

## Sollten Sie vitamin- & mineralstoffhaltige Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Vitamine und Mineralstoffe sind für die Körperfunktionen und die Prävention von Krankheiten wichtige Nährstoffe. Ein uraltes Argument besagt: „Alles, was mein Körper braucht, kommt aus der Nahrung.“ Sind Sie sicher? Auf der Grundlage einer großen Studie mit 26.000 Teilnehmern konnte bestätigt werden, dass nicht einer der Teilnehmenden den Ernährungsbedarf, wie er laut RDA (Recommended Daily Allowance – empfehlende Tagesdosis) festgelegt wird, decken konnte. 96 % der US-Bevölkerung sterben an einer Krankheit – wir ernähren uns also NICHT richtig.

*„Mangelnde Vitaminaufnahme ist offenbar eine Ursache für chronische Krankheiten.“ Die meisten Menschen nehmen über die Nahrung nicht genügend Vitamine auf. Daher erscheinen es angehten, dass Erwachsene vitaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, bis weitere Ergebnisse aus randomisierten Untersuchungen zur Wirksamkeit vorliegen.“*

Amerikanischer Ärzteverband

Vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrungsergänzung ist aus folgenden Gründen notwendig:

1. **Nährstoffverluste bei der Ernte** – Jahreszyklen: Agrarwirtschaft hat den Boden überbelastet und ihn seiner Mineralstoffe beraubt.
2. **Schlechte Verdauung** – Zu schnell- und zu üppiges Essen sowie Stress können zu Verdauungsstörungen führen. Verdauungsstörungen bewirken eine schlechtere Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen.
3. **Zu langes Kochen** – kann die wertvollen Nährstoffe im Essen sehr leicht zerstören.
4. **Zubereitung in der Mikrowelle** – Studien deuten darauf hin, dass die Zubereitung von Speisen in der Mikrowelle die Struktur der Nährstoffe verändert.
5. **Lagerung von Nahrungsmitteln** – Lange Lagerzeiten und Tiefkühlung berauben die meisten Nahrungsmittel ihrer Nährstoffe.
6. **Nahrungsmittelauswahl** – Der Verzehr einer begrenzten Anzahl verschiedener Nahrungsmittelgruppen führt auf Dauer zu Defiziten bei den Nährstoffen.
7. **Wegfall bestimmter Nahrungsmittel** – Nahrungsmittelallergien, Crash-Diäten und eine schlecht zusammengestellte vegetarische Ernährungsweise führen zum Wegfall wichtiger Nährstoffquellen.

8. **Umweltfaktoren** – Beim Anbau verwendete Herbizide und Pestizide führen zu einer Reduzierung der Nährstoffe im Erntegut.
9. **Antibiotika** – Antibiotika behindern die Aufnahme von lebenswichtigen Nährstoffen.
10. **Schlechter Lebensstil und schlechte Gewohnheiten** – Rauchen, Alkohol und Koffein können die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen hemmen und den Verlust von Nährstoffen beschleunigen.
11. **Stress** – Körperlicher oder emotionaler Stress kann den Bedarf des Körpers an Vitaminen und Mineralstoffen erhöhen.
12. **Aus dem Gleichgewicht** – Die Menge der Vitamine und Mineralstoffe im Körper hat Auswirkungen auf die anderen Vitamine und Mineralstoffe. Wenn also ein Stoff fehlt, sind auch alle anderen davon in negativer Weise betroffen. Bei den Antioxidantien gilt, dass eines allein nicht annähernd so wirksam ist wie die Kombination verschiedener Antioxidantien, da jedes die Wirksamkeit aller anderen deutlich erhöht.
13. **Nährstoffschwankungen** – Es gibt beträchtliche Nährstoffschwankungen bei Obst und Gemüse. Eine Tomate kann zehnmal so viele Nährstoffe enthalten wie eine andere. Aber welche Tomate haben Sie nun gegessen?

Vitamine und Mineralstoffe sollten im Körper nicht als unabhängige Substanzen betrachtet werden, sondern als ein Netzwerk von Nährstoffen, die aufeinander eingesperrt sind und zusammenarbeiten. Wenn ein Nährstoff fehlt, wirft er das ganze System aus dem Gleichgewicht.

*„Der Mangel an einem Vitamin oder Mineralstoff führt dazu, dass ein Teil des Körpers nicht richtig funktioniert und schließlich zusammenbricht – und, wie beim Domino, folgen dann auch andere Körperteile.“*

Dr. med. James F. Balch  
Autor von „Prescription for Nutritional Healing“

## Wie verlassen Vitamine und Mineralstoffe den Körper?

Vitamine und Mineralstoffe werden vom Körper „verwertet“. Indem sie ihre Funktion erfüllen, werden sie meist selbst dabei aufgebraucht. Dies ist bei allen wichtigen Krankheiten entgegenwirkenden Antioxidantien der Fall.

Sogar beim Denken werden Vitamine und Mineralstoffe verbraucht. Sport und Stress verbrauchen besonders viele Vitamine und Mineralstoffe. Die Aufnahme von harntreibenden Substanzen, wie z. B. Drogen, Alkohol, Kaffee, Tee und Limonade, schwemmt Vitamine und Mineralstoffe aus dem Körper heraus und führt zu Defiziten – dies kann schwerwiegende Gesundheitsprobleme verursachen!

Tabak und Alkohol können ebenfalls die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen hemmen oder deren Verlust beschleunigen.

**IHRE GESUNDHEIT, IHRE INTELLIGENZ, IHRE ENERGIE UND IHR ERSCHEINUNGSBILD HÄNGEN DAVON AB, DASS SIE IHREN VITAMIN- UND MINERALSTOFFHAUSHALT MEHRMALS TÄGLICH AUFFÜLLEN.**



## Wie Ihnen Vitamine und Mineralstoffe helfen können

### AUFBAU IHRES IMMUNSYSTEMS

Leiden und Krankheiten „bekommt“ man nicht. Sie „bekommen“ Krebs, eine Herzerkrankung oder einen Schnupfen nicht. Durch Ihre Ernährungsweise schaffen Sie die auf einem Mangel basierenden Voraussetzungen dafür, dass Sie diese Krankheiten erwerben.

### ERHÖHUNG IHRES ENERGIELEVELS

Vitamine und Mineralstoffe sind an der Freisetzung von Energie aus verdauter Nahrung beteiligt. Ein starkes, lange anhaltendes Energieniveau ist ein wichtiger Indikator für eine gesunde Vitamin- und Mineralstoffzufuhr.

### VERBESSERUNG IHRES ERSCHEINUNGSBILDES

Klarheit, Farbe und Elastizität der Haut, Stärke, Fülle und Farbe der Haare, Stärke, Farbe und Beschaffenheit der Fingernägel – all dies hängt von Vitaminen und Mineralstoffen ab. Manche Menschen sehen mit 30 aus wie 50, andere sehen mit 50 aus wie 30.

### ERWEITERUNG IHRER INTELLIGENZ

Die Gehirnfunktionen, die Konzentrationsfähigkeit sowie das Erinnerungsvermögen erfordern ausreichende Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen.

**Jeder Mensch muss einmal sterben. Wie Sie sich aber in den letzten 20 bis 50 Jahren Ihres Lebens fühlen und wie Sie aussehen, hängt von Ihrem Lebensstil und der Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen während Ihres ganzen Lebens ab.**

Diese beiden Frauen sind etwa gleich alt.



Welches Leben möchten Sie sich selbst erschaffen?

## Warnung vor Vitaminpräparaten!

Nicht alle Nahrungsergänzungsmittel sind förderlich! Sie müssen von Ihrem Körper aufgenommen werden. Wie Sie anhand der Röntgenaufnahme (oben rechts) sehen können, würden diese vitaminhaltigen Nahrungsergänzungsmittel eines Markenherstellers Ihrem Körper nichts Gutes tun, da sie sich in noch ungelöstem Zustand im Darm befinden!

Dieses Vitaminpräparat befindet sich im unteren Darmabschnitt. Es kann vom Körper nicht verarbeitet werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten darüber hinaus verschiedene Arten von Antioxidantien in der richtigen Kombination enthalten.

### Was ist zu tun?

Besorgen Sie sich die Broschüre: *„Warum werde ich alt? ... Leiden? ... Warum bekomme ich Krankheiten?“* und lesen Sie sie.



Diese Broschüre wurde von der Health Awareness Foundation erstellt. Wissenschaftliche Quellenangaben, Bestellmöglichkeit weiterer Exemplare und weitere gesundheits-spezifische Broschüren finden Sie auf unserer Internetseite [www.healthawarenessfoundation.org](http://www.healthawarenessfoundation.org)

## Wie Ihnen Vitamine und Mineralstoffe helfen können



## Woher kommen Vitamine und Mineralstoffe?

**VITAMINE** sind natürliche Substanzen, die man in lebenden Stoffen wie Pflanzen findet. Vitamine müssen vom Körper aus der Nahrung oder aus Nahrungsergänzungsmitteln gewonnen werden, da der Körper sie normalerweise nicht selbst produzieren kann.

**MINERALSTOFFE** finden sich in Pflanzen. Pflanzen beziehen ihre Mineralstoffe aus dem Boden – der Boden bezieht seine Mineralstoffe aus Wasser, welches über Gestein fließt. Damit Vitamine richtig funktionieren, benötigen sie Mineralstoffe. Auch Mineralstoffe müssen aus der Nahrung oder Nahrungsergänzungsmitteln gewonnen werden.

**ANTIOXIDANTIEN** sind besondere Vitamine und Mineralstoffe, die die Körperzellen vor der schädigenden Wirkung von freien Radikalen schützen. Freie Radikale entstehen durch Rauchen, Sonneneinstrahlung, Stress, Sport usw. und sind eine der wichtigsten Ursachen für vorzeitige Alterung und für Krankheiten. Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Warum werde ich ... alt? ... leidend? Warum bekomme ich Krankheiten?“



## Wie gelangen Vitamine und Mineralstoffe in den Körper?

Vitamine und Mineralstoffe gelangen in Ihren Körper, wenn Sie Pflanzen wie Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse und Gewürze essen oder wenn Sie ein vitamin- und mineralstoffhaltiges Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Auch durch den Verzehr von Fleisch können Sie bestimmte Vitamine und Mineralstoffe in Ihren Körper aufnehmen, da die meisten Tiere pflanzliches Futter zu sich nehmen.



**NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL** sind Vitamine und Mineralstoffe, die aus Pflanzen extrahiert oder im Labor synthetisiert und in eine Form gebracht wurden, die vom Körper aufgenommen und verwertet werden können.

Es gibt wirksame Nahrungsergänzungsmittel, unwirksame Nahrungsergänzungsmittel und gefährliche Nahrungsergänzungsmittel.

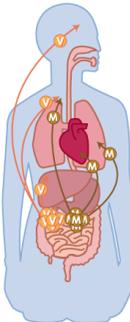
Schlecht informierte Konsumenten sind zwei Risiken ausgesetzt:

1. Der Konsument weiß, dass er ein Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollte, weiß aber nicht, wie er ein wirksames Nahrungsergänzungsmittel auswählen soll und verschwendet daher sein Geld und seine Zeit und riskiert seine Gesundheit.
2. Der Konsument ist über die Notwendigkeit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln schlecht (oder falsch) informiert und setzt daher seine Gesundheit aufs Spiel.

## Wo werden die Vitamine und Mineralstoffe im Körper gebraucht?

Vitamine und Mineralstoffe bewegen sich von Ihrem Magen in Ihren Darm. Dann durchlaufen sie ein sehr kompliziertes Zuteilungssystem, mit Hilfe dessen der Körper bestimmte Vitamine und Mineralstoffe auf der Grundlage einer körpereigenen Rangfolge an bestimmte Stellen im Körper verteilt (vgl. Darstellung auf der rechten Seite).

Wenn ein Nährstoff in einem für den Erhalt der lebenswichtigen Körperfunktionen notwendigen Organ benötigt wird, dann bringt der Körper den Nährstoff zu diesem Organ und entzieht ihn einem anderen Organ, das weniger wichtig ist. Das Prinzip ist so ähnlich wie „raube Peter aus, um Paul bezahlen zu können“. Und daher ist es wichtig, Vitamine und Mineralstoffe in ausgewogener Menge zu sich zu nehmen (Fortsetzung auf S. 3, oben).



## Die Funktionen der Vitamine und Mineralstoffe im Körper

### VITAMIN A

Verhindert Hautkrankheiten wie Akne, Falten und Altersflecken.

Stärkt das Immunsystem – schützt gegen Erkältungen, Schnupfen sowie Nieren-, Blasen- und Lungeninfektionen. Erhält und erneuert die Schleimhäute (alle Gewebe, die mit der Luft in Berührung kommen, wie z. B. Lunge, Rachen, Augen usw.)

### VITAMIN B-KOMPLEX

Stärkt Gedächtnis, Konzentration, Urteilsvermögen, Lernfähigkeit und verhindert geistigen Verfall. Unterstützt das nervliche Wohlbefinden und wirkt Stress entgegen.

Spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Sexualhormone und die Fertilität. Für einen gesunden Schlafrythmus notwendig. Wandelt Kohlenhydrate, Fette und Proteine in Energie um. Stärkt die Widerstandskraft. Unterstützt die Infektionsabwehr, lindert Ermüdungserscheinungen der Augen und wirkt grauem Star entgegen. Senkt den Cholesterinspiegel und verbessert die Durchblutung.

### VITAMIN C

Dieses Antioxidans schützt gegen die schädlichen Einflüsse des Umweltschmutzes und hilft, Leaky zu verhindern, schützt vor Infektionen und stärkt die Immunabwehr. Kann „schlechtes Cholesterin“ senken und „gutes Cholesterin“ erhöhen. Schützt vor Blutergüssen. Fördert die Wundheilung und die Heilung von Brandwunden. Unterstützt das Wachstum der Zähne, Knochen, des Zahn-

fleisches, der Bänder und Blutgefäße. Unterstützt die Bildung von Anti-Stress-Hormonen.

Ist für mindestens 300 Stoffwechselprozesse im Körper unerlässlich. In Kombination mit Vitamin E und Betakarotin ist seine Wirkung als Antioxidans noch stärker. Muss mindestens zweimal pro Tag vom Körper aufgenommen werden.

### VITAMIN D

Unterstützt die Knochen- und Zahnbildung sowie die Funktion der Muskeln und der Schilddrüse. Ist für die Aufnahme von Wirkansamkeit von Calcium und Phosphor notwendig. Insbesondere wichtig für das Wachstum und die Entwicklung der Knochen und Zähne bei Kindern. An der Regelung des Herzrhythmus beteiligt. Wichtig für Prävention und Behandlung von Brust- und Darmkrebs, Arthrose, Osteoporose und Hypokalzämie. Stärkt die Immunität. Bestimmte cholesterinsenkende Medikamente, gegen Magensäure wirkende Präparate und Steroidhormone behindern die Aufnahme von Vitamin D.

### VITAMIN E

Ein Antioxidans, das für die Prävention von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wichtig ist. Verzögert den Alterungsprozess. Verbessert die Durchblutung. Wichtig für die Gewebserneuerung. Unterstützt die Prävention des prämenstruellen Syndroms. Verringert die Narbenbildung. Senkt den Blutdruck. Wirkt grauem Star entgegen. Fördert gesunde Haut und Haare. Schützt vor ca. 80 Krankheiten. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Langzeitanwen-

dung bei Rauchern das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, senken kann. Fördert die Regeneration von Gewebe. Wichtig für die normale Zellstruktur. An der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt. Schützt die Lunge vor Umweltgiften und unterstützt den Gewebserhalt.

### MOLYBDÄN

Macht die eingeatmete Luft für unseren Körper nutzbar. Unterstützt das Knochenwachstum und die Stärkung der Zähne.

### PHOSPHOR

Wird für Blutgerinnung, Zahnbildung, Zellwachstum und -regeneration, Kontraktion des Herzmuskels, den normalen Herzrhythmus und die Nierenfunktion benötigt. Unterstützt den Körper bei der Verwertung von Vitaminen und der Veranlagung von Nahrung in Energie.

### SILIZIUM

Wird für die Knochenbildung verwendet. Gut für Haut, Haare, Nägel, Blutgefäße und Bindegewebe. Für die Elastizität der Arterien notwendig. Spielt bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle. Wichtig bei der Prävention der Alzheimer'schen Krankheit und Osteoporose. Stimuliert das Immunsystem und hemmt den Alterungsprozess im Gewebe.

### CALCIUM

Für Knochen- und Zahnbildung, Blutgerinnung, Herzrhythmus, Nervenübertragung, Muskelwachstum und -kontraktion wichtig. Ein Mangel kann zu Muskelkrämpfen, Gereiztheit, Schlafstörungen

und Osteoporose führen – die Knochen verlieren ihre normale Dichte und Stärke.

### CHROM

Unterstützt das Aufrechterhalten eines gesunden Blutzuckerspiegels und eines gesunden Kreislaufsystems.

### KUPFER

Für Knochenbildung, Haar- und Hautfarbe, Wundheilung, Produktion der roten Blutkörperchen, geistige und emotionale Prozesse von Bedeutung. Ein Mangel kann zu Anämie, Entzündungen und Arthritis führen.

### EISEN

Fördert das Wachstum und die Entwicklung im Kindesalter. Wird für die Produktion von Hämoglobin benötigt. Unterstützt das Immunsystem. Ein Mangel kann zu Eisenmangel, Anämie, Müdigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit, Kälteempfindlichkeit und erhöhter Infektionsanfälligkeit führen.

### MAGNESIUM

Ist sehr stark an der Energieerzeugung beteiligt. Kann zur Prävention von Depressionen, Schwindel, Muskelschwäche und -zuckungen sowie PMS beitragen. Unterstützt den Körper bei der Aufrechterhaltung des richtigen pH-Wertes und der normalen Körperpermeabilität. Schützt die Arterienwände vor den Auswirkungen plötz-

licher Blutdruckänderungen. Trägt zur Minderung und zum Abbau von Nierensteinen bei. Von großer Bedeutung bei der Senkung von Geburtsschäden.

Am Blutzuckerstoffwechsel sowie Energiehaushalt beteiligt. Spielt beim Stoffwechsel von Calcium, Kalium und Vitamin C eine Rolle.

### MANGAN

Für den Protein- und Fettstoffwechsel, ein gesundes Nervensystem, ein gesundes Immunsystem und gesunde Blutzuckerwerte von Bedeutung. Wird bei der Energieerzeugung verwendet. Für das normale Knochenwachstum und die Knochenregeneration wichtig. Wird für die Bildung von Knorpeln und Gelenkschmierstoffen benötigt. Trägt in Zusammenarbeit mit den B-Vitaminen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Unterstützt die Produktion von Muttermilch.

### VANADIUM

Für den Zellstoffwechsel sowie die Knochen- und Zahnbildung wichtig. Spielt beim Wachstum und der Regeneration eine Rolle und blockiert die Cholesterinsynthese. Verbessert die Verwertbarkeit von Insulin, was zu einer verbesserten Glukosetoleranz führt.

### KALIUM

Wird für ein gesundes Nervensystem, Kommunikation zwischen Gehirn, Rückenmark und Nerven und dem restlichen Körper benötigt. Unterstützt die normale Funktion des Herzens, der Muskeln, der Nieren und des Blutes. Für einen regelmäßigen Herzrhythmus wichtig. Trägt zur Verhinderung von Schlaganfällen bei. Unterstützt die normale Muskelkontraktion. Resultiert im Zusammenwirken mit Natrium den Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Wichtig für einen stabilen Blutdruck.

### SELEN

Lebenswichtiges Antioxidans, insbesondere in Kombination mit Vitamin E. Schützt das

Immunsystem durch Unterbindung von freien Radikalen, die den Körper schädigen können. Wichtige Rolle bei

der Regelung der Wirkung der Schilddrüsenhormone auf den Fettstoffwechsel. Die Hauptfunktion besteht in der Verhinderung der Fettoxidation, Unterstützt die gesunde Funktion der Zellmembranen sowie der Bauchspeicheldrüse. Vielseitig einsetzbar in der Behandlung von Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Impotenz, grauem Star, AIDS und hohem Blutdruck.

### ZINK

Wichtig für die Prostatafunktion und das Wachstum der Fortpflanzungsorgane. Trägt zur Prävention von Akne bei und reguliert die Fettproduktion der Haut. Für die Proteinsynthese und Kollagenbildung wichtig. Fördert das Immunsystem und die Wundheilung. Schützt den Geschmacks- und Geruchssinn. Schützt die Leber vor Schäden durch chemische Substanzen.

Vitamin E erfordert eine bestimmte Menge Zink im Blut. Fördert die Wundheilung und die Regeneration von Brandwunden. Unterstützt das Immunsystem, ist an der Verdauung von Kohlenhydraten und Proteinen beteiligt.