

**FETTABBAU, ANTIAGING  
& ZELLREGENERATION**

mit unserer einzigartigen Stoffwechselkur

Besuchen Sie unsere Homepage  
[www.unsere-kur.com](http://www.unsere-kur.com)  
Besuchen Sie unsere Fanpages  
auf facebook und auch Google+PRÄVENTION & REGENERATION PUR:  
STOFFWECHSEL-INITIIERUNG  
BASENKUR | ENTSÄUERUNG  
EFFIZIENTE ENTGIFTUNG  
MIKRONÄHRSTOFF-VERSORGUNG  
DARMGESUNDHEITSEHR LEICHT & SEHR EFFEKTIV  
OHNE HUNGER & OHNE JO-JO-EFFEKT**HISTORIE & BEDEUTUNG DER VITALSTOFF-MEDIZIN**

In dieser Abhandlung geht es um die Bedeutung der Vitalstoff-Versorgung und jene Form von Medizin, die sich beschäftigt mit der Prävention und Therapie von Krankheiten mittels Vitalstoffen. Unter dem Begriff Mikronährstoffe, die man auch als Vitalstoffe bezeichnet, versteht man alle Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und ungesättigten Fettsäuren. Die Vitalstoffmedizin bzw. synonym verwendet, die orthomolekulare Medizin, wurde 1968 von dem zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling geprägt, der den Grundgedanken der Vitalstoffmedizin anschaulich verdeutlicht. Vitalstoffe schützen bei optimaler Dosierung und Kombination vor Krankheiten, dienen unterstützend bei der Behandlung dieser und können die Vitalität bis ins hohe Alter erhalten.

In den 1950 Jahren haben die beiden Ärzte Dr. Abram Hoffer und Dr. Humphry Osmond zum ersten Mal Vitalstoffe in der Therapie psychisch kranker Menschen eingesetzt und konnten große Erfolge damit erzielen. Diese therapeutischen Erfolge publizierten Hoffer und Osmond im Jahre 1962 im Lancet. Sechs Jahre später veröffentlichte Linus Pauling sein Konzept der orthomolekularen Psychiatrie und legte somit den Grundstock der gesamten Vitalstoffmedizin.

"Orthomolekulare Medizin – auch Vitalstoffmedizin oder Mikronährstoffmedizin genannt – ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind." (Linus Pauling, Science 160, 265/1968).

Man hat erkannt, dass die meisten alltäglichen Krankheiten durch eine Störung des biochemischen Gleichgewichts im Körper oder durch chronische Belastungen aufgrund fremder Substanzen entstehen. Mit Hilfe einer möglichst gezielten und individuellen Gabe von Vitalstoffen, ist es möglich, dieses Ungleichgewicht zu korrigieren und die Krankheit zu heilen. Die Vitalstoffmedizin stellt somit ein äußerst wirksames und natürliches Behandlungsverfahren dar.

**Vitalstoffgehalt durch externe Faktoren beeinträchtigt**

In der modernen Gesellschaft möchte jeder selbst für seine Gesundheit Verantwortung übernehmen. Im Fokus stehen hierbei eine optimale Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Durch die Nahrung ist es allerdings nicht mehr möglich ausreichende Mengen dieser Wirkstoffe aufzunehmen. Zwar enthält biologisch angebautes Gemüse immer noch gleich viel Vitalstoffe wie vor 100 Jahren, nicht aber Früchte und Gemüse aus Massenproduktionen. Deren Gehalt an Vitalstoffen wird durch Düngemittel, lange Liegezeiten im Geschäft oder weite Transportwege beeinträchtigt.

Vielen Menschen werden die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Vitalstoffe deshalb immer bewusster. Wissenschaftlich bewiesen haben in Europa 50 bis 70 Prozent der Menschen ein Defizit an Vitalstoffen mit gravierenden gesundheitlichen Folgen. Genau aus diesem Grund sind zusätzliche Vitalstoffe unabdingbar. Sie können nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur Therapie von Krankheiten leisten, sie liefern außerdem Energie, können geistiges und körperliches Wohlbefinden stärken und erhöhen insgesamt die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Im Gegensatz zu klassischen Therapieverfahren bekämpft die Vitalstoffmedizin nämlich nicht nur die Symptome einer Krankheit, sondern vordergründig deren Ursachen.

**Definition Vitalstoffe**

Unter dem Begriff Vitalstoffe fasst man alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und essenziellen Fettsäuren zusammen. Der Organismus benötigt diese Wirkstoffe also Katalysatoren für eine Vielzahl verschiedener, biologischer Stoffwechselprozesse. Vitalstoffe selbst sind keine Energieträger. Sie tragen vielmehr dazu bei, gesund zu bleiben bzw. es zu werden. Zur Prävention von Mangelerscheinungen müssen regelmäßig Vitalstoffe in kleinen Dosen eingenommen werden. Eine optimale Vitalstoffzufuhr verbessert das Wohlbefinden, steigert Ihre Attraktivität und Vitalität und beugt Krankheiten vor bzw. unterstützt den Heilungsprozess.

Im Folgenden sollen die einzelnen Vitalstoffgruppen vorgestellt werden, um Ihnen einen Überblick über die bedeutenden Funktionen und Aufgaben der Vitalstoffe zu geben und deren Wichtigkeit zu betonen.

## Vitamine

Vitamine können nicht ausreichend im Körper hergestellt werden und müssen somit primär mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind lebensnotwendige organische Stoffe, welche bei der Aktivierung und Regulation von Stoffwechselprozessen eine bedeutende Rolle spielen. Eine unzureichende Vitaminversorgung führt zu gravierenden Mangelerscheinungen und beeinträchtigt schließlich die Gesundheit. Vor allem Gewebe und Organe mit einer hohen Stoffwechselrate wie z.B. das Gehirn, der Magen-Darm-Trakt oder das Herz sind von derartigen Defiziten betroffen. Ein Mangel an Vitaminen wird unter anderem durch Faktoren wie Alkohol und Zigaretten, chronischen Erkrankungen oder einer einseitigen Ernährung begünstigt und führt langfristig gesehen zum Tod.

## Mineralstoffe und Spurenelemente

Zu den wichtigsten Mineralstoffen gehören Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Macht ein Mineralstoff weniger als 0,01% des Körpergewichts aus, so wird es als Spurenelement bezeichnet. Sowohl Mineralstoffe als auch Spurenelemente erfüllen wichtige Funktionen im Körper. Sie regulieren u.a. den Wasser- und Elektrolythaushalt, den Gefäßtonus, die Nervenfunktion und die Muskelkontraktion. Auch die Blutgerinnung und der Aufbau von Zähnen und Knochen fallen unter deren Aufgabenbereich. Ihre Funktionalität erfüllen diese Wirkstoffe hauptsächlich als Bestandteile von Enzymen. Ein Defizit dieser Vitalstoffe ist der Verfeinerung von Lebensmitteln, der Überdüngung der Ackerböden und der fortschreitenden Umweltbelastung zuzuschreiben. Aus diesen Gründen tritt in der Bevölkerung immer häufiger ein ernährungsbedingter Mangel auf.

## Essentielle, ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren können ausschließlich über die Nahrung aufgenommen werden. Sie sind Bestandteile von Ölen und Fetten. Hauptsächlich kommen diese wichtigen Fettsäuren in Mais, Soja, Sesam, Raps, Walnüssen, fettem Fisch oder Muscheln vor. Ihre Aufgaben im Körper sind von großer Bedeutung. So sind ungesättigte Fettsäuren Bestandteile der Zellmembran und dienen für deren Funktionalität. Des Weiteren sind sie am Zellwachstum- und deren Regeneration beteiligt, regulieren die Blutfette, das Cholesterin und den Blutdruck und steuern die Blutgerinnung. Außerdem sorgen diese Fettsäuren für eine gesunde Haut, ein funktionstüchtiges Immunsystem, beugen chronisch-entzündliche Krankheiten vor und verringern den geistigen Abbau. Ein Mangel an Fettsäuren beeinträchtigt den Organismus massiv und schränkt die Lebensqualität ein. Da eine Aufnahme an ungesättigten Fettsäuren nur über die Nahrung möglich ist, sollte stets darauf geachtet werden, sich auch wirklich ausreichend dieser Vitalstoffe zuzuführen.

## Aminosäuren

Wie Vitamine oder ungesättigten Fettsäuren, kann der Körper auch keine Aminosäuren herstellen. Diese essentiellen Vitalstoffe müssen also über die Ernährung zugeführt werden. Aminosäuren sind Nahrungs- und Eiweißbestandteile und können einzeln oder in Kombination gezielt eingesetzt werden, um Stoffwechselprozesse zu beschleunigen oder beeinflussen. Sie haben in so gut wie allen biologischen Vorgängen eine Schlüsselfunktion. Weist der Organismus einen Mangel dieser Aminosäuren auf, kommt es unter anderem zu Infektanfälligkeit, Organversagen und Wundheilungsstörungen. Ursachen für ein Defizit bzw. einen erhöhten Bedarf an Aminosäuren sind zum Beispiel Wachstumsphasen, eine Chemotherapie, Leber- und Nierenerkrankungen oder Leistungssport.

## Vitalstoffmangel

Ein Vitalstoffmangel entwickelt sich schleichend. Er ist die Folge einer dauerhaften Unterversorgung des Organismus mit lebenswichtigen Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und ungesättigten Fettsäuren. Einhergehend mit einem Defizit an Vitalstoffen sind schwerwiegende Krankheiten und irreversible Schäden.

Eine Unterversorgung kann durch falsche Ernährungsweise und Speisenzubereitung oder einen individuellen Mehrbedarf, zum Beispiel durch Leistungssport, hervorgerufen werden. Denn die durchschnittliche Ernährung ist nicht immer ausgewogen. Die Konzentration einzelner Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren oder ungesättigten Fettsäuren ist in den meisten Lebensmitteln oftmals zu gering. Zusätzlich zur normalen Ernährung sollten deshalb stets Vitalstoffe aufgenommen werden, um Krankheiten vorzubeugen, die Behandlung dieser zu unterstützen oder die Gesundheit aufrecht zu erhalten.

## Mangel an Vitalstoffen – der schleichende Prozess

Die Entwicklung einer Vitalstoffunterversorgung kann in verschiedene Stadien unterteilt werden. Zunächst versucht der Organismus das begrenzte Vitaminangebot auszugleichen und greift auf körpereigene Vitaminspeicher zurück. Außerdem wird die Ausscheidung von Vitalstoffen über den Urin reduziert.

Durch das anhaltende Aufbrauchen der Reserven, sinkt die Vitalstoffkonzentration weiterhin. Enzyme, die auf die Zufuhr bestimmter Vitalstoffe angewiesen sind, können nun nicht mehr optimal arbeiten und sind in ihrer Aktivität eingeschränkt. Es kommt zu einem latenten Mangel.

Im nächsten Stadium machen sich unspezifische Symptome bemerkbar. Erkältungserscheinungen aufgrund eines Vitamin C Mangels sind die häufigsten Anzeichen. Auch die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft wird beeinträchtigt.

Eine erhöhte Vitalstoffzufuhr könnte an diesem Punkt die Defizite beseitigen und den Organismus reaktivieren. Reagiert man nicht auf diese Mangelerscheinungen bzw. erkennt man die gravierende Gefahr nicht, kommt es schließlich zu irreversiblen Organschäden oder anderen schwerwiegenden Folgen.

In den westlichen Industrieländern entstehen derartige extreme Vitalstoffdefizite eher selten. Ein latenter Mangel tritt jedoch sehr häufig auf. Problematisch wird es dann, wenn bereits ein Vitalstoffmangel vorhanden ist und man zusätzlichen Belastungen wie Fieber oder Infekten ausgesetzt ist. Der Übergang zwischen latentem Mangel und einem klinisch manifesten Mangel passiert schnell und bringt Langzeitfolgen mit sich.

## **Beschreibung der modernen Vitalstofftherapie**

In den letzten Jahren ist das Wissen um die Wirkung von Vitalstoffen sprunghaft angestiegen. Dabei hat vor allem die Forschung zu Vitalstoffmischungen und sekundären Pflanzenstoffen große Fortschritte gemacht. Aus diesem aktuellen Wissen ist das Konzept der „modernen Vitalstofftherapie“ entstanden, das wir interessierten Endanwendern, Therapeuten und Multiplikatoren näherbringen. Ich möchte ihnen das Konzept hier kurz vorstellen.

## **Neues Wissen mit Erfahrung verbunden**

In der modernen Vitalstofftherapie verbinden sich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit den althergebrachten Erfahrungen. Diese Kombination macht die Vitalstofftherapie für jeden nachvollziehbar und einfach in der Umsetzung. Die moderne Vitalstofftherapie ruht auf zwei Säulen:

1. Der **natürlichen Basis-Ernährung** aller Zellen mit Vitalstoffen
2. Der **individuellen Ergänzung mit Vitalstoffen**.

## **1. Die natürliche Basisversorgung (komplettes Mikronährstoff-Spektrum)**

Die entscheidende Veränderung zur „alten“ orthomolekularen Medizin hat sich aus den wissenschaftlichen Studien der letzten Jahre herauskristallisiert. **Zum einen wurde herausgefunden, dass „komplexe Vitalstoffergänzungen“, wie es in den Veröffentlichungen oft heißt, immer bessere Wirkungen erbringen als wenn man einzelne Vitalstoffe einnimmt. Es geht also darum, das komplette Spektrum an Vitalstoffen abzubekommen.**

Die zweite wichtige Erkenntnis der letzten Jahre setzt sich aus zwei Teilen zusammen. So wurden zunächst die äußerst vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe entdeckt. Und im zweiten Schritt wurde dann entdeckt, dass sich diese etwa 70.000 verschiedenen Bioaktivstoffe erst in Kombination mit Vitaminen und Mineralien optimal entfalten können.

### **Diese drei Erkenntnisse lassen nur einen Schluss zu:**

Eine Vitalstofftherapie sollte sich am Vorbild der gesunden Ernährung orientieren und sie sollte komplex und natürlich sein, also alle Vitalstoffe enthalten, die auch eine gesunde Ernährung enthält. **Demnach setzen wir heute in der modernen Vitalstofftherapie eine natürliche Mischung aus Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, natürlichen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen zur Basisversorgung unserer Zellen ein.**

**Diese Basisversorgung hat sehr viele Vorteile gegenüber der herkömmlichen, oft synthetischen Einzelgabe. Der wichtigste Vorteil ist sicher die deutlich stärkere Wirksamkeit. Studien zeigen, dass beispielsweise Vitamin C zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen mehr als 200mal stärker vor freien Radikalen schützt als einzelnes Vitamin C. Zudem zeigen die Untersuchungen auch, dass die Vitalstoffe in dieser natürlichen Kombination besser aufgenommen werden als künstliche Einzelstoffe. Unser Körper kennt eben diese Kombinationen seit Jahrmillionen.**

## **2. Individuelle Einzelgaben**

Die zweite Säule der Vitalstofftherapie ist dann die Gabe von (möglichst natürlichen) Einzelstoffen, wenn wir es im Rahmen der Therapie nach der Basisversorgung noch für nötig erachten. Auch der Grund dafür ist leicht zu verstehen. Die Menschen leben alle sehr unterschiedlich und je nach Lebensstil, Krankheiten oder Medikamenteneinnahme kann der Vitalstoffbedarf des Einzelnen doch sehr stark variieren.

Und da keine einzelne Basisergänzung alle Eventualitäten abdecken kann, kann es im Einzelfall Sinn machen, zu dieser natürlichen Basisergänzung dann einige wenige Vitalstoffe zusätzlich einzunehmen. Die Auswahl und die Dosierungshöhe der Einzelstoffe hängen hier natürlich ganz entscheidend vom Bedarf des Patienten und natürlich auch von der Zusammensetzung der verwendeten Basisergänzung ab. Auf meinen Kursen erhalten die Therapeuten hierfür genau Therapieempfehlungen für mehr als 50 der wichtigsten Erkrankungen.

Das oben beschriebene Vorgehen in der Vitalstofftherapie sichert uns zum einen die starken Synergieeffekte einer natürlichen Basisversorgung und zum anderen die Individualität von Einzelgaben – das Beste aus zwei Welten also.

## **Gesunde Ernährung**

Fragen rund um die gesunde Ernährung sind heute in aller Munde. Dabei ist die Ernährungswissenschaft alles andere als eine neue Entwicklung. Bereits die alten Griechen wussten um den mächtigen Einfluss der täglichen Kost auf die Gesundheit des Menschen. Hippokrates, der als Vater der Medizin gilt, sah in der falschen Ernährung die Hauptursache für Erkrankungen. Er war davon überzeugt, dass bei Krankheit immer der ganze Mensch behandelt werden muss, anstatt nur die Symptome zu behandeln. Von ihm stammt auch der berühmte Satz: „Lass die Nahrung dein Heilmittel sein.“

**Heute wird dem Thema gesunde Ernährung wieder eine große Bedeutung zugesprochen und ihr Einfluss auf die Entstehung und Behandlung von vielzähligen Krankheiten ist wissenschaftlich unumstritten.**

### **Der Mensch ist ein Allesfresser**

Als sich unsere Vorfahren vor Jahrmillionen entwickelten, sahen sie sich mit vielen Gefahren und Herausforderungen konfrontiert. Ihre Umwelt veränderte sich zusehends. Aus tiefen Wäldern wurde leicht bewachsene Savanne, das pflanzliche Nahrungsangebot ging zurück. Als Anpassungsstrategie begann der frühe Mensch das Fleisch verendeter Tiere – vor allem Aas – in seinen Speiseplan zu integrieren. Die Strategie ging auf: Unsere Vorfahren profitierten derart stark von der kalorienreichen Abwechslung, dass ihr Gehirn im Vergleich zu ihren Verwandten stark wachsen konnte. Durch die gestiegene Intelligenz wiederum waren sie in der Lage, in der sozialen Gruppe neue erfolgreichere Strategien für die Jagd zu entwickeln, was sich wiederum auf die Hirnentwicklung auswirkte usw.

Die Flexibilität unserer Ernährungsweise hat uns über die Jahrmillionen einen entscheidenden Vorteil gebracht: Wir konnten uns auf die unterschiedlichsten Lebensbedingungen einstellen. Von der Arktis bis in die Wüstenregionen leben wir Menschen heute von den verschiedensten Nahrungsquellen.

### **Von Schnäppchenjägern und Kaloriensammlern**

Was für den Steinzeitmenschen Pfeil und Bogen waren, ist für uns moderne Menschen der Einkaufswagen. Und was früher Früchte- und Beeren tragende Büsche und Bäume waren, sind heute die bis zum Überquellen gefüllten Supermarktregale. An der uralten Beschaffungsmentalität von uns Menschen hat sich dagegen nur wenig geändert. Immer noch ziehen wir als „Jäger und Sammler“ los, kaufen, auf was wir gerade Lust haben oder wo man uns gerade ein gutes Preis-Leitungsverhältnis verspricht. Wir jagen den Schnäppchen nach und sammeln Kalorienbomben in Form von Fertigprodukten.

Dabei hat sich unsere Lebensweise innerhalb von nur 12.000 Jahren mit der Entwicklung des Ackerbaus so sehr verändert, dass unser Körper sich bis jetzt noch nicht anpassen konnte. Besonders gravierend ist dabei die Umstellung von einer sehr eiweißhaltigen Ernährung hin zu einer höchst kohlenhydratreichen. Energie aus Kohlenhydraten steht dem Körper schnell zur Verfügung und wird in der Regel in kurzer Zeit verdaut. Das Hungergefühl setzt viel schneller wieder ein – und der Körper fordert Nachschub.

### **Lebensmittel in der Industrie: Leere Kalorien füllen unsere Mägen**

Seit 100-200 Jahren überschlagen sich die Veränderungen unserer Ernährungsweise. Die industrielle Revolution machte auch von unseren Lebensmitteln nicht Halt. Stark verarbeitete und haltbargemachte Nahrungsmittel drängten auf den Markt und lockten die Konsumenten mit dem Versprechen, in kurzer Zeit und für wenig Geld viel Energie bereitzustellen.

Heute wird aber immer mehr die Kehrseite dieser Medaille sichtbar: Damit Lebensmittel konserviert werden können, erhitzt man sie oder fügt ihnen Zusatz- und Konservierungsstoffe hinzu. Dabei gehen die meisten der einst wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Lebensmittel werden zu „leeren“ Nahrungsmitteln. Sie liefern zwar Energie, lassen den Körper aber mit vielen Nährstoffen unterversorgt.

### **Wir essen viel und bewegen uns wenig**

Eine weitere einschneidende Veränderung unserer Lebensweise fand im letzten Jahrhundert statt: Die wenigstens Menschen in den Industrieländern arbeiten heute noch schwer körperlich. Statt auf die Jagd oder auf unser Feld gehen wir heute einfach zum Kühlschrank, um unseren Hunger zu stillen.

Wir bewegen uns häufig so wenig, dass wir mit viel weniger Kalorien auskommen würden, als wir durch unsere „normale“ Ernährung jeden Tag zu uns nehmen. Übergewicht ist häufig die Folge. Allein in Deutschland sind 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig. Beinahe ein Viertel der Deutschen gilt als adipös – fettsüchtig – mit einem Body-Mass-Index über 30. Übergewichtige haben ein viel höheres Risiko an Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus zu erkranken, als normal Gewichtige. Schon heute schätzt man, dass 50 Prozent der Gesundheitskosten der Krankenkassen auf Diabetes (Typ-2) zurückgehen – Tendenz stark steigend!

## Wie ernähren wir uns gesund?

Wer sich richtig ernähren will, der sollte sich vor allem abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Die größten Probleme entstehen, weil wir von vielem zu viel konsumieren: Zu viel Fett, zu viele Kohlenhydrate, zu viel Fleisch, zu viel Zucker, zu viel Alkohol...

Damit wir uns auf der Suche nach einer ausgewogenen und gesunden Ernährung besser zu Recht finden, gibt es einige Hilfsmittel und Richtlinien. So teilt man die unterschiedlichen Lebensmittel in Gruppen ein und gibt Empfehlungen, wie sie im Verhältnis zu einander stehen. Die bekannteste Form der Darstellung ist hier die Lebensmittelpyramide. Nach dem neuesten Stand der Wissenschaft sollte sich ihre Ernährung – mit absteigendem Mengenverhältnis – zusammensetzen aus: Getränken (Wasser, Tee, Kaffee), Gemüse und Obst, Sättigungsbeilagen (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis), Milch und Milchprodukte, Fisch und Fleisch; Die kleinste Gruppe bilden schließlich die Genussmittel wie Süßigkeiten, Alkoholika und Softdrinks. Wer sich an diese Regel hält, hat bereits den ersten Schritt hin zu einer gesunden Lebensweise gemacht.

### „Richtig“ essen bedeutet mehr als nur satt zu werden

Wir leben heute in einer Zeit, in der unser Handeln weitreichende Auswirkungen hat. In unserer globalisierten Welt macht es auf viele verschiedene Art und Weisen einen Unterschied, ob wir ein billiges Schnitzel, fertig paniert, im Supermarkt kaufen oder aber auf Qualität statt Quantität achten. Die Prinzipien der Nachhaltigkeit lassen sich ohne weiteres auch auf unser tägliches Essen anwenden. Dabei geht es um soziale Kriterien, Ethik und Umweltverträglichkeit. Ein Bio-Schwein führt nicht nur (höchstwahrscheinlich) ein artgerechteres und gesünderes Leben als sein konventioneller Artgenosse, durch den kontrollierten Anbau seiner Futterpflanzen, meist in regionalem Anbau, wird auch Umwelt und Bevölkerung in Soja-produzierenden Drittländern geschont. Der Soja-Anbau für die westliche Fleischproduktion führt weltweit zu massiven Problemen wie Hunger, Pestizid-Vergiftungen und der Abholzung des Regenwaldes.

Dieses Beispiel lässt sich ohne weiteres auf die meisten unserer Lebensmittel übertragen. Grundsätzlich kann man sich also an folgenden Leitsätzen für eine nachhaltigere Ernährung orientieren:

Verschwenden Sie keine Lebensmittel, sondern kaufen Sie nur so viel, wie Sie tatsächlich benötigen.

Beziehen Sie Ihre Lebensmittel möglichst regional und saisonal. So haben Sie viel mehr Kontrolle über die Produktionsbedingungen und schonen die Umwelt in den Drittländern.

Achten Sie bei Fleisch und Milchprodukten auf artgerechte – wenn möglich – biologische Tierhaltung.

Achten Sie bei Fisch und Meeresfrüchten auf nachhaltige Zucht oder Fang. Überfischte Arten wie den Roten Thun sollten Sie meiden.

Bevorzugen Sie bei importierten Lebensmitteln Fair Trade Produkte, bei deren Produktion auf Nachhaltigkeit geachtet wurde. Vermeiden Sie unnötigen Plastikmüll. Man schätzt, dass heute im Meer bereits mehr Plastikteile als Plankton treiben. Keine schöne Vorstellung.

### Die goldene Regel: „5 am Tag“

Obst und Gemüse ist gesund – das weiß jedes Kind. Aber über die ganze Bedeutung von pflanzlicher Nahrung für eine gesunde Ernährung wissen nur die Wenigsten Bescheid. Obst und Gemüse versorgen uns mit lebensnotwendigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Darüber hinaus versorgen sie uns mit den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die sich positiv auf unsere Stimmung und unser Immunsystem auswirken.

Woher kommt nun aber die Regel „5 am Tag“? In Studien haben Wissenschaftler festgestellt, dass wir Menschen, die täglich fünf Hand voll Obst und Gemüse – am besten in verschiedenen Farben – zu sich nehmen mit fast allen wichtigen Vitalstoffen versorgt sind, die unser Körper benötigt, um dauerhaft gesund zu bleiben.

Die meisten Nährstoffe enthalten dabei die Früchte, die regional und saisonal angeboten werden, da sie bei weitem den kürzesten Transportweg haben und meist vollreif geerntet werden können. Kommen die Lebensmittel aus weit entfernten Ländern, müssen sie dort schon in einem frühen Reifestadium (unreif) geerntet werden, um nicht unterwegs zu verfaulen. Sie reifen zwar auf ihrer Reise nach, können aber keine zusätzlichen Nährstoffe mehr aufnehmen. Außerdem sollte Obst und Gemüse in der Regel möglichst unbehandelt verzehrt werden, da bei vielen Konservierungsverfahren die empfindlichen Vitalstoffe zerstört werden. Hitze ist dabei besonders abträglich.

### Vollwertige Kost für eine dauerhafte Gesundheit

Neben der „5 am Tag“ Regel empfehlen Ernährungswissenschaftler auch besonders bei den kohlenhydratreichen Lebensmitteln, den typischen Sättigungsbeilagen, genauer hinzusehen. Vor allem weißes Mehl steht heute in der Kritik der Experten. Es gilt als Lieferant von „leeren Kalorien“, da es zwar viele Kohlenhydrate enthält, dafür aber kaum Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) und Ballaststoffe. Viele Studien bringen weißes Mehl mit Ablagerungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose) und damit mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck) in Verbindung. Daneben begünstigt es Diabetes und viele andere Erkrankungen. Die gesunde Alternative zu Weißmehl ist selbstverständlich Vollkornmehl. Es enthält alle Bestandteile des ganzen Korns und liefert damit viele Vital- und Ballaststoffe, die vor allem dem Darm guttun.

Auch raffiniertes Zucker steht unter begründetem Verdacht, für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich zu sein, allen voran natürlich die Zuckerkrankheit, Typ-2-Diabetes. Daneben kann zu viel raffiniertes Zucker auch Bluthochdruck oder Gicht auslösen. Zucker ist ein Genussmittel. Und genau wie zum Beispiel Alkohol sollte er nur in kleinen Mengen konsumiert werden, da ansonsten gravierende Nebenwirkungen zu befürchten sind.

### **Auf dem neuesten Stand der Forschung sind außerdem diese Empfehlungen:**

- Achten Sie auf schonende Zubereitung Ihrer Lebensmittel.
- Verzichten Sie weitgehend auf künstliche Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe.
- Meiden Sie stark salzhaltige Nahrungsmittel, v.a. Fertigprodukte.
- Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum. Ein- bis zweimal in der Woche ein Fleisch- oder Fischgericht gilt als ideal.
- Bewegen Sie sich ausreichend. Am Tag sollten es mindestens 30 Minuten sein.
- Mangelernährung bleibt nicht ohne Folgen

Mit **Mangelernährung** bezeichnet man allgemein eine falsche oder ungenügend zusammengesetzte Ernährung. Dabei unterscheidet man zwischen zwei Arten von Mangelernährung: Der Unterernährung und der Fehlernährung. Während die Unterernährung in Deutschland bis auf einige Ausnahmen (alte Menschen mit Appetitverlust, Essgestörte, kranke Menschen) eher selten anzutreffen ist, sind doch relativ Viele von der Fehlernährung betroffen.

Eine **Fehlernährung** entsteht immer dann, wenn die Nahrung wenig abwechslungsreich ist und es auf Dauer zu einem Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen oder Mineralstoffen kommt. Aber Vorsicht: Auch eine Überversorgung mit bestimmten Nährstoffen ist eine Fehlernährung und kann gesundheitliche Folgen haben.

Von den **Folgen der Mangelernährung** können praktisch alle Organe im menschlichen Körper betroffen sein. Meist ist dabei ein Mangel an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen festzustellen. Magnesium-Mangel, Eisen-Mangel, ein Mangel an Vitamin A oder ein Mangel an den Spurenelementen Zink und Selen treten am häufigsten auf. Oft macht sich die Fehlernährung zuerst mit Abgeschlagenheit und häufiger Müdigkeit bemerkbar. Besteht ein Mangel schon über längere Zeit, ist er mit einer reinen Nahrungsumstellung nur schwer wieder in den Griff zu bekommen. Hier empfehlen Ärzte und Heilpraktiker oft eine natürliche Ergänzung zur täglichen Ernährung.

### **WER ODER WAS IST „UNSERE KUR“?**

UNSERE KUR ist ursprünglich als „ABNEHM-KONZEPT“ gestartet. Inzwischen ist UNSERE KUR gewachsen zu einem ganzheitlichen REGENERATIONS-, PRÄVENTIONS- & ANTI-AGING – KONZEPT:

- **ENTSÄUERUNG** durch basische Grundernährung (viel Gemüse, Obst, wenig Fleisch / Fisch),
- **ENTGIFTUNG** mit einem erstklassigen Medizinprodukt,
- eine ausgeklügelte **MIKRONÄHRSTOFF-BASISVERSORGUNG** (natürlich, potent & das komplette Spektrum abdeckend),
- Stoffwechsel-Initiierung durch **UNSERE KUR-Streukügelchen** (Informationsmedizin) bis hin zu einer
- im Einzelfall auch möglichen zusätzlichen **DARM-KUR** (optional).

Es hat sich gezeigt, dass unsere Kurteilnehmer dadurch wieder fit werden und sie so wieder in die Kraft finden. Ärzte in unserer „Präventions-Bewegung“ haben an diesem Konzept mitgearbeitet. Im Mittelpunkt unseres Schaffens steht das Verstehen um biochemische & biophysikalische Prozesse. Neben dem Wissen um das Mikrobiom, die Epigenetik, den Stoffwechsel und die Darmgesundheit geht es für Teile der Bewegung auch um die BIOPHYSIK (Energiefluss-Wiederherstellung auf biophysikalischem Wege).

START IN DEN KUR-PROZESS: Um wieder in die Kraft zurück zu finden, ist es wichtig zunächst die hier in dieser Schrift dargestellte natürliche Vitalstoff-Basisversorgung herzustellen. Daher versorgen wir UNSERE KUR-Teilnehmer zu Anbeginn erst einmal für 14 Tage mit unserem, das komplette Mikronährstoff-Spektrum abdeckenden VITALSTOFF-DREIECK – gewonnen aus dem Besten der Natur, sehr potent und vor allem auch sehr einfach in der Anwendung und gut schmeckend. Sollte es dann notwendig sein, kann ein Arzt auch gezielt individuelle Einzelgaben oder gezielte Mischungen verordnen. Sehr gerne würden wir sie als KUR-TEILNEHMER begrüßen und ebenso arbeiten wir am Ausbau unserer Präventions-Bewegung. Sie können uns bei unserer wichtigen Arbeit auch als Multiplikator unterstützen. Melden Sie sich bitte bzw. sprechen Sie mit dem Überbringer dieser Zeilen. DANKE!

Im Namen aller zertifizierten UNSERE **KUR**-Berater:

#### **Frank Winkler, Initiator UNSERE KUR**

➔ Homepage: [www.unsere-kur.com](http://www.unsere-kur.com)

➔ Google + Seite: [goo.gl/dR1P3g](https://goo.gl/dR1P3g)

➔ facebook: [www.facebook.com/unserekur](https://www.facebook.com/unserekur)