



Der menschliche Organismus ist in seiner komplexen Gesamtheit ein beeindruckendes Wunderwerk. Kaum ein Ablauf, der für sich allein und isoliert steht. Eines greift in das andere über. Bedingt durch unseren modernen Lebensstil stellt sich heute verstärkt die Frage nach der Bedeutung der Zufuhr von sog. „Vitalstoffen“.

energie und gesundheit zum schlucken?

In den kalten Monaten des Jahres herrscht Hochsaison für Grippe, Schnupfen & Co. Zeit also, dem Immunsystem etwas Gutes zu tun – Vitaminprodukte verschiedenster Art, allen voran das Vitamin C, sollen der gefürchteten Infektion ein ebenso kräftiges wie gesundes Schnippchen schlagen. Aber nicht nur die klassischen Vitamine, sondern ganz allgemein Nahrungsergänzungsmittel jeder Art feiern Hochsaison. Brauchen wir das?

Über diese Frage herrscht seit Jahren eine starke Diskussion zwischen Experten verschiedenster Art. Einig sind sich alle nur darin: Viel bringt nicht viel und unüberlegte Wahllos-Vitamin-Hamsterkäufe im Netz sowieso nicht.

EINE GESUNDE ERNÄHRUNG ...

... ist völlig ausreichend und deckt den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen ab. So das Hauptargument gegen die gezielte Zufuhr von „Vitalstoffen“. Mit Sicherheit spielen Ausge-

wogenheit und vor allem auch die Qualität des täglichen Speiseplans eine wesentliche Rolle. Aber: Hand aufs Herz – in welchen Küchen spielt sich tagtäglich das rundum gesund- ausgewogene Essensprogramm auch tatsächlich ab? Zeitmangel und Stress lassen nur allzu oft zu Fertig- oder Schnellgerichten greifen. Zudem führt die traditionelle heimische Küche mit viel Fleisch, viel Fett und Zucker in den verschiedensten Variationen nicht gerade die Liste der gesündesten Küchen der Welt an.

Ganz abgesehen davon hat sich auch die Qualität der Nahrung stark verändert. Früchte werden künstlich nachgereift und reisen um die halbe Welt, starke Düngung ist produktionstechnisch vielfach angesagt, Rinder, Schweine und Hühner werden meist als reine Massenprodukte angesehen, die in kürzester Zeit möglichst viel Ertrag bringen müssen – die Liste ließe sich noch beliebig lang fortsetzen. Zudem wird die Wirkung einiger Nährstoffe wesentlich von der Art der Zubereitung beeinflusst.

Foto: Fotolia

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk und so in der Lage vieles auszugleichen. Doch Dauer-Stress und die Schnelllebigkeit des Alltags belasten unseren Körper zusätzlich. Im Ergebnis fühlen sich viele Menschen – gerade in den kalten, grauen Monaten – müde und antriebslos.

MIT NÄHRSTOFFEN PRÄVENTIV UND HEILUNGSFÖRDERND UNTERSTÜTZEN

Neben Ernährungsfragen spielen auch Alter, bestimmte Krankheitsbilder oder aber auch geografische Gegebenheiten eine Rolle. So z.B. beginnt die körpereigene Produktion des Powerstoffes „Coenzym Q10“ ab ca. 35 Jahren kontinuierlich abzunehmen oder bestimmte Krankheiten stehen einer optimalen Verwertung der über das Essen aufgenommenen Nahrung im Weg. Allgemein gilt etwa auch der europäische Bo-

den als selenarm. In Deutschland wird seit Jahren auf den hohen Anteil der Menschen mit Vitamin D-Mangel hingewiesen – selbst in den Sommermonaten, da die hohen Lichtschutzfaktoren des Sonnenschutzes die Vitamin D-Aufnahme blockieren.

Umgekehrt berichten Mediziner, die sich umfassend mit diesen Themen auseinandersetzen von geradezu erstaunlich positiven Resultaten einer gezielten Nährstoffzufuhr. Besonders beeindruckend sind hier etwa die Studien im Zusammenhang mit „Coenzym Q 10 und Herzinsuffizienz“.

Patienten mit bereits bestehender medikamentöser Therapie sollten sich vor jeder Form der Zufuhr von Nahrungsergänzungen mit ihrem behandelnden Arzt absprechen, um etwaige Wechselwirkungen mit Medikamenten zu vermeiden. *****

***** Veränderungen der Nahrungsqualität

„Unser Immunsystem ist nur in der Lage optimal zu funktionieren, wenn die Ernährung entsprechend gesund ist. Sämtliche Zellfunktionen des Immunsystems sind abhängig von Vitalstoffen, die unser Körper entweder nur in sehr geringem Maße oder gar nicht selbst bilden kann. Auch die Bildung oder Bereitstellung von Antioxidantien ist abhängig von der Vitalstoffzufuhr.“

Dr. med. Edmund Schmidt, Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie

***** Vitalstoffe

1935 prägte der Chemiker Hans A. Schweigart den Begriff „Vitalstoffe“ als Sammelbezeichnung für chemisch unterschiedliche Stoffe, die eine Rolle im Stoffwechsel spielen. Wissenschaftlich gesehen ist dieser Begriff nicht präzise eingegrenzt. Er wird heute meist als Bezeichnung für mehrere Gruppen von Wirkstoffen (in erster Linie Vitamine, essentielle Amino- und Fettsäuren etc) verwendet, die für Aufbau und Abläufe der lebenden Zellen des Organismus wichtig sind.



Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

Selen und Zink Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B₂, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von **Pharma Nord**
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

In Ihrer Apotheke erhältlich:



PZN 4845763	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	60 Kps.
PZN 4845651	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	30 Kps.
PZN 4845668	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	150 Kps.
PZN 4845852	SelenoPrecise®	100 µg	60 Drg.
PZN 4845875	SelenoPrecise®	100 µg	150 Drg.
PZN 4845800	Selen+Zink*		90 Drg.
PZN 4845823	Selen+Zink*		180 Drg.

*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E