



Gesundheitsvorsorge mit Vitalstoffen – Rational angewandt ist der Nutzen für die Gesundheit hoch

Von Navitum

Erstellt am 23 Jan 2013 - 09:06

Millionen Deutsche schlucken tagtäglich diverse Vitalstoffpillen mit Vitaminen, Spurenelementen, Antioxidantien und anderen Mikronährstoffen. Sie alle verbindet die Hoffnung auf ein gesundes, vielleicht sogar längeres Leben. Wenige haben Zweifel daran, dass das was bringt. Fragt man Experten, so hängt die Antwort davon ab, welchem Lager sie angehören. Sind es Ernährungswissenschaftler und Ernährungsberater, so hört man häufig die Antwort: „Nein, Pillen bringen nichts. Nur eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist gut für die Gesundheit.“ Fragt man einen Arzt der Fachrichtung orthomolekulare Medizin, so könnte die Antwort so klingen: „Sinnvoll ausgewählt, können Pillen mit Mikronährstoffen einen großen Betrag in der Gesundheitsvorsorge leisten.“ Wer hat denn nun Recht?

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft scheint es so zu sein, dass unsere normale Ernährung nicht ausreicht, um uns optimal mit Vitalstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen, Antioxidantien und anderen Mikronährstoffen zu versorgen. Auch die Appelle von Ernährungsberatern mehr Obst und Gemüse zu essen, scheinen nicht wirklich zu fruchten. Sonst wäre die Versorgungslage mit essentiellen Vitalstoffen in Deutschland nicht so grenzwertig bis schlecht wie sie eben ist. Als besonders krasses Beispiel mag das Vitamin D dienen. Etwa 9 von 10 Deutschen sind damit unterversorgt. Vor diesem Hintergrund ist es legitim, die ergänzende Einnahme von Vitalstoffen in Erwägung zu ziehen. Aber hilft das auch meiner Gesundheit oder nur den Firmen, die solche Präparate verkaufen. Die Antwort auf diese Frage gibt eine umfangreiche Studie aus den USA. Die Forscher untersuchten mehrere Hundert Amerikaner, die entweder Vitalstoffe in Form von Pillen zu sich nahmen, oder die nichts dergleichen taten. Die Ergebnisse waren eindeutig. Die Verwender von verschiedenen Vitalstoffen standen in allen untersuchten gesundheitsrelevanten Parametern besser da als die Nicht-Verwender. Sie wiesen wesentlich bessere Blutfett- und Cholesterin-Werte auf, hatten einen niedrigeren Blutdruck, erkrankten weniger an Diabetes und hatten einen insgesamt deutlich besseren Versorgungsstatus mit Vitalstoffen. Nach diesen Ergebnissen macht es also Sinn, gezielt mit einer Auswahl an Vitalstoffen Vorsorge zu betreiben. Die Frage ist allerdings: Womit? Es macht sicherlich keinen Sinn alles quer durch die Angebotspalette zu schlucken oder auf irgendwelche Wunderversprechen zu setzen. Sinnvoll ist es Präparate mit Evidenz basierter Grundlage zu vertrauen und solche zu bevorzugen, die der individuellen Bedürfnislage am besten Rechnung tragen. So wissen wir heute, dass der Bedarf der Prostata ein anderer ist, als der des Nervensystems oder des Herzens. Deshalb bietet Navitum Pharma nur Präparate mit Vitalstoffen an, die in wissenschaftlichen Untersuchungen ihre Eignung für bestimmte gesundheitliche Zielsetzungen bewiesen haben.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [1]) vertreten.

Quelle: Block G, et al. Nutr J. 2007 Oct 24;6(1):30

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741 oder 0611-9505753

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:00): <http://www.medkom24.eu/node/17228>



Links:

[1] <http://facebook.de/navitum>

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>