

Vorwort zur 14. Auflage

Diese 14., vollständig überarbeitete Auflage erscheint zum 50-jährigen Jubiläum der Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, die von Dr. Lothar Burgerstein 1972 gegründet wurde. Burgerstein war einer der Pioniere der orthomolekularen Medizin und hat mit der Firmengründung 1972 das Fundament für den Einsatz von Mikronährstoffen im täglichen Leben gelegt.

Das »Burgerstein Handbuch Nährstoffe« gehört heute zu den Standardwerken in diesem Bereich. Das Buch wird sowohl von Fachleuten wie auch von interessierten Laien in gleichem Maße gelesen und auch gern als übersichtliches Nachschlagewerk konsultiert. Das Team von Autoren und Mitwirkenden hat den Anspruch, dieses Sachbuch auf dem neuesten Stand zu halten und die Themen der Gegenwart anzupassen.

In der 14., gänzlich überarbeiteten Auflage wird die gewohnte Kapitelstruktur (Ernährung, Nährstoffsupplemente, Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten, Prävention und Therapie) beibehalten. Jedoch haben wir die grundlegende Bedeutung der Ernährung neu beleuchtet und uns mit aktuellen Fragen befasst. Das neue Kapitel »Ernährung« beinhaltet nun Themen wie:

- Ernährung – die Medizin für alles?
- Salz – je weniger, desto besser?
- Pflanzenbasierte Ernährung – Möglichkeiten und Grenzen
- Lebensmittel – Mittel zum Leben?
- Stille Entzündungen – spielt der Lebensstil eine Rolle?

Neu verfasst wurde auch das Kapitel über das spannende Gebiet der Alterungsforschung. Hier führen wir mit einem ABC des gesunden Älterwerdens durch neue Erkenntnisse und praktische Tipps.

Im Kapitel »Nährstoffsupplemente« versuchen die Autoren, Hilfestellung zu geben beim Einsatz von Multivitaminpräparaten – wann und unter welchen Voraussetzungen sind sie hilfreich? Oder wann ist es sinnvoll, die B-Vitamine als Team einzusetzen?

Neue wissenschaftliche Daten haben dazu geführt, dass das Kapitel »Immunsystem« durch aktuelle Informationen ergänzt wurde. Zum Beispiel zur Fragestellung, wie Vitamine & Co. begleitend bei viralen Infekten eingesetzt werden können. Oder zur Bedeutung, die ein guter Allgemein- und Ernährungszustand (Lebensstil, Essgewohnheiten, Mikronährstoffe) für die Qualität der Impfantwort haben kann.

Ein großer Teil der kompletten Überarbeitung dieser Auflage besteht in der Integration der vielen neuen Studiendaten bei den einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und Fettsäuren. Ausgesprochen viele neue Daten waren zu Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren aufzuarbeiten. Ebenfalls wurden auch bei allen beschriebenen Krankheitsbildern die Texte der aktuellen Datenlage angepasst. Dabei können wir feststellen, dass die wissenschaftliche Evidenz zum Thema Mikronährstoffe seit der letzten Auflage nochmals besser geworden ist.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass bei jedem Einsatz von Mikronährstoffen die individuellen Bedürfnisse der Menschen in den verschiedenen Lebenslagen und gemäß den persönlich definierten Zielsetzungen berücksichtigt werden. Die richtige Auswahl der Mikronährstoffe in einer für den Einzelnen sinnvollen Zusammensetzung – auch in Harmonie mit anderen präventiven und therapeutischen Maßnahmen – gewinnt immer mehr an Bedeutung.

Mit dem vorliegenden Handbuch der Nährstoffe möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren ganz persönlichen Weg zur Erhaltung der Gesundheit zu finden. Zudem soll das Buch auch als wichtiges und verlässliches Arbeitsinstrument für die Beratung Ihrer Kunden oder Patienten dienen.

Hauptverantwortlich für die Überarbeitung dieser Auflage sind wiederum die Stiftungsräte der Burgerstein Foundation Hugo Schurgast, eidg. dipl. Apotheker, Principal Scientific Advisor Burgerstein Vitamine, Rapperswil (Schweiz), sowie Prof. Dr. med. Michael Zimmermann.

Die Autoren bedanken sich bei Herrn Richard Brun, Arzt und Molekularbiologe, Frau Dr. Monika Leonhardt, Ernährungswissenschaftlerin, Frau Beate Kehrl, Apothekerin/MAS Nutrition, und Frau Dr. Simone Salvadó, Apothekerin, für die Neugestaltung des Kapitels »Ernährung« sowie für die wichtigen Ergänzungen und Korrekturen in allen Kapiteln.

Tanja Zimmermann-Burgerstein