

## **Zivilisationskrankheiten durch Vitalstoffmangel/DGE-Zufuhrempfehlungen Steinzeitalter**

---

### **Die Entwicklung des Vitalstoffgehaltes in unserer Nahrung ist katastrophal: Ein Auszug aus den öffentlichen Tabellen. (CIBA – GEIGI)**

Die optimale Zufuhr von Mikronährstoffen liegt bei drei - bis fünfmal höher als die von der DGE empfohlene Minimalzufuhr.

1996 brauchte man 5 Äpfel, um den Vitalstoffgehalt eines Apfels von 1986 zu erhalten.

Schätzungen gehen davon aus, dass das Verhältnis von

1970 zu 2004 ca. 1 zu 8 ist. Also, Sie müssen im Jahr 2004 acht Äpfel essen, um die Vitalstoffe zu erhalten, die 1970 in einem Apfel waren.

Hinzu kommt noch, dass hier von frischem Obst und Gemüse ausgegangen wird. Denn Obst und Gemüse verlieren sehr schnell ihre Vitalstoffe bei Lagerung. Da ist es schon verständlich, dass man Ihnen verschweigt, wie alt unser Obst und Gemüse wirklich ist:

40 % unseres „FRISCHEN“ Obstes und Gemüses im Handel ist über 6 Monate alt !

Es ist schwer zu erfahren, aus welchem Jahr die Orange ist, die bis zu 2 Jahre alt sein darf, um uns noch als frisch verkauft zu werden.

Ein „Erfolg“ der modernen, chemischen und technologischen Landwirtschaft.

Für ein Mehr an Gift erhalten wir ein Weniger an Vitalstoffen. Das ist die Strategie der Pharmaindustrie.

Während die WHO dem Menschen 2000 mg Vitamin C billigt, waren es in Deutschland lange Zeit nur 75 mg, die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlen wurden. Das wurde nun großzügig auf 100 mg erhöht. Nun wenn man bedenkt, dass eine Zigarette schon 40 mg Vitamin C verbrennt ist das lächerlich wenig. Die Millionen Herzinfarkt-Toten, die im wesentlichen an Vitamin-C-Mangel sterben, sprechen eine deutliche Sprache. (Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling nahm jeden Tag 20.000 mg Vitamin C und starb im Alter von 94 Jahren (bei einem Autounfall).

Wenn man also diese typischen Vitamin-C-Mengen wie 75 mg in Brausetabletten oder in der Multivitamin-tablette im Supermarkt kauft, dann nimmt der Körper erst mal nur 7,5 mg auf (Bioverfügbarkeit). Man braucht also schon mal 10 Tabletten für die DGE -Empfehlung. Die 4fache Menge wird als Minimum (wenn man nicht raucht auch nicht passiv, keine Medikamente nimmt etc.) vom Körper benötigt. Also schon 40 Tabletten. Da ist der Wirkungsgrad nicht mal eingerechnet. Auch nicht der erhöhte Bedarf beim Restaurantbesuch oder der Autofahrt, wo wir mit freien Radikalen bombardiert werden.

Vitamin E in einem Nahrungsergänzungsmittel der Pharmaindustrie hat eine Bioverfügbarkeit von ca. 10 % und ist 60 mal weniger wirksam als das natürliche Vitamin E. Ergibt einen Faktor von 600. Wenn es in der Menge schon um den Faktor 10 unterdimensioniert ist, ergibt das den Faktor 6000. Sie müssen dann also die 6000fache Menge zu sich nehmen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen und haben wegen fehlender begleitender Pflanzenstoffe trotzdem nicht die komplette Wirkung.

Wer wird morgens 1 Stunde früher aufstehen, um 100 – 200 Tabletten einzuwerfen?

Die Pharmaindustrie kann also Vitalstoffe verkaufen und doch von der Krankheit profitieren.

**Das Opfer ist wie immer der Verbraucher**, der in falscher Sicherheit gewiegt wird, da er ja täglich 1 Tablette mit 100 % der empfohlenen Menge an Vitalstoffen zu sich nimmt. Irreführende Aufdrucke dieser Art auf Vitaminpräparaten sollten verboten werden, nicht die Präparate, die wirklich helfen.

Um es einfach mal an einem Beispiel zu erläutern:

#### **Todesursache Nr.1 und Nr.2: Herzinfarkt und Schlaganfall**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen an der Spitze der Todesursachen in der westlichen Welt. Jeder zweite Deutsche stirbt daran. Weltweit sterben jedes Jahr 7 Millionen Menschen an einen Herzinfarkt und 5 Millionen Menschen an einen Schlaganfall. Die Summe der verlorenen Lebensjahre beläuft sich auf über 100 Millionen Lebensjahre ! (Quelle WHO) Eine Massenepidemie, die durch Pharmedien verursacht ist. Fast keiner dieser Menschen müsste sterben, wenn er nur die richtigen Informationen hätte!

Herzinfarkt wird nicht durch Cholesterin ausgelöst.

**Herzinfarkt wird hauptsächlich durch Vitalstoffmangel verursacht.**

Es sind vor allem 3 Faktoren, die zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen:

- Risikofaktor 1: Verstopfte Arterien durch oxidierte Blutfette, da zu wenig Vitamin C, Vitamin E, Selen und andere wichtige pflanzliche Antioxidantien im Blut enthalten sind.
- Risikofaktor 2: Hohe Homocysteinblutwerte, da Homocystein wegen niedriger Mengen an Vitaminen B6, Vitamine B9 (Folsäure) und Vitamin B12 nicht abgebaut werden kann.
- Risikofaktor 3: Bluthochdruck durch Magnesiummangel.

Durch zusätzliche Mikronährstoffe lassen sich diese Risikofaktoren halbieren. Wahrscheinlich werden jetzt manche Leser denken:

„Eine solche Vorsorge wäre ja zu einfach und zu billig.“

Sie treffen mit dieser Aussage das Kernproblem: Vitamine sind preiswert und nicht patentierbar. Teure Zulassungsverfahren als verschreibungsfähige Arzneimittel sind daher nicht rentabel für die pharmazeutische Industrie. Da wegen des Arzneimittelgesetzes aber nur zugelassene Medikamente medizinische Aussagen auf dem Beipackzettel machen dürfen, werden Sie trotz der vielen wissenschaftlichen Studien aus rechtlichen Gründen auf keiner Vitaminpackung je irgendeine medizinische Aussage finden.

Für Ihre eigene Gesundheitsvorsorge ist es daher wichtig, über die neuen Studien Bescheid zu wissen und nicht etwa darauf zu warten, dass Ihr Arzt Sie darauf aufmerksam macht.

In den 80er Jahren glaubte man noch, hohe Cholesterinwerte wären der Hauptfaktor. Heute weiß man, dass Cholesterin erst dann die Arterien verklebt, wenn es durch freie Radikale oxidiert wird – es sozusagen ranzig wird - da zu wenige Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E im Blut vorhanden sind.

Die Atherosklerose (Ablagerungen an der Arterienwand) und Herzinfarkt sind eine Form der Seefahrerkrankheit Skorbut. Diese Krankheit, bei der die Seefahrer früher innerlich verblutet sind, ist lange bekannt. Auch die Ursache und die Heilung. Die Seefahrer starben genau wie die Millionen Herzinfarkt-Toten an Vitamin C Mangel.

Bei Vitamin C Mangel, welches für die Bildung und Stabilität der Kollagenfasern und der Arterienwände zuständig ist, entstehen Risse in der Arterienwand. Bei vollständigem Fehlen von Vitamin C in der Nahrung führt das in relativ kurzer Zeit zum Tod. Da in unserer Nahrung ein kleiner Rest an Vitamin C geblieben ist, geht dieser Prozess langsam, und unser Körper reagiert mit einem Reparaturmechanismus: In die Arterienwandrisse wird ein Reparaturkitt, bei dem auch Cholesterin und Kalzium eine Rolle spielen, eingeklebt. Das Cholesterin gehört zum Reparaturmechanismus und ist nicht der Auslöser der Atherosklerose ! Es ist wie bei einem Riss im Fahrradschlauch, den man mit einem Gummi dichtet. Cholesterinsenker und Betablocker behindern nun den Reparaturmechanismus, also das Abdichten von Rissen in der Arterienwand. Dass mit dieser absurden Therapie der Krankheit, welche Herzinfarkt durch Vitamin C Mangel heißt, nicht beizukommen ist, demonstrieren tragischer Weise die vielen Millionen Todesopfer, die sterben, um der Pharmaindustrie Gewinne zu bringen. Atherosklerose ist sogar umkehrbar. Das heißt, bestehende Ablagerungen werden bei vitalstoffreicher Ernährung wieder abgebaut (neben Vitamin C, spielen hier die Aminosäuren Lysin und Prolin eine Rolle).

Hier nun die einfache Erklärung der angeblichen Krankheit:

Stellen Sie sich einen Gartenschlauch vor, aus dem Wasser läuft. Wenn Sie ihn in die Hand nehmen und etwas drücken, dann verringert sich der Schlauchdurchmesser und der Wasserdruck steigt. Das Wasser spritzt nun schön weit durch die Gegend. Das ist das Prinzip von Bluthochdruck.

Vitaminmangel führt zu:

1. Anspannung der Muskelzellen
2. Verengung der Blutbahn
3. Atrienwandverdickung

Das führt zur Verringerung des Innendurchmessers der Blutgefäße und damit zum Bluthochdruck. Stehen ausreichend Vitalstoffe zur Verfügung, funktioniert die körpereigene Regelung der Blutgefäßwandspannung wieder. Dazu werden dann von Zellen Entspannungsfaktoren gebildet – hierzu werden die Vitalstoffe benötigt. Der „Kranke“ ist dann also wieder gesund.

Wir essen heute immer mehr ungesättigte Fette, die in den Blutbahnen zirkulieren. Deswegen

brauchen Sie auch mehr Vitamin E, um diese zu schützen. 100 mg Vitamin E täglich werden von Experten als Minimum zum Schutz vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen. Diese Menge können Sie aus Lebensmittel nicht bekommen. Frühzeitig eingesetzt helfen Mikronährstoffe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark zu senken. Antioxidantien, vor allem die Vitamine A, C und E sowie Selen, verhindern die Oxidation von Blutfetten.

Die Übersäuerung im Körper gehört mit zu den Risikogruppen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei einer Übersäuerung ist das Säure-Basen-Gleichgewicht gestört, das führt zu Krankheiten. Die typischen säurebedingten Krankheiten sind Abwehrschwäche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nieren- und Darmerkrankungen, Osteoporose, Weichteilrheuma, Stoffwechselerkrankungen, um nur die wichtigsten zu nennen. Hier muss unbedingt auf eine basenbildende Nahrungsergänzung (Vitamine) zurückgegriffen werden, um dem Körper die notwendige Basenflut und die essenziellen Mikronährstoffe zu geben (siehe Säure-Basen-Haushalt)

Obwohl uns Obst, Gemüse und Nahrungsmittel aller Art in Hülle und Fülle angeboten werden und die Supermärkte und Geschäfte überquellen, nehmen zwischen 50 und 80 % der Bevölkerung noch nicht einmal das Minimum der für die Gesundheit notwendigen Mengen an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu sich. Dies führt zu gravierenden gesundheitlichen Folgen: **70% der Erkrankungen werden heute als ernährungsbedingt eingestuft!**

Wer sich nicht ausreichend informiert, bleibt strikt auf der Strecke. Wer sich ausreichend informiert, liegt klar im Vorteil, denn er kann etwas ändern!