

Gesund mit Mikronährstoffen

Geheimnisse der Gesundheit

Wie Sie sich morgen fühlen, bestimmen Sie heute!

Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe, Amino- und Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Prä- und Probiotika, Enzyme u.a. – ermöglichen erst den Stoffwechsel in den Zellen. Außerdem sind sie notwendig, damit unser Immunsystem funktionieren kann. Mit einem Analyse-Messgerät habe ich jedoch festgestellt, dass viele Menschen einen großen Mangel an Mikronährstoffen haben. Durch die Messungen kann ich zudem erkennen, wie viele Schwermetalle (z.B. Blei, Quecksilber, Kadmium, Arsen) im Körper versammelt sind,

die die Aufnahme von Mikronährstoffen verhindern. Je mehr Schwermetalle im Körper sind und je größer der Mangel an Mikronährstoffen ist, desto weniger kann der Körper entgiften.

„Der Mensch erkrankt nicht, weil Medikamente fehlen, sondern weil biochemische Störungen im Körper ablaufen, die nicht erkannt und korrigiert werden.“ (Dr. Bodo Kuklinski)

Mitochondrien – Kraftwerke in der Zelle Die vom Organismus aufgenommene Nahrung wird verdaut, ins Blut aufgenommen,

in die Zellen verteilt und dort oxidiert, um Speicherenergie zu produzieren. Die Oxidation von Glukose, die in kohlenhydrathaltigen Speisen enthalten ist, findet im Inneren der Mitochondrien statt und wird „Zellatmung“ genannt. Die dabei freiwerdende Energie wird in Form von Adenosintriphosphat (ATP) gespeichert, wozu ausreichend Magnesium vorhanden sein sollte.

ATP ist unser wichtigstes Energiemolekül im Körper und wird in jeder Zelle und jedem Organ als Energiequelle verwendet. Müdigkeit, Erschöpfung und Frieren beruhen z.B. auf einer reduzierten Mitochondrien-Funktion, also mangelhafter ATP-Bildung.

Mitochondrien spielen daher eine sehr bedeutende Rolle im Stoffwechsel, da sie die Kraftwerke und Hauptenergieversorger unserer Zellen sind. Da die Gesamtzahl der Mitochondrien im menschlichen Körper immens groß ist (grob geschätzt 45-70 Billionen, 1800 pro Zelle), verdeutlicht dies, dass eine Störung in den Mitochondrien gravierende Folgen für das Gesamtsystem haben kann.

Sauerstoff bringt Leben, aber kann es auch zerstören Ohne Sauerstoff können wir nicht leben, aber Sauerstoff in Form von hochreaktiven freien Sauerstoffradikalen (ROS = reactive oxygen species) kann auch negative gesundheitliche Veränderungen bewirken sowie vorzeitige Alterungsprozesse fördern.

Freie Radikale sind hochaktive Stoffwechselprodukte bzw. aggressive Sauerstoffverbindungen, die im Körper wichtige Aufgaben erfüllen, etwa bei der Abwehr von Bakterien, Viren und krankhaften Zellen (Krebs). Sie können aber auch körpereigene Strukturen, z.B. Proteine, Fette sowie die Erbsubstanz (DNA), angreifen und nachhaltig schädigen.

Im Rahmen der Energieproduktion in den Mitochondrien entstehen natürlicherweise freie Sauerstoffradikale (ROS). Je mehr Energie in Form von ATP gebildet wird, desto mehr ROS liegen vor. Übersteigt die Aufnahme oder Bildung freier Radikale die körpereigenen Möglichkeiten, diese unschädlich zu machen, spricht man von oxidativem Stress. Je größer dieser ist, desto schlechter ist das für die mitochondriale Funktion und die Gesundheit allgemein. Übermäßige Radikalbildung kann schließlich zum Zelltod führen.

Oxidativer Zellstress kann als Folge einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen auftreten, da diese antioxidative Eigenschaften haben. Als Antioxidantien bezeichnet man biologische Schutzmittel, die Schädigungen durch freie Radikale verhindern können. Somit sind sie in der Lage, den Körper vor Krankheiten, die auf oxidativen Stress zurückzuführen sind, z.B. Arteriosklerose, Krebs, Gicht, Rheuma, Parkinson, Alzheimer u.a., zu schützen. Außerdem verlangsamen Antioxidantien den Alterungsprozess und dienen somit als Anti-Aging-Mittel.

Mikronährstoffe – Geheimnisse der Gesundheit Zum Erhalt und Erreichen einer guten Gesundheit ist der Mensch auf die Zufuhr lebensnotwendiger Nährstoffe angewiesen. Diese bilden die Grundlage für

eine intakte Zellfunktion und damit für eine optimale Leistungsfähigkeit des Organismus.

Während Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) für die Versorgung im Großen zuständig sind und z.B. Energie liefern, arbeiten Mikronährstoffe am Zusammenspiel der Zellen, sorgen für die Funktionsfähigkeit des Organismus und unterstützen die Energieproduktion.

Mikronährstoffe sind der Motor des Körpers und an nahezu jedem Stoffwechselschritt beteiligt. Zu ihnen gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber auch essentielle Fett- und Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme, Pro- und Präbiotika. Sie dienen u.a. als:

- Enzymaktivatoren (Werkzeug)
- Membranbausteine (Baustoffe)
- Bindegewebsmodulatoren (Reinigungsmittel)
- Antioxidantien (Schutzstoffe)

Aufgaben der Mikronährstoffe

- Abwehrleistung des Immunsystems
- Aktivierung von Enzymen und Hormonen
- Entgiftung zur Entsorgung erhöhter Schadstoffmengen
- Impulsübertragung und Informationsaustausch der Nervenzellen
- Kontraktion der Skelettmuskulatur
- langfristige Sicherung der Gesundheit
- Leistungsfähigkeit des Herzmuskels
- ohne Mikronährstoffe kein ATP, also keine Energie
- Optimierung des Stoffwechsels zur Leistungssteigerung
- Reduktion von Medikamentennebenwirkungen
- Regulation des Stoffwechsels
- Reparatur der DNA
- Zellwachstum

Auch wenn unser Organismus Mikronährstoffe nur in geringen Mengen braucht, kann er ohne sie nicht auskommen und muss sie über die Nahrung zuführen. Bei manchen Menschen besteht von vornherein ein erhöhter Mikronährstoffbedarf, dies sind:



- ältere Menschen (z. B. durch Medikamenteneinnahme)
- chronisch Kranke (z. B. Magen-/Darm-Erkrankungen)
- Kinder und Jugendliche (z. B. durch Wachstum)
- Menschen mit Magen-/Darmstörungen
- Menschen mit Medikamenteneinnahme
- Raucher und Alkoholiker
- Schwangere und Stillende

Wir verhungern an vollen Töpfen

Nie war das Lebensmittelangebot so reichlich und vielfältig wie heute, es herrschen Zustände wie im Schlaraffenland. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in der Europäischen Union ist übergewichtig (52 %), jeder Sechste (16 %) gilt sogar als fettleibig (adipös), und Deutsche sind dicker als der EU-Durchschnitt. Dies geht aus einem Bericht der europäischen Statistikbehörde Eurostat aus dem Jahr 2014 hervor.

Trotzdem sind viele Menschen nicht ausreichend mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt. Denn auch Nährstoffverluste in der Nahrung – durch ausgelaugte Böden und Überdüngung, durch lange Transportwege, lange Lagerzeiten, Konservierung und unsachgemäße Zubereitung – waren noch nie so groß wie heute.

Mikronährstoffmangel ist heute die Regel. Wir haben trotz Nahrungsmittelüberfluss einen sehr schlechten Ernährungszustand, was bedeutet: Wir verhungern an vollen Töpfen!

10 Portionen Obst und Gemüse am Tag

Die Empfehlung „5 am Tag“ scheint nicht mehr aktuell. Zumindest, wenn es nach Forschern des Imperial College London geht. Sie empfehlen, die Tagesdosis zu verdoppeln. Auf diese Weise könnten laut ihrer Einschätzung weltweit bis zu 7,8 Millionen vorzeitige Todesfälle pro Jahr verhindert werden. „Wir wollten wissen, wie viel Obst und Gemüse wir essen müssen, um den maximalen Schutz gegen Krankheiten und einen vorzeitigen Tod zu erlangen. Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zwar gut sind, 10 aber noch besser.“, sagt Studienautor Dr. Dagfinn Aune. Für die Meta-Studie, die im März 2014 im Journal of Epidemiology erschienen ist, wurden die Ergebnisse aus 95 verschiedenen Studien mit insgesamt rund 2 Millionen Menschen untersucht.

Mikronährstoffmangel Der Verlust an Mikronährstoffen wird lange nicht wahr- und ernstgenommen. Ein Vitamin- und Mineral-

stoffmangel tritt nicht plötzlich auf, sondern entwickelt sich oft über Jahre. Es ist ein schleichender Abbauprozess. Bei unausgewogener Ernährungsweise und unzureichender Versorgung werden zunächst die körpereigenen Speicher geleert. Wenn diese erschöpft sind, können die Stoffwechselfunktionen nicht mehr ausreichend wahrgenommen werden. Es kommt zunächst zu einem erheblichen Leistungsabfall und langfristig zu deutlichen Mangelsymptomen bis hin zu schweren Gesundheitsschäden.

Schäden auf Zellebene sind symptomfrei und schmerzlos. Erst wenn Schäden an den Geweben auftauchen, dann merken Sie es. Krankheit ist dann die logische Folge.

Orthomolekulare Medizin Der kanadische Biochemiker und Psychiater Dr. Abram Hoffer und der amerikanische Biochemiker und zweifache Nobelpreisträger Prof. Linus Pauling waren in den 1950er- und 1960er-Jahren die Wegbereiter der Orthomolekularen Medizin. 1968 definierte Pauling sie in der Zeitschrift „Science“ wie folgt:

„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“

Aus Sicht der Orthomolekularen Medizin führt ein biochemisches Ungleichgewicht im Körper zu Krankheiten, was durch Mikronährstoffe ausgeglichen werden kann.

Der Begriff „orthomolekular“ (ortho = richtig; molekular = auf der Ebene der Moleküle) bedeutet die Verwendung der richtigen Moleküle in den richtigen Mengen.

Orthomolekulare Medizin basiert auf streng wissenschaftlichen Grundlagen der Biochemie und Medizin und ist damit Teil der Schulmedizin. Sie wird auch als Orthomolekulare Ernährungsmedizin bezeichnet. Im Mittelpunkt der alternativmedizinischen Methode steht die Verwendung hochdosierter Mikronährstoffe zur Vermeidung sowie Behandlung von Krankheiten.

Die klassische Rolle der Mikronährstoffe zur Verhinderung von Mangelkrankheiten (z. B. Skorbut bei Vitamin-C-Mangel) ist dabei nicht mehr von großer Bedeutung. Ihre heutige Rolle besteht in der Optimierung der Gesundheit und der Prävention chronischer Erkrankungen.

Ziele einer Mikronährstoffeinnahme sind

- Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit
- Optimierung der Nährstoff-Bioverfügbarkeit
- Optimierung des Stoffwechsels
- Optimierung des Zellschutzes
- Prävention ernährungsbedingter Krankheiten (z. B. Diabetes II)
- Entgiftung von Schwermetallen und Schadstoffen (z. B. Glyphosat)

Die Mikronährstoffe arbeiten im Stoffwechsel zusammen wie die Zahnräder einer Uhr. Die Stoffwechselkette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Deswegen sollten nach Ansicht der Orthomolekularen Medizin möglichst alle Glieder gestärkt werden.

Durch meine zusätzliche Ausbildung als Mikronährstoff-Coach gebe ich meinen Kunden, wenn ein Mangel in der Zelle zu beobachten ist, zusätzlich zur Einnahme von Schüßler-Salzen die fehlenden Mikronährstoffe dazu.

Wer auf seine Gesundheit achtet und deshalb Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, sollte auf hochwertige Produkte Wert legen, die keine schädlichen Inhalts- und Zusatzstoffe enthalten.

Mikronährstoffe bringen unseren Stoffwechsel in Gang, stärken das Immunsystem, entgiften und leiten auch die Schwermetalle aus dem Körper.

Wer gesund sein möchte, sollte jeden Tag entgiften, denn die Schwermetalle im Körper können uns krank machen.

Monika Held

Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler, Ernährungsberaterin, Mikronährstoff-Coach

mineralien.held@gmx.net



Buchtipps

Monika Held: Gesund mit Mikronährstoffen – Geheimnisse der Gesundheit. Held Verlag

Monika Held: Tatort Gifte im Körper – wie wir täglich vergiftet werden und was wir dagegen tun können. Held Verlag

Monika Held: Was Frauen wissen wollen – gesund und schön im Alter. Held Verlag