

Die Natur als Apotheke - hochwertige Nahrungsergänzungen



Nahrungsergänzungen dienen der Versorgung mit Vitalstoffen wie

- Vitamine,
- Mineralien,
- Spurenelemente,
- Aminosäuren,
- Enzyme,
- essentielle Fettsäuren

und anderer Stoffe, welche die Ernährung nur unzureichend sicherstellt.

Der Körper verlangt täglich

- 60 Mineralien,
- 15 Vitamine,
- 12 wesentliche Aminosäuren und
- drei verschiedene Typen von Fettsäuren,

um die vielfältigen Zell- und Organfunktionen vollumfänglich aufrechtzuerhalten.

Ohne diese Nährstoffe werden wir krank und versterben. Zusammen mit Wasser verkörpern Vitalstoffe/Mikronährstoffe den Ausgangspunkt für Gesundheit, Wohlbefinden sowie physische und mentale Tatkraft.

Vitalstoffmängel - verkannt, verharmlost und bedrohlich

Viele Menschen meinen, eine wohlproportionierte Ernährungsweise komme dem Mangel an Vitalstoffen zuvor. Diese Vorstellung unterliegt der Macht jener Medien, die zusätzliche Vitamingaben als unnützlich und Geldverschwendung abstempeln. Die Schulmedizin dementiert Nährstoffdefizite. Der traditionelle Durchschnitts-Mediziner verlässt sich auf die seit Jahrzehnten vorgetragene Erklärung angesehener Autoritäten, die "normale Mischkost"(1) decke den täglichen Bedarf an Mikronährstoffen.

Noch immer legt das herkömmliche Medizinstudium kein Augenmerk auf den Einfluss, den die „moderne“ Kost – sprich Nahrung aus industrieller Produktion - auf die Gesundheit ausübt. 99 Prozent der Ärzte sind in Ernährungsfragen nicht ausgebildet und wissen daher nichts über und die kritische Vitalstoff-Versorgungslage der Menschen in den reichen Industriestaaten (es sei denn, sie bilden sich hier privat weiter). Die angesprochenen Mediziner wissen auch in der Regel nichts oder wenig über die wissenschaftliche Erhebungen der orthomolekularen Medizin(2)

Selbst methodisch einwandfrei erhobene Forschungsdaten und -ergebnisse, welche die Gesundheitseffekte von Mikronährstoffen belegen, wecken nicht das Interesse der konventionellen Hochschulmedizin. So kommt es, dass ein solch ausgebildeter Mediziner bei seinen kranken Patienten Fragen nach Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht stellt.

Üblicherweise begutachtet der Schulmediziner ausschließlich Blutwerte, um Nährstoffeinbußen zu diagnostizieren. Allerdings sind Blutbilder nur bedingt dafür geeignet, weil die Serumgehalte, hauptsächlich von Mineralien, den Normbereich, welcher lebenswichtige Organfunktionen intakt hält, in aller Regel nicht verlassen.

Weil der Körper Raubbau am eigenen Gewebe betreibt, weil der Körper, um das Blut stabil zu halten, die Nährstoffe aus den eigenen Organen herauszieht und raubt, weisen Blutuntersuchungen keine Mineralstoffdefizite *im Blut* nach.

Der Mangel manifestiert sich im Gewebe, sodass der Arzt per Blutuntersuchung die chronische Nährstoff-Unterversorgung als Krankheitsursache nicht identifizieren kann.

Die meist langjährige pH-Wert-Senkung und Toxin-Belastung im Bindegewebe (Grundgewebe des Körpers),(3) die ärgste Auswirkung unserer Ernährungs- und Lebenssituation, sowie Wurzel vieler aktueller Gesundheitsprobleme, sieht die Hochschulmedizin als Hirngespinnst alternativer Mediziner und anderer in Heilberufen tätiger Menschen. Ihr Desinteresse und ihre Unkenntnis in puncto Krankheitstherapie und Gesundheitsförderung mithilfe orthomolekularer Substanzen tragen eine große Mitverantwortung am Gesundheitsdilemma der Menschen in den Industrienationen(4). Der unwissende Arzt wird zum unüberwindbaren Problem für den hilfeschreitenden Patienten.

Dabei haben mehr als 100 Jahre Forschung auf dem Gebiet der Biochemie, Bakteriologie, Virologie, Molekularbiologie, physikalischen Chemie, Physik und Pharmakologie den gesundheitlichen Nutzen der Vitalstoffe fortlaufend unter Beweis gestellt. Etliche Leiden entschlüsselte man als Resultate lückenhafter Vitalstoffzufuhr, renommierte Wissenschaftler ehrte man mit Nobelpreisen für die Entdeckung der Gesundheitseffekte von Vitaminen.

Trotzdem fristet die Orthomolekularmedizin ein kümmerliches Dasein. Warum das so ist? Ganz einfach gesagt: Die Pharmaindustrie hat wenig davon, wenn sie der Gesundheit der Zeitgenossen mit Naturstoffen auf die Sprünge hilft; sie profitiert, wenn Monat um Monat, Jahr um Jahr, Symptome mit chemischen Stoffen behandelt werden. Den Einsatz natürlicher, nicht-toxischer Vitalstoffgaben überlässt sie der Naturheilkunde, die in ihren Aussagen strengster staatlicher Kontrolle unterliegt (das Heilmittelwerbe-gesetz sorgt dafür, dass Heilaussagen allein die Pharmaindustrie tätigen darf).

Ist die Mikronährstoff-Bilanz negativ, dann ist die Biochemie gestört. Dem folgen nicht zwangsläufig und unmittelbar ernsthafte Krankheiten, aber es verschärfen sich Störungen der Befindlichkeit und insgesamt das Risiko zu erkranken.

Alkoholkonsum und Zigarettenrauchen beschleunigen die Vitalstoff-Unterversorgung, die man durch schlechte Ernährungsgewohnheiten vorantreibt.

Den allgemeinen Gesundheitszustand der Wohlstandbevölkerungen prägen vier Megatrends:

- Kliniken und Arztpraxen sind dauerhaft voll von kranken Menschen;
- chronische Gebrechen und Übergewicht suchen bereits Kinder und Jugendliche heim;
- psychische Krankheiten nehmen rasant zu und
- jeder Dritte erhält im Laufe seines Lebens eine Krebsdiagnose, die vor 100 Jahren nur jeden 25sten traf.

Die Weltgesundheitsorganisation begründet zwei Drittel aller Krankheiten mit schlechten Ernährungsweisen. Der US-amerikanische Chemiker und zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling (1901-1994) geht sogar so weit und postuliert, *dass jede Krankheit direkt auf einen Mineralstoffmangel zurückzuführen ist.*

Hinweise auf chronische Mikronährstoff-Mängel äußern sich (lange bevor sie im Blut nachweisbar sind)

- durch allgemeine Müdigkeit,
- mangelhafte Leistungsfähigkeit,
- Konzentrationsschwächen und nachlassende Gedächtnisleistung,
- Gelenkbeschwerden,
- chronisch verlaufende, unspezifische Schmerzen,
- Hautprobleme,
- Verdauungsstörungen,
- Immunschwäche,
- geringe körperliche Fitness.

Das Phänomen "Krank scheinbar ohne Grund" resultiert häufig aus dauerhafter Vitalstoffunterversorgung, die auch und vor allem für die Zivilisationskrankheiten verantwortlich zeichnet, nämlich für

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Diabetes Typ 2,
- Krebs,
- Autoimmunerkrankungen,
- Osteoporose,

- Bluthochdruck,
- Fettleibigkeit.

Die Alternativmedizin bekämpft solche und andere Leiden bereits seit längerem mit großem Erfolg auf der Basis von Mikronährstofftherapien.

Die Wurzel des eklatanten Defizits

Die oft zu hörende ärztliche Meinung, eine ausgewogene Ernährung würde bedarfsdeckend Vitalstoffe bieten, träfe dann zu, wenn wir uns strikt artgerecht ernähren würden und unsere Lebensführung gesund wäre.

Aber, beides trifft nicht mehr zu, weil der berufliche Alltag, wenig Bewegung und kein Zugang zum Sonnenlicht uns nicht menschengemäß leben lässt.

Die zur Verfügung stehenden erschwinglichen Lebensmittel weisen in ihrer optischen „Schönheit“ enorme Qualitätsmängel auf und besitzen zu wenige Nährstoffe. Da die Nahrungsmittelproduzenten zuallererst ihre Gewinne maximieren wollen, bleibt wenig Platz für hochwertig erzeugte Naturalien.

Eine Reihe von Untersuchungen hat einen steigenden Verlust an Mineralien, Vitaminen und Enzymen insbesondere bei Lebensmitteln aus großindustrieller Landwirtschaft dokumentiert. Das Mikronährstoff-Kontingent von Obst und Gemüse sank im vergangenen Vierteljahrhundert – durch Labormessungen nachgewiesen - durchschnittlich um weit mehr als die Hälfte.

So enthielt die Erdbeere seinerzeit das Sechsfache an Vitamin C und die Banane zehnmals mehr Vitamin B6(5/6). Wegen des groß angelegten Einsatzes von Pflanzenschutzmitteln (Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden), Kunstdünger und anderen Chemikalien, hat das Erdreich sein bakterielles Gleichgewicht eingebüßt. Die natürliche Kompostierung durch Mikroorganismen, die den Ackerboden verbessert, Schädlinge vertreibt und die Pflanzennahrung mit Vitaminen und anderen bioaktiven Substanzen anreichert, kommt zu kurz.

Der Arzt Jackson Stockwell hat 2009 in einem Vortrag konstatiert, dass die Mineraliendichte von Ackerböden und Weideland in den USA zwischen 1830 und 1930 auf *15 Prozent (!)* gesunken ist (7). Entspricht dieser Rückgang nur ansatzweise der Realität, dürften die Mineraliengehalte heute noch wesentlich geringer ausfallen. Obst und Gemüse, das auf solchen Böden angebaut wird, präsentieren sich dann weitestgehend als Füllstoff ohne Inhalt, als „Bio“-Müll.

Qualitätsanalysen aus dem Jahr 1985 attestieren den Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft aus handelsüblichen Supermärkten lediglich ein Viertel ihres ursprünglichen Mineralien- und Vitamingehalts. Bio-Produkte schneiden nicht wesentlich besser ab, allerdings sind sie weniger mit Giftstoffen belastet. Seit den 1980er Jahren ist die Lebensmittelqualität infolge von Mehrbedarf und verschärftem Wettbewerb erneut abgesackt.

Unter diesem ökonomischen Druck erntet man zu früh, nimmt lange Transportwege in Kauf, verlängert die Haltbarkeit der Lebensmittel durch diverse Additive und lagert sie zu lange und unsachgemäß (künstliches Licht).

Die Vitalstoffreste vernichtet schließlich der Kochtopf, weil die meisten Mikronährstoffe auf Sauerstoff, Luft und Wärme sensibel reagieren (8).

Die moderne Forschung hat enthüllt, dass der Steinzeitmensch die uns geläufigen Zivilisationskrankheiten nicht kannte und angesichts einer sehr nahrhaften Ernährung täglich mehr als das Dreifache an Vitalstoffen aufnahm, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (8a) derzeit als Tagesdosis anrät.

Unsere Vorfahren hielten sich als Jäger und Sammler mit erntefrischer, wildwüchsiger Pflanzennahrung, frischem Fleisch von wild lebenden Tieren und durch viel Bewegung unter freiem Himmel gesund. Sie erfuhren keine Beeinträchtigungen durch Giftstoffe aus der Umwelt und Nahrung sowie keine Nährstoffverluste durch die bei uns übliche emotionale Stressbelastung.

In der Steinzeit verlebte man sich am Tag die gleiche Menge ausgewählter, lebenswichtiger Mikronährstoffe ein wie heutzutage in einer Woche. Insbesondere hinsichtlich des Kontingents an Vitamin C, Kalzium (ohne Milch!), Zink und Omega-3-Fettsäuren, ist uns die Steinzeitkost deutlich überlegen.

Wissenschaftler sind sich mittlerweile einig, dass der Urzeitmensch bei gleichem Vitalstoffkonsum wie der moderne Erdenbürger - oder bei Einhaltung der DGE-Vorgaben - den Ausleseprozess der Evolution nicht überlebt hätte. Gleiches wäre voraussichtlich eingetreten, falls er sich allein an der bei uns typischen „Zivilisations“-Kost orientiert hätte, die durch den morbiden Konsum von Zucker, Getreidemehl und Lebensmittelzusätzen sowie den Mangel an guten Fetten geprägt ist.

Mit dem technischen Fortschritt haben sich in den reichen Industriestaaten schleichend ungesunde Ernährungsgewohnheiten etabliert, darunter Überernährung sowie der Konsum von Fertignahrung, Fast Food und künstlichen Wasser-Ersatzgetränken, voll von gefärbten Zuckerstoffen. Was in der gesamten Kette des Hightech-Produktionsverfahrens der Fertiglernmittel vom Acker bis zum Supermarkt auf der Strecke bleibt, sind in erster Linie die Mikronährstoffe.

Künstlich erzeugte elektromagnetische Felder, Medikamentenmissbrauch, Stress, Umweltgifte und Bewegungsarmut überbeanspruchen fortwährend unser biologisches System, das am Punkt des Kippens kollabiert. Das Ausplündern unserer Mikronährstoff-Reserven in den Körperorganen und das Zuführen von wertlosen Füllstoffen hat ungeahnte gesundheitliche Folgen: Schätzungen zufolge sind vier von fünf Einwohner Deutschlands von der chronischen Vitalstoffunterversorgung betroffen(9).

Nährstoffergänzungen leisten Abhilfe

Alle notwendigen Mikronährstoffe mit dem herkömmlichen Lebensmittelangebot vollständig zu decken, ist auch bei sorgfältigst komponiertem Speisezettel schwerlich zu bewältigen. Selbst die von der DGE befürwortete Tagesration, die nach gemeinsamer Auffassung zahlreicher Forscher *unterhalb* des tatsächlichen Bedarfs liegt, wird vom Durchschnittsbürger nicht erreicht.

Diese „Tagesration“ (RDA) (10) lässt alle den Nährstoffhaushalt beeinflussenden Faktoren wie Rauchen, Alkoholgenuss, Durchfall, Stress, Giftbelastung und die nachlassende Stoffwechselaktivität infolge biologischer Alterung unberücksichtigt.

Zudem ist unser Trinkwasser als die wichtigste Lebensgrundlage mit schädlichen Substanzen chemisch und physikalisch verunreinigt, energiearm und wird weitgehend durch Kaffee, Softdrinks, Fruchtsäfte und Alkohol ersetzt.

Sogar eine gesundheitsbewusste Ernährung bedeutet aus den genannten Gründen keine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen. Unsere konventionellen Lebensmittel sind

größtenteils Füllstoff, mit Chemikalien angereichert; optischer Glanz und lange Haltbarkeit sind die Ziele des Handels.

Fast ausschließlich anhand hochwertiger Nahrungsergänzungen haben wir die Chance, nicht nur Vitamin- und Mineraliendefizite zu beseitigen, sondern auch jene Menge zu uns zu nehmen, die wir zum Schutz vor den Zivilisationskrankheiten dringend bedürfen.

Nach wie vor stehen Nahrungsergänzungen, trotz steigender Nachfrage und Beliebtheit bei den meisten Menschen, in der Kritik. Das negative Bild gründet nicht zuletzt auf öffentliche Äußerungen mancher Medizin-Autoritäten, die der Nutzlosigkeit der Nahrungsergänzungen und der Toxizität der Vitamin- und Mineralstoff-Hochdosen das Wort reden.

„Nahrungsergänzungsmittel erhöhen das Sterberisiko“ lautet die Botschaft dutzender, oft grell aufgemachter Medienbeiträge(11/12). In aller Regel bieten die sogenannten "Studien", die derartige Überzeugungen untermauern sollen, kaum empirische Daten an. Genau dies, was die Schulmedizin für sich selbst beansprucht, wenn es um die Glaubwürdigkeit ihrer eigenen Positionen geht, wird hier nicht eingehalten. Veröffentlichte Analysen zur medizinischen Gebräuchlichkeit von Vitaminen und Mineralien fußen *auf synthetischen Präparaten (!)*, werden vereinfacht und undifferenziert dargestellt, sind unsachgemäß durchgeführt und/oder vor der offiziellen Bekanntmachung solange bearbeitet, bis sie den Erwartungen bestimmter Interessengruppen aus Wirtschaft und Politik entsprechen (13/14). Studien, die sich nicht manipulieren lassen, (15) erfindet man; (16/17) traurige Wahrheiten.

Weil generell der Bürger Aussagen von Autoritätspersonen, insbesondere von Medizinern, vertrauensvoll gegenübersteht, bedeutet diese Art der Desinformation und Propaganda einen grob fahrlässigen Umgang mit der Bevölkerungsgesundheit. Wir sollten uns deshalb umfassend informieren und seriöse Quellen ausfindig machen.

Es gibt keine Toxizität natürlicher Vitamine und Mineralien! Zugleich belegen tausende von Untersuchungen den Nutzen der Vitalstoffe bei der Verbesserung gesundheitlicher Beschwerden. Es kommt natürlich durchaus vor, dass einzelne, isolierte Substanzen einem kranken Menschen keine Hilfe bringen. Das Grundproblem liegt meist in der Bindegewebs-Übersäuerung, in überproportionaler Giftbelastung, in Plaques-Anhäufung und Dehydratation; die Verwertung der Mikronährstoffe kann dadurch beeinträchtigt bis unterbunden werden.

Natürliche Nahrungsergänzungen bieten die beste Lösung, eine angemessene Fülle an Vitalstoffen unkompliziert, schnell und auf darmschonende Weise aufzunehmen. Ein Beispiel: Brokkoli zählt zu den vitalstoffreichsten Gemüsesorten. Die Portion von 200 mg frischen Brokkolis aus biologischem Anbau enthält circa 220 mg Kalzium und 50 mg Magnesium. Unter Berücksichtigung des Koch- und Verdauungsvorgangs, liegt die Nettoresorptionsmenge bei ungefähr der Hälfte, also 110mg Kalzium und 25mg Magnesium.

Im Vergleich dazu liefert eine erstklassige Nahrungsergänzung wie die pulverisierte Sango Koralle *mit einem Teelöffel (circa 5 g) knapp 1.000 mg Kalzium und 500 mg Magnesium*. Aufgrund ihrer außergewöhnlichen Bioverfügbarkeit absorbiert man davon innerhalb von 20-30 Minuten im leeren Magen 96 Prozent, ohne dass die Verdauung involviert ist. Zudem geht man Giften und anderen Schadstoffen aus dem Weg, welche im Gemüse stecken.

Wichtig: Qualität und Anwendung

Nicht nur Nahrungsmittel, auch Nahrungsergänzungen sind lediglich in angemessener Qualität und

abgestimmt auf die persönliche Verträglichkeit zweckdienlich. Letzteres ist speziell für Personen mit sensibler Verdauung von Belang. Die begrenzte oder gänzlich ausbleibende Wirkung von Nahrungsergänzungen, geht zum einen auf überzogene Erwartungen der Käufer zurück, zum anderen auf minderwertige Produktqualität, wie sie in Apotheken, Drogerien und Supermärkten anzutreffen ist.

Über 90 Prozent aller Nahrungsergänzungen sind synthetischer Art oder das Erzeugnis einzelner isolierter und extrahierter Substanzen – und dadurch in der Regel für das Biosystem wirkungslos. Synthetisches Calcium (anorganisches Calciumcarbonat) z.B. verklumpt im Magen zu einer gipsartigen Masse, bleibt dort lange hängen, hebt eventuell den Magensäure-Spiegel an, und ist nichts anderes als (fast) wertlos. Warum?

Weil das Kalziumkontingent im Kalziumcarbonat etwa nur der Hälfte dessen entspricht, was im natürlichen Kalzium enthalten ist. Von dieser Hälfte kann unser Organismus wiederum nur 5 Prozent resorbieren, weil unsere Organsysteme nur für die Verwertung von organischen Stoffen konzipiert sind. Letztlich stellt uns die Tablette mit 1.000 mg Kalziumcarbonat nur 25 mg Kalzium zur Verfügung.

Das Isolieren einzelner Wirkstoffe, die nach dem Stand der Wissenschaft als wichtig gelten, und das Herauslösen anderer, von deren Wirkung man momentan noch nichts weiß, entspricht im Übrigen dem westlichen Denken - im Unterschied etwa zur traditionellen chinesischen Heilkunst, die die ganzheitliche Sicht und Herangehensweise bevorzugt. Bei der Extraktion gehen zahlreiche Substanzen verloren, die ebenfalls für Ernährung und Gesundheit relevant sind(18). Solche Produkte haben für den menschlichen Körper keinen Wert.

Bei der Ascorbinsäure anstelle echtem Vitamin C (als weiteres Beispiel), haben wir es mit einem kristallinen, wasserlöslichen Feststoff zu tun, der lediglich *einen Teil* des gesamten Vitamin-C-Komplexes bildet und die positiven Effekte, die man dem natürlichen Vitamin C nachsagt, allein nicht zu bewerkstelligen vermag. Darüber informieren weder die Verkäufer noch die Verpackungsetiketten. An die Gesundheitspflicht, Angaben zur Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe zu machen, denkt natürlich weder Hersteller noch Politik.

Eine tiefgreifende Verbesserung des Wohlbefindens erfordert, das bisherige Verhalten in puncto Ernährung und Bewegung - sowie die innere Haltung gegenüber der eigenen Gesundheit - zu korrigieren.

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel wächst kontinuierlich. Es hat sich ein undurchschaubarer Dschungel unterschiedlichster Produkte entwickelt, der dem Laien große Schwierigkeiten bereitet, Qualitätsunterschiede festzustellen.

Hier einige Tipps:

- Qualitätsvolle Nahrungsergänzungen enthalten keine chemischen Zusätze.
- Sie bestehen ausschließlich oder größtenteils aus natürlichen Rohstoffen, die schonend verarbeitet sind.
- Durch diese Verarbeitung naturreinen Rohmaterials haben die Inhaltsstoffe eine natürliche Qualität. Sie liegen naturgemäß in einem ideal abgestimmten Mischungsverhältnis vor.
- Dieses garantiert höchste Bioverfügbarkeit und Wirkkraft.

Wir müssen wissen: Naturprodukte setzen sich aus mehr als bloß der Summe ihrer Einzelteile zusammen, auch wenn Chemiker und Mediziner dies anders sehen sollten. Natursubstanz-Imitate sind deshalb nicht imstande, die Effekte des kompletten Naturstoffs zu reproduzieren..

Quellenangabe/Erläuterungen

- 1: Über die Definition "normale Mischkost" herrscht unter den Experten Uneinigkeit.
- 2: Die orthomolekulare Medizin ist eine maßgeblich von Linus Pauling beeinflusste alternativmedizinische Methode. Im Mittelpunkt steht die hochdosierte Verwendung von Vitaminen und Mineralstoffen zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten.
- 3: Das interstitielle Bindegewebe beschreibt das faserarme, aber zell- und blutgefäßreiche Bindegewebe eines Organs, durch das die wichtigsten Versorgungsbahnen verlaufen: Blutgefäße, Lymphgefäße und Nerven.
- 4: Ziel dieses Artikels ist es nicht, die Schulmedizin zu denunzieren. Sie hat ihre Stärken in der Akutmedizin und in der Fähigkeit, ausgefallene Körperfunktionen zu ersetzen. Damit rettet sie tagtäglich Leben. Die steigende Zahl ernährungsbedingter Erkrankungen stellt die die moderne Hochschulmedizin jedoch vor große Herausforderungen.
- 5: Vgl.: <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/wp-content/uploads/2009/07/Nahrwerte.png?f56318> (Stand: 19.03.2015).
- 6: Vgl.: <http://www.s-hennebach.de/pdf/Naehrstoffe.pdf> (Stand: 19.03.2015).
- 7: Vgl.: <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/wp-content/uploads/2009/06/DrStockwellMineralien.pdf?68207c> (Stand: 08.02.2015).
- 8: Ausgenommen Mineralstoffe, die sich durch Hitzestabilität auszeichnen.
- 8a: Der DGE, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ist ein privater eingetragener Verein, dessen Vorgaben zum Teil so obskur sind, dass man sich fragen muss, in wessen Auftrag da empfohlen wird. Brauchen z. B. schon Kleintiere täglich 1 g natürliches Vitamin C, so lautet die Tagesempfehlung für den Menschen 110mg.
- 9: Vgl.: Kühni, Werner: Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith, München, 2013, S.33.
- 10: Auf Lebensmittelverpackungen ist diese durch das Kürzel RDA (Reccommended Daily Allowance) gekennzeichnet.
- 11: Vgl.: http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/krebs/vorbeugung/tid-28581/krebsrisiko-steigt-wer-vitamintabletten-schluckt-stirbt-frueher_aid_880009.html (Stand: 19.03.2015).
- 12: Vgl.: <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/53476/Kalzium-Einnahme-erhoeht-Sterberisiko-bei-aelteren-Frauen> (Stand: 19.03.2015).
- 13: Vergleiche hierzu bspw. folgenden Fernsehbeitrag zum großen „Cholesterin-Mythos“: <https://www.youtube.com/watch?v=UcNFfPmElwI> (Stand: 19.03.2015). In den 60er und 70er Jahren veröffentlichte man Studien, die dem Zweck dienten, gesättigte Fettsäuren zum Sündenbock für Arteriosklerose abzustempeln, um den Verkauf „herzgesunder“ Pflanzenöle voranzutreiben (Vgl.: Fife, Bruce: Kokosöl, das Geheimnis gesunder Zellen. Rottenburg, 2013, S. 24 f.).
- 14: Vgl.: <http://www.zeitschrift.com/artikel/die-cholesterin-luege#.VQsCu46G9Lp> (Stand: 19.03.2015).
- 15: Vgl.: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitaminluege-ia.html> (Stand: 19.03.2015).
- 16: Vgl.: <http://www.washingtonpost.com/blogs/wonkblog/wp/2015/02/10/feds-poised-to-withdraw-longstanding-warnings-about-dietary-cholesterol/> (Stand: 19.03.2015).
- 17: Vgl.: <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/mike-adams/medienluegen-blossgestellt-juengste-kritik-an-vitaminen-sind-manipulierte-angstmache.html> (Stand: 19.03.2015).
- 18: Vgl.: M. Blumert/Jialiu Liu: Jiaogulan: Chinas „Pflanze der Unsterblichkeit“, Norderstedt, 2007, S. 101.

Text: Knut Ochmann