



Gesund, kraftvoll und möglichst jung – das steht ganz oben auf der Wunschliste der Menschen. Doch in der Alltags-Praxis häufen sich Erschöpfung, Krankheiten und Depressionen. Bietet die Vitalstoff-Therapie hier einen Weg?

Herr Dr. Schmidt, heute sehen wir uns geradezu einer Nahrungsfülle gegenüber. Warum also nicht einfach mehr auf gesunde Ernährung achten, um alle erforderlichen Stoffe dadurch zuzuführen?

SCHMIDT: Das Immunsystem kann nur dann optimal funktionieren, wenn die Ernährung entsprechend „gesund“ ist. Sämtliche Zellfunktionen des Immunsystems sind abhängig von bestimmten „Vitalstoffen“, die unser Körper entweder nur in sehr geringem Maß oder gar nicht selbst bilden kann. Auch die Bildung bzw. Bereitstellung von Antioxidantien ist von der Vitalstoffzufuhr abhängig. Natürlich liegt der beste Weg darin, die Ernährung diesen Erfordernissen anzupassen – und nötigenfalls eben eine qualitativ hochwertige Nahrungsergänzung durchzuführen. Denn die moderne Ernährung ist leider von erheblichen Vitalstoffmängeln geprägt.

Inwiefern?

SCHMIDT: Vergleichen wir einmal nur die Nahrung von heute mit der Nahrung unserer Urahnen. Diese war äußerst vielseitig: Vie-



*** Zur Person**

Dr. med. Edmund Schmidt ist Arzt für Allgemein-, Ernährungs-, Reise- und Tropenmedizin sowie Spezialist für Vitalstofftherapie. In seiner Praxis bietet er auch Ernährungsberatung an. Zudem ist er Lehrbeauftragter der Ludwig-Maximilian-Universität München.

le Früchte, Nüsse, Wurzeln und Samen, kaum Getreideprodukte und wenn, dann waren Milch und Getreide frei von Zucker und Salz. Der Anteil an Proteinen, Stärke, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen war hoch, der Fettgehalt hingegen gering. Heute ist unsere Nahrung in der Regel einseitig und besteht oft aus industriell behandelten Nahrungsmitteln und Getreideprodukten. Daraus wiederum resultiert ein niedriger Anteil an Vitalstoffen, viel Zucker, viel Depotfett, kaum Ballaststoffe, viel Natrium und wenig Kalzium. Früher enthielt Fleisch viel Protein und wenig Fett, so um die 4% herum, da hauptsächlich Wildfleisch gegessen wurde. Die Fett- und Proteinverteilung wie auch der hohe Gehalt an wertvollen ungesättigten Fettsäuren waren geradezu ideal für den menschlichen

Gesunde Ernährung als Basis für die Zufuhr von wichtigen Vitalstoffen. Dabei saisonale und regionale Produkte aus der Region bevorzugen!

problem der vitalstoffverknappung

Welche Vitalstoffe spielen heute eine besondere Rolle? Was bewirken sie und warum wird das „Coenzym Q 10“ auch als „Herzvitamin“ bezeichnet? Worauf man bei der Vitalstoffzufuhr achten sollte. Ein Gespräch mit dem deutschen Allgemein-Mediziner und „Vitalstofftherapie-Spezialisten“ Dr. Edmund Schmidt.



Foto: Fotolia (2), Privat

Coenzym Q10 einer der wichtigsten Nährstoffe für ein gesundes Herz und Vitalität.

Körper. Heute enthält Fleisch viel Fett, mehr als 30 Prozent, das im Wesentlichen aus gesundheits-schädlichen Transfettsäuren, die das Immunsystem aufgrund ihrer entzündungsfördernden Wirkung belasten, besteht. Aber auch die Verarbeitung unserer modernen Nahrung, wie z.B. Pasteurisierung, Schälen, Kochen, gentechnische Veränderung etc., führt zu erheblichen Verlusten an überlebenswichtigen Vitalstoffen für das Immunsystem.

**„Herzvitamin Coenzym Q 10“
Im Hinblick auf Vitalstoffzufuhr – was halten Sie hier für besonders wichtig?**

SCHMIDT: Ganz wesentlich das Coenzym Q10, das in jüngster Zeit völlig falsch in den Bereich der Anti-Aging-Kosmetik gerückt wurde. Als universeller Energielieferant ist Coenzym Q10 in allen Körperzellen unverzichtbar. Doch etwa ab dem 35. Lebensjahr lässt die körpereigene Produktion nach, muss also ab diesem Alter regelmäßig zugeführt und bei Bedarf auch ergänzt werden.

Manchmal taucht die Bezeichnung „Herzvitamin“ für Coenzym Q10 auf?

SCHMIDT: Tatsächlich spielt das vitaminähnliche Coenzym Q10 eine große Rolle für das kranke Herz. Leider wird diese zusätzliche Vitalstoff-Therapiemöglichkeit heute noch immer stark unterschätzt. Unser Herz ist der am meiste belastete Muskel. Eine gesicherte Energiegewinnung ist daher für unsere Herzmuskelzellen von zentraler Bedeutung. Von allen Organen ist besonders das Herz auf eine gute Versorgung mit diesem Vitaminoid angewiesen. Derzeitig herkömm-



.....
» Unser Herz ist der am meiste belastete Muskel. Eine gesicherte Energiegewinnung ist daher für unsere Herzmuskelzellen von zentraler Bedeutung. «
.....

liche Therapien konzentrieren sich meist auf die Senkung des Cholesterinspiegels. Cholesterinsenkende Medikamente vom Typ der Statine führen jedoch auch zu einer Blockierung der körpereigenen Coenzym Q10-Produktion.

Im Sinn einer Vitalstofftherapie bei Herzerkrankungen: Äußerst wichtig ist es hier, den oxidativen Stress des Herzens zu reduzieren. Dafür sind Vitalstoffe - insbesondere auch antioxidative Vitamine wie Vitamin C und Vitamin E in Kombination mit dem wichtigsten enzymatischen Antioxidans Selen - hervorragend geeignet. In etlichen Studien aus den vergangenen 20 Jahren

konnte nachgewiesen werden, dass eine Kombination von 200 ug Selen und 200 mg Coenzym Q10 zusammen mit anderen Antioxidantien, Vitamin C, E, A, die Sterblichkeit der koronaren Herzkrankheit um bis zu 50 Prozent senken kann.

Also eine sehr erfolgversprechende Vitalstoff-Therapie?

SCHMIDT: Ja, deutlich möchte ich aber darauf hinweisen, dass diese unterstützend und bei herzkranken Personen in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen muss. Vor allem auch dann, wenn der Patient Medikamente, die die Blutgerinnung beeinflussen, einnimmt. Coenzym Q10 verbessert die Gerinnung und natürlich muss das bei der laufenden Einstellungskontrolle berücksichtigt werden.

Aber auch für ein gesundes Herz ist die ausreichende Coenzym Q10-Versorgung wichtig. Mangelt es daran, sind erste Symptome oft Herzrhythmusstörungen. In den letzten 20 Jahren habe ich rund 600 Patienten mit derartigen Rhythmusstörungen mit 60 bis 100 mg Coenzym Q10 behandelt und in knapp 70 Pro-

zent der Fälle hörten diese Störungen wieder auf. Was mir in diesem Zusammenhang wichtig ist, dass die Vitalstofftherapie nicht unbedingt als Ersatz einer Medikamententherapie zu positionieren ist – es gibt keine „Wundermittel“, sondern als wesentliche Ergänzung im Sinn einer modernen „Kohärenzmedizin“ zum Wohl und Steigerung der Lebensqualität, der Gesundheit und der Vitalität der Patienten.

Welche Vitalstoffe empfehlen Sie allgemein gesunden Menschen?

SCHMIDT: Ein gutes Multi-Vitaminpräparat, ab etwa 40 Jahren auch Coenzym Q 10 sowie Selen, gegebenenfalls auch Zink.

Oft wird ja vor der schädlichen Wirkung einer Überdosierung gewarnt?

SCHMIDT: Allgemein gilt auch in der Vitalstofftherapie die wichtige Regel: Viel hilft nicht viel. Selen ist der einzige Vitalstoff, bei dem tatsächlich toxische Reaktionen auftreten können. Allerdings müsste hier eine starke Überdosierung bis zum achtfachen der üblichen Dosis und das über einen längeren Zeitraum vorangehen.

Was ich als wesentlich wichtiger bei der Einnahme von Vitalstoffen sehe, ist die Qualitätsfrage. Also, Herstellung, ob auch wirklich das drinnen ist, was angegeben wird und die Bioverfügbarkeit. Hier kann man sehr große Qualitätsunterschiede sehen. Einige Produzenten hochwertiger Vitalstoffe, wie z.B. Pharmanord, unterziehen ihre Produkte freiwillig regelmäßig Laboruntersuchungen.

Abschließend noch ein wesentlicher Punkt: Ohne eine funktionierende Enzymregulation kann die Zufuhr von Vitalstoffen nicht oder nicht optimal greifen. ☒

*** Buch-Tipps**



VITALSTOFFE GEZIELT EINSETZEN

Mithilfe von Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Fettsäuren, Spurenelementen und Pflanzenbegleitstoffen Krankheiten besiegen! So die Botschaft der Autoren. Vitalstoffe dienen der Zellerneuerung, der Verjüngung und der Vitalität! Wir können sie gezielt über unsere Nahrung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen. Die Autoren gehen detailliert auf die häufigsten Krankheiten ein und erklären, wie die Vitalstoffe in unserem Organismus wirken. Und erläutern, wie man mit den natürlichen Substanzen Vitalität und Gesundheit erhalten kann.

**Dr. med Edmund Schmidt,
Nathalie Schmidt
ISBN-13: 978-3-8434-1190-5,
232 Seiten, Paperback, farbig,
mit Abbildungen, UVP 19,95 €**



VITALSTOFFE BRAUCHT JEDER – AUCH SIE

- Was sollte man bei einer gesunden Ernährung und Nahrungsergänzung beachten?
- Wer ist besonders auf eine ausreichende Vitaminzufuhr angewiesen?
- Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- Wo liegt der Unterschied zwischen natürlichen und synthetischen Präparaten?
- Wie kann jeder eine ausgewogene Vitalstoffversorgung in seinen Alltag integrieren?

Zu jedem Vitalstoff schnell und einfach die wichtigsten Informationen: in welchen Lebensmitteln er vorkommt, wie hoch der tägliche Bedarf ist und welche Symptome einen Mangel anzeigen.

**Dr. med Edmund Schmidt,
Nathalie Schmidt
ISBN-13: 978-3-8434-1165-3, 232 Seiten,
Paperback, farbig, mit Abbildungen,
UVP: 19,95 €**