



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 1. Dezember 2014

## Nutzen Nahrungsergänzungsmittel?

Eine gute Ernährung aus kontrolliert biologischem Anbau kombiniert mit qualitativ hochwertigen 100% Bewegungen (alle Winkel der Gelenke nutzend) ist die Basis unserer Gesundheit. Mit sinkendem veganen und kontrolliert biologischen Anteil nimmt auch der Nährwert unserer Nahrung ab. Neben ungesunden Essgewohnheiten kommt hinzu, dass unsere Lebensmittel durch ausgelaugte Böden, Lagerhaltung, lange Transportwege und industrielle Verarbeitung immer weniger Mikronährstoffe enthalten. Hinzu kommen die psychischen (Stress) und aus unserer Umgebung kommenden Belastungen (Elektrosmog) unserer heutigen Lebensweise. Die Mikronährstoffmessungen bei meinen Patienten ergeben so gut wie immer große, teilweise drastische Nährstoffmängel. Dies zeigt einen wichtigen Zusammenhang zwischen dem Mangel an Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen und den Krankheiten unter denen sie leiden. Denn diese Vitalstoffe sorgen für einen reibungslosen Stoffwechselablauf in unserem Körper. Sie regulieren das Hormon- und Immunsystem, den Säure-Basen-Haushalt, die Regeneration unserer Zellen und tragen zur Zellentgiftung bei. Die Gesundheit unserer etwa achtzig Billionen Körperzellen basiert auf diesen Nährstoffen. Seit mehr als zwanzig Jahren wende ich daher die Mikronährstofftherapie an, auch als orthomolekulare Medizin bezeichnet.

Die herkömmliche Medizin nimmt sich der Ernährungs- und Mikronährstoffmedizin bisher nur zaghaft an. Vor einigen Jahren war man davon

überzeugt, dass alle ausreichend mit Vitamin D versorgt seien. Heute weiß man, dass 80 Prozent der Bevölkerung unter einem ausgeprägten Mangel an diesem „Sonnenvitamin“ leidet. Meiner Erfahrung nach wird es in den kommenden Jahren noch viele weitere Mikronährstoffe geben, bei denen sich herausstellt, dass die heute geltenden „Normwerte“ viel zu niedrig angesetzt sind. Ebenso wie andere fortschrittliche Ernährungsmediziner setze ich deswegen deutlich höhere „Gesundheitswerte“ an.

Nun stellt sich die Frage, wie Menschen an die notwendigen gesunden Dosierungen der Mikronährstoffe kommen. Das Beste wäre, sich vollwertig mit einem möglichst hohen veganen Anteil an frischem Obst, Salaten, Gemüse und Nüssen am besten aus der Region, um lange Lagerungszeiten zu vermeiden, zu ernähren. So würden wir gut von den unzähligen noch längst nicht erforschten sekundären Pflanzenstoffen profitieren. Von solch einer Ernährung ist der Großteil der Bevölkerung aber leider weit entfernt. Menschen, die sich – aus welchen Gründen auch immer – nicht gesund genug ernähren können, sollten deswegen die entsprechenden Mikronährstoffe möglichst hochwertig ergänzen indem sie diese am besten direkt mit frischen gesunden Lebensmitteln verzehren.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

