

# Vorwort zur 13. Auflage

Diese 13., vollständig überarbeitete Auflage erscheint 30 Jahre nach dem Tod von Dr. Lothar Burgerstein. Burgerstein war einer der Pioniere der orthomolekularen Medizin.

Das »Burgerstein Handbuch Nährstoffe« gehört heute zu den Standardwerken in diesem Bereich. Es hat wie kaum ein anderes Sachbuch zu diesem Thema eine große Verbreitung im deutschsprachigen Raum gefunden. Das Buch wird sowohl von Fachleuten wie auch von interessierten Laien in gleichem Maße gelesen und auch gerne als übersichtliches Nachschlagewerk konsultiert.

In dieser neuen, überarbeiteten 13. Auflage haben wir die gewohnte Kapitelstruktur (Ernährung, Nährstoff-Supplemente, Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten, Prävention und Therapie) beibehalten. In den letzten fünf Jahren hat es aber doch zahlreiche neue Fakten und Erkenntnisse gegeben, welche in diese Auflage eingeflossen sind.

Die wissenschaftliche Datenlage hat sich auf dem Gebiet der Mikronährstoffe nochmals wesentlich verbessert. Zu vielen Substanzen ist die Datenlage mittlerweile so breit, dass die vorliegenden Ergebnisse von placebokontrollierten und randomisierten Doppelblindstudien immer häufiger – wie dies auch in der klassischen Medizin üblich ist – mittels sogenannter Meta-Analysen oder systematischer Reviews statistisch ausgewertet werden können. Bei gewissen Nährstoffen, dazu gehören beispielsweise Vitamin D<sub>3</sub> und Omega-3-Fettsäuren, konnte in den vergangenen Jahren eine besonders intensive weltweite Studientätigkeit festgestellt werden. Daneben haben sich gewisse Mikronährstoffe neu in den Vordergrund geschoben. Dazu gehört auch das Vitamin K<sub>2</sub>. Seine interessanten Anwendungsmöglichkeiten im Bereich des Knochenstoffwechsels und seine weiteren Wechselwirkungen mit dem Kalziumstoffwechsel werden uns sicherlich auch noch in den nächsten Jahren weiter beschäftigen.

Einiges mehr an Informationen haben wir auch aus dem Gebiet der Genetik. Die Einflüsse der Umwelt, des Lebensstils und unserer Ernährung auf unsere genetische Situation – die sogar schon in der Schwangerschaft die Gesund-

heit des ungeborenen Kindes stärker prägen, als man früher angenommen hat – werden unter dem Stichwort »Epigenetik« immer mehr diskutiert. Es wird auch klar, dass der Mikronährstoff-Stoffwechsel nicht bei allen Menschen genau gleich funktioniert. Auf Grund unterschiedlicher genetischer Voraussetzungen (Polymorphismen) sind wir nicht alle in gleichem Maße in der Lage, z. B. die Folsäure und Omega-3-Fettsäuren weiterzuverarbeiten – und auch die Bildung von Vitamin A aus Carotinoiden funktioniert nicht bei allen Personen im gleichen Ausmaß. Aber: Die Aussagekraft der heute angebotenen genetischen Analysen ist noch limitiert und eine genau darauf abgestimmte Nährstoffempfehlung sollte kritisch beurteilt werden.

Auch die Erkenntnisse über den Einfluss von Probiotika auf das Mikrobiom sind breiter geworden. Es konnten viele neue Zusammenhänge gezeigt werden – nicht nur im Bereich der Darmgesundheit. Das Mikrobiom spielt für die Nährstoffaufnahme und auch für die körpereigene Nährstoffproduktion eine wichtige Rolle.

Für einen möglichst guten präventiven oder therapeutischen Erfolg ist in der Regel nicht nur ein einziger Nährstoff verantwortlich. Meist stehen hinter der biochemischen Ursache eines Krankheitsbildes die Störungen mehrerer Mikronährstoffhaushalte. Daher gewinnt auch die individuelle und personalisierte Zusammenstellung von Mikronährstoffen oder von gut durchdachten Kombinationspräparaten für den einzelnen Kunden oder Patienten 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 Autoren Hugo Schurgast, eidg. dipl. Apotheker, Principal Scientific Advisor Burgerstein Vitamine, Rapperswil (Schweiz), sowie Prof. Dr. med. Michael Zimmermann, Leiter des Labors für Humanernährung, Institut für Lebensmittelwissenschaften, Ernährung und Gesundheit, ETH Zürich.

Die Autoren bedanken sich bei Herrn Richard Brun, Arzt und Molekularbiologe, Frau Dr. Monika Leonhardt, Ernährungswissenschaftlerin, Frau Beate Kehrli, Apothekerin/MAS Nutrition, und Frau Dr. Simone Salvadó, Apothekerin, für die Durchsicht sowie für die wichtigen Ergänzungen und Korrekturen.

Uli P. Burgerstein