



Von  
**Astrid Ablinger**

aus dem Salzkammergut

[www.wege-zur-gesundheit.at](http://www.wege-zur-gesundheit.at)

## Wege zur Gesundheit

### Nahrungsergänzungsmittel

Es vergeht mittlerweile keine Woche, wo ich nicht von einem Verkäufer von Nahrungsergänzungsmittel kontaktiert werde. Auch taucht bei Klienten oft die Frage auf, ob solche Produkte denn empfehlenswert seien? Prinzipiell teile ich die Meinung vieler, dass wir heute alle Mängel aufweisen, v.a. an Vitaminen und Mineralstoffen, das in unserem zu schnell gewachsenen - weil überdüngtem und mit zu wenig Sonnenlicht aufgewachsenem - Gemüse nur mehr in Restbeständen vorhanden sind. Mindestens so wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe sind jedoch die Aminosäuren, aus denen der Körper viele wichtige Bausteine herstellt: Verdauungsflüssigkeiten, Enzyme, Neurotransmitter, Hormone, neue Zellen... Acht Aminosäuren können nur von außen über die Ernährung zugeführt werden. Und diese wiederum sind nur im Eiweiß enthalten. Also in Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja...).

Viele Menschen essen entweder zu wenig Eiweiß oder das falsche Eiweiß. Sie können oft aufgrund von Enzymmangel das von ihnen aufgenommene Eiweiß schlecht verstoffwechseln (z.B. Schweinefleisch, Milchprodukte). Dies führt einerseits zu einem Mangel an Aminosäuren und andererseits zu Verschlackung - der Stoffwechsel wird immer träger und langsamer.

Der Körper schafft es nicht mehr, die Selbstreinigungs- und heilungskräfte aufrecht zu erhalten. Essen wir täglich gut verwertbares Eiweiß (z.B. Meeres-

fisch, Bohnen oder Sojaprodukte), dann fühlen wir uns sehr bald wohler und ausgeglichener. Auch die Fette sind ein wichtiges Thema.

Die mittlerweile wohlbekanntesten Omega-3-Fettsäuren sind einerseits entzündungshemmend und für wichtige Prozesse im Körper zuständig. Werden sie in Form von Kapseln eingenommen, soll andererseits der Konsum von Omega-6-Fettsäuren verringert werden (Olivenöl, Rapsöl) - der Körper verweigert ansonsten die Aufnahme. Besonders danken wird es Ihnen Ihr Körper, wenn Sie Transfette meiden - jene künstlich gehärteten Pflanzenöle, die z.T. noch in Margarinen enthalten sind, vor allem jedoch in Fetten der Gastronomie und Bäckerei (Plunderteig, Blätterteig). Diese werden eindeutig mit Schlaganfällen und Herzinfarkten in Verbindung gebracht. Summa summarum macht es zwar Sinn, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Doch besser ist eine sinnvolle und auf die individuellen Bedürfnisse angepasste Ernährungsumstellung. Die natürlichen Ursprungsprodukte nimmt der Körper immer besser auf als künstliche Stoffe.

Die Einnahme der viel gerühmten Vitamin A-C-E hat sich bei Studien sogar als kontraproduktiv erwiesen. Es geht dem Körper wohl nicht um einzelne fehlende Stoffe, sondern darum, dass wir generell mehr reifes, ungespritztes Obst und Gemüse, "gute" Fette sowie entzündungshemmendes Eiweiß aus biologischen Pflanzen (Soja & Hülsenfrüchte) und Fischen essen.