



Erntebeständen. „Frischgekauftes“ hingegen wird meist schon verfrüht verarbeitet und einem künstlichen Nachreifeprozess ohne die natürliche Entwicklung wertvoller Bestandteile unterzogen. Die wichtigen Stoffe sitzen meist direkt unter der Schale. Deshalb sollten zum Beispiel Kartoffeln öfters mit Schale verzehrt werden.

Vitamine

Grundsätzlich ist es nicht sinnvoll, einzelne Vitamine in hoher Dosierung zu supplementieren. Entscheidend ist vielmehr die Kombination, die ganze Matrix aus der natürlichen Nahrung und die Vermeidung von Prooxidantien.

Mit Hilfe von *Vitamin C* lässt sich entgegen der landläufigen Meinung die Infekthäufigkeit nicht verringern, sondern eine Symptomlinderung und eine Verkürzung der Verlaufszeit von Allgemeinerkrankungen erzielen, sowie Heilungsprozesse und die Gewebintegrität fördern. *Vitamin E* in hoher Dosierung stimuliert verschiedene Funktionsbereiche des Immunsystems, während ein Mangel die Immunabwehr deutlich supprimiert. *Vitamin A-Mangel* führt zu einer erheblichen Schwächung der lokalen Abwehr der Schleimhäute mit entsprechenden Infektverläufen und zeigt auch eine Atrophie von Milz und Thymus.

Bioaktive Substanzen

Neben den Vitaminen, den Mineralien und den Spurenelementen ist für einen optimalen Stoffwechsel die Gruppe der *sekundären Pflanzenstoffe* besonders zu berücksichtigen. *Die vermutlich weit mehr als 10.000 verschiedenen sekundären Pflanzenstoffe in unserer Nahrung wirken wesentlich stärker antioxidativ als die stärksten Vitamine. Sie wirken oft auch antikarzinogen, antithrombotisch, entzündungshemmend, entgiftend etc.*

So enthält *Broccoli* eine bioaktive Wirkstoffmischung gegen Krebs, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und chronische Obstipation. *Glucosinolate* aus Kohlrabi, Kohlgemüse, Kresse, Radieschen und Kreuzblütlern wie Senf und Meerrettich, sind wirksam gegen die östrogenabhängigen Tumoren bei Brust- oder Uteruskrebs. Fettreiche Samen, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten *Phytosterine*, die

das Cholesterin senken ohne den günstigen HDL zu beeinflussen. Als letztes Beispiel sei die Gruppe der *Polyphenole* erwähnt, die ebenfalls Farb- und Geschmacksstoffe sind, und als Antioxidantien, Modulatoren des Immunsystems, Radikalfänger, Chelatbildner und gegen die Bildung von kanzerogenen Nitrosaminen aus Nitrit wirken.

Dosierung

Von vorrangiger Bedeutung für potentielle Risiken einer Überdosierung sind die fettlöslichen Vitamine A und D, die wasserlöslichen Vitamine B6 und Nicotinsäure sowie die Spurenelemente Selen und Fluor. Genauere Angaben enthalten die Dosisrichtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Getränke

Zu den geeigneten Getränken zählen Mineralwasser, Kräutertees oder grüner Tee, Obst- oder Gemüsesaftschorlen. Milch als guter Protein- und Kalziumlieferant ist in der Ernährungspyramide der Milchgruppe zuzuordnen. Kaffee, Wein, Bier etc. sind Genussmittel und entwässern. Der tägliche Flüssigkeitsmengenbedarf unter normaler Umgebungstemperatur (20 bis 22°C) beträgt bei einer 50 kg wiegenden Frau ungefähr zwei Liter und bei einem 70 kg wiegenden Mann mindestens drei Liter.

Gesundes Abnehmen

Mit den Worten: „Esse morgens wie ein König, mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettelmann“ leitete Dr. Seebauer das Ende des hier nur auszugsweise dargestellten, informativen Crash-Kurses zum Vitalstoffberater ein. Mentales und Verhaltens-Training, die Analyse des tageszeitlichen Stoffwechselablaufs und des Belastungsprofils bilden mit der Ernährungsumstellung, der Vermeidung tierischer Lebensmittel sowie der sportlichen Betätigung die Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Abnehmen. Erst nach drei Wochen erfolgt die Gewichtsreduktion vornehmlich auf dem Fettabbau. Eine zu einseitige Ernährung ist meist von Mangelsituationen begleitet, die kontraproduktiv sind wie exzessives Hungern.

Dr. Patrick Wörle,
Bad Grönenbach