

## Die Ernährungssituation

Ernährungswissenschaftler und Ärzte machen die Öffentlichkeit darauf aufmerksam, dass die bekannten Zivilisationserkrankungen (Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs) u.a. auf einen **langjährigen, ernährungsbedingten Mangel an pflanzlichen Vital- und Mikronährstoffen** zurückzuführen sind, d.h. auf einen Mangel an natürlichen, pflanzlichen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. So wird auf Dauer unser Immunsystem durch das Defizit an diesen Vitaminen, Spurenelementen sowie Mineralien zunehmend geschwächt. Daher treten, gemäss unseren Beobachtungen, diese Krankheiten heutzutage schon bei den jüngeren Jahrgängen zwischen 40 und 50 Jahren auf.



Ursache für den Mikronährstoffmangel ist der „**Raub**“ an **Vitalstoffen** durch Umweltgifte, Dünger, Schwermetalle, Pestizide und Nitrate. Weiterhin sind die Vitalstoffe in unserer Nahrung **vermindert** durch Erhitzung, zu lange und falsche Lagerung an Licht und Wärme sowie durch Einnahme von Fastfood, Junk-Food, Weissmehlprodukten sowie zuckerhaltiger Getränke (Softdrinks).

**Fast- und Junk-Food** z.B. sind angereichert mit Fett und bleiben nährwertarm durch die fehlenden Vitalstoffe. Chronischer **Alkoholkonsum** führt z.B. zu Vitamin B1- sowie Vitamin C-Mangel, **Tabak-Genuss** bewirkt einen Abbau an Vitamin C, Vitamin B12 und Beta-Carotin.

Hinzu kommt das veränderte Essverhalten unserer Zeit mit unregelmässiger Nahrungsaufnahme. Statt in Ruhe zu essen, wird schnell gekaut und schlecht verdaut. Statt regelmässiger Mahlzeiten mit gesunder Kost (Gemüse, Obst, Getreideprodukte) werden kleine Imbisse und Snacks bevorzugt, die meistens vitalstoffarm und zu kalorienreich sind.

Die **Vital- oder Nährstoffminderung** in unserer täglichen Nahrung führt zu Müdigkeit, Burn-out, Depressionen, Konzentrationsstörungen sowie zu herabgesetzter Widerstandskraft mit körperlichen Krankheiten.

Wie reagiert der Mensch auf diesen Vitalstoffmangel? Er ist nie gesättigt und hat „Gluscht“ nach Kaffee, Alkohol, Zigaretten und Süssigkeiten. Der hierdurch entstandene Heiss hunger steigert sich u.U. bis zur **Fress- und Fettsucht**.

Wie kann dieser Teufelskreis unterbrochen werden? Einerseits durch eine gesunde, eher kalorienarme und vitalstoffreiche Kost wie die „mediterrane“ Ernährung und andererseits durch **Einnahme einer hochwertigen Nahrungsergänzung, die alle lebensnotwendigen Nährstoffe auf pflanzlicher Basis im Körper abdeckt**. Nahrungsergänzung bedeutet, dass Vitalstoffdefizite auf natürliche Weise über einen längeren Zeitraum ausgeglichen werden als Massnahme zur Vorbeugung von Fettsucht, Krebs, Bluthochdruck, Diabetes mellitus u.a.m.



Die Zufuhr der notwendigen Nährstoffe mittel **Nahrungsergänzung** bewirkt eine Dämpfung des Hungergefühls, d.h. der Gluscht, und eine Steigerung der Vitalität dieser unter Müdigkeit und Burn-out leidenden Patienten verbunden mit einer Gewichtsabnahme, sofern diese erwünscht ist.