

Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen (Teil 1)

Liebe Leserinnen und Leser,



In meinem letzten Gesundheitsbrief hatte ich Sie gebeten, eine Petition zu zeichnen. Ziel der Petition ist es, eine Million Unterschriften zu sammeln, um die EU-Kommission in Brüssel zum Überdenken einer Richtlinie zu bewegen, die das "Aus" für viele hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel bedeuten kann. Diese Petition ist im Grunde eine sehr sinnvolle Sache, wenn es gelingt, die das erforderliche Quorum von Zeichnern zu erreichen. Das - und genau das - hat mich bewegt, Sie um Ihre Unterschrift zu bitten.

Ich bekam in den letzten Tagen diverse Emails mit verständlicher Kritik. Denn - zugegeben - dieser Aufruf zur Petition hat zwei Seiten. Es muss etwas geschehen. Das ist die eine Seite.

Die zweite Seite: Der Aufruf durch den Verein Grundrecht auf Gesundheit wird ergänzt um eine persönliche Ansprache einer Frau Sandra Witscher. Ich würde zunächst davon ausgehen, dass Frau Witscher allerbeste Absichten hat. Ich darf aber ergänzen, dass ich das anders gemacht hätte. Dieser persönliche Aufruf ist aus meiner Sicht zu polemisch geraten und auch nicht ganz sauber recherchiert. Der Aufruf ist neben seiner enthaltenen Polemik zusätzlich angstmachend und beschäftigt sich auch zu wenig mit der Sache selbst.

Das war mir natürlich bekannt, gleichwohl habe ich geraten, die Petition zu zeichnen. Wenn es gelingt, bis zum 17.10.2013 eine Million Unterschriften zu sammeln, kann es uns nur recht sein.

Störend ist aber die Verknüpfung mit dem Fachverlag FID in Bonn und störend ist zudem, dass der Verein Grundrecht auf Gesundheit die gleiche Adresse hat wie der Fachverlag FID. Das ist allerdings nicht ungesetzlich, aber es drängt sich einem die Idee auf, dass hier nicht nur für eine Petition geworben wird sondern auch für den Newsletter des FID Verlags in Bonn. Man packt hier eine Gelegenheit beim Schopfe, gründet einen Verein für einen guten Zweck und macht dann auch noch Marketing für die eigenen Verlagserzeugnisse. Das ist auch nicht ungesetzlich, aber es hat ein "Gschmäcke".

Eine Email eines Abonnenten hat mich erreicht, in welcher sinngemäß ausgesagt wird, ich würde meinen Ruf beschädigen. Eine zweite Email eines anderen Abonnenten sagt dann, dass meine eigenen Newsletter gewöhnlich besser recherchiert seien. Richtig. Ich kann beiden Emails nur zustimmen. Deshalb scheint es mir notwendig, ein paar erklärende Worte zu schreiben.

Erstens: Die Petition an sich ist richtig und notwendig. Es wird Zeit, dass wir Bürger uns nicht alles gefallen lassen was da in Brüssel auf unserem Rücken ausgekaspert wird. Ich möchte Sie herzlich

bitte, die Petition zu unterstützen.

Zweitens: Das Drumherum um die Petition gefällt mir auch nicht. Warum aber sollte uns das so stark stören, dass wir die Petition nicht doch unterstützen? Was ist wichtiger: das Ziel der Petition oder die Machart? Wollen wir darauf bestehen wegen des nicht ganz koscheren Drumherums auf unsere Stimme zu verzichten und die Chance zur Veränderung vorbeigehen lassen, weil wir überzeugt sind, dass unsere (berechtigte) Kritik am Drumherum wichtiger ist als das Ziel?

Manchmal muss man abwägen. Vielleicht verstehen Sie jetzt, warum ich Sie bitte, die Petition zu zeichnen. Da tut jemand etwas. Nicht auf optimale Art und Weise und eindeutig mit Hintergedanken, über die man getrost spekulieren kann. Aber der Verein tut etwas. Wir können mitwirken.

Ich hoffe, ich habe mit meinen Erläuterungen meinen ruinierten Ruf wieder repariert? Smile.

Hier noch einmal der Link zur Petition: www.grundrecht-gesundheit.de/petition-zeichnen/

Heute werde ich beginnen, Ihnen einen Aufsatz meiner Frau zu schicken. Darin wird geschildert, welchen Nutzen Vitalstoffe haben. Sie finden dort die sachliche Begründung dafür, warum wir verhindern müssen, dass Brüssel uns diese Möglichkeiten zur Eigenverantwortung für unsere Gesundheit stückweise nimmt.

Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen

Die richtige Auswahl unserer Nahrung ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Laufe unseres Lebens essen wir mehr als 100 000mal und nehmen dabei rund 60 bis 70 Tonnen Nahrung auf. Wir essen und trinken im Laufe eines Monats den Gegenwert unseres eigenen Körpergewichts.

Seit mehr als 100 Jahren haben sich unsere Essgewohnheiten stark verändert. Der Anteil naturbelassener Nahrung nimmt in demselben Maße ab wie der Anteil an verarbeiteten Nahrungsmitteln und Fertigprodukten steigt. Damit ging beispielsweise der für die Verdauung so wichtige Ballaststoffanteil um mindestens 70 Prozent zurück und der Zuckerkonsum nahm um mehr als 100 Prozent zu – um nur zwei prägnante Faktoren zu nennen.

Im Gefolge dieser Veränderungen nehmen ernährungsbedingte Gesundheitsstörungen, die sogenannten Zivilisationskrankheiten, immer mehr zu. Fachleute gehen davon aus, dass mehr als zwei Drittel aller Todesfälle auf ernährungsbedingte Krankheiten – einschließlich Alkohol - zurückgehen.

Warum sind Tiere in der Wildbahn und Naturvölker gesund, nicht aber die zivilisierten Nationen mit all ihrem Überfluss, was stimmt da nicht? Was fehlt uns auf unseren reich gedeckten Tischen? Werden wir krank, weil wir einen Mangel an Medikamenten haben oder weil unser Stoffwechsel nicht mehr genügend solcher Nährstoffe bekommt, die er für optimale Funktion benötigt? Wo verbergen sich diese magischen Stoffe?

Die noch junge Ernährungswissenschaft beschäftigte sich zunächst vorwiegend mit den für die Energieversorgung des Körpers unabdingbaren Nährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, wobei die zwei letztgenannten auch elementare Baustoffe für den Organismus sind. Erst später entdeckte man, dass für einen gut funktionierenden Körper weitere Stoffgruppen benötigt werden.

Es kam die große Zeit der Entdeckungen von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen, Aminosäuren, Fettsäuren, Ballaststoffen ..., und in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts endlich die schrittweise Entdeckung der Pflanzenschutzstoffe, auch als Sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet, wie Aromastoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe, Antioxidantien, Flavonoide ..., die nicht nur dem Eigenschutz der Pflanzen dienen, sondern auch unser Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht unterstützen können. Davon später mehr.

All diese Mikronährstoffe, die wir nur in kleinen Mengen, dafür jedoch regelmäßig und in der richtigen Mischung benötigen, werden sinnigerweise als Vitalstoffe bezeichnet, weil sie dafür sorgen, dass der Organismus die zugeführten Energie- und Baustoffe richtig verstoffwechselfen und sich einverleiben kann. Es sind Werkzeuge, mit deren Hilfe der Körper seine vielfältigen Aufgaben erledigt und sich so am Leben erhält. Der Körper kann die aufgenommene Nahrung nur in kleinste Bestandteile zerlegt verarbeiten, Energie daraus gewinnen und neue Gewebe aufbauen. Ohne Vitalstoffe kann er das nicht bewerkstelligen. Fehlen sie, so muss er bei vollen Töpfen Mangel leiden und kann auf Dauer seine Aufgaben nicht mehr bewältigen. Ohne die Mikronährstoffe ist kein Leben möglich!

Im nächsten Gesundheitsbrief geht es weiter. Bleiben Sie neugierig.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln