Verlust an vitalen Funktionen andererseits.

Massiver Verlust an Vitaminen innerhalb von 20 Jahren

Neben der Überversorgung an Kalorienträgern kommt es aber zu einer Verarmung an Vitaminen, Spurenelementen und pflanzlichen Inhaltsstoffen. Diese konnte in einer großangelegten Studie des Schwarzwald Sanatoriums in Deutschland unter den Chefarzten Hermann Geesing und Karl Pflugbeil eindrucksvoll gezeigt werden. Die Idee der Untersuchung war es, aufzuzeigen, ob und wie sich der Gehalt an Vitaminen in den verschiedensten Nahrungsmitteln innerhalb von 20 Jahren verändern kann. Zur Überraschung aller Beteiligten konnte aufgezeigt werden, dass der Vitamingehalt in den unterschiedlichsten Obstsorten, egal ob heimische Produkte oder exotische Früchte, um 70 bis 80% zurückgegangen ist. Die Gründe in dieser Entwicklung liegen in der zunehmenden weltweiten Verwendung von Pestiziden und Herbiziden, in immer früherer Ernte also von unreifen Früchten, Bestrahlung und Begasung zur Haltbarmachung und in unsachgemäßer Lagerung. In den letzten Jahren wird die Qualität von Obst und Gemüse durch den Einsatz der Gentechnologie noch weiter minimiert. Ein Ende dieser Entwicklung ist nicht absehbar, im Gegenteil, die Eingriffe in natürliche Wachstums- und Reifungsprozesse werden noch zunehmen.

Vermehrter Verbrauch

Nicht nur die Unterversorgung durch die Nahrungsmittel lässt uns an Mikronährstoffen verarmen, sondern auch der ständig steigende Verbrauch z.B. von Vitaminen unseres Körpers. Mikronährstoffe haben wichtige Bedeutung im Schutz des Körpers gegen freie Radikale, Schwermetalle und andere Giftstoffbelastungen. So entzieht der Konsum einer Zigarette, egal ob als Aktiv- oder Passivraucher, dem Körper wichtige Vitamine und Spurenelemente. Ähnliches gilt für die Strahlenbelastung aber sogar auch für körperlichen (z.B. ungesunder, überfordernder Sport) und psychischen Stress.

Hohes Durchschnittsalter bedeutet lange Pflegebedürftigkeit

Mit Stolz und Recht verweist die Medizin auf eine steigende Lebenserwartung. Liegt sie bei Frauen bereits deutlich über 80 Jahren, so ist sie auch bei Männern auf über 70 Jahren in unseren westlichen Industrienationen angestiegen. Eigentlich sollte das mit Genugtuung entgegengenommen werden, wären da nicht zwei Entwicklungen, die genauerer Aufmerksamkeit bedürften. Zum einen steigt nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Lebenszeit, die die Menschen in pflege- und betreuungsbedürftigem Zustand verbringen. Etwas überspitzt ausgedrückt führt die längere Lebensdauer zu einem Verlängern des Leidens. Zum anderen gibt es eine Nation, in der die Lebenserwartung bereits wieder rückläufig ist, die USA. Ein im Jahr 2004 geborener US-Amerikaner hat statistisch gesehen eine kürzere Lebenserwartung als sein 1980 geborener Landsmann. Es braucht nicht weiter zu verwundern, wenn Wissenschaftler den Grund dafür hauptsächlich in der zunehmenden Industrialisierung der Ernährung sehen.

Übergewicht

Je höher die Energieaufnahme in Form von Kohlenhydraten und Fetten einerseits und je geringer die Aufnahme der für den Stoffwechsel notwendigen Mikronährstoffe (z.B. Vitamin-B-Komplex, Zink, Kupfer, Mangan etc.) andererseits, desto mehr verschiebt sich das Gleichgewicht zu Gunsten einer zunehmenden Fetteinlagerung in das Körpergewebe. Genau diese Situation liegt bei der modernen Fast-Food-Ernährung vor. Viel Kohlenhydrate in Form von Weißmehl und Zucker und eine extreme Fettbelastung sowie eine leblose und vitaminverarmte Ernährung lassen das Gewicht weltweit permanent ansteigen. Diabetes mellitus, die Zuckererkrankung, wird in den nächsten 30 Jahren von dzt. 150 Millionen Erkrankten weltweit auf etwa 350 bis 400 Millionen ansteigen.

Übersäuerung

Zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ja sogar des Lebens ist ein ganz bestimmtes Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen notwendig. Damit der Körpers dies erreicht, bedient er sich sog. Puffersysteme. Schon geringe Abweichungen dieses Gleichgewichts (man spricht auch vom pH-Wert) im Blut können zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Deshalb sind im Blut hocheffektive Puffersysteme wirksam, die jede Veränderung des pH-Wertes nach unten (=sauer) oder nach oben (=basisch) sofort ausgleichen. Da das Puffersystem im Blut für den Körper höchste Priorität besitzt, wird jenes im Gewebe (z.B. in der Muskulatur oder im Bindegewebe) phasenweise etwas vernachlässigt. So bedeutet ein Muskelkater ja nichts anderes als eine zeitweilige Übersäuerung der Muskulatur – dass diese nach ein paar Tagen zurückgeht ist uns bekannt.

Bindegewebe

Viel weniger bekannt ist die Übersäuerung des Bindegewebes. Zuerst einmal muss der Begriff Bindegewebe näher definiert werde. Dabei handelt es sich um ein komplexes und hochspezialisiertes Gewebssystem, das den Körper von Kopf bis Fuß durchzieht. Das Bindegewebe ist für den Antransport von Sauerstoff und Nährstoffen ebenso zuständig wie für den Abtransport von Schlacken. Im Bindegewebe spielt sich die Übertragung von Nervenimpulsen ebenso ab wie die Aktivität der Hormone. Das Bindegewebe hat Halte- und Stützfunktion für die Organzellen und beherbergt den größten Teil des Immunsystems. Durch diese vielfältigen Funktionen ist es maßgeblich an der Aufrechterhaltung der Gesundheit beteiligt. Kommt es durch eine mangelnde Mikronährstoffversorgung oder durch eine übermäßige Zufuhr sog. Säurebildner (z.B. Zucker, übermäßiger Eiweiß- und Fettkonsum, Alkohol, Koffein, Nikotin, Stress etc.) zu einer Übersäuerung des Bindegewebes, so wird es in sämtlichen Funktionen behindert.

Folgen von Mikronährstoffmangel und Übersäuerung

Durch die neuesten Erkenntnisse der Molekularmedizin werden erstmals Zusammenhänge zwischen Mikronährstoffen und der Entstehung von Krankheiten deutlich aufgezeigt. So konnte nachgewiesen werden, dass die Vitamine B6, B12 und Folsäure Gefäßerkrankungen in ihrem Entstehen verhindern können. Auch ist heute bekannt, dass ein Zuviel an freien Radikalen zu massiven Gewebsschädigungen und lokalen Übersäuerungen führen kann. Nicht nur Degenerationserkrankungen können die Folge davon sein, sondern auch bösartige Krebserkrankungen.



Weniger Kalorien mehr Lebensmittel

Die Konsequenz zu einem gesünderen Leben muss daher in unserer hochzivilisierten Welt in der Verminderung von Energieträgern bestehen. Weniger Zucker und Mehlprodukte, deutlich weniger Fett und verstecktes Fett (z.B. in Wurst) zugunsten von mehr Mikronährstoffen und Basenbildnern in Form von Obst, Gemüse und Salaten – also lebendige Nahrungsmittel oder Lebensmittel – sollte die erste Forderung sein. Da aber unsere Nahrungsmittel und leider auch Obst, Gemüse und Salate immer weniger an Vitaminen enthalten, der Bedarf an Vitaminen durch das moderne Leben aber immer größer wird ist eine ausreichende Versorgung über die täglich Ernährung fast nicht mehr möglich.

Tägliche Nahrungsergänzung

Als einzige und logische Konsequenz ergibt sich daher die regelmäßige tägliche Versorgung mit Nahrungsergänzungsprodukten in Form von Vitaminen, basischen Mineralien und Spurenelementen. Nur noch so ist in unserer modernen Zeit eine adäquate Versorgung gewährleistet. Zwar gibt es noch kritische Stimmen von Seiten der konservativen Kreise der Ernährungswissenschaften und der Schulmedizin, doch zweifelt kein einziger Wissenschaftler der modernen Molekularmedizin die Notwendigkeit der Zusatzversorgung mehr an. Für die Konsumenten ist jedoch das Angebot an Nahrungsergänzungsprodukten bereits unüberschaubar groß geworden.

Logischer Aufbau von Nahrungsergänzung

Da die beiden Hauptprobleme in einer allgemeinen Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen einerseits und in einem Mangel an basischen Mineralien andererseits liegen, muss sich eine logisch aufgebaute Nahrungsergänzung primär diesen Defiziten zuwenden. Beide Problembereiche lassen sich mit einer regelmäßigen täglichen Supplementation von entsprechenden Mikronährstoffen gezielt beheben. Lange Zeit war die physiologische Dosis dabei heftig umstritten. Glaubte die Wissenschaft anfangs, nur in sog. Megadosen, also extrem hohen Dosen, sei die Lösung zu finden, so wissen wir heute basierend auf, dass nur die mäßige dafür aber regelmäßige Versorgung mit Mikronährstoffen zum Erfolg führen kann. Ein guter Parameter für die sinnvolle Tagesdosis wird von der DACH (Deutsche, Österreichische und Schweizer Gesellschaft für Ernährung) in Form der RDA (empfohlene tägliche Zufuhr) gegeben.

Unser Körper ist doch kein Auto

Eigentlich wäre das Problem mit der Vitamin- und Spurenelement-unterversorgung sowie dem Defizit an basischen Mineralien damit geklärt. Doch gibt es noch eine kleine aber sehr bedeutsame Hürde – der menschliche Körper selbst. Wenn wir 50 Liter Benzin in den Tank unseres Autos füllen, wissen wir, dass das Benzin auch wirklich im Tank ist. Wenn wir z.B. 50 mg Vitamin C zu uns nehmen, so gibt es keine Bestätigung wie von einer Tankuhr, im Gegenteil, wir müssen davon ausgehen, dass es gar nicht von unserem Körper aufgenommen wird.

Der Körper reagiert auf natürliche Mikronährstoffe

Mikronährstoffe werden auch als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet. Das definiert sehr gut, wie sie vom Körper aufgenommen und weiterverarbeitet werden. Sie werden nicht wie Arzneimittel, sondern wie Nahrungsmittel von unserem Körper behandelt. Nahrungsmittel sind aber im Gegensatz zu Arzneimitteln natürlicher Herkunft und haben wesentlich komplexere Molekülstrukturen. Unser Körper besitzt sehr diffizile Strukturen, um Nahrungsmittel zu erkennen und einzuordnen. Er tastet sie gleichsam ab und entscheidet nach dieser Oberflächenanalyse, was mit ihnen zu geschehen habe. Vitamine, die allein ohne komplexe natürliche Bindung zwar erkannt werden, haben eine relativ geringe Chance aufgenommen und im Körper eingesetzt zu werden. Vitamine in einem natürlichen Umfeld hingegen werden besser erkannt, rascher aufgenommen und sehr gezielt dort vom Körper eingesetzt, wo sie gebraucht werden.

Natürliches Transportsystem gesucht

Dieses Wissen ist nicht ganz neu. Schon lange ist bekannt, dass Vitamine aus Obst besser wirken als jene aus der Pillendose, doch enthält Obst heute sehr wenig Vitamine. Auch ist ausführlich beschrieben, dass die Acerolakirsche hochwertiges und gut verfügbares Vitamin C enthält, doch sonst sind vergleichsweise wenig andere Vitamine enthalten. Die Wissenschaft hat sich daher auf die Suche nach einem natürlichen Transportsystem für Vitamine, basische Mineralien und Spurenelemente gemacht.



Die Natur selbst

Was ist natürlicher als die Natur selbst? Diese Frage leitet ganz automatisch zur optimalen Nahrungsergänzung weiter. Je natürlicher die Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungprodukten desto höherwertig ist ihre biologische Qualität. Erst die gezielte Zugabe von pflanzlichen Vitaminen bzw. von in Pflanzen eingebundenen Spurenelementen bzw. die Verwendung von natürlichen Mineralien lässt die Inhalts- und Wirkstoffe von Nahrungsergänzungprodukten erst dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden: in die Zellen und das Bindegewebe.

