



Die vernachlässigte Epidemie: Mikronährstoffmangel

Wußten Sie, dass 90% unserer Kinder und 80% der Erwachsenen einen Sonnen-, „Vitamin“-D-Mangel haben? Vitamin-D ist eigentlich gar kein Vitamin, sondern ein Hormon, alle Zellen im Körper brauchen es, nicht nur die Knochen. Ein Mangel kann unter anderem Immunschwäche, bösartige Tumoren (Brust-, Dickdarm- und Prostatakrebs), hohen Blutdruck und Rheuma auslösen. In der Muttermilch ist auch nur dann genügend Sonnenhormon-D, wenn die Mutter genügend aufnimmt bzw. durch Sonnenexposition herstellen kann. Da das oft schon nicht der Fall ist, wird 1-2 jährigen Kindern noch Vitamin D gegeben, danach aber nicht mehr und dann entwickelt sich eine Unterversorgung.

Oder: dass 70 bis 90% der Kinder einen Omega-3-Fettsäure-Mangel haben? Omega-3-Fettsäuren kommen z.B. in Fisch, Wildfleisch, Nüssen und Samen vor. Ein Zuwenig steht im Zusammenhang mit ADS, einer Krankheit, die bei Kindern immer häufiger auftritt. Damit sich das Gehirn des Kindes gut entwickeln kann, sollten Schwangere Fischölkapseln einnehmen. Und Kinder, die keinen Fisch essen, auch!

Mikronährstoffe – Was ist das alles?

Es sind dies Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, bioaktive Substanzen und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Es sind mittlerweile 100.000 verschiedene Pflanzenstoffe bekannt!! Allein in einem (nicht behandelten!) Apfel sind über 400! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen, nicht immer das Gleiche, sondern möglichst eine bunte Mischung, damit der Körper ausreichend Nährstoffe erhält. Besonders wieder die Kinder: nur zwei Drittel essen genügend, 20 Prozent überhaupt nichts Frisches!

Allerdings ist mittlerweile unsere



Nahrung behandelt, beleuchtet, tagelang auf Transporten unterwegs, sodass dadurch bis zu 80% der Inhaltsstoffe verloren gehen! Wir leben nicht artgerecht! Unsere Vorfahren sind am Tag 20 km gelaufen, waren oft an der Sonne und haben direkt aus der Natur gegessen. Frisch. Und das über 120.000 Generationen als Jäger und Sammler!

Seit 500 Generationen betreibt die Menschheit Ackerbau und seit 10 Generationen werden Maschinen eingesetzt. Erst seit einer Generation (0,0008 % Menschheitsgeschichte) sitzen wir den ganzen Tag, essen zu 90% verarbeitete, konservierte Lebensmittel und unsere Haut bekommt zuwenig Sonne ab. Wie soll sich da unser Immunsystem anpassen? Im Ernst: die Affen im Zoo bekommen Nährstoffe ins Futter, denn sonst leben sie nicht artgerecht. Was ist mit den Menschen um den Zoo herum?

Warum werden wir krank?

Unser Körper zeigt erst Symptome, wenn bereits 70% der Funktion eingeschränkt ist! Welch ein anpassungsfähiger Organismus! Keine Energie bereitstellen können und

sich gesund vermehren. Die Substanzen und Botenstoffe, die dazu nötig sind, müssen immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein.

Was tun?

Wer einen Garten hat, genug Obst und Gemüse isst, sich 3 bis 4 Stunden in der Woche bewegt und jeden Tag eine halbe Stunde an der Sonne ist, außerdem nicht raucht und keinen Alkohol trinkt und keinen Stress hat, macht schon alles richtig.

Wer schafft das? Wenn wir wissen, was gut für uns wäre, nützt es nichts, einem Ideal hinterherzuschauen und dabei krank zu werden! Entweder wir setzen Zeit ein oder Mittel. Will heißen: unser Körper braucht Vitalstoffe, entweder durch genügend gesunde Nahrungsmittel oder er sollte sie durch entsprechende Präparate bekommen. Wichtig dabei ist: die Mikronährstoffe sollten zu 100% vom Körper verarbeitet werden können (Bioverfügbarkeit) und aus natürlichen Quellen stammen. Sie müssen richtig dosiert und angepasst sein an den Lebensstil und auch an eventuelle Medikamente, die sonst noch eingenommen werden. Außerdem empfiehlt es sich, Firmen zu bevorzugen, die es ihren Kunden ermöglichen, die Produkte zu refinanzieren.

Buchtipps und Internetadresse:

Petra Wenzel: Die Vitalstoffentscheidung, Maya-Verlag

Prof. Jörg Spitz: Vitamin D, das Sonnenhormon für unsere Gesundheit (www.mip-spitz.de)

Anne Simons: Gesund länger leben durch OPC

Prof. R. Beliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren, Kösel-Verlag

Andreas Jopp: Risikofaktor Vitaminmangel, Haug-Verlag

www.deutsche-stiftung-gesundheitsinformation-prävention.de, www.eu-gn.eu

Ein Beitrag von Dr. Ute Dauenhauer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur.

Heilbronnerstr. 24, 74223 Flein, Tel. 07131/252130

www.praxis-dauenhauer.de.