

# Die Lösung!

**Die Lösung liegt in der orthomolekularen Ernährung.** Das hört sich recht kompliziert an, ist aber logisch und auch ganz einfach. Trotzdem fragen sie sicherlich was ist „orthomolekular“?

Dazu muß ich ein wenig ausholen. Unser Körper benötigt täglich von jedem Nährstoff eine gewisse Menge, in gewisser Qualität und, in sinnvoller Mischung. Nicht zuviel aber schon gar nicht zuwenig. Er fordert also ein Gleichgewicht an Nährstoffen.

Er braucht z.B. wesentlich mehr Vitamin C als Vitamin B<sub>6</sub> dazu benötigt er noch weitere exakt dosierte Nährstoffe, um diese Vitamine zu verarbeiten, z.B. Flüssigkeit zur Verarbeitung der wasserlöslichen Nährstoffe oder Fett für fettlösliche Vitamine. Und das alles muß auch exakt zueinander passen.

Das hört sich jetzt alles ganz einfach an. Doch wenn Sie bedenken, wieviel verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den verschiedensten Mengen der menschliche Körper täglich benötigt und welche Nährstoffe er zu deren Verarbeitung braucht (selbstverständlich auch hier in der passenden Menge und Qualität) es ist eine echte Herausforderung.

Orthomolekulare Ernährung ist also nichts anderes als eine Ernährung die in der Nährstoffmenge und -qualität zueinander ausgewogen sind und deren Mischung exakt auf den menschlichen Körper abgestimmt ist. Auf einen kurzen Nenner gebracht kann man sagen: Die Qualität und die Dosierung macht den Unterschied!

Nun kann ich Ihnen aus meiner persönlicher Erfahrung eine solche Ernährung empfehlen. Diese Ernährung wird jetzt bereits seit mehr als 25 Jahren weltweit erfolgreich vertrieben. Sie hat schon vielen Menschen, selbst in hartnäckigsten Fällen geholfen, Gewicht zu reduzieren, aufzubauen oder sich einfach nur fit und in Form zu halten.

Entstanden ist dieses Produkt dabei nicht einmal durch eine kommerzielle Überlegung oder Marktanalyse mit dem Vorsatz so viel Geld wie möglich zu verdienen. Sondern einfach aus einer persönlichen Tragödie heraus.

Der Gründer dieser Firma, Mark Hughes, verlor seine Mutter durch ein paar Pfund Übergewicht und deren Folgen. Er lebte mit seiner Mutter allein im ärmeren Teil von Beverly Hills. Sie schlug sich und ihren Sohn mehr schlecht als recht als Schauspielerinnen durch.

Nun sind die Kameras sehr brutal und ein paar Pfund über dem Idealgewicht fallen sofort auf. Um ihren Sohn und sich ernähren zu können, mußte die Mutter ständig auf ihr Gewicht achten, um auch weiterhin kleine Rollenangebote zu bekommen.

Also ging sie zu einem Arzt, der ihr zur Gewichtsreduzierung Appetitzügler verschrieb. Das Gewicht wurde rasch geringer aber sie konnte nicht mehr schlafen. Also verschrieb der Arzt ihr ein wirksames Schlafmittel.

Da Filme oft auch schon sehr früh am Morgen gedreht werden, hatte sie nun Schwierigkeiten mit dem Aufwachen. Hierfür verschrieb ihr der Arzt einfach ein paar Pillen zum Aufwachen und Munter werden. Natürlich mußte sie stetig die Dosis der Medikamente erhöhen, da sich ihr Körper schnell daran gewöhnt hatte. Sie bekam jedoch immer wieder problemlos neue Rezepte, bis sie eines Tages an einer unbeabsichtigten Überdosis all dieser Medikamente starb.

Sie starb sozusagen unter ärztlicher Aufsicht an ein paar Pfund Übergewicht. Mark war zu diesem Zeitpunkt gerade 18 Jahre alt.

Er verschrieb sich nun der Suche nach einer Ernährung, die Menschen wie seiner Mutter helfen könnte, ihr Gewicht auf eine gesunde Art und Weise zu reduzieren und zu halten. Um Geld zu verdienen jobbte er, verlor die Suche nach seinem Traum jedoch nie aus den Augen.

Während dieser Zeit lernte er Richard Marconi kennen. Dieser Mann besaß zu der Zeit eine ganze Kette von Drugstores und hatte in seinen Labors bereits die Ernährung für die Astronauten der

NASA entwickelt. Mark Hughes unterhielt sich mit ihm und Richard Marconi war von der Idee einer alltagstauglichen gesunden Ernährung zur Gewichtskontrolle sehr angetan. Zur gleichen Zeit versuchten auch die Chinesen, den amerikanischen Markt zu erschließen. Doch womit? Sie brachten das Einzige was ihnen zur damaligen Zeit zur Verfügung stand in die USA: Kräuter und Jahrtausende alte Wissen von Anbau, Zubereitung und Wirkung.

Auf einem Kräutersymposium der Chinesen lernte Mark Hughes Dr. Albert Y. Leung (Spezialist in Mikrobiologie, Homöopathie und Naturheilkunde) kennen. Dieser hatte bereits damals eine Kräuterencyklopädie über mehr als 5.000 Kräuter geschrieben. Auch heute noch gilt er als der Kräuterpapst. In Amsterdam befindet sich sogar eine Apotheke, die ausschließlich nach dieser Enzyklopädie arbeitet.

Auch Dr. Y. Leung war von der Idee des jungen Mark Hughes begeistert, doch um diese in die Tat umzusetzen fehlte ihnen leider das Geld. Also gingen sie zu Richard Marconi, um ihr Problem vorzutragen. Er sagte zu, in seinen Labors die Ernährung zu entwickeln und das nötige Kapital zur Verfügung zu stellen. So entstand HERBALIFE, die erste orthomolekulare Basisernährung für Menschen.

HERBALIFE - Das Rad der ausgewogenen Ernährung.

Copyright by C.Benning