

# FIT IN DEN FRÜHLING

## Power durch Vitalstoffe, die unterschätzten Lebensstoffe



**Vitalstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Pflanzenbegleitstoffe, Fette, Aminosäuren und Enzyme in komplexer Zusammensetzung sind die Grundlage für ein gesundes und vitales Leben. Speziell nach einem langen, kalten und dunklen Winter sind die Vitalstoffreserven in unserem Körper jedoch oft erschöpft und müssen aufgefüllt werden.**

Wussten Sie schon, dass viele Vitalstoffe auch medikamentenähnliche Wirkungen haben? So sind die Pflanzenbegleitstoffe Alliin und ihr Spaltprodukt Allicin beispielsweise hochwirksam gegen Bakterien und Viren. Diese Vitalstoffe finden wir in Knoblauch, Zwiebeln, Lauch etc. Es ist in Zeiten, in denen die Resistenzen und Nebenwirkungen gegen Antibiotika immer mehr werden, besonders wichtig über diese einfache und vergleichsweise kostengünstige Therapie Bescheid zu wissen. So ist es für die Gesundheit von großer Bedeutung, die erforderlichen Vitalstoffe und im Bedarfsfall die Phytotherapeutika als Komplex zu verabreichen, damit der Körper in seinen eigenen Funktionen unterstützt wird. Tatsächlich ließe sich sogar oft einiges an Medikamenten und den damit verbun-

denen Nebenwirkungen einsparen, wenn die Vitalstoffversorgung optimiert und Phytotherapeutika vermehrt zum Einsatz kämen. Als Facharztpraxis mit Schwerpunkt Vitalstofftherapie möchten wir Ihnen im Folgenden einen Vitalstoff-Leitfaden aufzeigen, der Sie unterstützen soll, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

### **Wie erklärt sich der Vitalstoffmangel in Österreich und Deutschland?**

### **MANGEL IM ÜBERFLUSS**

Viele Studien belegen den (Vitalstoff-)Mangel im (Nahrungsmittel-)Überfluss in Westeuropa. Unbeachtet bleiben ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen in den verschiedenen Lebensabschnitten, besondere Ernährungsformen und Menschen mit Krankheit und Medikamenteneinnahmen. Die Situation wird im Herbst und Winter noch massiv verschärft, denn der Vitalstoffverbrauch steigt witterungsbedingt und die Versorgung kann mit der Nahrung nicht sichergestellt werden.

### **VITALSTOFFVERARMUNG IM WINTER**

Die sogenannte „dunkle“ Jahreszeit verbraucht viele Vitalstoffe. Die kalte Wit-

terung erhöht deutlich den Vitalstoffverbrauch. Das Prähormon Vitamin D kann beispielsweise in Ermangelung von ausreichend starken Sonnenstrahlen im Körper nicht gebildet werden. Durch die als bedrückend empfundene Dunkelheit werden wenige Glückshormone ausgeschüttet. Zur Vermeidung von schweren Depressionen werden so verstärkt Vitalstoffe wie Vitamin D und B-Vitamine verbraucht. Zudem führt der erhöhte Stoffwechsel zu einem deutlichen Mehrbedarf des Spurenelements Chrom. Eine Ergänzung bestimmter Vitalstoffe, besonders im Winter, ist also sinnvoll.

### **NAHRUNGSMITTELQUALITÄT AUS SICHT DER VITALSTOFFE**

Es gibt kein Lebensmittel, das alle für den Menschen erforderlichen Nährstoffe im richtigen Verhältnis enthält. Durch Vorbelastung der Böden, Lagerung und industrielle Verarbeitung wissen wir nicht, wie viele Vitalstoffe wir uns mit der Nahrung zuführen. Wir wissen nur, dass es viel zu wenige sind. Durch Genussmittel, Medikamente und Stress ist unser Bedarf starken Schwankungen unterworfen. Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis

auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und der Vielzahl an Nahrungsmitteln.

Die Fakten sprechen nicht nur im Winter eindeutig für eine Basisversorgung mit einem guten Multivitamin-Supplement. Natürlich gilt es als erste Maßnahme die Ernährung zu optimieren, doch viele Menschen schaffen das im (beruflichen) Alltag kaum.

## EIN VITALSTOFF-LEITFADEN FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Wenn Sie sich nun fragen, wie Sie die tägliche Vitalstoffzufuhr – speziell im Herbst und Winter – optimieren können, möchten wir Ihnen gerne einen Leitfaden mit an die Hand geben. Für eine optimale Vitalstoffversorgung sollten Sie vorrangig auf ein gutes Multivitamin-Produkt setzen. Das Multivitamin-Präparat sollte alle fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) und die wasserlöslichen Vitamine wie die B-Vitamine und Vitamin C enthalten. Wichtig ist zusätzlich das Spurenelement Selen in organischer Form und das Spurenelement Chrom, ebenfalls in organischer Form, welches den Zuckerhaushalt und den Stoffwechsel reguliert. Personen über 40 Jahren, Menschen mit Herzerkrankungen und erhöhtem Energiebedarf sollten zudem Vitaminoid Coenzym Q10 in einer Dosierung von 100 mg Coenzym Q10 täglich einnehmen. Hier sollte ein oxidiertes Coenzym Q10 in öliger Suspension eingesetzt werden, da nur so eine gute Aufnahme in den Kör-

per gewährleistet ist (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg von Pharma Nord). Coenzym Q10 in Pulverform wird nur sehr schlecht und reduziert vom Körper aufgenommen.

## WIE ERKENNEN SIE QUALITATIV HOCHWERTIGE VITALSTOFFE

Über die Frage nach der Dosierung von Vitalstoff-Ergänzungen wird viel diskutiert. Allgemein gilt die Regel „Viel hilft viel“ bei Vitalstoffen nicht. Entscheidend ist die Bioverfügbarkeit eines Produktes, also wie viel von dem im Präparat befindlichen Vitalstoff vom Körper aufgenommen wird. Hier wird es für den Verbraucher aufgrund der Gesetzeslage schwierig, denn Vitalstoffe sind keine Medikamente, sondern werden als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft und daher wie Lebensmittel behandelt. Der jeweilige Hersteller muss also nicht die Bioverfügbarkeit seines Produktes nachweisen, sondern nur garantieren, dass sein Produkt nach dem deutschen Lebensmittelrecht sicher ist. Dies geschieht durch eine schriftliche Anmeldung. Die Behörden überprüfen bei Bedarf die Anmeldung gemäß den Deklarationsvorschriften und nicht etwa den Inhalt eines Produktes.

Idealerweise sollte ein Produzent von Nahrungsergänzungsmitteln dieselben Qualitätsstandards anwenden wie Produzenten von pharmazeutischen Produkten. Zu diesem Zweck ist es notwendig die Rohmaterialien, Zwischenprodukte und Endprodukte ständig

zu kontrollieren, denn nur so wird gewährleistet, dass ein Wirkstoff nach der Herstellung immer noch in der richtigen Menge vorhanden ist. Zusätzlich sollten aufwendige und unabhängige wissenschaftliche Dokumentationen hinsichtlich der Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit existieren, wie dies z.B. bei Pharma Nord der Fall ist. Auf jeden Fall sollten Sie vor dem Kauf eines Nahrungsergänzungsergänzungsproduktes die oben aufgeführten Kriterien abwägen, um unnötige Kosten zu vermeiden und sich wirklich etwas Gutes zu tun.

## FAZIT

Um fit durch den Winter zu kommen, empfiehlt sich die Einnahme von einem Multivitamin einmal am Tag (idealerweise in Kombination mit einem organischen Chrom). Aufgrund des generellen **Vitamin D**-Mangels im Winter sollte täglich auch 1500 bis 3000 IE Vitamin D ergänzt werden. Weiterhin empfiehlt sich die Einnahme von 100 – 200 µg organischem Selen und für Menschen über 40 Jahren die Einnahme von 100 mg reduziertem Coenzym Q10. ■

### Info zu den Autoren:

Nathalie Schmidt

[www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)

[www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](http://www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie)

Dr. med. Edmund Schmidt

[www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de](http://www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de)

[www.facebook.com/Vitalstoffinformation](http://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)

[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)

# Zellschutz und Immunabwehr

**Einzigartige, organische Selenhefe mit einer hohen dokumentierten Aufnahme im Körper. Unterstützt das Immunsystem, den Zellschutz und die Schilddrüsenfunktion.**

Trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei <sup>1,6</sup>

Trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei <sup>4</sup>

Trägt dazu bei die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen <sup>1,2,4,5</sup>

Zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems <sup>1,2,4,6</sup>

Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verminderung von Müdigkeit bei <sup>2,3</sup>

1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6.  
4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.



In Apotheken erhältlich!

### SelenoPrecise

(100 mcg Selen als Selenhefe)  
AT PZN 4845852 60 Dragees  
AT PZN 4845875 150 Dragees

### Selen + Zink

AT PZN 4845800 90 Dragees  
AT PZN 4845823 180 Dragees  
100 mcg Selenhefe, Zink, Vitamin A, B6, C, E

Qualitätsprodukte von  
**Pharma Nord**

...die mit dem goldenen Mörser  
Kostenlose Hotline: (+49) 0800-1122525  
[www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)

**Lesen Sie mehr unter:  
[www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de) und  
abonnieren Sie unseren Newsletter**