

Die große Chance: Nahrungsoptimierung

Ernährungs- und Sportwissenschaftler Dr. Gerhard Schmitt über Vitamine und Nahrungsergänzung

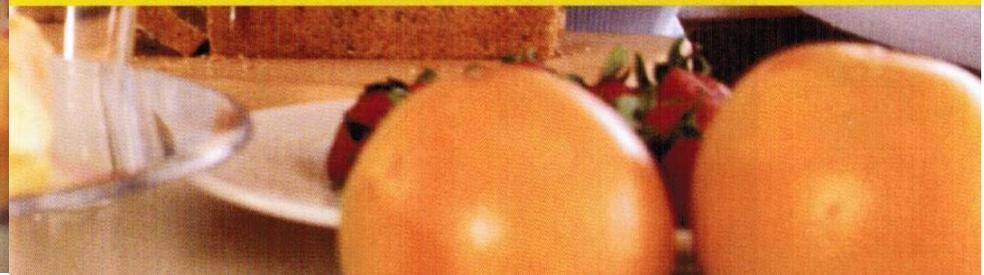
Gerade als ich mich an den Schreibtisch setze, um diesen Artikel über Nahrungsergänzung zu schreiben, erhalte ich über eine Service-Hotline brandaktuell einen erstaunlichen Bericht über Kostenersparung durch Vitamin D. Laut Prof. Armin Zittermann von der Ruhr Universität in Bochum könnten 37,5 Milliarden Euro in unserem Gesundheitssystem eingespart werden, wenn die Bevölkerung in Deutschland ausreichend mit Vitamin D versorgt wäre¹.



Abgesehen von diesen enormen Kosteneinsparungen (was könnte man damit im Bereich Gesundheitserziehung und Prävention vor Krankheiten bei Kindern und Erwachsenen erreichen?), zieht ein Vitamin D-Mangel bzw. eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D laut Prof. Zittermann vielerlei gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich: z. B. ein höheres Risiko für Osteoporose, Muskelschwäche, Knochenbrüche, Autoimmunerkrankungen, verschiedene Krebsarten, Infektionskrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen; außerdem gibt es Anzeichen und Hinweise, dass Vitamin D einige Krebsarten und Diabetes Typ 1 reduzieren könnte. Als Ursache für die problematische Vitamin D-Versorgung der Bevölkerung sieht er die strikten Empfehlungen zum Sonnenschutz und die geringen Zufuhrempfehlungen, die seiner Meinung nach dringend einer Revision unterzogen werden müssten. Ähnliche Forderungen kenne ich aus den USA. Ein befreundeter Arzt aus einer Krebs-Klinik in Texas berichtete mir schon vor Jahren, dass er beobachtet, dass durch den übermäßigen Sonnenschutz die Prostatakrebsrate extrem ansteigt und es seiner Meinung nach sehr gewissenhaft abgewogen werden müsste, welches Risiko – Sonne oder Vitamin D-Mangel – höher zu bewerten ist. Dr. Nicolai Worm spricht sogar von einer „unheilvollen Hautkrebshysterie“² und fordert ein Umdenken beim Sonnenschutz.

Die Zahlen sprechen für sich!

Prof. Zittermann stützt sich bei seinen Ergebnissen auf die Auswertung von zwei groß angelegten deutschen Studien (GNHIES, KIGGS) und schlussfolgert, dass 40 bis 45 Prozent der Bevölkerung unzureichend mit Vitamin D versorgt sind und 15 bis 30 Prozent sogar einen Vitamin D-Mangel aufweisen. Betrachtet man die Zahlen der 2008 veröffentlichten Nationalen Verzehrstudie II³, so erreichen 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen nicht einmal



die von den deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaften für Ernährung geforderten Minimalmengen der täglichen Zufuhr an Vitamin D. Bei Folsäure, einem essenziellen B-Vitamin, erreichen nach der Nationalen Verzehrstudie II sogar 97 Prozent der Männer und 96 Prozent der Frauen nicht die offiziell empfohlenen Mengen. Folsäure ist also ein Mangelvitamin, was nicht zuletzt auf unsere veränderte Essensweise mit zu wenig Gemüse zurückzuführen ist. Folsäure ist wichtig für unsere Zellteilung, für Wachstum, Blutbildung, für die Reizübertragung der Nerven und nach neuesten Forschungen der Epigenetik auch für die richtige Aktivierung und Deaktivierung unserer Gene. Eine ganz besondere Funktion hat Folsäure auch beim Schutz unseres Herz-Kreislauf-Systems vor dem Risikofaktor Homocystein.

Laut Prof. Pietrzik von der Universität Bonn könnten in Deutschland (nach seinen Schätzungen) 15.000 Herzinfarkt-Tote pro Jahr durch eine ausreichende Folsäure-Versorgung verhindert werden⁴. Beeindruckende



Mit durchschnittlich 2,2 Portionen erreichen die Deutschen noch nicht einmal die Hälfte der offiziell geforderten fünf Portionen.

zahlen, die die Bedeutung einer sinnvollen Nahrungsergänzung verdeutlichen. Beide Vitamine wirken, nebenbei gesagt, positiv auf unsere Stimmung. Weder von Folsäure noch von Vitamin D brauchen wir dabei hohe Mengen im medizinischen Verständnis einer hochdosierten, symptomatischen Behandlung zuzuführen. Eine Zufuhr in physiologischen und theoretisch in einer ausgewogenen Ernährung vorkommenden Mengen genügt bereits, um diese einschneidenden gesundheitlichen Vorteile zu erzielen. Die täglich empfohlene Menge von 400 Mikrogramm Folsäure sind in circa 700 Gramm Obst und Gemüse enthalten (allerdings, wer isst die täglich?). Bei Vitamin D fordert Prof. Zittermann die Empfehlungen von fünf auf 25 Mikrogramm anzuheben. Dies ist ohne häufigen Aufenthalt in der Sonne (ohne Sonnenschutz) und externe Supplementation über die normale Ernährung allerdings schwer zu erreichen.



Dr. Gerhard Schmitt

Praxis versus Theorie

Wir könnten die exemplarisch an Vitamin D und Folsäure ausgeführte Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis auch bei anderen Vitalstoffen fortsetzen. Diese ausführliche Darstellung sollte nur einmal verdeutlichen, welchen Stellenwert eine sinnvolle Nahrungsergänzung in physiologischen Dosierungen für unsere Gesundheit und unsere Lebensenergie haben kann.

Umso unverständlicher sind für mich die immer wiederkehrenden Presseberichte über den Schaden, den angeblich Vitalstoffe anrichten und auch die starre Haltung der Behörden gegenüber den in physiologischen Mengen absolut unbedenklichen Vitalstoffen. Ich kann nicht auf der einen Seite fordern, dass wir täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu uns nehmen sollen, um andererseits in den eigenen Studien (z. B. NVSII) feststellen zu müssen, dass dies bei vielen Vitalstoffen ein großer Anteil der Bevölkerung gar nicht erreicht. Gibt es da ein übergeordnetes Interesse an der Zurückhaltung? Wäre es nicht endlich an der Zeit, Nahrungsergänzung im Interesse des Verbrauchers und Bürgers offener und ehrlicher zu diskutieren? Wäre es nicht sogar überlegenswert Nahrungsergänzung offiziell zu befürworten? ➤

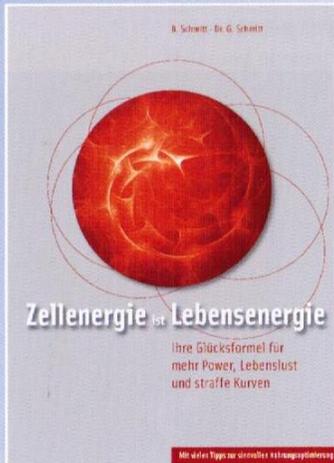
Doch Gott sei Dank ist jeder von uns selbst für seine Gesundheit verantwortlich und kann entscheiden, ob er die Vorteile einer optimierten Ernährung durch die Zufuhr einer hochwertigen Nahrungsergänzung selbst „spüren“ möchte. Stellen Sie sich doch einmal selbst die Frage: Wie viel Obst, Gemüse und Salate esse ich pro Tag? In unseren Vorträgen, Seminaren und Einzel-Coachings in den vergangenen Jahren mit insgesamt sicher mehr als 50.000 Teilnehmern weltweit stellen wir immer wieder diese eine Frage: Wie viele Portionen Obst,

Gemüse und Salate essen Sie pro Tag (eine Portion entspricht etwa 150 Gramm)? Obwohl man davon ausgehen kann, dass an unseren Veranstaltungen überdurchschnittlich gesundheitsbewusste Menschen teilnehmen, gaben noch nie mehr als zwei Prozent der Teilnehmer an, diese fünf Portionen täglich zu schaffen. Selbst in asiatischen Ländern wie zum Beispiel Malaysia oder Singapur ist inzwischen die westliche Ernährungsweise mit all ihren Problemen auf dem Vormarsch und der Anteil gesunder, frischer Kost sinkt. Mit durchschnittlich 2,2 Portionen erreichen wir noch nicht einmal die Hälfte der offiziell geforderten fünf Portionen. Nebenbei steigen die Belastungen durch Lebensstil und Umwelt an. Was also können wir tun?

Optimieren Sie Ihre Ernährung

Eine hochwertige Nahrungsergänzung ist nicht nur wirksam, sondern erfüllt auch höchste Ansprüche an Qualität und Sicherheit. Hier zum Abschluss einige Tipps bei der Auswahl Ihrer persönlichen Nahrungsergänzung im „Dschungel“

- des Marktes: Eine hochwertige und sichere Nahrungsergänzung ...
- ... hilft uns, die Lücken in unserer täglichen Ernährung zu schließen und uns beim Schutz vor erhöhten Belastungen und Risikofaktoren zu unterstützen.
 - ... unterstützt uns bei der Stärkung unseres Abwehrsystems.
 - ... unterstützt unseren Körper bei der Bildung und Erhaltung der Zellenergie und damit der Lebensenergie in unseren 70 Billionen Zellen.



B. Schmitt, G. Schmitt: Zellenergie ist Lebensenergie – Ihre Glücksformel für mehr Power, Lebenslust und straffe Kurven; Lebensbaum Verlag in J. Kamphausen GmbH, 2009 ISBN: 3928430513 Preis: 24,80 Euro

- ... ist gut bioverfügbar.
- ... enthält Vitalstoffe in synergistisch wirksamen Vitalstoffgruppen und basiert nicht auf isolierten Einzelgaben von Vitalstoffen oder undurchsichtigen „Multi-Alles-In-Einem-Mischungen“.

Dr. Nicolai Worm spricht von einer „unheilvollen Hautkrebshysterie“ und fordert ein Umdenken beim Sonnenschutz.

- ... enthält physiologische Mengen und keine pharmakologisch wirksamen Überdosierungen mit dem Risiko von Nebenwirkungen.
- ... wird nach strengsten Sicherheits- und Qualitätsstandards hergestellt (z. B. GMP, ISO 9001, IFS, HACCP).
- ... erfüllt die gesetzlichen Vorschriften in den jeweiligen Vertriebsmärkten (einige Internet-Anbieter tun dies leider nicht!).
- ... wird von unabhängigen externen Institutionen kontrolliert.
- ... ist wissenschaftlich und durch hochrangige Referenzen untermauert.
- ... ist Teil eines ganzheitlichen Gesundheitsprogramms und unterstützt einen gesunden Lebensstil.

Letztendlich gilt jedoch auch bei der Auswahl der





Nahrungsergänzung wie bei allem: Wirksamkeit ist das alleinige Maß der Wahrheit. Oder: Probieren geht über Studieren. Kaufen Sie nur, was Ihr Vertrauen verdient.

Nahrungsergänzung ist sinnvoll und notwendig

Ich bin absolut davon überzeugt, dass jeder von einer Optimierung seiner Ernährung profitieren kann und somit Selbstverantwortung übernimmt für seine Gesundheit, seine Leistungsfähigkeit und Lebensfreude bis ins hohe Alter. Eine optimierte Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus, sondern verbessert auch die mentale Stärke und übergeordnet die Lebensfreude. Ich durfte das in den vergangenen zwei Jahrzehnten nicht nur an mir selbst und meiner Familie erleben, sondern auch an tausenden von Seminarteilnehmern und Produkthanwendern weltweit, darunter viele aufgeschlossene Ärzte, Heilpraktiker und Weltklasse-Leistungssportler. Ein gesunder Lebensstil mit einer optimierten Ernährung ist die Basis für mehr Zellenergie und damit Lebensenergie und der Schlüssel zu wahren Anti-Aging!

Für mich persönlich stellt sich bei Beachtung der Kriterien (S.20-21) nicht die Frage ob Nahrungsergänzung sinnvoll ist. Ich nehme sie 365 Tage im Jahr. Für mich stellt sich eher die Frage, was könnten wir im Bereich Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Prävention von Krankheiten, Schönheit, Wohlfühlgewicht, Lebenslust und Lebensfreude bis ins hohe Alter mit einer breitflächigen Nahrungsoptimierung in Kombination mit einem gesunden Lebensstil in diesem Land und darüber

hinaus weltweit erreichen? Welche Kosten könnten wir einsparen (wenn es bereits circa 40 Milliarden bei einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung wären)? Wie viele Medikamente – mit all ihren unüberschaubaren Nebenwirkungen – bräuchten wir nicht zu nehmen? Wie viele Menschen würden nicht frühzeitig sterben (wenn es alleine schon 15.000 bei einer ausreichenden Folsäureversorgung wären)? Welche Entlastung würde auf unsere Volkswirtschaft und unser privates Haushaltsbudget zukommen? Was könnten wir mit diesen Einsparungen alles an zukunftsförderlichen Gesundheitsprogrammen starten? Wie viel mehr an persönlicher und gesellschaftlicher Lebensqualität könnten wir erzielen? Es gibt noch viel zu tun, packen wir es an!

Dr. Gerhard Schmitt



Jeder kann von einer Optimierung seiner Ernährung profitieren.

¹ (A. Zittermann; „The estimated benefits of Vitamin D for Germany“; Molecular Nutrition & Food Research)

² (Dr. Nicolai Worm, Heilkraft Vitamin D; systemed Verlag, Lünen 2009)

³ (Nationale Verzehrsstudie II, Max Rubner-Institut Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe; www.was-esse-ich.de; 2008)

⁴ (Deutsches Ärzteblatt 101, Ausgabe 23 vom 04.06.2004, Seite A-1670/B-1388/C-1338 MEDIZIN) ☺