

Nährstoffe in unserer Nahrung

Also sollten wir uns doch einmal die Entwicklung unserer Nahrung in den letzten 50 Jahren etwas genauer anschauen. In den Jahren 1985 und 1996 wurden **zwei voneinander unabhängige Untersuchungen** über die Inhaltsstoffe unserer Nahrung durchgeführt. Der bekannte Ernährungswissenschaftler und Sportmediziner Prof. Dr. Heinz Liesen stellte am **24.8.1997** in einem Artikel **in der „Welt am Sonntag“** fest, dass **die Qualität unserer Ernährung hinsichtlich der wichtigen Inhaltsstoffe stark rückläufig ist** und **unsere normale Ernährung schon seit Jahren nicht mehr den eigentlichen Grundbedarf** unseres Körpers an Vitaminen und vielen anderen Mikronährstoffen deckt, was dazu **führte, dass die Menschen zwar noch nicht krank sind, das Immunsystem jedoch bei den meisten Menschen bereits stark geschwächt ist**, wodurch die Anfälligkeit für Krankheiten immens steigt.

1985 und 1996 gab es 2 Untersuchungen aller möglicher Lebensmittel auf ihre Inhaltsstoffe. Die Werte sind immer je 100g angegeben:

Lebensmittel	Inhaltsstoffe	1985	1996	Differenz
Bananen	Calcium	8	7	minus 12 %
	Folsäure	23	3	minus 84 %
	Magnesium	31	27	minus 13 %
	Vitamin B6	330	22	minus 92 %
Bohnen	Calcium	54	34	minus 37 %
	Folsäure	39	6	minus 84 %
	Magnesium	26	22	minus 15 %
Brokkoli	Calcium	103	33	minus 60 %
	Folsäure	47	23	minus 25 %
	Magnesium	24	18	minus 25 %
Kartoffeln	Calcium	14	4	minus 70 %
	Magnesium	27	18	minus 33 %
	Vitamin C	25	20	minus 25 %
Spinat	Magnesium	62	19	minus 68 %
	Vitamin B6	200	82	minus 59 %
	Vitamin C	51	21	minus 58 %

Quellen: 1985 Pharmakonzern Geigy, 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe

Gründe: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstums, lange Lagerung

Die Zusammensetzung der Nahrung hat sich in einem sehr kurzem Zeitraum gewaltig geändert und schon am Beispiel der Banane sehen wir in einem Zeitraum von nur 11 Jahren einen Verlust an Vitamin B6 von 92 %, der Verlust an Folsäure liegt bei 84%. Im Februar 1999 veröffentlichte die US Ärztekammer eine Studie, die belegt, dass gerade die B-Vitamine und Folsäure das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls mehr als halbieren kann. Ähnliche Nährstoffverluste haben leider fast alle unsere Lebensmittel zu verzeichnen. **Der Apfel hat z. B. im gleichen Zeitraum einen Verlust am wichtigsten Vitamin C um 80% hinnehmen müssen.**

Gerade das Vitamin C ist einer der wichtigsten Nährstoffe überhaupt! Es fördert Immunität gegen Infektionskrankheiten, vermindert Cholesterin auf natürliche Weise, beschleunigt die Wundheilung, bekämpft Gefässerkrankungen und sogar Krebs - wenn wir genug davon zu uns nehmen, denn Vitamine kann unser Körper nicht selbst produzieren.

Wo liegen nun die Ursachen für diesen erschreckenden Nährstoffverlust?

Zu intensive und einseitige Bodennutzung und Einbringen von Chemikalien in den Boden führt zu Nährstoffverlusten. Grün gepflückte Bananen enthalten noch kaum Vitamine, da

diese für ihre Entstehung Sonne benötigen. Ein Nachreifen in Lagerhäusern lässt keine Vitamine entstehen. Lagerung und Transport vernichten viele der Mikronährstoffe, denn z. B. Vitamin C verringert sich bei einer Temperatur von 20° in bereits 2 Tagen um 50%. Oftmals sind Früchte aber wochenlang unterwegs. Industrielle Verarbeitung der Nahrung führt zu weiteren Verlusten an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, da hier mehr Wert auf Wirtschaftlichkeit und Endpreis gelegt wird, als auf Qualität. Eine oftmals ungeeignete Zubereitung lässt ähnliche Verluste wie bei industrieller Verarbeitung entstehen und gibt den Lebensmitteln den Rest.

Hohe Temperaturen (lange Garzeiten oder warm halten von Speisen) vernichten Vitamine und andere Mikronährstoffe, Mikrowellenbestrahlung machen die meisten Vitamine wertlos.

Die Auswirkungen des Nährstoffverlustes

Bis zu 80% aller degenerativen Erkrankungen kommen von falscher oder mangelhafter Ernährung, das ist inzwischen erwiesen und unumstritten. Zusätzliche Belastungen sind Umweltverschmutzung, Stress, Nikotin, Ozon, Chemie und unerwünschte Nebenwirkungen vieler Medikamente. Laut einem Bericht des Bundesgesundheitsamtes und der AOK gibt es auf dem deutschen Markt etwa 24.000 Medikamente, deren therapeutische Wirkung nicht nachgewiesen ist.

Unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten sind mittlerweile eine der häufigsten Todesursachen.

Antibiotika können sogar die Darmgesundheit gefährden, denn sie machen keinen Unterschied bei der Bekämpfung schädlicher wie nützlicher Bakterien. Nach jeder Behandlung mit Antibiotika müsste eigentlich die Darmflora wieder aufgebaut werden, denn 90% unseres Immunsystems sitzen im Darm, wo die Nährstoffe direkt verarbeitet und ihrer Bestimmung zugeführt werden sollen. Viele Medikamente, die gegen bestimmte Leiden verordnet wurden, können bei Langzeiteinnahme als unerwünschte Nebenwirkung einen beträchtlichen Schaden anrichten.

Medikament	Verordnet gegen	Bekannte Langzeit-Nebenwirkungen
Aspirin	Herzinfarkt Schlaganfall	Herzinfarkt Schlaganfall
Cholesterinsenker	Herzinfarkt Schlaganfall	Krebs Leberschäden
Kalziumblocker	Herzinfarkt Bluthochdruck	Herzinfarkt Schlaganfall
Östrogen	Osteoporose	Krebs Herzinfarkt

Quelle: Dr. med. Mathias Rath. Siehe auch die Beipackzettel!

Schon Hippokrates sagte „**Die Nahrung sei deine Medizin und nicht Medizin deine Nahrung**“.

Eine gute und ausgewogene Ernährung ist für die Gesundheit von allergrösster Bedeutung, vermindert das Krankheitsrisiko erheblich, sichert Lebensqualität bis ins hohe Alter und verlängert die Lebensdauer. Unser Organismus braucht nicht nur Kalorien, Fett und Eiweiss, sondern auch viele Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe und Antioxidantien, aber in ausreichender Menge! Wer die tatsächlichen Inhaltsstoffe unserer heutigen Nahrung mit dem nötigen Tagesbedarf vergleicht, kommt auf einen gigantischen Bedarf: Für den nötigen Tagesbedarf von Vitamin C müsste man beispielsweise täglich 2kg Erdbeeren oder 1 kg Zitronen verspeisen und der nötige Tagesbedarf an Vitamin E steckt in 6 kg Walnüssen oder 3 Liter Olivenöl.