

Хочешь быть счастливой – будь!

# Катюша

Frauenmagazin in russischer Sprache  
„Katjuscha“ № 2 (76) 2022

Deutschland: € 3,50

Österreich: € 3,50

**Провинция  
в моде!**

Стиль прованс  
в одежде  
и интерьере

**Что  
такое  
«слоулайфер»  
и его медленные  
принципы**

Лицо номера

**Эва Эрхардт –**

**ЭТО НОВЫЙ  
ФОРМАТ**

Сообщество U. Business  
и его создатели

**ЖИТЬ:  
ПРОСТО  
ЖИТЬ!**

Интервью с коллегами  
из Украины  
«Катюшу» делают  
под бомбежками!

**Ухаживай  
за собой  
по-французски**





# Ваше питание – это ваше здоровье

Ассортимент и разнообразие продуктов питания современного человека поражают, однако диетологи бьют тревогу: 80 % современных заболеваний развиваются

в результате денатурированного, несбалансированного питания, слишком жирного и калорийного, а также чрезмерного употребления мяса.

Низкое качество современного питания вызывает рост так называемых болезней цивилизации, таких как хронические заболевания (ревматизм), аллергии, особенно у детей, опухолевые заболевания, болезни сердца, высокое кровяное давление, инсульт, нарушения памяти и плохое зрение в пожилом возрасте. В Германии приблизительно 30 % взрослых, 20 % детей и подростков и почти 10 % младенцев имеют избыточный вес, и эта тенденция усиливается. По данным Ассоциации диетологов, к 2030 году диабет II типа станет самым распространенным заболеванием в Германии. В целом на лечение этих заболеваний приходится почти треть всех расходов на здравоохранение. Рост так называемых болезней образа жизни является явным признаком недостаточного потребления питательных веществ, несмотря на избыток и разнообразие продуктов. В статье, предоставленной нам немецкими диетологами, делается сравнительный анализ питательных веществ в эпоху первобытного человека и сегодня. Современное питание во многом проигрывает по наличию витаминов и минеральных веществ, а сам

человек генетически остался прежним. Как правильно организовать свое питание, чтобы оставаться здоровыми? Обратит внимание на витамины и пищевые добавки. Базовый запас жизненно важных веществ (например, мультивитамины) и, начиная с 40 лет, дополнительный коэнзим Q10 (например, Q10 Bio-Qinon Gold от Pharma Nord) доказали свою эффективность. Об этом рассказывается в статье на немецком языке.

Die moderne Ernährung unterscheidet sich erheblich zur Ernährung früherer Zeiten. Während früher Vitalstoffmängel durch die Ernährung nur aufgetreten sind, wenn es an Nahrung gemangelt hat – z.B. Skorbut bei Vitamin C-freier Ernährung – ist heute eigentlich alles zu jeder Zeit verfügbar. Heutzutage erleben wir einen Mangel im Überfluss. Bedingt durch die Entwicklung zur „Wohlstandsgesellschaft“ haben sich die Ernährungsgewohnheiten verändert. Die heutige Ernährung in den westlichen Industriegesellschaften ist als „nicht bedarfsgerecht“ zu bezeichnen. Mit dieser Entwicklung entstehen ernährungsabhängige Erkrankungen. 80 % der Krankheiten entwickeln sich infolge einer denaturierten, einseitigen,

zu fetten und kalorienreichen Kost und eines zu hohen Fleischverzehrs. Insgesamt verursachen diese Erkrankungen annähernd ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen. Neben den weit verbreiteten ungesunden Ernährungsgewohnheiten in den westlichen Industrienationen spielen weitere Faktoren beim Entstehen von Nährstoffmängeln und ernährungsbedingten Krankheiten eine Rolle. Obwohl Angebot und Vielfalt an Nahrungsmitteln deutlich zugenommen haben, sind latente Defizite im Bereich der Mikronährstoffe heutzutage weiterverbreitet als bei unseren Urahnen.

- Fast ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen werden durch ungesunde Ernährung verursacht.
- 80 % der Erkrankungen werden als ernährungsbedingt eingestuft (WHO). Die Zunahme an sog. Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und Vielzahl an Nahrungsmitteln!

Der moderne Mensch ist genetisch immer noch der Ernährung von Jägern und Sammlern angepasst. Deren Nahrung

bestand aus Früchten, Pflanzen, Wurzeln, Samen, Nüssen, Wild, Fisch und Eiern und war zu 50–80 % pflanzlichen und nur zu 20–50 % tierischen Ursprungs. Heutzutage besteht die Durchschnittsnahrung des Bundesbürgers zu über 60 % aus tierischen Produkten domestizierter Aufzucht. Auch hinsichtlich der Nahrungsqualität zeigen sich beträchtliche Unterschiede:

- **Fleisch:** tierisches Protein wurde v.a. durch den Verzehr von pflanzenfressenden Huftieren (Wild) aufgenommen. Wildtiere enthalten ca. 4–5 % Fett, das aufgrund der Ernährung mit Moosen und Farnen v.a. aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit einem sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (wichtig für die Gesundheit) besteht. Das Fleisch moderner domestizierter Tiere besteht zu über 30 % aus ungesundem Fett, Omega-3-Fettsäuren sind keine enthalten.
- **Pflanzliche Nahrung:** diese war wesentlich vielseitiger als heute (Früchte, Wurzeln, Samen, Nüsse). Die Nahrung enthielt viel Protein, Stärke, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und qualitativ hochwertige Fette. Salz und Zucker in reiner Form sowie Milch und Getreide fehlten weitgehend.

## Hauptunterschiede zwischen der Ernährung einst und jetzt

- Die Fettaufnahme ist heute ca. doppelt so hoch, die Qualität schlechter. Früher wurden mehr Omega-3-Fettsäuren und andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren zugeführt.
- Der Zuckerverbrauch (v.a. Mono- und Disaccharide) ist bis zum 10-fachen angestiegen, auch der Fruktoseanteil ist deutlich gestiegen. Die Aufnahme von Natrium beträgt heute das 5-fache.
- Die Aufnahme an Vitaminen (v.a. Vitamin A, C, E, Folsäure) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium) war früher sehr viel höher.

## Charakteristika moderner Ernährung

- Energie wird zunehmend durch Fett, niedermolekulare Kohlenhydrate, tierisches Eiweiß und Alkohol zugeführt. Dadurch ist die Energiebilanz häufig positiv, d.h. es wird mehr Energie aufgenommen als der Körper benötigt und der Mensch nimmt zu.
- Die Diskrepanz zwischen empfohlener und zugeführter Energiemenge wird mit zunehmendem Lebensalter größer.
- Der Verzehr von Fett (v.a. tierischem Fett) und Eiweiß liegt deutlich über den Empfehlungen.
- Der durchschnittliche Verzehr von langkettigen (=gesunden)

Kohlenhydraten liegt deutlich unter den Empfehlungen; der hohe Verzehr von kurzkettigen (=ungesunden) Kohlenhydraten (Zucker) bei Jugendlichen ist als besonders ungünstig zu bewerten.

- Der Verzehr an veränderten Lebensmitteln (was zu Lasten der Inhaltsstoffe geht) hat zugenommen, ca. 70 % der Lebensmittel die konsumiert werden sind:
- Industriell weiterverarbeitet
- Sterilisiert, pasteurisiert, raffiniert
- Gewaschen, geschält, gekocht
- Enthalten Zusatz-, Farbstoffe, Konservierungsmittel, pH-Wert-Stabilisatoren
- Eine besondere Risikogruppe für Mangel- und Fehlernährung sind junge Frauen zwischen 15 und 35 Jahren (Schwangerschaften mit erhöhtem Bedarf).

- Derzeit sind in Deutschland etwa 30 % der Erwachsenen, etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen sowie fast 10 % der Säuglinge übergewichtig, Tendenz steigend. Laut Diabetologen Verband wird der Typ II Diabetes bis 2030 die häufigste Erkrankung in Deutschland.

## Ernährungsabhängige Erkrankungen

Die schlechte Qualität der modernen Ernährung bedingt die Zunahme sog. Zivilisationskrankheiten wie z.B.: chronische Erkrankungen (Rheuma), Allergien v.a. bei Kindern, Tumorerkrankungen, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Hirnschlag, Gedächtnisstörungen und Sehschwäche im Alter. Nach dem Bundesministerium für Gesundheit wird von ernährungsabhängigen Erkrankungen

Dia für akaza prodyktov:  
www.pharmanord.de

# ENERGIE MANGEL? KRAFTLOS?

## Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10

### Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

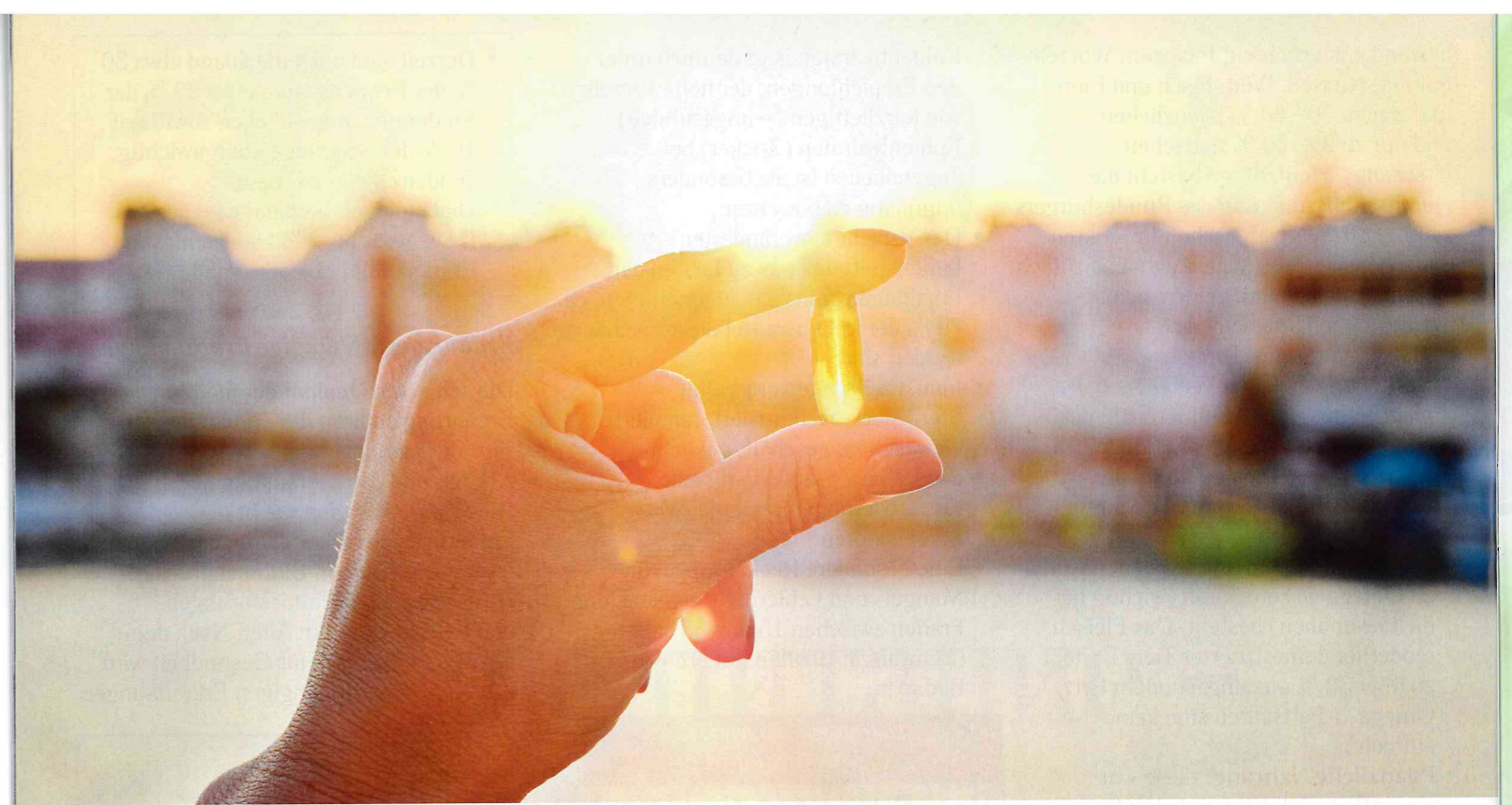
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	30 Kaps.
PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	60 Kaps.
PZN 13881628	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	150 Kaps.
PZN 11077655	BioActive UniQinol® QH	30 mg	30 Kaps.
PZN 11077649	BioActive UniQinol® QH	100 mg	30 Kaps.
PZN 11077632	BioActive UniQinol® QH	100 mg	90 Kaps.



Qualitätsprodukte von  
**Pharma Nord**  
...die mit dem goldenen Mörser  
Tel: 0461-14140-0. E-Mail: info@pharmanord.de  
www.pharmanord.de

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





### Ernährung unserer Urahren und heutige Ernährung

Art des Nährstoffs	Zufuhr Frühzeit	Zufuhr heute
Protein (Eiweiß) in Energie %	20-35	10-20
Kohlenhydrate in Energie %	40-50	40-50
Fett (Energie %)	20	40
P/S Verhältnis (mehrfach ungesättigte zu gesättigten Fettsäuren, sollte unter 1 liegen)	1,5	0,4
Omega-3-Fettsäuren	hoch (ca. 1-1,5 g)	niedrig (0,1-0,2 g)
Verhältnis Omega-6-Fettsäure zu Omega-3-Fettsäure (sollte unter 10 liegen)	niedrig (ca. 2-4)	hoch (ca. 20-50)
Zucker (g/Tag)	10-20	80-100
Fruktose	5-10 g	ca. 40-50 g
Cholesterin (mg/Tag)	200	ca. 600
Ascorbinsäure (Vitamin C) in mg	400	80
Vitamin E (in mg)	50	10
Ballaststoffe (g)	45	20
Sonstige Vitamine	hoch	niedrig
Natrium (mg)	700	3000
Kalzium (mg)	1500	700

gesprochen, wenn eines oder mehrere der folgenden Kriterien erfüllt sind.

#### Kriterien

- (Mit-)Verursachung durch Ernährungsgewohnheiten bzw. mögliche Vorbeugung durch Vermeidung von Fehlernährung (z.B. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bösartige Tumoren)
- Beeinflussbarkeit des Verlaufs bei bereits bestehender Erkrankung durch Einhaltung einer Diät
- Behandelbarkeit einer Erkrankung durch Ernährungsmaßnahmen
- Durch vollwertige Ernährung mögliche Deckung des täglichen Bedarfs bzw.

Vermeidung von Mangelkrankungen

- Verursachung durch Nahrungszusatzstoffe oder -kontamination (z.B. Lebensmittelinfektionen)

Diesen Kriterien zufolge können der überwiegende Teil der Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Krebserkrankungen, Fettstoffwechselerkrankungen sowie Zuckerkrankheit und Karies als zumindest teilweise ernährungsabhängig klassifiziert werden.

#### Nährstoffversorgung

Ausgeprägte Mangelkrankungen kommen in den westlichen

Industrienationen nur äußerst selten vor, unerschwellige Nährstoffmängel, die durch moderne Analysemethoden nicht erfasst werden können, sind trotz des Überflusses an Nahrungsmitteln weit verbreitet und betreffen z.B. folgende Nährstoffe:

- **Vitamine:** Provitamin A (Karotinoide), Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin B12 (Cobalamin), Folsäure (Gesamtbevölkerung deutlich zu niedrig), Vitamin C, Vitamin E
  - **Mineralstoffe und Spurenelemente:** Eisen (fast alle Frauen im gebärfähigen Alter), Kalzium (Männer und Frauen fast aller Altersgruppen), Magnesium (Männer und Frauen fast aller Altersgruppen), Jod, Fluor, Zink, Selen.
- Aus dem bisher geschriebenen ergibt sich zwangsläufig, dass eine vernünftige, individuell abgestimmte Nahrungsergänzung für alle von uns zur Gesunderhaltung notwendig ist. Bewährt hat sich eine Basisversorgung mit Vitalstoffen (z.B. Multivitamin ) und ab dem 40. Lebensjahr zusätzlich Coenzym Q10 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold von Pharma Nord).

Literatur bei den Autoren  
 Info zu den Autoren:  
 Nathalie Schmidt  
[www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)  
[www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](https://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](https://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)