

entgiften. Nach fachlicher Anweisung durchgeführte Saunagänge eignen sich hierfür hervorragend. Und wer keine Schwitzkammer zur Verfügung hat, dem empfehle ich das preiswerte Salzbad. Hierfür kaufen Sie drei Kilo einfaches Speisesalz und lösen es in einem heißen Vollbad auf. Bleiben Sie je nach Ihrer Kreislaufkondition fünf bis zehn Minuten darin liegen. Durch die hohe Salzkonzentration im Badewasser außerhalb Ihres Körpers beginnt die Haut sofort zu schwitzen und gibt damit Schlackenstoffe an das Salzwasser ab. Nach dem Bad spülen Sie das Salzwasser ab und legen sich dreißig Minuten hin. Möglichst mit Morgenmantel in einer waschbaren Decke. Nachdem Sie nun eine halbe Stunde weitergeschwitzt haben, nehmen Sie wie beim Saunagang wieder viel Flüssigkeit zu sich. Ich garantiere Ihnen, Sie fühlen sich danach besser.

Achten Sie auf viel Frischluftzufuhr. Nicht jedem ist es vergönnt, direkt vor seiner Haustür das Meer oder ein Gebirge zu haben. Da wäre ja die schnelle Aufladung des ionisierten Sauerstoffs am besten. Einen wunderbaren Spaziergang kann man aber jederzeit und überall erleben. Wenn Sie die Möglichkeit haben, verlegen Sie diesen zumindest an ein Gewässer. Dort herrscht oft ein besseres Magnetfeld vor. In meinem heimatlichen Köln kann man diese intuitive Erkenntnis gut beobachten: Beim ersten Sonnenstrahl sind die Uferpromenaden am Rhein brechend voll. Die kölsche Riviera lässt grüßen.

Gerade nach dem Essen ist ein sauerstoffreicher Spaziergang unglaublich wohltuend. Nicht umsonst lautet ein altes Sprichwort: »Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend Schritte tun.«



Wenn wir im Einklang mit der Natur lebten. Wenn wir keine Industrie hätten. Wenn wir nicht Unmengen potenziell schädlicher Strahlung ausgesetzt wären. Wenn wir nur das äßen, was im heimischen Garten gerade wächst. Wenn wir dazu keine Düngemittel bräuchten. Dann, und nur dann, würden wir alle benötigten Nährstoffe aus der Nahrung beziehen können. Was heißt das für unsere Ernährung?

Alt werden wollt ihr alle, alt sein wollt ihr nicht«, zitierte kürzlich ein Patient seine Mutter. In der Tat, mir ist noch nie jemand begegnet, der nicht immer – also lebenslang – im Vollbesitz von Gesundheit, Fitness und geistiger Klarheit verbringen wollte. Die Bilder von senilen, vergesslichen und gebrechlichen Alten sind uns allen ins Gedächtnis eingebrannt.

Und was wird nicht alles unternommen, um bereits in der Gegenwart die Zukunft zu manipulieren! Die heutige Medizin hat enorme Fortschritte in der Prophylaxe gemacht. Indem die Mechanismen der Krankheitsentstehung und der Degeneration von Körperstrukturen unter dem Einfluss von Giften und Radikalen untersucht wurden, nähert sich die Anti-Aging-Medizin seit einigen Jahrzehnten in logarithmisch zunehmender Geschwindigkeit der Aufklärung des Degenerationsprozesses. Eine Vielzahl von Hormonen, Mikroorganismen, sekundären Pflanzenwirkstoffen und Vitaminen stehen dabei ebenso im Fokus wie das ernährungsabhängige Longevity-Gen (Langlebigkeitsgen).

Beginnen wir mit Letzterem, weil es – nach derzeitigem Forschungsstand – der zentrale Punkt des Alterungsprozesses ist. Nach vielen Untersuchungen sieht es so aus, als ob eine Kalorienrestriktion in der Regel wohl die besten Chancen für ein gesundes Altern bietet. Wenn Sie auf zirka dreißig Prozent Ihrer aktuellen Nahrungsaufnahme täglich verzichten, wären Sie demnach bereits auf der Gewinnerstraße.

Klingt einfach, also genau passend für dieses Buch, ist aber wohl kaum realisierbar. Daher muss eine andere Lösung her. Die freudigen Genießer unter den Lesern werden mir recht geben. Wobei die »Light-Version« des Kalorienverzichts bei allen ernährungsbewussten Hungrigen bereits zur täglichen Routine zählt: weitgehender Verzicht auf weißen, raffinierten Zucker, Süßigkeiten und Cola oder Limonaden. Gewichts-bewusste Menschen wenden darüber hinaus regelmäßig das Dinner-Cancelling an, also den Verzicht auf Essen nach 17.00 Uhr.

Doch wie können die anderen 95 Prozent ihre Altersgesundheit durch Aktivierung des entsprechenden Langlebigkeitsgens sichern? Das Zauberwort heißt »Resveratrol«. Doch dazu gleich mehr.

»Bloß keine Vitaminpillen«, so lautete die Überschrift einer großen Tageszeitung im November 2008. In üblicher Journalistenmanier wurden gezielt Studien zitiert, die auf eine lebensverkürzende, krebsfördernde und Schaden anrichtende Wirkung solcher Präparate hinwiesen. Im gleichen Artikel (die Medizin ist halt eine kontroverse Wissenschaft mit mindestens zwei Meinungen ...) wurde aber auch die bei Brustkrebs vor Metastasen schützende und knochenstabilisierende Wirkung von Vitamin D beschrieben. Und weiter hieß es, einer Studie der Berliner Charité zufolge halbierten vierhundert Milligramm Vitamin B₁ (Thiamin) täglich die Zahl der Kopfwhehattacken bei Migränepatienten.

Doch was ist nun richtig? Seit Jahrhunderten beobachten Wissenschaftler die Entwicklung von Krankheiten durch einen Mangel an bestimmten Nährstoffen. Das Lied »Wir lagen vor Madagaskar und hatten die Pest an Bord« klingt noch jedem in den Ohren. Die Pest war Skorbut, eine Vitamin-C-Mangel-Krankheit. Durch Bunkern von Orangen und Zitronen auf dem Weg nach Indien löste man endlich das tödliche Problem. Eine vom englischen Schiffsarzt James Lind erfundene Mischung dieser Zitrusfrüchte mit Apfelwein, Essig und Meerwasser verhinderte auf den oft wochenlang in Windstille verharrenden Schiffen schnell und effektiv Krankheit und Tod. Im Jahre 1776 erhielt der berühmte Seefahrer James Cook eine Auszeichnung der Royal Society für die erfolgreiche Anwendung dieser Erkenntnis.

Kommen wir zu einem weiteren Faktor, der uns beim Altern begleitet: »Freie Radikale« fallen im Körper als Abfallsubstanzen im Stoffwechsel an, vor allem beim Sauerstoffabbau. »Sport ist Mord« lautet daher eine gar nicht so unwissenschaftliche These. Leistungssportler, insbesondere Fußballer, sehen in ihrer aktiven Zeit ja auch gut und gern zehn Jahre älter aus, wenn sie nicht mit gezielten Präparaten dem Alterungsprozess entgegenwirken.

Altern ist die Konsequenz von Zellschädigungen, die solche freien Radikale maßgeblich verursachen. Die Folge sind unter anderem Falten, ein erhöhter Körperfettanteil auf Kosten gesunder Muskulatur, das Nachlassen der Sehkraft und ein schleichender Energieabfall im gesam-

ten Körper und Geist. Ein erhöhter Anfall von freien Radikalen erzeugt in den Geweben ein schwerwiegendes Stabilitätsproblem. Sie besitzen nämlich auf ihrer Außenhülle einzelne freie Elektronen. Im Streben nach stabilen, doppelten Elektronenpaaren rauben sie nun gesunden Körperzellen ein Elektron. Die Folge ist eine Körperzelle, die porös geworden ist und damit angreifbar für andere Gifte. Wie ein löchriger Pullover lässt sie schädliche Gewebsstoffe in ihr Zellinneres. Vitamine & Co. verfügen nun wieder auf ihrer äußeren Hülle über freie, das heißt einzelne Elektronen, die diese Löcher wirkungsvoll stopfen können. Sie haben eine antioxidative Wirkung.

Im Jahr 1912 prägte der polnische Biochemiker Casimir Funk das berühmte Wort »Vitamin«, abgeleitet vom lateinischen *vita* (»das Leben«) und dem Begriff »Amin« (eine stoffwechselaktive Nährstoffgruppe). Die wissenschaftlichen Disziplinen nehmen ja gern die Natur auseinander, bis ins kleinste Detail, und fügen die neu gefundenen Einzelstoffe dann wieder zusammen. Nur nicht in der Originalform, sondern mit »besseren« Wirk- und Trägerstoffen. Pharmakologisch sehr interessant sind kleine Abwandlungen, die dann neu patentiert werden können.

Daher ist erklärbar, dass der Chemieprofessor Linus Pauling, der »Erfinder« der sogenannten orthomolekularen Medizin, 1954 den Nobelpreis für die Analyse von Vitamin C als Ascorbinsäure und die entsprechenden therapeutischen Einsatzgebiete verliehen bekam. Dabei kommt Vitamin C in der Natur nie isoliert als Ascorbinsäure vor, sondern immer in biologischer Verbindung mit bestimmten sekundären Pflanzenwirkstoffen: den Bioflavonoiden. Erst diese sorgen dafür, dass unter anderem die hochwirksame Ascorbinsäure optimal vom Darm ins Blut gelangt, längerfristig in den Körperzellen verbleiben kann und keine Nierensteine verursacht.

Wenn Sie also die Chance nutzen wollen, mit Hilfe von Vitaminen Ihre Gesundheit zu verbessern, sollten Sie darauf achten, dass diese Pflanzenstoffe in ausreichendem Maße in der Nahrung enthalten sind. Die meist in Drogerien oder Apotheken erhältlichen preiswerten Präparate entsprechen nicht den modernen Anforderungen. Denn es ist heute

keineswegs mehr die Frage, *ob* gute Kombinationspräparate wirken, sondern *wie* sie wirken. So ist inzwischen bekannt, dass zum Beispiel der Pflanzenwirkstoff Indol-3-Carbinol aus dem Brokkoli krankhafte Zellen im Körper zerstört und gleichzeitig krebshemmenden Einfluss hat. Ebenso bekannt ist, dass das pflanzliche Bioflavonoid Rutin ähnlich dem Aspirin entzündungshemmend wirkt und eine blutverflüssigende Wirkung besitzt. Damit verhindert Rutin vorbeugend kleine Blutverklumpungen und verbessert die Gehirndurchblutung.

Darüber hinaus haben pflanzliche Bioflavonoide eigene antioxidative Wirkungen, die die des Vitamins C um ein Mehrfaches übersteigen. Auch hier findet sich wieder die Perfektion der göttlichen Natur. Die reine Ascorbinsäure, die Sie meist als Pulver oder Tablette in Apotheke oder Drogeriemarkt kaufen können, wird in einem simplen Verfahren aus Glukose (Einfachzucker) hergestellt. Mit einem naturgerechten Präparat dagegen nutzen Sie alle therapeutischen Möglichkeiten dieses genialen Vitamins. Neben der bekanntesten Wirkung, der Immunstimulation, bietet es große Chancen unter anderem bei Allergien, bei der Krebsbehandlung, zum Abfangen von Giftstoffen, bei der Wundheilung, bei Seekrankheit und dem Bindegewebsaufbau. Insbesondere Frauen dürfte es freuen, zu hören, dass Vitamin C ein Koenzym bei der Verklebung von Bindegewebsfasern ist. Auch ein Grund, warum Raucher, denen das vorhandene Vitamin C von den Zigaretten quasi weggefressen wird, immer mehr Falten haben als Nichtraucher.

Die Ernährung in der modernen Zivilisation lässt trotz – oder gerade wegen – des breiten Angebots qualitätsmäßig zu wünschen übrig. Kostengünstige Produktion, lange Lieferwege und optimales Aussehen im

*»Es kommt nicht
darauf an, dem Leben
mehr Jahre, sondern
den Jahren mehr Leben
zu geben.«*

Alexis Carrel (1873–1944),
französischer Chirurg und Nobelpreisträger

Supermarkt erfordern eine Behandlung der Speisen, die aus dem natürlichen (und jetzt bitte den Bindestrich mitsprechen!) Lebens-Mittel ein oft degeneriertes Magenfüllmaterial macht. Äpfel der »Handelsklasse A« sind dank ihrer identischen Größe und ihrem harmonischen Aussehen vor allem für den Handel, nicht für den Verbraucher optimal.

Nur Obst und Gemüse, das sofort nach der Ernte zubereitet wird, enthält (sofern der Boden, in dem sie wachsen, nicht überdüngt ist) alle wichtigen Inhaltsstoffe. Mit jeder Stunde danach sinkt der Nährstoffgehalt ab. Auch radioaktive Bestrahlung, wie in manchen Ländern zur Verbesserung der Haltbarkeit üblich, zerstört unmittelbar die lebenswichtigen Antioxidanzien. Aber gerade diese Nährstoffe sind unentbehrlich für eine gesunde Entwicklung und ein einwandfreies Funktionieren der Organe bis ins Alter. Sie erhöhen Ihre Aktivität, unterstützen Ihre Widerstandskräfte gegen Infektionen und befähigen den Körper, sich zu regenerieren. Über zehnjährige Labormessungen in der eigenen Praxis (Serum-Redox-Analyse nach Dr. Heinrich) und die Beobachtung von Patienten haben mir dies immer wieder bestätigt.

Es ist kein Wunder, dass gerade aus dem Fastfood-Land Amerika die meisten Nahrungsergänzungen kommen. Die in Kenntnis der physiologischen Wirkung eingesetzten Präparate befähigen den modernen Mediziner, passend für den Einzelnen die richtige Mischung aus Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Aminosäuren und Enzymen zu verordnen. Somit lässt sich das Gleichgewicht im komplexen Körper wiederherstellen, ob nun allein mit dieser Methode oder in Kombination mit anderen Verfahren. Optimal für die Verordnung eines oder mehrerer individueller Präparate ist eine entsprechende Analyse. Erst so kann ein Mangel nachgewiesen werden und die zielgerichtete Therapie erfolgen.

Auch Aminosäuren besitzen eine wunderbare bioaktivierende Wirkung. Nehmen Sie nur moderne Fitnessgetränke. Oft sind ihnen Vitamine, Mineralien und Aminosäuren zugesetzt. Ein bekanntes, »Flügel verleihendes« Präparat zum Beispiel enthält mit tausend Milligramm pro 250 Milliliter eine übernatürlich hohe Konzentration des für den Körper

essenziellen Taurins. Die geniale Wirkung auf das träge Gehirn und der ausgeprägte Anti-Müdigkeits-Effekt hat dieses Dosengetränk zum Marktführer werden lassen. Ein befreundeter Kollege hat unter seinem Mikroskop eine weitere Entdeckung gemacht: Bestimmte weiße Blutkörperchen fingen nach Zugabe eines Tropfens dieser klebrigen Flüssigkeit an, wie wild Krankheitserreger zu attackieren. Wenn Sie also einmal eine Erkältung im Ansatz erwischen und nicht das altberühmte Rezept der heißen Zitrone mit Honig und Rum anwenden wollen, versuchen Sie es doch auf diese »Dosen-Art«.

Doch kommen wir nun endlich zu dem bereits erwähnten »Superstoff«, dem Resveratrol, der unter anderem Bestandteil von Weintrauben ist. Wein gilt seit alters nicht nur als vorzüglicher Genussstoff, sondern auch als Heilmittel. Ob als innere oder äußere Anwendung, man hat über die Jahrhunderte viele wichtige Erkenntnisse aus seinem Gebrauch gezogen. Hippokrates bekräftigte den positiven Einfluss von Rotwein auf Schmerzen, empfahl ihn als Beruhigungs- und Schlafmittel ebenso wie zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Jesus hat auf der Hochzeit zu Kana in Ermangelung entsprechenden Nachschubs Wasser in Wein verwandelt. In der Bibel steht »Wein« für »Feste« und »Lebensfreude«.

Und nun bringt uns die analytische Chemie des einundzwanzigsten Jahrhunderts einige Schritte weiter. Um zu zeigen, wie heiß begehrt die Erkenntnisse zu diesem Wunderstoff sind: Im Jahr 2008 wurde das kleine amerikanische Forschungsunternehmen Sirtris für den Traumpreis von 720 Millionen US-Dollar an einen der größten internationalen Konzerne verkauft, GlaxoSmithKline. Der hohe Erlös basierte vor allem auf den vielversprechenden Studienergebnissen, die das Entwicklungsunternehmen in den letzten Jahren zu dem wichtigsten aller Inhaltsstoffe von roten Weintrauben evaluiert hatte: 3,4,5-Trihydroxistilbene, auch genannt »Resveratrol«. Nicht nur, dass dieser Stoff eines der stärksten pflanzlichen Antioxidanzien der Welt ist, das heißt mit geringer Menge eine Vielzahl von schädlichen freien Radikalen im Körper neutralisieren kann. Resveratrol verfügt über eine Unmenge an pharmakologischen

Wirkungen, denen bislang in der Medizin ein nebenwirkungsfreies Pendant fehlt.

Fast jeden Monat werden neue Details der aktuellen Forschungen in der Fachpresse veröffentlicht. Schlagzeilen wie »Rotwein hält die Lunge krebsfrei« oder »Ratten verlieren Gewicht unter Resveratrol, und das unter normaler Kost« müssten eigentlich jeden Arzt in seinem täglichen Allerlei jubeln lassen. Okay, wir glauben nicht alles, was veröffentlicht wird. Aber hier bahnt sich wohl eine medizinische Sensation an.

Fasst man die aktuellen Ergebnisse zu Rotwein beziehungsweise Resveratrol zusammen, kann man folgende Übersicht präsentieren, allerdings aufgrund der intensiven Forschungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- ◇ direkt antioxidativ (Abfangen freier Radikale),
- ◇ Verstärkung körpereigener antioxidativer Enzymsysteme,
- ◇ antiinflammatorisch (entzündungshemmend, insbesondere auf das Enzym Cox-II),
- ◇ antiosteoporotisch (Verbesserung der Knochendichte),
- ◇ antiamyloidogen (Morbus-Alzheimer-Vorsorge),
- ◇ karzinoprotektiv (Vorbeugung von Krebserkrankungen),
- ◇ antiaging (vorbeugend gegen Alterungsprozesse), unter anderem durch Aktivierung des Langlebigkeitsgens
- ◇ schaumzellenreduzierend und LDL-Cholesterin-senkend (Verhinderung von Gefäßablagerungen),
- ◇ gefäßerweiternd,
- ◇ schlaffördernd,
- ◇ darmdesinfizierend,
- ◇ antibiotisch und antimykotisch (gegen Bakterien und Pilze).

Bei der Weinauswahl sollte beachtet werden, dass Rebsorten mit dem höchsten Gehalt dieser natürlichen Wunderstoffe in Ihren Rotweinen enthalten sind. Der Reihenfolge nach sind dies gemäß Martin H. Geiger³⁶: Pinot Noir (Pinot Nero, Spätburgunder), Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah, Grenache (Garnacha), Tempranillo, Sangiovese, Nebbiolo, Dornfelder, Zweigelt.

(Nebenbei erwähnt, beschreibt die Beschwerde »Der Wein hat Kork« auch einen medizinischen Nachteil: Der muffige Geruch stammt von Schimmelpilzen, die leberschädigende Aflatoxine produzieren. Ein solcher Saft gehört in den Abfluss, nicht in den Magen.)

Sollten Sie nicht schon eine schöne Flasche Wein vor sich stehen haben und können Sie es sich erlauben, so legen Sie doch das Buch zur Seite, besorgen Sie sich ein gutes Tröpfchen, und dann geht es weiter. Jetzt können Sie, in Maßen genossen, nämlich auch von den additiven Wirkungen des Rotweins profitieren: verbesserte Kollagensynthese (fürs Bindegewebe) und verringerte Lipofuszinbildung (weniger Altersflecken). Diesen Effekt kann ich aus persönlicher Erfahrung bestätigen. Während meiner vier Jahre fast vollständigen Alkoholverzichts bildeten sich mehrere Altersflecken auf meinen Händen (und das mit Anfang vierzig). Auch fand ich bei fast allen islamischen Patienten, die natürlich alkoholabstinent waren, katastrophale Blutfettwerte.

Aus rein medizinischen Gründen muss man also (fast) jedem Menschen zum täglichen Alkoholgenuss in Form von Rotwein raten. Sogar das englische Gesundheitsministerium hat im Jahr 2005 bestimmte moderate »Mindestmengen« festgelegt. Diese Empfehlung gilt natürlich nur mit Ausnahmen: Kinder und Jugendliche, trockene Alkoholiker, Schwangere, Leber- oder Bauchspeicheldrüsengeschädigte oder auch Menschen, die sich aus religiösen Gründen für einen Alkoholverzicht entschieden haben.

Aber auch die Rotweintrinker unter Ihnen können im täglichen Leben kaum auf die benötigte Menge von etwa hundert Milligramm des fantastischen Resveratrols kommen. Zumal bei vielen Winzern Pflanzenschutzmittel gespritzt werden, wodurch die Weintraube weniger

Resveratrol zum Schutz gegen Pilze & Co. produzieren muss. Mit den bei täglichem Alkoholkonsum empfohlenen maximal vierzig Gramm reinen Alkohols für den Mann und zwanzig Gramm für die Frau beschränkt sich die Rotwein-Trinkmenge auf etwa 0,4 Liter für die männlichen und 0,2 Liter für die weiblichen Gesundheitsapostel. Dabei haben Sie allerdings – je nach Weintraubensorte – nur zwischen zwanzig und vierzig Milligramm Resveratrol zu sich genommen.

Zwar sind nach sieben Gläsern das Benehmen verschwunden, und der innere Kritiker verstummt, dafür geht das psychische Hoch leider mit einem Lebertief einher. Es soll hier auf keinen Fall der Eindruck entstehen, dass ich für hohen Alkoholkonsum plädiere. Denn der ist definitiv schädlich. Die Nackenklammer am nächsten Morgen zeugt dann noch von der begangenen Grenzüberschreitung. Außerdem soll Rotweingenuß ja nicht zum Kampftrinken gegen freie Radikale werden. Allerdings muss die medizinische Empfehlung, abstinenter zu sein, nach Verarbeitung der aktuellen Erkenntnisse neu überdacht werden.

Wenn dies allerdings nicht möglich oder nicht gewollt ist, lässt sich einfach für Abhilfe sorgen. Es gibt heute Nahrungsergänzungen, die neben der optimalen Menge an Resveratrol auch Weintraubenextrakte und weitere natürliche oligomere Proanthocyanidinkomplexe (OPC) enthalten. Diese hochwirksamen Substanzen bilden die Weintrauben gerade deshalb, um sich gegen schädliche, witterungsbedingte Einflüsse zu schützen. Vor allem die Bakterien- und Pilzabwehr steht hier im Vordergrund. Günstig für den Körper ist eine Kombination von Resveratrol mit weiteren sekundären Pflanzenstoffen. Denn meist wird Resveratrol nur aus dem Japanischen Knöterich gewonnen, und der hat nicht die biologische Kompetenz wie der gute Wein.



Empfehlungen

Ich denke, das Kapitel enthielt schon ausreichend Hinweise auf ein optimales Verhalten ... Ich will hier noch ein paar der beliebtesten Fragen beantworten:

»Was ist das beste Anti-Aging-Mittel?« Professor Heinz Mechling, Direktor des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln, sagt, durch Kraft, Ausdauer und Koordination lasse sich der Körper länger jung halten. Dabei sollen zirka dreieinhalb Stunden pro Woche schon ausreichen. Ergänzt wird die Empfehlung durch Optimierung des Lebensstils, also abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst, ausreichend Schlaf und Entspannung. Andere Altersforscher (Geriatler) werden nicht müde, vor allem auf den ab dem sechzigsten Lebensjahr häufig auftretenden Mangel an Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure hinzuweisen und einen Ausgleich anzustreben. Wenn auch die Angaben widersprüchlich erscheinen, gilt die Kombination aus Bewegung und gezielter Nahrungsergänzung als empfehlenswert.

»Muss ich überhaupt Nahrungsergänzungsmittel einnehmen? Ist in der heutigen Ernährung, wie Fachleute behaupten, nicht alles enthalten?« Es gibt nur zwei »Muss« in diesem Leben: Sie müssen atmen, um zu leben. Und Sie müssen sterben. Die Frage sollte daher lieber lauten: Bringt mir die zusätzliche Einnahme etwas? Fachleute, die behaupten, in dem heutigen, industriell geprägten Nahrungsangebot wären alle lebensnotwendigen Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Enzyme enthalten, haben natürlich teilweise recht. Die notwendigsten Substanzen sind meist alle vorhanden. Nur führt allein ihre Empfehlung, für den gesunden Schilddrüsenstoffwechsel Jodsalz zu nehmen, diese Pauschalaussage gleichzeitig ad absurdum. Die nordeuropäischen Böden sind seit der letzten Eiszeit stark jod- und selenreduziert. Und wer hält schon die Empfehlung ein, fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse zu verzehren? Gemäß dem renommierten Antioxidanzienforscher Dr. med. Bodo Kuklinski müssten Sie täglich eine Badewanne voll Obst und Gemüse essen, um auf die notwendigen Mengen an Zellschutz zu kommen.

Bei eigenen jahrelangen Messungen des Redoxverhaltens im Blut habe ich nur einen einzigen jungen Mann gefunden, der ein ausgeglichenes Stoffwechselfpotenzial aufwies, während alle anderen Patienten erst nach etwa einem Jahr regelmäßiger Einnahme von passenden Nahrungsergänzungen vernünftige, gesunderhaltende Werte hatten.

Also: Wer sich als Fachmann bezeichnet, sollte vernünftige Messungen im menschlichen Körper durchgeführt haben. Und wenn Sie Ihre Zellen besser schützen wollen, lassen Sie Ihren individuellen Bedarf austesten.

Weltweit besteht unter Wissenschaftlern Einigkeit, dass eine Ernährung, reich an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, gut für die Gesundheit ist. Folglich ist es nur logisch, durch Mikronährstoffpräparate die schützende Wirkung eines ausgewogenen Warenkorbs an Obst und Gemüse nachzuahmen. Dieser Logik folgen Therapeuten mit der Verordnung von Multimikronährstoff-Präparaten, in denen Frucht- und Gemüseextrakte mit Vitaminen und Mineralstoffen kombiniert werden. Moderne orthomolekulare Präparate enthalten daher zusätzlich Phyto(pflanzen)extrakte, zum Beispiel aus Traubenkernen, Zitrusfrüchten, Brokkoli, Palmfrüchten (Carotinoiden) und vielem mehr. Nur wenn ein Präparat diese Vielfalt an Mikronährstoffen in der Nahrung abbildet, kann es wirken. Übliche, meist preiswerte Präparate aus dem Supermarktregal enthalten jedoch nur isolierte Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind nicht vollständig.

»Können Vitaminpräparate schädlich sein?« Also, wie sind nun die medial aufbereiteten Studienaussagen zu bewerten, in denen es hieß: »Vitamine schützen nicht gegen Krebs« oder »Vitamine machen doch nicht gesund«? Oder: »Vitamine sind schädlich!«? Was ist da geschehen? Ganz einfach: In diesen Studien wurden synthetische Vitamine isoliert verabreicht – anstelle von natürlichen Mikronährstoffen. Doch es ist ebendiese Vielfalt der Natur, die ein wirksames Präparat von einem unwirksamen Billigprodukt unterscheidet.

Kann es also schaden, hochdosierte Vitamine einzunehmen? Natürlich kann man einige wenige Vitamine überdosieren (zum Beispiel Vit-

amin A). In den von uns verordneten Produkten sind Vitamine zwar inhaltsreich, aber weit unterhalb kritischer Mengen enthalten. Außerdem wird der individuelle Bedarf immer ausgetestet. Sie können sich somit als Verbraucher voll und ganz darauf verlassen, nicht überzudosieren, wenn Sie sich an die auf den Verpackungen angegebenen Verzehrempfehlungen halten.

»Werden auch alle Inhaltsstoffe im Darm aufgenommen?« Achten Sie bei der Wahl Ihrer Mikronährstoffpräparate unbedingt auf die biologische Verfügbarkeit. Denn wenn die Vitalstoffe in Ihrem Dünndarm nicht aufgenommen werden, gelangen sie auch nicht bis zu Ihren Zellen.

Bioflavonoide und Pflanzenextrakte erhöhen die Bioverfügbarkeit von Vitaminen. Mineralien werden besser verarbeitet, wenn sie an eine Aminosäure gebunden sind. Man spricht von den sogenannten Chelaten. Sie bringen ihr eigenes Transportmolekül mit, welches ein Mineral, zum Beispiel Calcium, durch die Darmschleimhaut ins Blut befördert. Das meist in billigen Präparaten verwendete Calciumcarbonat wird dagegen fast vollständig ausgeschwemmt.

Die von spezialisierten Therapeuten empfohlenen Hersteller machen bei der Wirksamkeit und der Sicherheit der Produkte keine Kompromisse. Die Mikronährstoffe sind im Produkt so dosiert, dass sie auch tatsächlich wirken können. Die sicheren Höchstmengen werden dabei immer eingehalten.

»Brauche ich nicht nur im Winter Vitaminpräparate einzunehmen?« Aus dem bisher Gesagten dürfte sich die Frage klar beantworten lassen: »Besser als gar nicht, aber nicht optimal.« In manchen Fällen kann es jedoch sinnvoll sein, bestimmte Nahrungsergänzungen wie Zink oder Vitamin D₃ in der kalten Jahreszeit zusätzlich einzunehmen. Lassen Sie sich hierzu individuell fachlich beraten.

»Welchen Vorteil bringt mir eine jahrelange Nahrungsergänzung?« Wir betreuen in unserer Praxis einige ältere Patienten, die seit mehr als zehn Jahren ihre teils wechselnden individuellen Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Und zwar konsequent, Tag für Tag. Für uns ist eines

dabei unglaublich befriedigend: Nicht nur, dass in allen hier beobachteten Fällen schwere Erkrankungen ausblieben – und das trotz teilweise hohen familiären oder persönlichen Risikos –, es ist auch so, dass das äußere Erscheinungsbild dieser Patienten sich kaum verändert: Alt werden? Bei ihnen ist dieser Prozess augenscheinlich stark verlangsamt.



Kölsch

*V*on den einen belächelt, von den anderen bestaunt: Der Kölner an sich ist ein interessanter Zeitgenosse. Hat er doch mit seiner robusten und dezent kosmopolitischen Grundmentalität einen Weg gefunden, mit den oft mühseligen Ereignissen des Alltags entspannter umzugehen.