

Einleitung

Vitamin- und Mineralienmangel? Gibt es das heute noch? Ein Mangel im Überfluss? Nahrungsmittel aller Art, auch Obst und Gemüse werden in Hülle und Fülle angeboten. Die Supermärkte und Geschäfte quellen über. Verhungern wir etwa an vollen Töpfen? Tatsächlich nehmen zwischen 40% und 80% der Bevölkerung noch nicht einmal das Minimum der für die Gesundheit notwendigen Mengen an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu sich. Dies ist das traurige Ergebnis von Erhebungen, die an über 80 000 Menschen in Deutschland, Frankreich und den USA vorgenommen wurden. Mit einigen dieser sogenannten Mikronährstoffe, etwa Vitamin D, Folat, Jod und Selen, sind sogar weit über 90% der Bevölkerung unterversorgt.

Trotzdem ist der weitaus größte Teil der Bevölkerung der festen Überzeugung, zumindest ihren Minimalbedarf an Mikronährstoffen über die Ernährung zu decken. Diese Fehlannahme führt zu gravierenden gesundheitlichen Folgen: 70% der heutigen Erkrankungen werden als ernährungsbedingt eingestuft. Sie können viel dagegen tun, indem Sie selbst dafür sorgen, dass Ihr Stoffwechsel und Ihr Immunsystem

mit Mikronährstoffen optimal funktionieren.

Aber aufgepasst: Die Deckung des niedrigen *Minimalbedarfs* ist nicht gleichbedeutend mit einer *optimalen* Zufuhr, wie sie zum Zellschutz und für ein gut funktionierendes Immunsystem notwendig wäre, und wie sie über Millionen Jahre Menschheitsgeschichte bestanden hat. Analysiert man heutige Lebensmittel, zeigt sich, wie groß der Mikronährstoffverlust durch Lagerung und Verarbeitung ist. Eine optimale Zufuhr kann mit diesen Lebensmitteln kaum noch erreicht werden. Langzeitbeobachtungen weisen nach, dass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und häufige Krebsarten erheblich senken lässt, wenn zusätzlich Antioxidanzien, B-Vitamine – vor allem Folat – und Vitamin D zugeführt werden. Die Behebung des Vitamin-D-Mangels vermindert zusätzlich bestimmte Krebserkrankungen und Osteoporose. Zusätzliches Folat, Vitamin B₁₂ und Vitamin D senken das Risiko für die Entwicklung von Demenz. So kann jeder diese Vitalstoffe als Langzeit-Versicherungspolice für die eigene Gesundheit nutzen!



Aber auch kurzfristig hat eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen Einfluss auf den Stoffwechsel und das Immunsystem. Wie Sie sich fühlen (Nervenstoffwechsel), wie leistungsfähig Sie sind (Energiestoffwechsel) und wie gut Sie Infekte abwehren können (Immunfunktion), hängt von der optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen ab, die an allen Stoffwechsel- und Immunfunktionen beteiligt sind. Bei einem Mangel arbeiten diese Systeme mit geringerer Leistung. Außer Hochleistungssportlern und einigen Topmanagern nutzen aber die wenigsten das Potenzial dieser Biokatalysatoren aus. Dabei sind die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit das persönliche Kapital und der individuelle Konkurrenzvorteil

im täglichen Leben. Wir haben nur diesen einen Körper, und den sollten wir gut behandeln. Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit hängen unmittelbar von einem reibungslos funktionierenden Stoffwechsel ab.

Die gute Nachricht: Sie haben es selbst in der Hand, Ihr Immunsystem und Ihren Stoffwechsel mit Mikronährstoffen zu optimieren. Dazu benötigen Sie Wissen und Fakten. Dieses Wissen explodierte in den letzten Jahren durch die Immun-, Gen- und Stoffwechselforschung, die durch verfeinerte Analysemethoden bis in die verzweigtesten Bereiche des Stoffwechsels vordringen können. Innerhalb weniger Jahre wurden wir aus der Urzeit der Stoffwech-

sel- und Immunforschung in ein völlig neues Zeitalter katapultiert.

Sollte man hierzu den Arzt befragen? Ärzte können hier kaum beraten, denn Ernährung und Vitamine werden im ärztlichen Studium allenfalls am Rande behandelt. Das ärztliche Minimalwissen ist in diesem Bereich häufig auch noch veraltet, da sich Ärzte auf diesem Gebiet nicht fortbilden. Die Tipps und Ansichten von Ärzten, die nicht auf Ernährung und Mikronährstoffe spezialisiert sind, kommen daher selten über das Niveau von Illustrierten hinaus. Hinzu kommt, dass die ärztliche Ernährungsberatung in der Regel nicht durch die Krankenkassen bezahlt wird. Patientenfragen kosten den Arzt daher wertvolle Praxiszeit und werden häufig mit einem schnellen »Es kann nicht schaden« beantwortet. Fühlt sich der Arzt wegen kostentreibender und budgetbelastender Verschreibungen vom Patienten unter Druck gesetzt, wird meist ganz abgewinkt oder behauptet, es gäbe dazu keine aussagekräftigen Studien. Schade, denn leider verlassen sich zu viele Patienten auf diese vollkommen unqualifizierten Ansichten ihres Arztes zu Mikronährstoffen, ohne dass sie das mangelnde Wissen, den Zeitfaktor und die Budgetbeschränkungen dahinter erkennen.

Wer eine aktive Vorbeugung von Erkrankungen durch bessere Ernährung

Info

Wenn Sie die Bedeutung von Mikronährstoffen in Zahlen wissen möchten, hier einige Beispiele:

- Antioxidanzien senkten in 129 Studien das Krebsrisiko für 13 verschiedene Krebsarten erheblich.
- Zusätzliches Vitamin D und Folat vermindern die am häufigsten diagnostizierten Krebserkrankungen, die über 40 % der Krebsneud Diagnosen ausmachen.
- Vitamin D und C können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich vermindern.
- Zusätzlich eingenommene Folsäure könnte jährlich Tausende tödliche Schlaganfälle in Deutschland verhindern.
- Niedrige Vitamin-D- und Folat-Blutspiegel sind mit erhöhter Häufigkeit von Demenz, Alzheimer und Depressionen verbunden.
- Das Auftreten des grauen Stars (Altersstar) kann um 80 % gesenkt werden.

Die Infektanfälligkeit im Winter lässt sich halbieren.

und zusätzliche Mikronährstoffe betreiben will, kommt nicht darum herum, sich selbst zu informieren. Das ist nicht einfach, denn in der Boulevardpresse und vor allem im Internet geistern viele veraltete, verkürzte und falsche Informationen herum. Viele Menschen lesen irgendetwas im Internet, machen sich aber keine Gedanken über die Qualität der Informationen

und wer denn da überhaupt schreibt. Genau deshalb habe ich mich für meine Bücher auf die Onlinerecherche großer Datenbanken wie z. B. der National Library of Medicine in Washington spezialisiert, in der alle wichtigen Studien im Original zu finden sind. Ich habe bewusst eine bildhafte Sprache gewählt. Wissenschaft muss nicht langweilig sein. Vor allem muss sie für mich praktisch umsetzbar sein. Für mehr Gesundheit und für eine bessere Leistungsfähigkeit. Studientelegramme in meinen Büchern geben Ihnen einen schnellen Überblick über das derzeitige Wissen. Durch Fußnoten bleibt die wissenschaftliche Quelle nachvollziehbar. Mit Interviews kommen weltweit führende Experten direkt zu Wort. Ich

Info

Unglaublich: In der Evolution wurde unser Immunsystem und unser Stoffwechsel auf der Basis von 47 lebensnotwendigen und nicht ersetzbaren Nährstoffen entwickelt. Darunter sind 33 Mikronährstoffe – 13 Vitamine, 6 Mineralien, 14 Spurenelemente. Dazu kommen 2 Fette (Omega 6 und Omega 3) und 8 Aminosäuren für den Aufbau aller Eiweißstrukturen. Auf diese Stoffe kann der Körper nicht verzichten. Alles andere kann er selbst herstellen. Sie sehen also schon hier, welche Bedeutung die Zufuhr der Mikronährstoffe hat.

Tip

Sie verfügen über 70 Milliarden Körperzellen. Gesundheit fängt hier, im molekularen Bereich, an. Es liegt in Ihrer Hand, mit der besten Mikronährstoffversorgung jede einzelne Zelle optimal funktionieren zu lassen und Erkrankungen so langfristig zu vermeiden.

möchte nicht, dass Sie mir als Autor glauben. Sie sollen vor allem den Fakten glauben können. Bilden Sie sich ein eigenes Urteil. Entwickeln Sie Ihre eigenen Strategien, wie Sie mit den Biokatalysatoren der Natur Ihre Gesundheit sichern.

Die amerikanische Regierung hat bereits reagiert und lässt Grundnahrungsmittel mit Folsäure, Milch mit Vitamin D und Salz mit Jod gesetzlich anreichern. Zur Senkung der Kosten im Gesundheitswesen.

Nährstoffe sind die Grundlage allen Lebens. Sie haben sich über Millionen Jahre als beste Medizin bewährt, denn die Lebewesen konnten sich im Verlauf der Evolution nicht auf ein medizinisches System und Medikamente verlassen. Sogar gab es schlicht nicht in der Steinzeit. Durchgesetzt hat sich in der Evolution ein perfektes System, das krankhafte Veränderungen, entartete Zellen und Veränderungen an den

Genen durch eigene Reparaturprozesse und durch ein schlagkräftiges Immunsystem regulieren kann. Diese genialen Prozesse sind sämtlich von einer optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen abhängig.

Kein über wenige Jahre »getestetes« Medikament kann mithalten, im Vergleich mit den Milliarden an Überlebens- und Stoffwechsel-Testreihen (Selektion), die im Laufe der Evolution anhand dieser 47 Mikronährstoffe »am wirklichen Leben« gemacht wurden. Trotzdem ist die Medikamentengläubigkeit der Verbraucher fast grenzenlos. Man hofft eben gerne auf Wunder, nachdem man jahrzehntelang geschlachtet hat.

Die essenziellen Vitalstoffe funktionieren wie ein Alphabet – fehlt ein Buchstabe (Nährstoff), dann werden viele Stoffwechsel-»Worte« nur noch bruchstückhaft zusammengesetzt. Mikronährstoffe können bis in den Zellkern

vordringen, wo sie direkten Einfluss auf das Ablesen von Gensequenzen haben. Und sie aktivieren und modulieren das Immunsystem. Ein Mangel an diesen Biokatalysatoren wirkt sich daher direkt negativ auf den Stoffwechsel und das Immunsystem aus.

Die Lebewesen mit den am besten funktionierenden körpereigenen Reparaturprozessen und dem schlagkräftigsten Immunsystem haben den Überlebensvorteil. Dieses Grundgesetz der Natur hat sich auch für den Menschen, trotz aller Hightech-Medizin, nicht geändert.

Die kurze Zeit, die Sie brauchen, um dieses Buch zu lesen, wird sich in zusätzlicher Leistungsfähigkeit und in längerer, gesunder Lebenszeit auszahlen. Dazu brauchen Sie aber Fakten. Wissen über die Zusammenhänge.

Ihr
Andreas Jopp