

# Vitalstofftherapie, die sanfte Revolution



Claudia Ruf  
Diplomierte Vitalstofftherapeutin

Nachdem man in den vergangenen Jahren immer mehr von Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und anderen Dingen gehört hat, begegnet man heute mehr und mehr dem Ausdruck «Vitalstofftherapie». Was hat es mit dieser Therapie auf sich? Für wen ist sie interessant?

Die moderne Medizin ist als Notfallmedizin sehr erfolgreich. Akute, oft lebensbedrohliche Krankheiten können mit standardisierten Methoden angegangen und überwunden werden. Daneben haben sich aber ganz andere Krankheitsbilder entwickelt, sodass man bereits von einem Wandel des Krankseins spricht. Es sind vorwiegend chronische Krankheiten, die als schwer, ja in der Regel sogar als unheilbar angesehen werden. Es sind Krankheiten, die in unserer Wohlstands- und Überflussgesellschaft nicht nur Ältere, sondern schon Menschen im besten Alter und sogar bereits Kinder und Jugendliche befallen. Die Krankheitsursache, heisst es vielfach, sei noch unbekannt.

Heute werden sich immer mehr Menschen bewusst, dass sie die Verantwortung für die ei-

gene Gesundheit selbst übernehmen müssen. Im Mittelpunkt dieses Umdenkens steht ein neues Gesundheitsverständnis. Viele Menschen beginnen die gesundheitsfördernde Bedeutung von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren, Hormone und Enzyme) zu entdecken. Durch optimale Gaben solcher Vitalstoffe können nicht nur Krankheiten vorgebeugt, sondern auch in vielen Fällen bestehende Krankheiten geheilt werden.

Diese Erkenntnis verdanken wir zu einem grossen Teil der Arbeit von Linus Paulin, zweifacher Gewinner des Nobelpreises in der Biochemie und einer der grössten Wissenschaftler dieses Jahrhunderts.

Er erkannte, dass viele chronische Krankheiten dann auftreten, wenn die Biochemie des

Körpers durch Mängel oder durch ein Ungleichgewicht im Vitalstoffhaushalt gelähmt wird. Es stellte sich heraus, dass die Beseitigung dieser Mängel durch Gaben der jeweiligen fehlenden Vitalstoffe erwirkt werden konnte.

## Was sind Vitalstoffe?

Vitalstoffe sind lebensnotwendige, stoffwechselaktive Substanzen, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Somit müssen diese durch unsere tägliche Nahrung zugeführt werden.

Wird der Körper mangelhaft oder sogar schlecht ernährt, unterstützen wir die Stoffwechsellage, was zu einer Übersäuerung im Gewebe führt. Missachtet man dauernd die Bedürfnisse des Körpers, so entstehen Verschleisserscheinungen und man altert frühzeitig. Typische Symptome sind Müdigkeit, Lustlosigkeit, Haarausfall, Hautausschläge oder Blähungen.

Der Körper zeigt auch Abnützungerscheinungen oder er bildet Ablagerungen, die oft sehr schmerzhaft sein können. Wenn sich im Bindegewebe zu viele Säuren ablagern, wird die Durchblutung behindert, es können nicht mehr genügend Nährstoffe zugeführt werden und der Abtransport der Schadstoffe ist nicht mehr gewährleistet. Dadurch reagiert der Kör-

per mit Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Arthrose usw.

Oft werden solche Vorgänge als normaler Alterungsprozess angesehen. Es wird akzeptiert, dass man sich im Alter nicht mehr wohl fühlt und dass zum Älter werden verschiedene körperliche Gebrechen gehören. Natürlich kann die Veranlagung eine grosse Rolle spielen. Bei guter Ernährung und einem körperbewussten Verhalten braucht eine Veranlagung jedoch nicht durchzubrechen. Man sollte sich immer vor Augen halten: alt werden heisst nicht gleichzeitig krank sein.

## Vitalstoffe und die Leber

Bei der Vitalstofftherapie wird einerseits darauf geachtet, den Säure-Basen-Haushalt einzustellen (mehr darüber in der nächsten Ausgabe der FITNEWS), andererseits wird vor allem die Leberentgiftung angeregt.

Die Leber ist mit einem Gewicht von 1500 bis 2000 Gramm die grösste Drüse des menschlichen Körpers – kein anderes Organ trägt mehr zur Entgiftung bei. Alle Giftstoffe und körperfremden Substanzen, seien es Überreste von Schädlingsbekämpfungsmitteln, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Chemikalien, Medikamente oder Alkohol, werden von der Leber unschädlich gemacht.

Milchsäure etwa, die entsteht, wenn bei starker Muskelarbeit Glukose unter Sauerstoffmangel nur unvollständig verbrannt wird, kann Übelkeit und Bauchschmerzen verursachen. Sie wäre gar tödlich, wenn die Leber die Milchsäure nicht wieder in Glykogen umwandeln würde.

Ammoniak, ein Gas, das bei der Verdauung von Eiweiss entsteht, ist ein gefährliches Nervengift. Die Leber entschärft einen Teil davon, indem sie Harnstoff daraus herstellt und ihn über die Nieren ableitet. Der Rest wird in Glutamin umgebaut, eine Aminosäure, die das Gehirn für seinen Stoffwechsel braucht.

Diese Vorgänge können jedoch nur optimal funktionieren, wenn genügend Vitalstoffe vorhanden sind. Da die Leber anfangs kaum Beschwerden macht, ist es ein schleichender Vorgang, sodass sich eine Funktionsschwäche der Leber meist erst im fortgeschrittenen Zustand bemerkbar macht. Viele chronische Krankheiten nehmen aber hier ihren Anfang. Darauf wird kaum geachtet – im Gegenteil, an die Leber wird erst gedacht, wenn die üblichen klinischen Untersuchungsmethoden erhöhte Werte ausweisen.

## Ansichten über die Ernährung

«Iss möglichst von allem, dann ist dein Körper optimal versorgt.» Diese Idee ist heute noch in den meisten Köpfen. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, alles möglichst naturnah angebaut und schonend gekocht. Doch was auf den ersten Blick einfach aussieht, erweist sich beim zweiten Hinsehen als Trugschluss.

Natürlich ist vitaminreiche Nahrung nach wie vor ein Thema, nur sind ausgelaugte Ackerböden, lange Transportwege und «konsumentenfreundliche» Aufbereitung die meisten Vitalstoffe verloren gegangen.

## Die Entdeckung der Kalorie

Aus der Geschichte der Ernährung können wir übrigens auch etwas ganz Interessantes erkennen. Gewisse Entdeckungen in der Ernährung haben nämlich das Essverhalten ganzer Völkergruppen geprägt, denken wir nur an die Entdeckung der Kalorie.

Bei kalorienarmer Kost werden wir leider auch automatisch mit weniger Vitalstoffen versorgt. Der Schlankheitswahn hat zur Folge, dass es viele Diäten gibt, bei denen sich die Menschen sehr einseitig und unausgewogen ernähren. Bei unserer modernen Lebensweise mit vermehrter geistiger Arbeit, oft geprägt von Hektik, Stress und Beziehungsproblemen, ist der Vitalstoffbedarf nicht gesunken, sondern gestiegen.

Auch die vermehrte sportliche Betätigung hat zu ei-

nem veränderten Vitalstoffverbrauch geführt, wobei die meisten Menschen diesen nicht optimal ausgleichen. Zwar haben Ernährungswissenschaftler empfohlene Verbrauchsmengen für Vitalstoffe pro Tag festgesetzt. Doch diese Mengen sind derart bemessen, dass sie ausreichten zur Deckung des Bedarfs gesunder Menschen. Doch nicht jeder Mensch benötigt für die gleiche Arbeit zur gleichen Tageszeit genau gleich viele Vitalstoffe.

Darum geht es in der nächsten Ausgabe der FITNEWS. Wir werden uns dabei vor allem mit den Themen Übersäuerung und Säure-Basen-Haushalt befassen.

## Die Verantwortung für die eigene Gesundheit liegt bei jedem Einzelnen.