

Bioaktive Pflanzenstoffe

Die neuen Stars der Gesundheitsvorsorge

Echte Lebensmittel können reinigen, beleben, versorgen, schützen, regenerieren und aufbauen. Sie verbinden uns mit dem ganzen Reichtum der Natur, den Mineralien, der Kraft der Pflanzen und stärken unsere Lebensenergie (Chi).

von Dipl.Ing. Norbert Hartwig

Führende Köpfe von Pharmazie und Ernährungswissenschaft glauben immer noch, einzelne Inhaltsstoffe seien für die gesunde Wirkung eines Produktes oder Lebensmittels allein verantwortlich. Das ist ein großer Irrtum. Tatsächlich ist diese Wissenschaft ein einziges Possentheater. Sie will das Wunder des Lebens durch die Chemie toter Stoffe erklären und leugnet Lebensenergie; Chi, Prana oder wie immer man sie nennen möchte.

Der gesundheitliche Wert von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen ist jedem bekannt. Viele Menschen decken ihren Bedarf an diesen Vitalstoffen durch ein Sammelsurium an Feinchemikalien in farbenfrohe Kapseln verpackt. Jede isolierte Substanz, und das trifft auch auf Vitamine und Mineralien zu, greift jedoch auf unnatürliche Weise tief in den Stoffwechsel des Körpers ein. Deshalb sind Isolierte Wirkstoffe wie Arzneimittel zu handhaben, denn alles was unnatürlich schnell wirkt, hat auch Nebenwirkungen. Die Nahrungsergänzungen der Zukunft werden gemeinsam von Biophysikern und Naturärzten entwickelt, denn sie sind es gewohnt, naturbezogen und fachübergreifend zu denken. So z.B. die Forschungsergebnisse der Leiterin der medizinischen Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten, Frau Dr. Schatalova: Sie fütterte Mäuse mit einem künstlichen Gemisch, das chemisch genau der Zusammensetzung von Milch entsprach mit allen nötigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die armen Tiere starben dabei noch schneller als diejenigen, die nur mit Wasser ernährt wurden. Frau Dr. Schatalova belegte damit: Es kommt nicht allein auf das Vorhandensein aller Stoffe an, sondern auf die biologische Energie, die allem Lebendigen innewohnt. Jedes unverfälschte Lebensmittel ist wie eine Symphony aufeinander abgestimmter Inhaltsstoffe. Die mechanistisch ausge-

richtete Wissenschaft gibt sich immer gern den Anschein, als würde sie die Natur schon recht gut verstehen. Dabei sind nur wenige Promille aller für den Körper wichtiger Substanzen untersucht. Die Rolle der dabei beteiligten Hormone, Enzyme, der Darmbakterien und der Mental- und Sinnessteuerungen ist so gut wie unerforscht. Darüber hinaus beruht ein ganzes Forschungsgebiet der herrschenden Ernährungswissenschaft auf ungeeigneten Messverfahren - Messmethoden im Reagenzglas, die nur bedingt auf den Menschen übertragbar sind. Das wird besonders deutlich bei der Bestimmung des antioxidativen Potentials von Vitaminen und Lebensmitteln als Schutz vor den sogenannten "freien Radikalen". Zur Erklärung: Im menschlichen Organismus bilden sich ständig sogenannte "freie Radikale". Freie Radikale schädigen die Körperzellen und schwächen den gesamten menschlichen Organismus. Sie sind die Wegbereiter für schnelles Altern und Krankheiten wie Gefäßverkalkung, Rheuma und vor allem Krebs. Um dem entgegenzuwirken, müssen die freien Radikale durch Antioxidantien abgefangen und unschädlich gemacht werden.

Die Messung des antioxidativen Potentials ist also die Bestimmung der Schutzwirkung eines Vitamins oder Lebensmittels. Weltweit wird diese Messung vorzugsweise nach der TEAC-Methode vorgenommen. Sie ist einfach und billig - aber veraltet. Aufgrund dieser Methode glaubte eine ganze Generation von Wissenschaftlern, Vitamine wären die wirksamsten Antioxidantien. Vielleicht der größte Irrtum der Ernährungswissenschaft.

Die Forschungsergebnisse des Human Nutrition Research Center unter Leitung von Prof. Prior brachten ein völlig anderes Ergebnis: "Die antioxidative Kraft der meisten Flavonoide (bioaktive Pflanzenstoffe) ist wesentlich stärker als die Wirkung der Vitamine A (Beta-Carotin), E und C." Das Team um Prof. Prior ent-

Es gibt über 10.000 verschiedene Bioaktivstoffe, z.B. **Bioflavonoide**. sie neutralisieren schlechtes Cholesterin, halten das Blut flüssig, beugen Arterienverkalkung vor. Sie hemmen Entzündungen und verstärken die Wirkung von Vitamin C um das 30-fache. Sie stecken zum Beispiel in Kohl, Tomaten, Paprika, Möhren, Aprikosen, Zitrusfrüchten.

"Lasst unsere Lebensmittel unsere Lebenselixiere sein, als Vermittler der gesunden Kraft der Natur, zum Beleben und Harmonisieren von Körper und Geist und zum Wohle der Mitwelt. Denn alles dies hängt untrennbar zusammen".



Dipl.Ing. Norbert Hartwig
Biophysiker; Autor; Forscher, Entwickler und vereidigter Sachverständiger für Nahrungsergänzungsprodukte und Naturheilmittel.

Bekannt durch Presse und TV ("Wiederentdeckung eines uralten Enzym-Gärgetränkes das schon in den vedischen Texten als Göttertrank Soma beschrieben wurde")

Norbert Hartwig
Kirchwerder
Elbdeich 186
21037 Hamburg
Tel.: 040 73504553
Fax.: 040 73503982

wickelte eine neue Messmethode, um auch die antioxidative Kraft der Bioaktivstoffe zu erfassen (ORAC).

Bioaktivstoffe sind mittlerweile die neuen Stars der Gesundheitsvorsorge. Internationale Forschungen belegen deren Wirkungsspektrum: Bioaktivstoffe beugen Krebs vor, schützen Herz und Kreislauf, hemmen Bakterien und sogar Viren, sind entzündungshemmend, blutdruckregulierend und regen das Immunsystem an.

Bioaktive Pflanzenstoffe ersetzen die Vitamine nicht. Im Gegenteil, alles arbeitet sinnvoll zusammen. Für den umfangreichen Zellschutz benötigt man aus heutiger Sicht die Vitamine A, C, E, Selen, Zink, reduziertes Gluthation. Der Körper braucht darüber hinaus ständig Enzyme (die Werkzeuge des Stoffwechsels), gesunde Mikroorganismen (wie Milchsäurebakterien und bioaktive Naturhefen für das gesunde Gleichgewicht im Darm), Peptide (hochwirksame Eiweiße), Phytohormone (pflanzliche Stoffwechselsteuerungsstoffe), Lipide (fettartige Substanzen wie Fettsäuren und Lecithin) und unzählige weitere pflanzliche Wirksubstanzen.

Das neue ORAC-Messverfahren rehabilitiert die Natur. Es beweist, was unsere großen Naturheilkundigen schon immer wussten: Die wirksamsten Antioxidantien sind nicht die Vitamine allein, sondern z.B. rote und blaue Beeren und Früchte als Ganzes! Je dunkler und intensiver die Farbe, desto besser die schützende Wirkung. Diese Gesundheitsschätze kannten und nutzten bereits unsere Vorfahren. Pfarrer Kneipp empfahl aus gutem Grund, vor jedem Holunderbusch den Hut zu ziehen. Auch andere blaue Beeren sind geradezu ein Geschenk der Natur. Heidelbeeren (Blaubeeren) helfen Darmkrankheiten zu heilen, besonders in Kombination mit natürlichen Gärgetränken auf Lactobacillus- und Naturhefebasen.

In Japan gelten unsere heimischen Heidelbeeren und schwarze Johannisbeeren als der Geheimtipp um länger jung zu bleiben, für gesunde Arterien und zur Erhaltung des Sehvermögens.

Würden mehr Menschen erkennen, daß das Gute so nah liegt und wie wertvoll der Erfahrungsschatz unserer Vorfahren ist, wäre das ein großer Schritt in der Präventivmedizin. Immer mehr Menschen wachen aus ihrem Werbekoma auf, werden bewusster und macht sich Gedanken darüber, was sie mit ihrem Einkauf fördern: Natur oder Industrie. Die ungekürzte Originalfassung dieses Artikels finden Sie im Internet

unter: www.sein.de Aktuelle Ausgabe