

Olaf Schultz-Friese

Heilpraktiker

Konradin-Kreutzer-Straße 50

Tel. 07581 - 28 61 * Fax 07581 - 30 65

www.naturheilpraxis-bad-saulgau.de

D 88348 Bad Saulgau

Biostoffe – der Schlüssel zum Leben

Welche gravierenden Folgen eine Ernährung ohne Biostoffe hat, zeigt sehr anschaulich ein Experiment an der kalifornischen Universität La Jolla.

Studenten wurden 44 Tage lang nur mit sog. Junk Food ernährt:

nichts Frisches, nur Süßes, Cola, Imbißkost.

Am Ende der Studie zeigten sich erschreckende Auswirkungen im gesamten Organismus der Versuchspersonen:

Nach einem Bewertungsschema des Zustandes von Haut, Zahnfleisch, Sehstärke und Reaktionsfähigkeit waren sie um durchschnittlich 14 Jahre gealtert – nach nur wenig mehr als 6 Wochen krasser Fehlernährung.

Der eigentliche Zweck der Studie zeigte sich anschließend in der zweiten Testperiode. Dieselben Studenten bekamen zwölf Tage lang eine ausgewogene Mischkost mit Mahlzeiten, die von Biostoffen nur so strotzten.

Das Ergebnis verblüffte sogar die Forscher: Alle Körperfunktionen waren wieder hergestellt. Und: 88 Prozent der Studenten hatten nicht nur ihr jugendliches Aussehen zurück gewonnen, sie sahen sogar noch jünger aus als vorher.

tv Hören und Sehen Nr. 20/1999 - Claudia Hoßfeld

Symptome eines latenten Vitalstoffmangels

- Abwehrschwäche und allgemeine Infektanfälligkeit
- häufig Appetitlosigkeit
- Antriebsschwäche, Energielosigkeit, chronische Müdigkeit
- subdepressive Stimmungszustände
- allgemeine Reizbarkeit und Stress-Anfälligkeit
- Leistungsschwäche und Burn-out-Syndrom
- unklare psychosomatische Beschwerden
(Kopf-, Muskel- und Bauchschmerzen)
- verzögerte Wundheilung
- verzögerte Rekonvaleszenz

Mängel in der Ernährung machen sich erst allmählich bemerkbar. Doch heutzutage ist die Ernährung infolge der massiven Entwertung der Lebensmittel schon von Jugend an sehr mangelhaft. Dies hat dann Folgen fürs ganze Leben.

Unsere Ernährung deckt nicht den Vitaminbedarf

Von HEINZ SÜNDER

München

Unsere Tische biegen sich, und was wir essen ist oft vom Feinsten: Erdbeeren an Weihnachten, deutsche Frühkartoffeln schon im Juni, Weintrauben im Mai, Brokkoli das ganze Jahr.

Also müßten wir - vom Übergewicht mal abgesehen - kerngesund sein. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente stehen reichlich zur Verfügung. Doch das ist ein Irrtum. In diesen Bereichen sind wir unterernährt. **Wir leiden Mangel im Überfluß, denn im Obst und Gemüse ist nicht mehr drin, was mal drin war.**

Wissenschaftler schlagen deshalb Alarm. Prof. Dr. Heinz Liesen, Präventiv- und Sportmediziner sowie Spezialist für Ernährungsfragen: **"Wir müssen davon ausgehen, daß mehr als zwei Drittel aller Deutschen ab 50, 55 Jahren zunehmend an subklinischen Mangelzuständen leiden.** Die Menschen sind noch nicht krank, aber das Immunsystem ist geschwächt. Sie leiden an ständiger

Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen. Regeneration findet nicht mehr statt. Es mangelt an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien wie Magnesium, Zink, Selen, Vitamine E. Die Liste ist endlos lang."

Selbst bei jüngeren Menschen herrscht in diesen Bereichen Unterversorgung. Dr. Liesen: Bei zwanzig- bis fünfunddreißigjährigen Testanten haben wir ebenfalls eindeutige Mangelsituationen festgestellt.

Wir brauchen viel mehr Vitamine und Mineralien als früher. Die Gründe: Streß durch die gewachsene Arbeits- Freizeit- und Umweltbelastung.

Wir ruhen zu wenig und trinken zuviel Alkohol. Eine Flasche Wein zum Beispiel vernichtet den Magnesiumbedarf für zwei Tage.

Noch schlimmer trifft es alte Menschen.

An der Universität Heidelberg wurde der Ernährungszustand von 300 Achtzigjährigen untersucht. Das Ergebnis:










Zwei Drittel von Ihnen litten unter Vitaminmangel- vor allem Vitamin A und C. Die Folgen: Von den Mangelpatienten starben in den folgenden drei Jahren im Verhältnis doppelt so viele, wie von denen, die ausreichend mit Vitaminen versorgt waren. Ernährungswissenschaftler vom Schwarzwald- Sanatorium Obertal machten folgendes Experiment:

Auf einem Gemüsemarkt in Karlsruhe und in der Gemüseabteilung einer großen Lebensmittelkette in Freiburg kauften sie stichprobenartig zwei identische Lebensmittelkörbe. Der Inhalt: Brokkoli, Bohnen, Fenchel, Möhren, Kartoffeln, Spinat, Äpfel, Bananen und Erdbeeren.

Diese Lebensmittel wurden in einem neutralen Lebensmittellabor in Karlsruhe nach ihrem Gehalt an bestimmten Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen untersucht. Als Vergleich zu den heutigen Stichprobenwerten dient die offizielle Nährstofftabelle des schweizerischen Pharmakonzerns Geigy von 1985.

So stellt man beispielweise fest, daß das wichtige Spurenelement Kalium laut Geigy in der Banane noch 1985 zu 420 Milligramm pro 100 Gramm enthalten war.

In der 1996er Warenkorb- Banane waren es gerade noch 327 Milligramm- fast ein Viertel Verlust. Vergleichswerte von Calcium, Folsäure, Magnesium, Vitamin B 6 und Vitamin C zeigt die nebenstehende Tabelle auf.

Mineralien und Vitamine Gehalt in Milligramm je 100 Gramm Lebensmittel		1985	1996	Differenz	
	Brokkoli	Calcium 103 Folsäure 47 Magnesium 24	33 23 18	minus minus minus	68% 52% 25%
	Bohnen	Calcium 56 Folsäure 39 Magnesium 26 Vitamin B 6 140	34 34 22 55	minus minus minus minus	38% 12% 15% 61%
	Fenchel	Calcium 35 Folsäure 100 Magnesium 11	57 32 17	plus minus plus	62% 68% 45%
	Kartoffel	Calcium 14 Magnesium 27 Vitamin C 20	4 18 25	minus minus plus	70% 33% 25%
	Möhren	Calcium 37 Magnesium 21	31 9	minus minus	17% 57%
	Spinat	Magnesium 62 Vitamin B 6 200 Vitamin C 51	19 82 21	minus minus minus	68% 59% 58%
	Apfel	Calcium 7 Magnesium 5 Vitamin C	8 6 1	plus plus minus	12% 20% 80%
	Banane	Calcium 8 Folsäure 23 Magnesium 31 Vitamin B 6 330	7 3 27 22	minus minus minus minus	12% 84% 13% 92%
	Erdbeere	Calcium 21 Magnesium 12 Vitamin C 60	18 13 13	minus plus minus	14% 8% 67%

80 Milliarden Euro für ernährungsbedingte Krankheiten

Fehlernährung trägt in hohem Maße zur Entstehung von Krankheiten bei. Wie **Prof. Dr.Friedrich Lampert** auf dem **1.Diaita-Kongreß in Aachen** jüngst vortrug, gehen in Deutschland drei von vier Todesfällen auf das Konto von ernährungsbedingten oder –mitbedingten Krankheiten wie Herz-Infarkt, Diabetes oder Krebs.

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik schätzt die daraus entstehenden Kosten für das Jahr 2003 auf 80 Milliarden Euro. Ernährungsmedizinische Maßnahmen können somit sowohl Erkrankungsrisiken als auch in erheblichem Maße Kosten senken.

Dr..H.Metz Gesundheitsforum 62/2003

Teenager sitzen gesundheitlich auf einer Zeitbombe

Den Teenagern in Großbritannien wird hinsichtlich ihrer Gesundheit keine gute Zukunft vorhergesagt. Den Grund dafür sieht die British Medical Association (BMA) in frühen sexuellen Erfahrungen, Alkoholmissbrauch, Drogen, Tabakkonsum sowie einseitiger Ernährung – alles Verhaltensweisen, die einer Untersuchung zufolge wiederum Wegbereiter sind für sexuell übertragbare Krankheiten (v.a. Chlamydien-Infektionen), Fettleibigkeit, Depressionen, frühe Schwangerschaften, **Mangelernährung** und andere Krankheiten.

Der gesundheitliche Zustand der jungen Generation ist alarmierend und wird von den Experten als „soziales Gesundheitsproblem“ beschrieben.

New Scientist.com 18:20 08.December 2003

Sie möchten gesund werden und bleiben? Dies ist infolge der massiven Entwertung unserer Lebensmittel mit der heutigen Ernährung fast unmöglich geworden.

*Daher empfehle ich allen meinen Patienten **LaVita**, ein Konzentrat von mehr als 70 Lebensmitteln. Ein einziger Esslöffel enthält die Nährstoffe von 2 ½ Kilogramm Obst, Gemüse, Kräutern, Stutenmilch, Aloe vera, Gelee Royale u.v.a.m.*

Ich selbst nehme es 2x täglich.

***Ihre Gesundheit mit 80 resultiert
aus dem Gewinn oder Verlust der Investitionen,
die Sie heute zur Gesundheit einbringen.“***

Dr.Michael Colgan, San Diego, Calif., USA