



# Mangel **trotz** Überfluss

„Du bist, was du isst“, sagt man. Bist du also Feinschmecker oder liebst du Fast-food? Genießt du schon den Einkauf, wählst deine Zutaten sorgfältig aus, verarbeitest sie mit exklusiven Werkzeugen aus aller Herren Länder, um sie dann im illustren Kreis deiner Kochfreunde an dekoriertem Tisch zelebrierend zu genießen? Oder muss es bei dir schnell gehen, weil du andere Prioritäten hast, im Stress bist, versuchst viele Dinge unter einen Hut zu bringen und somit lieber zum Fertiggericht aus der Tiefkühltruhe greifst, das du dann so nebenbei am PC in dich hineinschaufelst? Mal ehrlich, die meisten von uns sind weder ausschließlich Feinschmecker noch ganz und gar Verfechter der schnellen Küche.

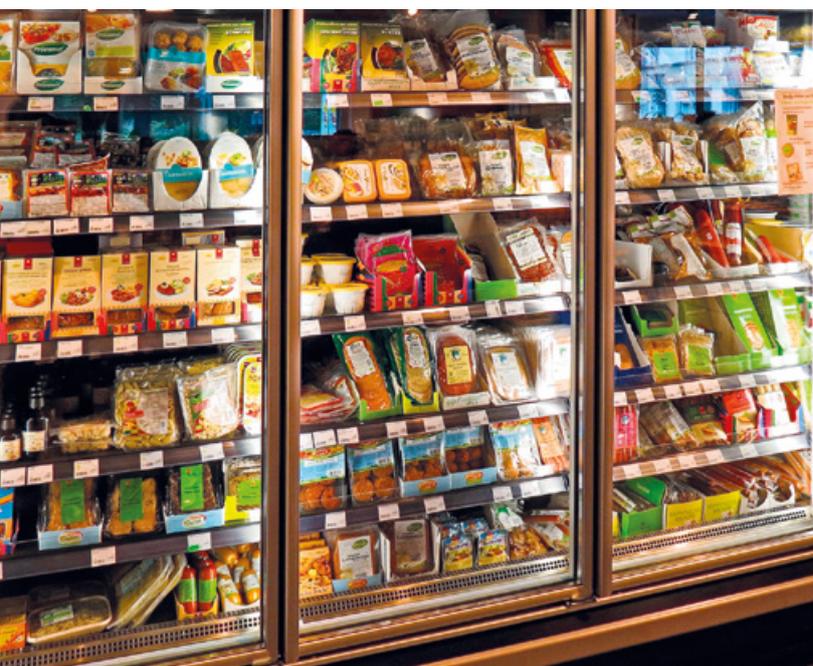
## **Schnelle Küche ist nicht immer auch smart**

Dabei lohnt es sich schon, sich genau mit unseren Lebensmitteln, ihrer Lagerung und Zubereitung auseinanderzusetzen, wenn wir unser Leben genießen, möglichst lange fit und leistungsfähig bleiben, von Krankheiten verschont und vor allem gesund leben wollen.

Dass Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel der Gesundheit häufig nicht gerade zuträglich sind, dürfte inzwischen allgemein bekannt sein. Die Nährstoffe ihrer Zutaten nehmen bei diversen Prozessschritten der industriellen Verarbeitung ab. Stattdessen werden diese Lebensmittel mit Bindemitteln, Geschmacksverstärkern, Verdickungs- und Farbstoffen, Zucker, diversen Fetten sowie Enzymen versehen. Sie sehen dadurch oft appetitlich aus, sind lange haltbar oder können einfach dem Preisdruck unserer Billig-Mentalität besser standhalten. Wer sich überwiegend mit Fertigprodukten ernährt, läuft Gefahr, Antibiotikaresistenzen, Lebensmittelallergien, Allergieschübe durch versteckte Inhaltsstoffe, Nährstoffmangel, Diabetes, Übergewicht und eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit zu erwerben oder zu entwickeln.

## Frisches Obst und Gemüse – was ist da noch drin?

Doch auch wer gern und oft zu frischem Obst und Gemüse greift und seine Speisen selbst zubereitet, ist längst nicht auf der sicheren Seite. Denn bis das Obst und Gemüse auf unseren Teller kommt, hat es oft lange Transportwege zurückgelegt. Es wurde gespritzt, gedüngt, gezüchtet oder auf ausgelaugten Böden in riesigen Monokulturen angebaut. Damit verlieren auch frische und unverarbeitete Lebensmittel ihren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, die unser Körper so dringend benötigt, um gesund und funktionsfähig zu sein.



Auch die Landwirtschaft ist eine Industrie, die unter Kostendruck produziert. Die industriellen Landwirte sind gezwungen, das Maximum aus den Böden herauszuholen. Zwar führen sie viel Dünger auf die Felder, doch damit ersetzen sie nur eine kleine Zahl der darin ursprünglich enthaltenen Nährstoffe. Einige Mineralien wie Selen – wichtig zur Vorbeugung gegen Krebs – sind in vielen Böden kaum mehr vorhanden. Selbst biologisch produzierte Früchte und Gemüse enthalten heute viel weniger Vitamine und Spurenelemente als noch vor wenigen Jahrzehnten. Während in 100 Gramm Brokkoli zum Beispiel 1985 noch 47 Milligramm Folsäure enthalten war, konnten bei einem Testkauf in einem deutschen Supermarkt zehn Jahre später gerade noch 23 Milligramm Folsäure nachgewiesen werden, also nur noch die Hälfte. Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und wird unter anderem in Verbindung gebracht mit der Vorsorge gegen Missbildungen bei der Geburt und gegen Krebs.

Insgesamt kann man davon ausgehen, dass infolge von nicht nachhaltiger Landwirtschaft in allen Industrieländern der Vitamin- und Mineralstoffgehalt bei Obst und Gemüse in den letzten 60 Jahren um etwa 50 % (Mittelwert) abgenommen hat.

## Wie kommen wir an Vitalstoffe?

Auch ohne Nährstoffverluste beim Einkaufen, Transport, Lagern und der Zubereitung der Nahrung könnte es zunehmend schwierig werden, sich gesund zu ernähren. US-Mediziner Al Sears stellte dazu die Hypothese auf: „Sie müssen heute zehnmal so viel Obst und Gemüse essen, um die gleiche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen wie vor 50 Jahren zu bekommen.“

Der wachsende Einsatz an Nahrungsergänzungsmitteln hat unter anderem hier seinen Ursprung. In immer mehr Lebensmitteln ist immer häufiger immer weniger „drin“. So können wir zwar einen vollen Bauch haben, aber dennoch auch in unseren Wohlstandsgesellschaften arm an Vitalstoffen sein. Laut dem 13. DEG-Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., herausgegeben 2017, ist der Anteil der übergewichtigen Deutschen steigend. 59 % der Männer und 37 % der Frauen weisen demnach Übergewicht auf. Als Gründe hierfür werden eine zu energiereiche Ernährung bei zu geringer Bewegung angegeben.

Eine der Lösungen für dieses große Problem ist der Kauf von biologisch erzeugten Nahrungsmitteln. Eine andere Lösung bieten hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Dies sind solche, die alle Vitalstoffe in einer geeigneten Zusammensetzung und Dosierung enthalten und zusätzlich vom Körper gut verwertet werden können.

## Nahrung sinnvoll ergänzen

Wenn du keine Zeit findest, dich täglich mit frischem Obst und Gemüse zu versorgen, bleibt die Möglichkeit, dass du dir mit Nahrungsergänzungsmitteln behilfst. Hier gibt es

## Über die Autoren

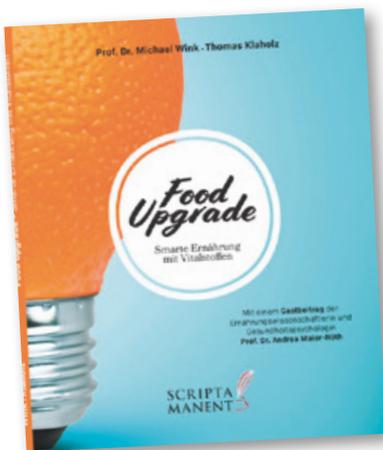


**Prof. Dr. Michael Wink** ist Professor für Pharmazeutische Biologie an der Universität Heidelberg. Dort ist er Direktor am Institut für Pharmazie und Molekulare Biotechnologie, Abt. Pharmazeutische Biologie. Er ist außerdem Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der hajoona GmbH.

Anbieter mit hochwirksamen Produkten, deren Rezepturen aus erlesenen, natürlichen Inhaltsstoffen bestehen. Die Erkenntnisse der Forschung, dass sekundäre Pflanzenstoffe ihre Wirkung auf die menschliche Gesundheit besonders dann entfalten, wenn sie in ihrer natürlichen komplexen Zusammensetzung verbleiben, erleichtert die Auswahl.

Denn Wissenschaftler empfehlen die Verwendung von ganzen Pflanzen anstelle von isolierten, einzelnen Inhaltsstoffen. Isolierte Inhaltsstoffe sind häufig zu hoch dosiert oder können vom menschlichen Körper gar nicht verwertet werden. Werden für die Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln hingegen ganze Früchte, Pilze, Kräuter etc. verwendet, stehen die Chancen gut, dass sie deinem Körper damit auch die gewünschte komplexe Wirkungsweise sämtlicher darin enthaltener, sekundärer Pflanzenstoffe liefern.

Die verwendete Mixtur sollte Inhaltsstoffe enthalten, die sorgfältig aufeinander abgestimmt sind und deinen Körper gesamtheitlich unterstützen. Bitte achte darauf, dass du Produkte nutzt, die sich leicht in deinen Tagesablauf integrieren lassen und die du längerfristig bereit bist, in deine Ernährung zu integrieren. Produkten, die nicht schmecken oder dir unangenehm sind, weil sie zum Beispiel in Form von Pulvern oder Pillen daherkommen, kannst du ruhig skeptisch begegnen. Produkte hingegen, die in der Lage sind, Genuss und Funktion miteinander zu verbinden, wirst du dauerhaft schätzen und so gern verwenden, dass sie ihre Wirkung voll entfalten können. «



Ausschnitt aus dem Buch  
„Food Upgrade – Smarte  
Ernährung mit Vitalstoffen“,  
erschienen im Januar 2019,  
ISBN 978398090567



**Thomas Klaholz**  
ist Ökotrophologe, Ernährungspädagoge, Gesundheitsberater, Experte für Stressmanagement und Burnout-Prävention mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und Work-Life-Balance. Er leitet eine Trainer-Akademie und die HealthAcademy der hajoona GmbH.

PLANTA<sup>VIS</sup>  
HEALTHFOOD



AKTIVITÄT

# COLLAGEN

## GUTES FÜR DIE GELENKE

Unser hochwertiger Collagen Drink  
**für die Gelenke** versorgt  
Ihren Körper nicht nur mit **Collagen**,  
sondern mit vielen wertvollen  
**Nährstoffen und Vitaminen.**

Erhältlich in Pulverform  
Made in Germany



Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke,  
per Telefon: 030-89 000 105  
oder im PlantaVis Shop unter:

[www.plantavis.de](http://www.plantavis.de)