

# Espresso Vitalis



## Ernährung Einst & Jetzt

VON DI GERALD FINGERLOS

Wir verhungern trotz voller Teller!

Wir leben in einer Zeit, in der vor allem in der westlichen Welt Nahrung zu jedem Zeitpunkt in ausreichender Form zur Verfügung steht. An jeder Straßenecke gibt es die Möglichkeit, einfach und schnell etwas zu essen zu bekommen. Die Supermärkte haben tatsächlich tausende Produkte auf Lager, mit denen wir uns jederzeit den Bauch vollschlagen können.

Aber trotz dieses Überflusses an Nahrungsmitteln leidet der Großteil der Menschen unter einem Mikronährstoffmangel. Denn in unseren Supermärkten bekommen wir meist hochverarbeitete Nahrungsmittel, die vor allem reich an Kohlehydraten, aber arm an Nährstoffen sind.

Ich schreibe hier ganz bewusst Nahrungsmittel und nicht Lebensmittel, da gerade die stark verarbeiteten Produkte nicht unbedingt lebensfördernd sind.

Dr. Paul Clayton, medizinischer Pharmakologe, hat die Ernährungsgewohnheiten der Menschen in England studiert und ist dabei zum Schluss gekommen, dass es in der mittelviktorianischen Zeit die gesündesten Menschen gab. Und mit Beginn der Industrialisierung schlichen sich die sogenannten Zivilisationskrankheiten ein.

Aber was hielt die Mid-Viktorianer so gesund?

Menschen sind dafür gebaut, sich zu bewegen und körperlich zu arbeiten. Daher lag die Nährstoffaufnahme in diesem Zeitalter bei mehr als 3500kcal täglich. Dadurch wurden aber nicht nur Kalorien, sondern auch viele Mikronährstoffe aufgenommen.



### Gut zu wissen

Medikamenteneinnahme geht meist mit einem erhöhten Mikronährstoffverbrauch einher.

Bei einer längerfristigen Einnahme sollte das unbedingt berücksichtigt werden.

Das gilt auch bei vermeintlich harmlosen Medikamenten wie dem sog. "Magenschutz".

Aber auch Cholesterinsenker, Antibiotika, Schmerzmittel, Cortison und ganz besonders die Anti-Baby-Pille sowie viele andere sind Mikronährstoffräuber.



Auf Grund unserer veränderten Arbeits- und Bewegungsgewohnheiten verbrauchen wir heute nur noch 2000 bis 2500kcal pro Tag. Das reduziert also bereits die Aufnahme der Nährstoffe. Dazu kommt, dass die Industrialisierung in der Landwirtschaft zu einer Verarmung der Böden geführt hat, und dadurch die Nährstoffe in den Pflanzen reduziert wurden. Diese Kombination führt nun dazu, dass wir zwar im Überfluss essen können, aber den Körper trotzdem mit den notwendigen Betriebsmitteln unterversorgen.

Wir laufen also Gefahr, in eine permanente Mangelversorgung zu rutschen, daher entscheiden sich immer mehr Menschen für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Allerdings kommt es hier auf die richtige Zusammensetzung und Bioverfügbarkeit an. Nicht jedes Produkt zeigt hier eine positive Wirkung.

Aber selbst, wenn wir genügend Nährstoffe zu uns nehmen, kommt in den Zellen meistens trotzdem nur ein kleinerer Teil davon an. Der Grund liegt einerseits an der zunehmenden Vergiftung unseres Körpers, seien es Schwermetalle, Aluminium, Medikamente und mehr.

Dadurch werden die Entgiftungskapazitäten überlastet und der Körper lagert diese Substanzen ab - das erschwert die Nährstoffaufnahme.

Andererseits sind unsere Zellen auf Grund der Fehlernährung oft nicht mehr in der Lage, die Nährstoffe in die Zelle zu transportieren bzw. die Schlackenstoffe zu entsorgen. Das liegt einerseits an einem entgleisten Säure-/Basenhaushalt als auch an einer zu starren Zellmembran.

Hier fehlt es an Basenpuffern wie Magnesium und ganz besonders an Omega-3 Fettsäuren, welche die Zellmembran fluide, also durchlässiger, machen und so die Nährstoffaufnahme verbessern.

## Tipp 1

Saisonale Produkte aus regionaler, biologischer Landwirtschaft beinhalten definitiv die meisten Mikronährstoffe.

## Tipp 2

Eine richtig formulierte natürliche Nahrungsergänzung ist mittlerweile notwendig!

Literaturempfehlung:

“Out of the Fire“, Dr.Paul Clayton (2018)

