

Bad Homburg, den 21. März 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?

Viele Menschen sind verunsichert, weil es zu Nahrungsergänzungen gegensätzliche Aussagen und Studien gibt. Die einen belegen eine hohe Wirksamkeit, andere sagen sie seien unnötig oder gar gefährlich.

Seit mehr als zwanzig Jahren wende ich die Mikronährstofftherapie an, auch als orthomolekulare Medizin bezeichnet. Sicher ist, dass ein chronischer Mangel an Mikronährstoffen zu unterschiedlichsten Erkrankungen führen kann. Denn diese Vitalstoffe sorgen für einen reibungslosen Stoffwechselablauf in unserem Körper. Sie regulieren das Hormon- und Immunsystem, den Säure-Basen-Haushalt, die Regeneration unserer Zellen und tragen zur Zellentgiftung bei. Die Gesundheit unserer etwa achtzig Billionen Körperzellen basiert auf diesen Nährstoffen.

Die herkömmliche Medizin nimmt sich der Ernährungs- und Mikronährstoffmedizin bisher nur zaghaft an, weswegen diese Zusammenhänge noch viel zu wenig berücksichtigt werden. Vor zehn Jahren war man davon überzeugt, dass alle ausreichend mit Vitamin D versorgt seien. Heute weiß man, dass 80 Prozent der Bevölkerung unter einem ausgeprägten Mangel an diesem „Sonnenvitamin“, das zusätzlich die Aufgaben eines Hormons erfüllt, leidet. Deswegen wird heute beim Verdacht auf einen Mangel eine Laboruntersuchung durchgeführt, um Vitamin D dann angemessen zu ergänzen. Meiner Erfahrung nach wird es in den kommenden Jahren noch viele weitere Mikronährstoffe geben, bei denen sich herausstellt, dass die heute

geltenden „Normwerte“ viel zu niedrig angesetzt sind. Ebenso wie andere fortschrittliche Ernährungsmediziner setze ich deswegen deutlich höhere „Gesundheitswerte“ an.

Nun stellt sich die Frage, wie Menschen an die gesunden Dosierungen der Mikronährstoffe kommen. Das Beste wäre, sich entsprechend vollwertig zu ernähren. Mit einem hohen Anteil an frischem Obst, Salaten, Gemüse und Nüssen möglichst aus der Region, um lange Lagerungszeiten zu vermeiden. So würden wir auch von den unzähligen noch gar nicht erforschten sekundären Pflanzenstoffen profitieren. Von solch einer Ernährung ist der Großteil der Bevölkerung aber leider weit entfernt. Wir bewegen uns zu wenig, nehmen zu viel Fertignahrung und Fastfood zu uns und verbrauchen hohe Mengen an Mikronährstoffen um psychischen Stress und Umweltbelastungen auszugleichen. Die Folge ist ein Mikronährstoffmangel. Nicht ein Patient, dessen Blut ich untersuchen lasse, ist mit allen notwendigen Stoffen gut versorgt. Defizite bei Vitamin D, Coenzym Q 10, Vitaminen aus der B-Gruppe, L-Carnitin, Zink und Eisen sind Alltag. Noch unterversorgt sind Schwangere, Stillende, Kranke die Arzneimittel nehmen und Ältere, deren Bedarf erheblich höher sein kann.

Menschen, die sich – aus welchen Gründen auch immer – nicht hochwertig genug ernähren können, sollten deswegen die entsprechenden Mikronährstoffe ergänzen. Am besten natürlich nicht auf bloßen Verdacht, sondern gemäß durchgeführter Blutanalysen.

Herzliche Grüße

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

