

JUNI - NOVEMBER 2022  
SOMMER-EDITION

Kostenloses  
Exemplar für  
Sie zum  
Mitnehmen!

# evita

Das Gesundheits-Magazin



**MTech Laser GmbH**  
**PREMIUM-GERÄTE**  
**ZUR HAARENTFERNUNG**

Titelbild - Anzeige



**GESUNDHEIT**  
Der perfekte  
Sonnenschutz



**VITALKÜCHE**  
Gesundheit  
aus der Küche



**BUCHTIPPS**  
Empfehlungen  
für den Sommer



# POWER DURCH VITALSTOFFE

## Vitalstoffe – unterschätzte Lebensstoffe

Wussten Sie schon, dass viele Vitalstoffe auch medikamentenähnliche Wirkungen haben? So sind die Pflanzenbegleitstoffe Alliin und sein Spaltprodukt Allicin beispielsweise hochwirksam gegen Bakterien und Viren. Diese Vitalstoffe finden wir in Knoblauch, Zwiebeln, Lauch etc. Tatsächlich ließen sich einige Medikamente und die damit verbundenen Nebenwirkungen einsparen, wenn die Vitalstoffversorgung optimiert und Phytotherapeutika vermehrt zum Einsatz kämen.

## Wie erklärt sich der Vitalstoffmangel in Deutschland?

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. Der Vitalstoffverbrauch steigt witterungsbedingt und die Versorgung kann mit der Nahrung nicht sichergestellt werden.

## Vitalstoffverarmung des Menschen

Das Prähormon Vitamin D kann beispielsweise in Ermangelung von ausreichend starken Sonnenstrahlen im Körper nicht gebildet werden. Durch Homeoffice, lange Bürozeiten bis in die Abendstunden und nicht ausreichender Sonnenstrahlen werden nur wenige Glückshormone ausgeschüttet. Zur Vermeidung von 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 ist also sinnvoll.

## Nahrungsmittelqualität aus Sicht der Vitalstoffe

Es gibt kein Lebensmittel, welches 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.

Vitalstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Pflanzenbegleitstoffe, Fette, Aminosäuren und Enzyme in komplexer Zusammensetzung sind die Grundlage für ein gesundes und vitales Leben. Unsere Vitalstoffreserven in unserem Körper sind jedoch oft erschöpft und müssen aufgefüllt werden.



## Ein Vitalstoff-Leitfaden, um mit Power den Sommer zu genießen

Wenn Sie sich nun fragen, wie Sie die tägliche Vitalstoffzufuhr 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 Jahre, Menschen mit Herzerkrankungen und erhöhtem Energiebedarf sollten zudem das **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 Körper gewährleistet ist (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg). Coenzym Q10 in Pulverform wird nur sehr schlecht und wenig 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. Entscheidender 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 geführt.

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.

**Fazit:** Um gesund zu bleiben, ist es für nahezu alle Menschen sinnvoll, mit Vitalstoffen zu ergänzen.