

# Die ernährungsbedingten Krankheiten

Schätzungsweise 15 Millionen Bundesbürger leiden an Vitaminmangel. Wundert es Sie, daß sich viele Menschen nicht wohl fühlen oder gar krank sind?

Forschungen haben ergeben, daß Vitamine sogar vor Krebs, Herzinfarkt und vorzeitigem Altern schützen können.

Der menschliche Körper benötigt jeden Tag, jede Stunde, jede Sekunde eine gewisse Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, wie uns eine der vorangegangenen Tabellen zeigt.

Doch halt, bevor Sie jetzt das Büchlein auf die Seite legen und den nächsten Drogeriemarkt stürmen und sich mit Pillen, Pülverchen und Brausetabletten eindecken, lesen Sie noch ein paar Seiten.

Zum Einen geben Sie für diese Pillen, Pülverchen und Brausetabletten oft nur eine Menge Geld aus und zum Anderen nehmen Sie diese Präparate in unkontrollierter Form zu sich.

Von dem Einen nehmen Sie zuviel und von dem Anderen nehmen Sie zu wenig und das Nächste ist vielleicht gar überflüssig, da es der Körper selbst bilden kann. Der Körper benötigt aber eine ausgeglichene und auf ihn abgestimmte Menge von Nährstoffen in einer vom Körper nutzbaren Qualität. Sind diese drei Kriterien erfüllt, spricht man von einer „Orthomolekularen Ernährung“. Näheres finden Sie im Kapitel „Die Lösung“.

Doch nun zurück zu unseren Krankheiten. Sie fühlen sich müde und abgespant und das schon am Morgen?

Hier kann es sich einfach um eine Reaktion des Körpers handeln, der gerade damit beschäftigt ist, Viren abzuwehren, mit denen wir täglich konfrontiert werden. Und aufgrund eines Nährstoffmangels, hat er keine Energie mehr für die tägliche Arbeit übrig.

Ist der Nährstoffmangel zu groß, werden Sie krank, da dann der Körper auch mit der Bekämpfung der Viren überfordert ist. Sie haben mit Sicherheit einen akuten Vitaminmangel.

Sie werden jetzt fragen, kann ich irgendwie erkennen, daß ich unter einem Nährstoffmangel leide? Das ist nicht so einfach, doch in der Regel zeigt sich ein Mangel durch permanente Müdigkeit oder auch durch den Appetit auf „Ungesundes“ zwischen den eigentlichen Mahlzeiten. Bei Vorlieben zwischen den Mahlzeiten für Fett, Salz oder Zucker kann es sich also um einen akuten Nährstoffmangel handeln. Sie sind also unterernährt und haben trotzdem Übergewicht!

An dieser Stelle möchte ich noch die Eßstörungen erwähnen.

**Jede Eßstörung, sei es Freß-Brechsucht, Magersucht, Fettsucht und Zuckersucht ist in der Regel das Resultat von Diäten.**

Diäten entziehen dem Körper wichtige Nährstoffe. Er versucht durch schwere Hungerattacken diese Nährstoffe wieder zu bekommen. Je länger und öfter jetzt der Mensch versucht auf diese Weise sein „Idealgewicht“ zu erreichen um so heftiger und häufiger treten diese Hungerattacken auf. Hieraus resultiert dann eine der erwähnten Eßstörungen.

Je mehr der Mensch versucht, den speziellen Appetit, z.B. Schokolade, zu unterdrücken je ausgeprägter wird die Eßstörung. Und wie die Namen schon sagen, handelt es sich hierbei um eine Sucht. Diese Sucht läßt sich in vielen Fällen schon durch eine wirklich gesunde und ausgewogene Ernährung durchbrechen.

**<sup>2</sup> Zu den ernährungsbedingten Erkrankungen zählen weiterhin z.B. Bluthochdruck, Osteoporose, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Nervosität, vielerlei Hautprobleme und -erkrankungen. Das sind jedoch nur einige der Erkrankungen. Schätzungsweise 70 - 80% der Leiden, die uns zu unserem Arzt führen sind ernährungsbedingt.**

**Bei unseren Kinder fällt sehr häufig die Hyperaktivität ins Auge. Gerade diese Erkrankung gehört meist zu den ernährungsbedingten Störungen.**

Natürlich sind in dieser Liste auch Krankheiten enthalten, die direkt auf das Übergewicht zurück zu führen sind, so z.B. Verdauungsbeschwerden und Bluthochdruck. Hinzu kommen noch Rückenprobleme und Gelenkbeschwerden, die durch das erhöhte Körpergewicht verursacht werden.

Und, was tun Sie, wenn sie feststellen, daß es hier und da ein paar Fettpölsterchen zuviel sind?

Sie machen eine Diät!

Copyright by C.Benning

---

<sup>2</sup> Quelle Prof. Dr. Dr. Tamara Gerrit