



südwest

Prof. Hademar Bankhofer | Uwe Gröber

Praxisbuch Vitalstoffe

Inhalt



Ausreichend zu trinken hält gesund.



Obst ist ein wichtiger natürlicher Vitalstofflieferant.

Ein Apfel am Tag ...? Schön wär's!	4
Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland	8
Einführung in die Vitalstoffmedizin	10
Krank durch falsches Essen	12
Vitalstoffmedizin – Was ist das?	14
Ziele der Vitalstoffmedizin	16
Grundlage der Vitalstoffmedizin	18
Wirkstoffe der Vitalstoffmedizin	23
Chrono-Depot-Technologie: modernste Vitalstoffpräparate	26
Vitalstoff-Kurzprofile	32
Vitamine – lebenswichtige Alleskönner	34
Vitamine – die Vitaminähnlichen	40
Phospholipide – die Zellstabilisatoren	43
Mineralstoffe – sichern ein gesundes Leben	46
Interview mit Professor Dr. Gerhard N. Schrauzer	54
Antioxidantien – natürlicher Korrosionsschutz!	61
Essenzielle Fettsäuren – wichtige Vitalstoffe	69
Vitalstoffe im Alltag	74
Sport hält gesund – aber nur mit Vitalstoffen	76
Interview mit Professor Dr. med. Gerhard Uhlenbruck	88
Frauen brauchen Vitalstoffe	90

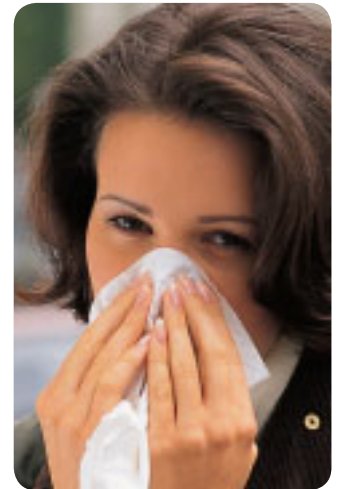
Antiaging mit Vitalstoffen	106
Interview mit Professor Dr. med. Johannes C. Huber	116
Kinder benötigen viele Vitalstoffe	118
Stress – welche Vitalstoffe helfen	130

Die richtigen Vitalstoffe bei Krankheiten 134

Arthrose – ein Fall für Gelenkvitalstoffe!	136
Diabetes – oft gut in den Griff zu bekommen	140
Hashimoto-Thyreoiditis	150
Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen	152
Gegen Krebs – das Immunsystem stärken!	164
Interview mit Professor Dr. med. Gerd Nagel	172
Makuladegeneration – das Auge isst mit!	174
Interview mit Prof. Dr. med. Daniel Pauleikhoff	178
Osteoporose – Vorbeugen ist das Wichtigste	180
Potenzprobleme – Vitalstoffe können helfen	188
Rheuma – wie Vitalstoffe helfen!	192
Tinnitus – so helfen Lebensweise und Vitalstoffe	198

Zum Nachschlagen 200

Vitalstofftabellen	202
Glossar	214
Register	220
Literatur	223
Impressum	224



Mit Vitalstoffen kann man Erkältungen verhindern.

Ein Apfel am Tag ...? Schön wär's!

Wir leben heute in einer Zeit mit verhängnisvollen Lebensbedingungen. Der österreichische Labormediziner Prof. DDr. Jörg Birkmayer hat errechnet: In den letzten 30 Jahren ist die Schadstoffbelastung für den Menschen 50-mal höher geworden. Gleichzeitig aber bekommen wir aus unseren Lebensmitteln weniger Vitalstoffe, die wir zum Schutz vor Belastungen benötigen. Wir haben also schlechte Karten.

Sie kennen bestimmt den Spruch: »Ein Apfel am Tag spart den Arzt«, im englischen Original »One apple a day keeps the doctor away!« Ein Wunschtraum, der sicher nie zu verwirklichen war. Ein Wunschtraum, der heutzutage überhaupt jeglicher Realität entbehrt. Wir wollen möglichst lange gesund bleiben, vital und fit durchs Leben gehen. Dazu braucht unser Körper eine Reihe von Vitalstoffen. Ein Apfel am Tag kann sie sicher nicht in genügender Menge liefern.

Was und wie viel sollten wir aber überhaupt täglich essen, damit wir die Vitalstoffe und die Vitalstoffmenge bekommen, die wir brauchen? Und: Kann die Nahrung sie uns heute überhaupt liefern?

Allein durch moderne landwirtschaftliche Anbaumethoden werden viele Mineralstoffe und Spurenelemente gebunden und können nicht über die Pflanzen an den Menschen weitergegeben werden. Viele Früchte werden heute viel zu früh – also unreif – geerntet, können daher kaum Bioaktivstoffe entwickeln. Gemüse und Obst werden oft tagelang in Europa hin und her gefahren, ehe sie verzehrt werden. Verhängnisvoll, wenn man bedenkt, dass etwa Erdbeeren fünf Stunden nach dem Pflücken massiv ihre Vitalstoffe abbauen, dass Spinat nach drei Tagen 70 % der Folsäure verloren hat. Industrielle Verarbeitung wie etwa das Vermahlen von Getreidekörnern zu Weißmehl sowie die Zubereitung in der eigenen Küche sind weitere Stationen, an denen aus den natürlichen Lebensmitteln große Mengen an Vitalstoffen verloren gehen.

Nun gibt es diese lebenswichtigen Vitalstoffe aber nicht nur in der Nahrung, sondern auch als Präparate in Form von Kapseln, Tabletten oder Pulver. Überall werden sie uns angeboten: in der Apotheke, im Drogeriemarkt, im Reformhaus, in Supermärkten. Auf meterlangen Regalen. Der Boom ist nicht zu übersehen. Brauchen wir sie, oder brauchen wir sie nicht? Ist die ergänzende Zufuhr von Vitalstoffen sinnvoll oder unnötig?



Wer sehr gesundheitsbewusst lebt, sich ausgewogen ernährt, nach dem Motto: »nicht zu süß, nicht zu viel, nicht zu fett«, wird kaum Nahrungsergänzungen brauchen. Vor allem wer heimisches, reifes Gemüse und Obst aus der Region – und zwar aus Bio-Anbau – in den Speiseplan einbaut, wer keinen Stress hat und regelmäßig Sport treibt, der wird mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und Bioaktivstoffen gut versorgt sein, solange er vom Alter her mitten im Leben steht und durch und durch gesund ist.

Das ist ein wichtiger Aspekt. Die Medizin und Biochemie sprechen nämlich von Risikogruppen, die aus der täglichen Nahrung keinesfalls genügend Vitalstoffe aufnehmen und daher ergänzen sollten:

- Das sind z. B. Menschen über 60. Sie haben oft einen Mangel an bestimmten Verdauungsenzymen und können auch wertvolles, gesundes Essen nicht optimal verwerten.
- Ältere Menschen, vor allem wenn sie allein leben, ernähren sich oft sehr unzureichend: weil sie sich keine Zeit fürs Zubereiten der Speisen nehmen, weil ihnen die Zähne zu schaffen machen, weil sie oft den ganzen Tag nur weiße Brötchen und Kaffee konsumieren. Sie schlittern allmählich in ein erschreckendes Defizit an Vitalstoffen.
- Menschen, die regelmäßig viel Alkohol trinken und Zigaretten rauchen, haben meist einen Mangel an Magnesium, Vitamin C, B-Vitaminen, Folsäure, Selen und Zink.
- Wer sich vegetarisch ernährt, leidet oft an einem Mangel an Vitamin B₁₂, Selen, Eisen, Jod und Zink.
- Menschen, die Diäten durchführen und durch die geringere Aufnahme von Nahrung auch weniger Vitalstoffe zuführen.
- Menschen, die an einer Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden und dadurch zu wenig lebenswichtige Stoffe aus der Nahrung tanken können.
- Zu der Risikogruppe, die oft einen Mangel an einer Reihe von Vitalstoffen haben, gehören schwangere Frauen, stillende Mütter, Jugendliche, eifrige Freizeitsportler, aber auch alle, die viel Stress haben und starken Umweltschadstoffen ausgesetzt sind: Schwermetallen und Autoabgasen.

Die ideale Lebensweise für unsere Gesundheit wäre eine vernünftige, natürliche Ernährung, kein Stress, regelmäßige Bewegung ...



Zwei ausgewiesene Vitalstoffexperten: Apotheker Uwe Gröber (links) und Prof. Hademar Bankhofer.

Es wäre vermessen und unverantwortlich zu denken, dass man allein mit Vitalstoffen z. B. Krebs und andere schwere Krankheiten behandeln kann. Doch es kann zweifelsohne die Lebensqualität des Patienten verbessern, wenn er zusätzlich zu seiner Therapie mit Vitalstoffen versorgt wird.

→ Auch Singles sind dazuzuzählen. Man muss sich vorstellen: 36 % aller deutschen Haushalte sind Einzel- oder Singlehaushalte. Die Betroffenen gehen einem Beruf nach und haben wenig Zeit, Mahlzeiten zuzubereiten. Da wird nach Fertiggerichten gegriffen, da wird fast nie ein knackiger Salat zubereitet. Und wenn nun tagsüber auch keine gesunde Kost möglich ist, dann entsteht mit der Zeit ein Mangel an bestimmten Nährstoffen.

Die gesunde Ernährung muss immer die Basis der Vitalstoffversorgung sein. Wo das nicht funktioniert, weil fast ausschließlich schlappe Industriekost konsumiert wird, müssen Vitalstoffe als »Feuerwehr« eingesetzt werden, um Mangelerscheinungen rechtzeitig zu verhindern oder sie rasch auszugleichen. Die moderne Medizin praktiziert das ja bereits und setzt Vitalstoffe vielfach ein:

- Eine schwangere Frau wird von ihrem Arzt mit einer speziellen Auswahl an Nährstoffen versorgt, damit es ihr und dem Kind gut geht, weil Schwangere einen Mehrbedarf an Vitalstoffen haben, ganz besonders an Folsäure.
- Patienten mit zu hohem Homocysteinspiegel werden monatelang mit Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure versorgt, und das Homocystein kann gesenkt werden.
- Patienten, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen müssen, sind häufig unzureichend versorgt mit Vitalstoffen.
- Wer an Osteoporose leidet, bekommt Kalzium mit Vitamin D, mitunter dazu noch Spurenelemente.
- Bei Darmerkrankungen werden die Vitamine B₁₂ und Folsäure verabreicht.
- In der Krebstherapie – vor allem in der Krebsnachsorge – spielt das Spurenelement Selen eine wichtige Rolle.

- Bei Hautkrankheiten wird oft die Einnahme von Zink empfohlen.
- Strenge Vegetarier – Veganer genannt – müssen oft mit Eiweißpräparaten und B-Vitaminen, vor allem B₁₂, versorgt werden.
- In der Therapie von Fettstoffwechselstörungen werden Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide (Lipostabile) erfolgreich eingesetzt.
- In der Herzinfarktnachsorge wird Magnesium verordnet.

Aus der Erkenntnis heraus, dass der Mangel an Nährstoffen Erkrankungen fördern und auslösen kann und dass man umgekehrt mit der Zufuhr von Nährstoffen den Mangel bekämpfen und gesundheitliche Störungen beheben oder zumindest lindern kann, haben sich Ärzte und Biochemiker zusammengetan und arbeiten bereits an einer neuen Nährstoff- und Vitalstoffmedizin. Man verabreicht Vitalstoffe anstelle von Medikamenten. Bei Rheuma wird das in jüngster Zeit bereits praktiziert.

Was die präventive ergänzende Versorgung mit Vitalstoffen betrifft, so wäre es an der Zeit, mit einer weit verbreiteten Heuchelei aufzuhören. Viele nehmen Vitalstoffe, erleben selbst den Erfolg, geben es aber nicht zu, weil rundum immer betont wird, wie sinnlos und nutzlos Vitalstoffergänzungen sind. Wenn das so wäre, dann hätten namhafte Vitalstoffforscher in den letzten 100 Jahren sinnlose und nutzlose Arbeit geleistet.

Wir wollen, dass endlich offen und ehrlich über die Bedeutung von Vitalstoffen, ihre Wirkmechanismen im menschlichen Körper und über die Möglichkeiten ihrer Anwendung in unserer modernen Gesellschaft gesprochen wird. In einer Zeit, in der durch falsche und wertlose Ernährung viele Krankheiten verursacht und gefördert werden. Deshalb haben wir dieses Buch geschrieben und freuen uns, dass Sie es lesen.

Herzlichst



Apotheker Uwe Gröber



Prof. Hademar Bankhofer

Im Rahmen einer europäischen Erhebung haben Prof. Dr. Michael Kunze und Frau Univ. Doz. Dr. Mag. Ingrid Kiefer vom Institut für Sozialmedizin an der Universität Wien festgestellt: In Deutschland konsumieren 20 bis 35 % der Erwachsenen ergänzende Vitalstoffe. Frauen nehmen sie häufiger. Die Einnahmefreudigkeit steigt mit zunehmendem Alter und mit einem höheren Bildungsniveau. Die meisten Verwender von Vitalstoffen haben ein hohes Gesundheitsbewusstsein, ernähren sich gesünder als der Durchschnitt und treiben Freizeitsport.

Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland

Das Interesse an Gesundheit und Wellness ist stärker denn je. Ein langes Leben und Vitalität, frei von Krankheiten und Beschwerden, steht bei sehr vielen Menschen an erster Stelle auf ihrer persönlichen Wunschliste. Immer größer wird deshalb auch das Interesse und die Bereitschaft der Bevölkerung, in die eigene Gesundheit zu investieren, wie auch die aktuellen Ergebnisse der »Health Care Monitoring«-Studie unterstreichen.

Jeder Dritte nutzt Nahrungsergänzungsmittel!

Mehr als ein Drittel der Bundesbürger (35 %) nimmt derzeit regelmäßig (18 %) oder zumindest zeitweilig (17 %) Nahrungsergänzungsmittel ein mit der Vorstellung, sich vor Krankheiten zu schützen, eine unausgewogene Ernährung auszugleichen oder die individuelle Vitalität und Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Dies zeigt die Studie »Health Care Monitoring 2006« des Kölner Marktforschungs- und Beratungsinstituts psychonomics, in der rund 1500 Bundesbürger ab 16 Jahren befragt wurden. Zudem ist jeder zweite Verbraucher (51 %) einer künftigen Verwendung gegenüber nicht abgeneigt; jeder Dritte (33 %) will sich allerdings vorher mit seinem Arzt absprechen. Lediglich jeder achte Bundesbürger (12 %) lehnt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitaminen oder Mineralstoffen grundsätzlich ab.

Unter den häufigsten Verwendern von Nahrungsergänzungsmitteln finden sich vor allem ältere Menschen, Menschen mit subjektiv als schlecht empfundenem Gesundheitszustand sowie die Gesundheitstypen »Informierte« und »Souveräne«. Unter den verschiedenen Einkaufsstätten für Nahrungsergänzungsmittel stehen bei



den Deutschen insbesondere die Apotheken hoch im Kurs (70 %), gefolgt von Drogeriemärkten (41 %), Discountern (24 %), Supermärkten (21 %) und Reformhäusern (20 %). In Internet- bzw. Versandapotheken kaufen derzeit 6 % der Befragten Nahrungsergänzungsmittel ein.

Trotz der recht ausgeprägten Verwendungshäufigkeit und Aufgeschlossenheit gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln bleiben diese im Erleben der Verbraucher doch ein zweischneidiges Schwert, so das Urteil der Marktforscher. Aufgrund der zum Teil immer noch mangelnden Kenntnis des Bedarfs und der fehlenden Nachprüfbarkeit langfristiger Wirkungsweisen von Vitalstoffen herrsche selbst unter den Verwendern noch eine gewisse Verunsicherung vor.

taxofit-Vitalstoffakademie

Die Autoren und der Verlag danken der taxofit-Vitalstoffakademie für die freundliche Unterstützung bei der Beschaffung einschlägigen wissenschaftlichen Materials und aktueller Studien zu Vitalstoffen.

Die taxofit-Vitalstoffakademie hat das Ziel, über den Stellenwert von Vitalstoffen in der Prophylaxe und Therapie von Erkrankungen aufzuklären. In ihrer Arbeit wird die taxofit-Vitalstoffakademie durch unabhängige Experten (Wissenschaftler) gefördert und durch einen prominent besetzten wissenschaftlichen Beirat unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Arthur Wischnik gestützt. Die taxofit-Vitalstoffakademie fördert Wissenschaft und Forschung und bietet regelmäßig in verständlicher Weise aktuelle Informationen und Hintergrundberichte zu Vitalstoffen an. Darüber hinaus hat sich die Vitalstoffakademie zum Ziel gesetzt, junge Nachwuchssportler auf ihrem Weg hin zum Spitzensport zu unterstützen und vitaltherapeutisch zu begleiten.

Mehr Informationen unter www.taxofit-Vitalstoffakademie.de.

Einführung in die Vitalstoffmedizin

Die Vitalstoffmedizin bildet die wissenschaftliche Grundlage für den gezielten Einsatz von Vitaminen und anderen Vitalstoffen in der Vorbeugung und Behandlung ernährungs- und umweltbedingter Krankheiten.





Krank durch falsches Essen

Krankheiten aufgrund von falscher Ernährung nehmen seit einigen Jahren explosionsartig zu. Trotz aller Fortschritte der modernen Medizin leiden immer mehr Menschen in den Industrienationen an Übergewicht und dessen Folgeerscheinungen sowie an Diabetes.

Der so genannte Wohlstandsdiabetes ist stark lebensverkürzend und hat so fatale Folgen wie Amputationen, Schlaganfälle, Herzinfarkt und Erblindung. Und doch wissen viele nicht einmal, dass sie zuckerkrank sind. Auch Osteoporose wird nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) immer mehr zur Volkskrankheit.

Über 60 % moderner Zivilisationskrankheiten sind auf falsche Ernährung zurückzuführen: Mann und Frau essen zu fett, zu kalorienreich und vor allem fehlen wichtige Vitalstoffe.

Die unausgewogene und damit krank machende Ernährung besteht aus zu vielen leeren Energieträgern wie Alkohol, Zucker oder weißem Mehl, zu großen Mengen an tierischen Eiweißen und Fetten wie Schweinefleisch oder Wurst sowie einem Übermaß an Säure bildenden Produkten, zu denen viele Fleischwaren und Genussmittel wie Süßigkeiten gehören. Obwohl dies seit langem bekannt ist,

Ernährungsabhängige Krankheiten in Zahlen

- Über 50 % der Deutschen sind übergewichtig.
- Jeder Fünfte leidet an Fettsucht.
- Jeder Zweite stirbt an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- 15 Millionen Deutsche haben einen zu hohen Blutdruck, die häufigste Ursache für Schlaganfälle.
- 10 Millionen Deutsche leiden an Wohlstandsdiabetes.
- Über 6 Millionen Deutsche haben Osteoporose.

konsumieren viel zu viele Menschen nach wie vor am liebsten Fleisch und Wurst, Weißmehlprodukte und Zuckerhaltiges.

Dass dem so ist, liegt vor allem auch an den rasanten Veränderungen unseres Lebensstils und unserer Umwelt. Viele Menschen nehmen sich immer weniger Zeit, um selbst zu kochen. Fastfood und Convenience-Produkte sind auf dem Vormarsch, und eine Wurstsemmel ist unter Umständen schneller gegessen als ein Salat. Dazu kommt ein eklatanter Bewegungsmangel, den unsere heutigen Berufe zunehmend mit sich bringen. Wer das nicht in seiner Freizeit ausgleicht, bekommt ein Problem, denn: Dicksein kommt von zu üppiger Ernährung und zu wenig Bewegung, daran führt kein Gen vorbei!

Grundsätzlich fehlen im Essen einer Mehrheit der Menschen bioaktive Vitalstoffe wie Vitamine und Spurenelemente aus frischem Obst und Gemüse, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, beispielsweise aus Pflanzenölen oder Fisch, sowie komplexe Kohlenhydrate, nämlich die für die Verdauung so wichtigen Ballaststoffe, wie sie in Vollkornbrot und anderen Getreideprodukten vorhanden sind.

Dieser Mangel an Vitalstoffen ist maßgeblich an der Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten beteiligt. Das fanden amerikanische Wissenschaftler, allen voran der »Vitamin-C-Papst« Linus Pauling, bereits in den 1950er Jahren heraus. Es entwickelte sich ein Zweig der Ernährungsmedizin, der sich in der Vorbeugung und Therapie zivilisationsbedingter Krankheiten auf den Einsatz lebenswichtiger Vitalstoffe spezialisiert hat: die Vitalstoffmedizin. Sie ist heute ein Grundpfeiler und viel versprechender Ansatz zur Bewältigung ernährungsbedingter Krankheiten gemäß einem Zitat des berühmten griechischen Arztes Hippokrates: »Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.«



Zur Vorbeugung von Osteoporose helfen eine vitalstoffreiche Ernährung und viel Bewegung – beides fördert den Knochenaufbau.

Vitalstoffmedizin – Was ist das?

Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe sind erstaunliche Erfindungen der Natur. Unser Organismus benötigt diese bioaktiven Stoffe zwar nur in sehr geringen Mengen, weshalb sie auch Mikronährstoffe heißen, aber ohne sie kann er nicht arbeiten.



Bereits das Fehlen nur eines einzigen Vitalstoffs kann zu Abgeschlagenheit führen.

Nur wenn wir optimal mit Vitalstoffen versorgt sind, können täglich Millionen von Stoffwechselprozessen in unserem Körper reibungslos ablaufen.

Zu den lebenswichtigen Vitalstoffen gehören:

- Vitamine und vitaminähnliche Substanzen (z. B. Coenzym Q₁₀)
- Mineralstoffe und Spurenelemente
- Aminosäuren (z. B. L-Tryptophan)
- Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren)

Wir kennen heute mehr als 45 lebenswichtige Vitalstoffe. Einige von ihnen, darunter die Vitamine und Spurenelemente, werden nur in sehr kleinen Mengen benötigt. Man bezeichnet diese Vitalstoffe daher häufig auch als Mikronährstoffe.

Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe müssen wir regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Fehlt es nur an einem einzigen Vitalstoff, laufen der Stoffwechsel und die Energieregulation unserer Zellen nur noch auf halber Kraft.

Unspezifische Symptome wie Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit, Konzentrationschwäche und Reizbarkeit sind häufig die Folge. In der medizinischen Praxis wird diesen Symptomen in der Regel keine Aufmerksamkeit geschenkt, oder sie werden als alters-, umwelt- oder gar genetisch bedingte Stoffwechselschwächen hingenommen, ob-

Symptome einer latenten Unterversorgung mit Vitalstoffen (Auswahl)

Vitalstoff	Symptome
Vitamin B ₁	Lern- und Konzentrationsstörungen, Nervenschmerzen
Niacin	Depression, Müdigkeit, Nervosität
Vitamin B ₆	Kopfschmerzen, Müdigkeit, Nervosität
Vitamin B ₁₂	Apathie, mentale Defizite, Demenz
Folsäure	Apathie, mentale Defizite, Demenz
Vitamin C	Physische Leistungseinbußen, depressive Verstimmungen, Infektanfälligkeit
Magnesium	Spannungskopfschmerzen, Stressanfälligkeit, Nervosität
Eisen	Blässe, Müdigkeit, Muskelschwäche
Zink	Infektanfälligkeit, gestörte Wundheilung

wohl sie die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen erheblich einschränken. Langfristig ebnet Vitalstoffmangel den Boden für Krankheiten wie Altersdiabetes, Herzinfarkt, Krebs, Osteoporose, Rheuma und Schlaganfall.

Unser Stoffwechsel braucht Vitalstoffe

Vitalstoffe übernehmen in jeder Zelle unseres Körpers außerordentlich wichtige Aufgaben. Die Abwehrleistung des Immunsystems, die Impulsübertragung in den Nervenzellen, die Kontraktion der Muskelfasern und unzählige weitere Funktionen hängen von einer optimalen Versorgung mit diesen Nährstoffen ab. Vitalstoffe sind als Bausteine von Enzymen an über 100.000 komplexen Stoffwechselprozessen beteiligt.

Für unsere Gesundheit sind wir also auf die regelmäßige Zufuhr der richtigen Vitalstoffe in den Konzentrationen angewiesen, in denen sie auch normalerweise in den Zellen unseres Körpers vorhanden sind. Nur das garantiert einen störungsfreien Stoffwechselablauf und optimale Leistungsfähigkeit unseres Organismus.

Bedenkt man, dass bereits eine 25-prozentige Unterversorgung der Zellen mit Magnesium zu einer 50-prozentigen Einschränkung der Aktivität magnesiumabhängiger Enzyme in der Zelle führt, lassen sich die gesundheitlichen Folgen eines lang andauernden, latenten Vitalstoffmangels erahnen.

Ziele der Vitalstoffmedizin

Pauling formulierte bereits 1968 das Konzept der Vitalstofftherapie: »Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentrationen von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.«

Die moderne Vitalstoffmedizin geht auf den US-amerikanischen Biochemiker Professor Dr. Linus Pauling (1901 bis 1994) zurück. Der zweifache Nobelpreisträger gilt als Vater der orthomolekularen Medizin. Der Begriff »orthomolekular« bedeutet wörtlich übersetzt »die richtigen Moleküle betreffend« – im übertragenen Sinne »die richtigen Vitalstoffe betreffend«.

Vorbeugen statt reparieren

Eine vitalstoffreiche Ernährung hat nicht nur die Aufgabe, vitalstoffspezifische Mangelkrankheiten zu verhindern, z. B. die alte Seefahrerkrankheit Skorbut (Vitamin-C-Mangelkrankheit) oder die Knochenkrankheit Rachitis (Vitamin-D-Mangelkrankheit).

Die optimale Versorgung mit Vitalstoffen steigert auch merklich die Lebensqualität und kann in vielen Fällen sogar die Therapieerfolge bei bestehenden Erkrankungen verbessern.

Die Vitalstoffmedizin verfolgt im Einzelnen folgende Ziele:

- Vorbeugung ernährungsbedingter Krankheiten (z. B. Osteoporose) und chronisch-degenerativer Krankheiten (z. B. Alzheimer)
- Verbesserung der Gesundheit des Einzelnen
- Entgiftung des Körpers mit Hilfe von Vitalstoffen (z. B. Zink)
- Optimierung einer notwendigen Arzneimitteltherapie
- Erhalt der körperlichen und geistigen Vitalität bis ins hohe Alter

Jeder Mensch hat seinen eigenen und einzigartigen Vitalstoffbedarf. Daher kann man für Vitalstoffe keine pauschalen Bedarfsmengen angeben. 100 Milligramm Vitamin C am Tag können ausreichen, den Bedarf eines gesunden Menschen zu decken. Bei einem Diabetiker kann die benötigte Menge fünf- bis zehnmal so hoch sein! In der Schwangerschaft verdoppelt sich der Eisenbedarf. Sehr aktive Menschen brauchen mehr B-Vitamine, Magnesium und Vitamin C.

Faktoren, die einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen bzw. einen Vitalstoffmangel verursachen können

Faktor	Gefahr der Unterversorgung für
Ernährung	
→ kalorienreiche vitalstoffarme Kost (Fastfood, Fertiggerichte)	alle Vitalstoffe
→ Vegetarische Ernährung	Vitamin A, B ₁₂ , Selen, Jod, Zink
→ Schlankheitskuren	alle Vitalstoffe
Genussgifte	
→ Alkohol	Magnesium, B-Vitamine, Zink
→ Zigaretten	Vitamin C, Folsäure, Selen
Umweltgifte	
→ Autoabgase, Schwermetalle	Selen, Zink, Vitamin C
Risikogruppen	
→ Jugendliche, Heranwachsende	Kalzium, B-Vitamine, Jod, Zink
→ Schwangere, Stillende	Folsäure, Jod, Eisen, Kalzium, Magnesium
→ Frauen im gebärfähigen Alter	Vitamin B ₆ , Folsäure, Jod, Magnesium
→ ältere Menschen	Vitamin D, B-Vitamine, Kalzium, Selen, Zink
→ Stressgeplagte	Vitamin C, Magnesium, B-Vitamine
→ Raucher	Vitamin C, E, Selen
→ Sportler	Magnesium, Vitamin C, E, Zink
Chronische Erkrankungen	
→ Arthrose	Glucosamin, Vitamin E, Nicotinamid, Kupfer
→ Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Magnesium, Coenzym Q ₁₀ , Omega-3-Fettsäuren
→ Diabetes mellitus	Vitamin C, Zink, Chrom, Folsäure, Magnesium
→ Magen-Darm-Erkrankungen	alle Vitalstoffe
→ Makuladegeneration	Lutein, Zeaxanthin, Vitamin C, Vitamin E, Zink, Kupfer
→ Osteoporose	Vitamin D, Vitamin K, Kalzium, Zink, Kupfer
→ Rheuma	Vitamin E, Vitamin C, Selen, Zink, Omega-3-Fettsäuren
→ Krebs	alle Vitalstoffe (v. a. Antioxidantien wie Selen)
Arzneimittleinnahme	
→ Abführmittel (Laxanzien)	Folsäure, Kalium, Magnesium, Zink
→ Antibiotika	Vitamin C, B-Vitamine
→ Blutfettsenker (Statine)	Coenzym Q ₁₀
→ Kortisonpräparate	Vitamin D, Kalzium, Vitamin C, Zink
→ harntreibende Mittel (Diuretika)	Folsäure, Magnesium, Zink
→ Säurepuffer (Antazida)	Vitamin B ₁₂ , Zink, Eisen, Folsäure

Grundlage der Vitalstoffmedizin

Das Fundament der Vitalstoffmedizin ist eine kalorienangepasste, vollwertige Ernährung, mit reichlich Ballaststoffen sowie viel frischem Obst und Gemüse, in Kombination mit einer gesunden Lebensführung.

Da es mit zunehmendem Alter immer schwieriger wird, den Einzelnen zu einer Änderung seiner traditionellen Essgewohnheiten zu motivieren, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung von Kindheit an besonders wichtig.

In der heutigen Fast-food-Generation sind Vitalstoffmängel weit verbreitet. Und Fachleute führen inzwischen über die Hälfte aller Erkrankungen in den modernen Industrieländern auf Fehlernährung zurück.

Steinzeiternährung ist Vitalstoffernährung

Bis zu 70 % der Nahrungsmittel, die wir heute täglich verzehren, sind industriell weiterverarbeitet, raffiniert, gekocht und enthalten

Unsere Gene sind an die Ernährung der Jäger und Sammler in der Steinzeit angepasst.





Zusatz- oder Konservierungsmittel. Nach neueren Untersuchungen nehmen wir damit heute bei weitem nicht mehr so viele Vitalstoffe auf, wie unser Körper bräuchte. Das liegt daran, dass wir uns genetisch und physiologisch praktisch nicht von den Menschen in der Steinzeit unterscheiden, die etwa 100.000 Generationen als Jäger und Sammler lebten. Erst vor 500 Generationen wurde begonnen, Ackerbau und Landwirtschaft zu betreiben. Vor zehn Generationen begann das Industriezeitalter, und erst seit etwa 40 Jahren verzehren wir immer mehr hochgradig verarbeitete und damit vitalstoffarme Nahrungsmittel.

Wir sind genetisch immer noch an die Ernährung von Jägern und Sammlern angepasst. In der Steinzeit bestand die Nahrung aus Wurzeln, Beeren, faserreichen Früchten, Nüssen, Wild und Fisch. Die Steinzeitmenschen waren deshalb optimal mit Vitalstoffen versorgt. Ihre Nahrung enthielt durchschnittlich dreimal so viel Vitamine (Vitamin B₁, B₂, E, Folsäure) und mindestens doppelt so viele Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Zink) wie unsere moderne Industriekost.

Unsere Vorfahren nahmen durch den Verzehr von Fleisch wild lebender Tiere etwa doppelt so viel Eiweiß, Vitamin A und Zink auf wie wir. Das magere Fleisch von Wildtieren enthielt außerdem im Vergleich zu Fleisch von Schweinen aus der Massentierhaltung Fette mit einem gesünderen Fettsäuremuster. Weil sie natürliches Futter fressen, ist das Muskelfleisch wild lebender Tiere relativ reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem an Omega-3-Fettsäuren.

Mit 600 Milligramm Vitamin C am Tag, die eine vollwertige Tageskost in etwa enthält, sind Sie leistungsfähiger, ist Ihr Immunsystem schlagkräftiger und sind Ihre Nerven wachsamer und stressresistenter als mit spärlichen 80 Milligramm aus einer vitalstoffarmen Industriekost!

Vitalstoffreich essen mit modernen Lebensmitteln

Wussten Sie, dass unsere tägliche Aufnahme an lebenswichtigen Vitalstoffen durch falsche Ernährungsgewohnheiten und durch die veränderte Zusammensetzung unserer Lebensmittel um bis zu 80 % gesunken ist?

Das reichhaltige Angebot von Nahrungsmitteln aus aller Welt suggeriert jedoch nur auf den ersten Blick eine gesunde Ernährung. Enthält doch beispielsweise importiertes Fluggemüse und -obst aus

Verluste bei der Herstellung von Weizenmehl Type 405

Vitalstoff	Verluste
Magnesium	- 85 %
Kalium	- 77 %
Mangan	- 86 %
Chrom	- 80 %
Zink	- 78 %
Selen	- 75 %
Vitamin B ₁	- 88 %
Vitamin B ₆	- 60 %

Neuseeland, Südamerika oder Südeuropa nur den Bruchteil an Vitalstoffen von frisch geerntetem ausgereiftem heimischem Gemüse und Obst. Grund für diese geringen Vitalstoffgehalte sind zum einen die langen Transportwege, zum anderen aber auch, dass viele Früchte unreif geerntet werden, damit sie den langen Weg bis zum Verbraucher überstehen. Das bedeutet, die Früchte werden von der Pflanze genommen, bevor die natürliche Vitalstoffsynthese abgeschlossen ist, der maximale Gehalt an Vitalstoffen kann also nicht mehr erreicht werden.

Greifen Sie daher bevorzugt zu Obst und Gemüse aus der Region, und essen Sie es

möglichst frisch: Unmittelbar nach der Ernte enthält ein Apfel etwa 10 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm. Nach elf Wochen Lagerung bei 3 °C ist davon nur noch die Hälfte übrig. Spinat verliert nach drei Tagen bei Zimmertemperatur 70 % Folsäure. Aufgeschnittene Tomaten verlieren 50 % Lycopin pro Stunde.

Auch die Verarbeitung von natürlichen Nahrungsmitteln geht immer mit Vitalstoffverlusten einher. Weizenkörner beispielsweise verlieren, wenn sie zu Weißmehl vermahlen werden, beträchtliche Mengen an Spurenelementen und Mineralstoffen (siehe Tabelle).

Wenn Sie möglichst viele Vitalstoffe in Ihrem täglichen Essen haben möchten, bevorzugen Sie Bioprodukte, denn


- konventionell wird Obst und Gemüse unter Einsatz von Kunstdüngern und Pestiziden angebaut. Diese Stoffe können Mineralien im Boden binden (z. B. Magnesium, Kalzium, Selen), was verhindert, dass die Pflanzen sie aufnehmen.
- konventionell angebautes Obst und Gemüse wird in verschiedenen Ländern, u. a. auch in EU-Ländern (jedoch nicht in Deutschland) bestrahlt, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Eine Behandlung mit ionisierenden Strahlen bedeutet allerdings immer auch Verluste bei den Vitaminen A, B₁, E und C.

Gesunde Ernährung – Basis der Vitalstoffmedizin

Eine vollwertige und natürliche Ernährung in Kombination mit einem gesunden Lebensstil kann eine optimale Vitalstoffversorgung weitgehend sicherstellen. Damit hätten Sie weder einen über das normale Maß hinaus erhöhten Bedarf an bestimmten Vitalstoffen, noch wären Sie mit gewissen Stoffen unterversorgt.

So essen, trinken und leben Sie »vitalstoffbewusst«:

- Greifen Sie zu biologisch aktiven und vitalstoffreichen Lebensmitteln. Essen Sie möglichst fünf Portionen frisches Obst oder Gemüse pro Tag, das versorgt Sie mit reichlich Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen! Als eine solche Frischkostportion gelten auch frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte! Kaufen Sie so oft es geht Saisongemüse!
- Sparen Sie Fett, indem Sie insbesondere die so genannten versteckten Fette reduzieren, die beispielsweise in Wurst, Käse, Süßigkeiten und Desserts oder in Fertigprodukten enthalten sind. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fetten (z. B. kaltgepresstes Olivenöl und Rapsöl).
- Reduzieren Sie den Konsum einfacher, raffinierter Kohlenhydrate. Sparen Sie bei industriell hergestelltem Zucker in Form von Haushaltszuckern oder Süßigkeiten. Essen Sie mehr mineralstoff- und ballaststoffreiche Vollkornprodukte anstelle von nährstoffarmen Weißmehlprodukten. Vollkornbrot oder Vollkornreis beispielsweise sind für unseren Körper eine wahre Fundgrube für lebenswichtige bioaktive Nährstoffe.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein. Trinken Sie maximal ein alkoholisches Getränk pro Tag, z. B. ein Glas Rotwein!
- Reduzieren Sie den Fleischverzehr. Essen Sie insbesondere rotes Fleisch höchstens einmal pro Woche. Erhöhen Sie den Verzehr von fettem Seefisch (z. B. Heilbutt, Lachs, Hering) dafür auf zweimal pro Woche.
- Vermeiden Sie Blutzuckertiefs und Vitalstoffverluste. Essen Sie regelmäßig fünf bis sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt,



Fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse, so viel in eine Hand hineingeht, versorgt uns mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, auch Bioaktivstoffe genannt.

anstelle von drei großen Portionen! Das hält Sie über den Tag hinweg kontinuierlich leistungsfähig. Außerdem können Vitalstoffe aus der Nahrung so am besten aufgenommen werden.

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag, z. B. natriumarme, aber kalzium- und magnesiumreiche Mineralwässer, grünen Tee. Viel Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol fördern die Wasserausscheidung und damit auch den Verlust wasserlöslicher Nährstoffe.
- Reduzieren Sie die Kochsalzzufuhr. Fünf bis sechs Gramm Salz pro Tag sind völlig ausreichend! Wer reichlich Wurstwaren und Fertigprodukte isst oder oft außer Haus isst, kommt meist auf mehr. Seien Sie daher sparsam, wenn Sie selbst salzen, und verwenden Sie jodiertes Speisesalz!
- Rauchen Sie nicht! Rauchen verursacht einen höheren Bedarf an verschiedensten Vitalstoffen.
- Bewegen Sie sich ausreichend und regelmäßig an der frischen Luft – optimal wäre dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde. Ideal sind moderate Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walken, Radfahren!
- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht. Vermeiden Sie sowohl starkes Übergewicht als auch Untergewicht.

Die Vorbeugung von Krankheiten ist die zentrale Domäne der Vitalstoffmedizin, aber auch im Krankheitsfall werden durch die Therapie begleitende Gabe von Vitalstoffen sehr gute Erfolge erzielt.

Manchmal reicht aber eine gesunde Ernährung und bewusste Lebensweise nicht: Denn es gibt bestimmte Lebenssituationen, etwa Schwangerschaft oder das hohe Alter, in denen die über die Nahrung aufgenommenen Vitalstoffe nicht ausreichend sind. Und auch alle, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind – sei es freiwillig (Leistungssportler) oder unfreiwillig (Stressgeplagte) –, haben einen besonders hohen Bedarf an Vitalstoffen. Die Wissenschaft hat außerdem erkannt, dass Vitamine und andere Vitalstoffe ein großes Potenzial in der Vorbeugung degenerativer Erkrankungen wie Herzinfarkt, Krebs, Makuladegeneration, Osteoporose oder Rheuma haben. Ernährungsexperten und namhafte medizinische Gesellschaften empfehlen daher bereits, dass Erwachsene zum Ausgleich einer möglichen Unterversorgung täglich ein Multivitamin-Mineralstoff-Präparat ergänzen sollten.

Wirkstoffe der Vitalstoffmedizin



Die Vitalstoffmedizin unterscheidet zwei Arten von Wirkstoffen: »Arzneimittel«, die unserem Körper fremd sind und auch in der natürlichen Nahrung nicht vorkommen, sowie »Vitalstoffe«, die in unserem Körper oder in der natürlichen Nahrung vorkommen.

Der zentrale Unterschied bei der Anwendung besteht darin, dass durch herkömmliche Arzneimittel in der Regel Symptome behandelt werden, aber nicht die Ursachen einer Erkrankung. In der Vitalstoffmedizin werden dagegen im normalen Stoffwechsel des Menschen natürlich vorkommende und dort benötigte Vitalstoffe eingesetzt. Das sind Vitamine, Vitaminoide (z. B. Coenzym Q₁₀, L-Carnitin), Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren, Alpha-Linolensäure) und Aminosäuren. Im Rahmen ganzheitlicher Therapiekonzepte werden darüber hinaus auch natürliche Hormone (z. B. DHEA), sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Flavonoide, Phytoöstrogene), Enzyme, Prebiotika (z. B. Inulin) und Probiotika (Bakterienkulturen, z. B. Bifidobakterien) eingesetzt.

Im Doppel stark

In der Praxis werden Vitalstoffpräparate und Arzneimittel häufig parallel eingesetzt. Nicht zuletzt auch deshalb, weil Medikamente unerwünschte Wechselwirkungen mit dem Vitalstoffhaushalt eingehen.



Regelmäßiger Sport erfordert sehr oft eine verstärkte Zufuhr von Vitalstoffen.



Hademar Bankhofer, Uwe Gröber

Praxisbuch Vitalstoffe

Mit den richtigen Nährstoffen Krankheiten und Alltagsbeschwerden von A-Z vorbeugen und behandeln

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 18,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-517-06995-1

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2006

Der neue Bankhofer

Vitalstoffe erfüllen wichtige, teilweise lebensnotwendige Aufgaben in unserem Körper. Zu ihnen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe. In neuerer Zeit rückte der präventive Effekt der Vitalstoffe mehr und mehr in den Vordergrund: Sie werden eingesetzt, um die Gesundheit optimal zu unterstützen und chronischen Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Dieses Buch klärt darüber auf, wer einen erhöhten Vitalstoffbedarf hat und wann eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung nicht mehr ausreichend ist. Die Autoren zeigen, wie Vitalstoffe in Form von Nahrungsergänzung oder diätetischen Lebensmitteln die schulmedizinische Behandlung bestimmter Beschwerden und Erkrankungen unterstützen.

- Praxistipps für den Verbraucher: Wie man Wechselwirkungen mit Medikamenten und anderen Nährstoffen ausschließt
- Specials zu den Themen »Kinder und Vitalstoffe«, »Sport und Vitalstoffe« und »Chronobiologie«
- Das längst überfällige Buch zu einem Thema, das uns alle angeht