

# AKOM

NATURHEILKUNDLICH.  
ALTERNATIV.  
INTEGRATIV.

12  
2017

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Plagiozephalie – Behandlungsbedürftiger Befund oder ein ästhetisches Problem?

## Kinder- und Jugendheilkunde

Körperorientierte Psychotherapie

### Psyche

Prävention mit  
natürlichen Vitalstoffen

### Prävention



# Prävention mit natürlichen Vitalstoffen

**Prävention** | Bioaktivstoff-Elixiere zur physiologischen und psychischen Stärkung





Foto: Pixabay.com

## Norbert Hartwig

Wer aktive Gesundheitsvorsorge betreibt, reduziert sein Risiko zu erkranken. Zu einer effektiven Prävention gehört zweifelsfrei eine gute Vitalstoffversorgung. Am besten mit natürlichen, synergistisch wirkenden Substanzen – wie sie in der Natur vorkommen.

Die Notwendigkeit der Gesundheitsprävention ist seit 2015 sogar mit einem Gesetz des Bundesgesundheitsministeriums untermauert. Das Ziel des Präventionsgesetzes (PrävG) ist, die Menschen in ihrem Lebensumfeld bei der Gesundheitsvorsorge zu unterstützen: im Kindergarten, der Schule und am Arbeitsplatz (betriebliches Gesundheitsmanagement).

## Prävention durch Ernährung

Eine wichtige Säule der Prävention ist die Ernährung. Ihr Wert steht und fällt jedoch mit seinem Gehalt an Vital- bzw. Nährstoffen. Und das ist der entscheidende Punkt. Eine vitalstoffreiche Nahrung gibt körperlich und mental Kraft. Mit einer vitalstoffarmen Ernährung kann ein Patient sein alltägliches Pensum auf Dauer kaum schaffen. Kommen erhöhter Stress, Süchte und zu wenig Bewegung und Entspannung hinzu, steigt das Risiko, akut oder chronisch zu erkranken. Nicht wenige werden durch diese gesundheitliche Unachtsamkeit mitten aus ihrem Schaffen ge-

rissen. Prävention mittels vitalstoffreicher Ernährung schützt in vielerlei Hinsicht.

### Die vitalstoffreiche Ernährung

- ▶ reduziert das Risiko, an Zivilisationsbeschwerden oder chronischen Leiden zu erkranken.
- ▶ beschleunigt im Falle einer Erkrankung die Wundheilung und die allgemeine Regeneration (z.B. nach Operationen).
- ▶ verlangsamt den Alterungsprozess.
- ▶ erhält und verbessert die Leistungsfähigkeit.
- ▶ stärkt physisch und psychisch.

**Die Volksweisheit „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ könnte in Bezug auf unsere Gesundheit nicht stimmiger sein.**

## Regenerationszentrale: Immunsystem

Mit den Krankheitserregern, denen wir täglich ausgesetzt sind, sollte unser Immunsystem in der Regel fertig werden. Fresszellen stülpen ihre Oberfläche zu kleinen Ärmchen aus, umschließen die Erreger und machen sie unschädlich. Damit das kontinuierlich funktioniert, spielt unter anderem die gezielte Unterstützung des Immunsystems eine wesentliche Rolle. Entsteht jedoch eine Unterversorgung an Vitalstoffen und womöglich noch eine Überfrachtung des Körpers mit Giftstoffen, dann sind die körpereigenen Selbstheilungskräfte blockiert.

Die Stärkung der Abwehr ist auch ein wesentlicher Faktor, wenn es um das Zurückdrängen einer bereits eingetretenen Krankheit geht. Das Magazin „Focus Gesundheit“ informiert im Herbst 2015 über einen neuen Trend in der Behandlung von Krebs mit Hilfe von Immuntherapien: „Seit einige Studien berichten, wie lebensbedrohliche Tumoren bei Patienten geradezu dahinschmelzen, wenn das körpereigene Abwehrsystem sie bekämpft, gelten Immuntherapien als neue, große Hoffnung.“ Wobei eingeräumt wird, dass nicht alle Patienten darauf reagieren. Dennoch betont im gleichen Beitrag Carsten Bokemeyer, Onkologe am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf: „Jeden Tag entstehen in unserem Körper Krebszellen. Wenn das Immunsystem sie im Anfangsstadium erkennt, gelingt es ihm fast immer, diese zu beseitigen.“

## Freie Radikale

Unser Immunsystem hat allerdings nicht nur mit Krankheitserregern zu kämpfen. Es gibt eine schleichende Gefahr, die auch von Therapeuten noch unterschätzt wird: Freie Radikale. Darunter versteht man Stoffwechselabbauprodukte, die ganz natürlich im Körper entstehen, und zwar im Zuge der Energiebereitstellung, durch die Aktivität des Immunsystems oder wenn Entzündungen vorliegen. Umweltbelastungen, einige Medikamente, Lebensmittelzusatzstoffe, Genussmittel (wie Kaffee, Alkohol, Zucker) sowie übertriebener Sport und Stress verstärken die Entstehung.

Es ist wichtig, dass Freie Radikale nicht Überhand nehmen. Dafür braucht der Körper Antioxidantien – auch Radikalfänger genannt. Mit ihrer Hilfe kann er diese Sauerstoffmoleküle neutralisieren. Antioxidantien werden überwiegend mit der Nahrung zugeführt (außer Glutathion – dies kann der Körper auch selbst bilden, sofern er über ausreichend Proteine verfügt).

Eine vitalstoffarme Ernährung führt allerdings zu einem Zuviel an Freien Radikalen. Erste Symptome dieses „oxidativen Stresses“ sind: Müdigkeit, ein reduziertes Leistungsniveau, Energiemangel und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Auch Bluthochdruck kann eine Folge sein. Im Stoffwechsel können Enzymsysteme beeinträchtigt werden und es kann zu Verletzungen der Zellmembranen, Organschädigungen und degenerativen Erkrankungen kommen. Darüber hinaus können Freie Radikale bis in den Kern unserer Körperzellen eindringen und dort Schäden an der Erbsubstanz auslösen. Dadurch ist unter anderem das Risiko für Krebs und andere Chronische Leiden erhöht.

Überdies tritt eine vorzeitige Alterung ein, die zum Beispiel an dem frühen Einsetzen von Faltenbildung und grauen Haaren sowie mangelnder Vitalität abzulesen ist.

Bei oxidativem Stress reagiert das Nervensystem mit Leistungsschwäche, reduzierter Belastbarkeit, psychischen Veränderungen und es kann sogar zum Nervenzusammenbruch kommen ... Nur weil wichtige Nährstoffe fehlen. Die Crux:

Krankheiten erhöhen die Entstehung von Freien Radikalen zusätzlich.

## Antioxidantien – Radikalfänger

Umso wichtiger ist die tägliche Zufuhr von Antioxidantien. Sie unterstützen die Abwehrkraft unseres Körpers und sind wesentlich für die Gesunderhaltung. Die meisten Antioxidantien kann der Körper nicht selbst bilden, daher müssen sie über die Ernährung zugeführt werden. Die bekanntesten sind: Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin, Sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Flavonoide, Astaxanthin, Glutathion, Melatonin, CoEnzym Q10 und SOD (Superoxiddismutase).

Experten wie Dr. med. Wolfram Kersten (Bamberg) gehen davon aus, dass die zusätzliche Einnahme von Antioxidantien in westlichen Zivilisationen für die Gesunderhaltung und Gesundwerdung „zwingend erforderlich“ ist.

Es ist von Vorteil, Antioxidantien stets im Verbund mit anderen Vitalstoffen aufzunehmen, so wie es in der Natur auch vorkommt. Isolierte, hochdosierte Gaben – insbesondere wenn sie synthetisch hergestellt werden – sind weder empfehlenswert noch hilfreich. Dies ist auch ein Vorteil bei guten Bioaktivstoff-Elixieren: Sie liefern eine Fülle an natürlichen Vitalstoffen nach dem Vorbild der Natur. Ihre Zutaten stammen in der Regel aus unbelasteten Quellen. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass sie sehr schonend hergestellt wurden.

Hinsichtlich synthetischer Substanzen gab es eine interessante Untersuchung der Leiterin der medizinischen Auswahlkommission für sowjetische Kosmonauten, Frau Dr. Schatalova: Sie fütterte Mäuse mit einem künstlichen Gemisch, das chemisch genau der Zusammensetzung von Milch entsprach. Es enthielt alle nötigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Die Tiere starben unter der Gabe noch schneller als diejenigen, die nur mit Wasser ernährt wurden. Mit ein paar Tropfen unbehandelter Milch zusätzlich ging es einer Vergleichsgruppe besser. Frau Dr. Schatalova belegte damit: Es kommt nicht allein auf das Vorhandensein aller Stoffe an, sondern auf die bio-

logische Energie, die allem Lebendigen innewohnt.

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Bei der Immunstärkung spielen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe ebenfalls eine entscheidende Rolle. Diese Naturstoffe schützen die Pflanzen vor Fressfeinden und locken aufgrund ihrer Farbigkeit Insekten zur Bestäubung an. Für uns Menschen sind sie sehr wertvoll. Viele von ihnen wirken als Antioxidantien und bekämpfen Freie Radikale.

In ihrem 12. Ernährungsbericht (Seite 409) teilt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit, dass sekundäre Pflanzenstoffe präventive Effekte hinsichtlich Krebs und Gefäßveränderungen haben. Dabei lag jeweils „das komplexe Spektrum der in Nahrungspflanzen vorhandenen Nährstoffe (energieliefernde Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe), Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe“ vor. Das bedeutet: Unser Körper braucht das ganze Spektrum dieser heilvollen Naturstoffe. Dabei hat diese Gesamtheit sogar noch mehr Wirkung als die Summe ihrer Einzelteile, denn die optimale Kombination von natürlichen Wirkstoffen birgt Synergieeffekte. Daher ist bei einer sinnvollen Kombination reiner Naturstoffe auch keine hohe Dosis

erforderlich, um eine Verbesserung des Wohlbefindens zu erzielen.

Sekundäre Pflanzenstoffe (wie Polyphenole, Flavonoide) schützen Herz und Kreislauf, hemmen Bakterien und Viren, wirken entzündungshemmend, blutdruckregulierend und regen das Immunsystem an.

Sogar für die Gehirnleistung wird ihnen eine wesentliche Bedeutung beigemessen. So berichtet das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in seiner Broschüre „Ernährungsforschung – Gesünder essen mit funktionellen Lebensmitteln“ über Versuche mit Beeren-Inhaltsstoffen. Diese können selbst bei geringer Dosierung dem Fortschreiten von Parkinson und anderen degenerativen Erkrankungen entgegenwirken (Seite 22). Dazu der Neurowissenschaftler Philipp Sand am Universitätsklinikum Regensburg: „Verglichen mit der Hemmwirkung von bereits zugelassenen Arzneimitteln sind die Effekte der Naturstoffe schwach ausgeprägt, doch durch ihre entzündungshemmenden und neuroprotektiven Funktionen können sie zur Prävention von Gehirnerkrankungen beitragen und herkömmliche Maßnahmen ergänzen.“

Den sekundären Pflanzenstoffen im Brokkoli – den sogenannten Glucosinolaten – sagt man schon länger nach, dass

sie vorbeugend gegen Krebs wirken sollen. Ob sie einen Schutz vor Prostatakrebs darstellen, wurde genauer unter die Lupe genommen, unter anderem von dem Ernährungswissenschaftler Jakob Linseisen (Helmholtz-Zentrum München). Sein Fazit: „In der Gruppe mit der höchsten Glucosinolatzufuhr lag die Erkrankungsrate 30 % niedriger als in der Gruppe mit der geringeren Zufuhr. Dieser Unterschied ist beachtlich – und statistisch signifikant.“ Glucosinolate sind übrigens auch in anderen Kohlsorten sowie in Rettich, Radieschen, Kresse, Senf und Kapern enthalten. Nachzulesen in oben genannter Broschüre des BMBF (Seiten 37 bis 40).

## Polyphenole

Polyphenole befinden sich in Früchte- und Gemüsesorten, zum Beispiel in Äpfeln, doch auch in Grünem Tee und Grünen Kaffeebohnen. Sie gelten nicht als lebensnotwendige Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralien. Allerdings handelt es sich bei ihnen um Antioxidantien. Zwar ist die Studienlage noch nicht ausreichend, dennoch nimmt man an, dass Polyphenole das Herz effektiv schützen können. Experten gehen von folgenden Wirkungen aus:

- ▶ Reduzierung von Blutplättchen-Ansammlungen (Blutgerinnsel) in den Arterien

## ➔ Norbert Hartwig

Diplom-Physiker, Fachbuchautor und Entwickler von Präventionskonzepten, forscht seit 30 Jahren auf dem Gebiet der Selbstheilung. Unter anderem berücksichtigt er die neuesten internationalen Studien und das traditionelle Heilwissen alter Kulturen. Seine Empfehlungen basieren auf einem tiefen Verständnis für das Zusammenspiel von Körper, Seele und Psyche.



Kontakt: [www.norbert-hartwig.ch](http://www.norbert-hartwig.ch)

- ▶ Verbesserung der Funktionsfähigkeit der inneren Schicht der Blutgefäße
- ▶ Optimierung von Blutfetten
- ▶ Verbesserung der Insulinempfindlichkeit

**Trotz der interessanten Studien konnte die EFSA noch nicht auf eine definitive Gesundheitswirkung von Polyphenolen aus anderen Quellen als Olivenöl und Kakao schließen.**

Gemäß dem Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) werden Studien mit polyphenolreicher Nahrung und nicht mit isolierten Polyphenolen durchgeführt. Dadurch ist nicht klar, ob der beobachtete Effekt ausschließlich eine Folge der Polyphenole oder der Gesamtheit der Naturstoffe ist.

EUFIC kommt in einer Zusammenfassung von Studien zu Polyphenolen zu dem Schluss: „Pflanzliche Lebensmittel und eine Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzenbasierter Nahrung haben eine nachgewiesene Schutzwirkung vor HKL-Erkrankungen, Krebs und anderen Krankheiten, was sie zu einem äußerst wichtigen Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung macht. Viele europäische Länder empfehlen Erwachsenen und Kindern ab einem Jahr täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse sowie den Verzehr von Vollkorn-Lebensmitteln. Die Wirkung von Polyphenolen zu untersuchen und zu isolieren, ist allerdings keine leichte Aufgabe und weitere Forschungen sind daher notwendig.“

Hingegen berichtet Dr. med. Johannes Scherr bei [medicalsportsnetwork.com](http://medicalsportsnetwork.com), dass durchaus Studien mit isolierten, einzelnen Polyphenolen durchgeführt wurden, diese jedoch enttäuschende Ergebnisse brachten. Ganz anders sah es bei einer Kombination mehrerer Polyphenole aus: Hier ergaben sich antioxidative und antiinflammatorische Effekte. Das liegt möglicherweise an der besseren Bioverfügbarkeit (zum Beispiel bessere intestinale Aufnahme) des Polyphenol-Mixes.

Andere Experten gehen davon aus, dass die antioxidative Kraft der meisten Flavonoide (die zur Gruppe der Polyphenole gehören) wesentlich stärker ist als die Wirkung der Vitamine A (aus Beta-Carotin), Vitamin E und Vitamin C.

## Bioaktivstoff-Elixiere – Natur pur

Fünf Portionen Obst und Gemüse – möglichst aus regionalem Bio-Anbau – ist für die wenigsten zu schaffen. Dennoch gibt es Möglichkeiten, das ganze Spektrum wichtiger Vitalstoffe täglich zuzuführen, zum Beispiel mit Bioaktivstoff-Elixieren. Diese flüssigen Nahrungsergänzungsmittel bestehen aus einer Fülle an wertvollen, natürlichen Zutaten: Darunter Obst- und Gemüsesorten, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind. Im Idealfall sind sie kombiniert mit Omega-3-Fettsäuren, Aminosäuren, Enzymen, heilsamen Kräutern und Gewürzen sowie vielfach optimiert mit Vitalstoffen wie dem CoEnzym Q10, Lutein, Astaxanthin und vielem mehr.

Bioaktivstoff-Konzentrate sind ideal in unserer Zeit. Was allerdings nicht darüber hinwegtäuschen sollte, dass eine abwechslungsreiche Ernährung trotzdem von hoher Wichtigkeit ist. Denn das Optimum ist immer noch, wenn sich alle Stoffe gegenseitig ergänzen. Wer Obst und Gemüse verzehrt, führt sich auch die wichtigen Faserstoffe (Ballaststoffe) zu.

Bei der Herstellung eines Bioaktivstoff-Konzentrats wird die ganze Kraft von ausgewählten Obst- und Gemüsesorten auf sehr schonende Weise extrahiert und mit weiteren Vitalstoffen veredelt. Gute Elixiere enthalten daher auch die wichtigen ätherischen Öle (wie bei St. Helia). Weiterhin sollten sie frei von Konservierungsstoffen sein.

## Referenzwerte und individuelle Situation

Der Vitalstoff-Bedarf hängt von der individuellen Lebenssituation ab: Kinder, Jugendliche, Senioren, chronisch Kranke, Schwangere, Stillende oder Leistungssportler können vitalstoffmäßig ein wesentlich höheres Level haben, als die Referenzwerte vorgeben; ebenso Personen, die starkem Stress ausgesetzt sind, sich in den Wechseljahren befinden, Medikamente einnehmen müssen oder Gifte zu sich nehmen (wie Nikotin oder Alkohol).

Oft deuten erste Symptome auf einen Mangel hin, zum Beispiel: schwache Nerven, vorzeitige Alterung, brüchige Fingernägel, schlechtes Sehvermögen bei Dunkelheit und vieles mehr.

Bei einer abwechslungsreichen Ernährung geht man davon aus, dass die tägliche Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen gewährleistet ist. Der Knackpunkt ist, dass sich die meisten Menschen nicht ausgewogen ernähren, da der Anteil an vitalstoffreichem Obst und Gemüse zu gering ist. Auch Fisch wird in der Regel zu wenig konsumiert. Darüber hinaus fehlt es an Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Folgen einer vitalstoffarmen Ernährung machen sich nur langsam bemerkbar. Ein Marker für das Defizit kann auch der Homocystein-Spiegel sein.

**AKOM**