



## Welche Bestandteile unserer Nahrung sind besonders wichtig

Generell ist unsere Ernährung auf einem Höchststand. Niemand muß hungern, doch die Ausgewogenheit fehlt oft. Unser Organismus wird durch viele Fremdstoffe – auch aus der Nahrung – belastet. Für den Abbau benötigen wir besonders Energie. Nebenbei bemerkt: Seit Gründung der Bundesrepublik Deutschland hat sich der Hektarertrag an Kartoffeln fast verzehnfacht. Sind dann auch zehnmal so viele z.B. Vitamine in der Frucht?

- **Vitamin A**  
stärkt das Immunsystem, verbessert die Augenfunktion, wichtig für Zellwachstum
- **Vitamin B1 (Thiamin)**  
gut für das Nervensystem, wichtig für den Energiestoffwechsel
- **Vitamin B2 (Riboflavin)**  
fördert die Energieerzeugung, wichtiges Antioxydans
- **Vitamin B3 (Niacin)**  
verbessert die Fettverarbeitung und die Blutzuckerregulierung, Aktivierung der Zellfunktion
- **Vitamin B6 (Pyridoxin)**  
wichtig zur Aminosäurebildung, reguliert den Homocysteinspiegel
- **Vitamin C (Ascorbinsäure)**  
Antioxydans / starker Radikalfänger, bindet Giftiges im Körper, fördert den Aufbau von Haut, Knochen und Bindegewebe, aber künstliche Säure immer nur mit natürlichem Vitamin verwenden; bis zu 20 g oral und 100g i.v. täglich sind erprobt. Möglicherweise werden Oxalnierensteine früher gebildet. Ein Mangel liegt meist bei Zahnfleischproblemen vor
- **Vitamin D**  
ermöglicht erst die Calciumaufnahme, verbessert den Knochenaufbau und die Blutdruckregulierung
- **Vitamin E**  
Antioxydans, verbessert das Herz - Kreislaufsystem
- **Vitamin K**  
sorgt für korrekte Blutgerinnung, erforderlich für Knochenbildung
- **Folsäure**  
ein Mangel liegt meist bei Zahnfleischproblemen vor, verbessert Zellbildung und Zellwachstum, reguliert den Homocysteinspiegel
- **Coenzym Q10**  
ein Mangel liegt meist bei Zahnfleischproblemen vor
- **Bioperine**  
verbessern die Elementaufnahme im Stoffwechsel

Die Liste kann nur einen Teil der nötigen Stoffe aufzeigen. Niemand kann und sollte alles künstlich substituieren. Doch durch Tests, teilweise durch gutes Gefühl lassen sich helfende Nahrungsbestandteile herausfinden. Wem Vitamin C z.B. hilft, der soll es zuführen.