

So holen Sie für Ihr Wohlbefinden das
Optimum aus
Vitaminen & Co.

Ein optimales Multivitamin kann so viel mehr für Sie tun.

In diesem Praxis-Buch erfahren Sie kurz und knapp, worauf es ankommt.



Daniel Meister

Der Autor

Daniel Meister ist Schweizer Naturarzt und Gründer der Firma Viptamin. Er entwickelt und optimiert seit über zehn Jahren ein einzigartiges Multivitamin, das unter dem Namen „Viptamin Komplett Forte“ bekannt ist und von Menschen auf der ganzen Welt eingenommen und geschätzt wird.

Gesundheitsprodukte für anspruchsvolle Menschen zu entwickeln, ist die allerschönste Herausforderung, die er sich wünschen kann. Die Produktpalette ist sehr klein: Es geht ihm mit seinem Schweizer Qualitätsanspruch um Klasse statt Masse.

Die feine Auswahl an 100 % natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln in erstklassiger Qualität sind optimal dosiert. Zudem sind sie so gewählt, dass sie ideal vom Körper verwertet werden können.



Daniel Meisters Anspruch ist es, nur jene Produkte zu verkaufen, die er selbst täglich zu sich nimmt. Diese Maxime lebt er.

Inhaltsverzeichnis

I Prinzipien	7
Die Weisheit der Prävention	8
Kombinieren, hochdosieren, reduzieren und bei der Sache bleiben.	9
Die Lebensrezeptur	10
Das Minimumgesetz neu gedacht	11
Qualität und Quantität	12
Unsere vier Grundpfeiler	14
Wie alles begann	15
Meine Sicht auf die Welt: Take the best, forget the rest	18
Das Act & Relax - Prinzip	21
Vitaminmangel ist verbreiteter als allgemein angenommen	22
Technik & Natur verbinden – der Schlüssel zum Erfolg	23
Hier ist Natur eindeutig besser: Vitamin E und Methylcobalamin	28

II Beobachtungen	30
Vitamine – Die lebenswichtigen Teamworker und Allrounder	31
Vitamin C – so unentbehrlich, wie die Luft zum Atmen	32
Vitamin C in seiner effektivsten Form	34
Vitamin D – Das 007-Sonnenhormon	35
Wer das A-B-C gut kennt, schätzt auch das Zink-Element	38
Brauche ich Nahrungsergänzung?	40
Vitalstoffe – Das Betriebssystem unseres Körpers	41
Vitalstoffe entscheiden mit, wie Sie sich fühlen	43
Schulmedizinische Krankheitsbehandlung und Alternativen	45
Medikamente im Überfluss	46
Schmerz, lass nach	47
Cholesterinbehandlung	48
Die Volkskrankheit Diabetes mellitus	50
Neurodermitis	52
Neurodermitis – ein Kraftakt für die ganze Familie	54
Ernährungsbedingte Krankheitsverursacher	56
Zucker – eine süße Versuchung mit Folgen	56

Merry Merry Sweetness	58
Stevia – Die Zuckeralternative?	59
III Lösungen	61
Die Viptamin – Produktpalette	62
Viptamin Komplett Forte – Die tägliche Portion Vitalstoffe	63
Schein oder Sein – Was bevorzugen Sie?	64
Wenig Verpackung, viel Inhalt – Die Komplett Forte Formel	65
Ein gesunder Darm ist eine Grund- voraussetzung	69
Bio Protein – Wertvolle Aminosäuren für den Körper	73
Natürliche Alpha-Liponsäure	75
Q10-Ubiquinol	76
Omega-3-Kapseln	77
Die Erkältungskur – Das gesunde Geschenk der Natur	79
Minimum oder Optimum – Sie haben die Wahl	81
Literaturverzeichnis	84

I Prinzipien

Die Weisheit der Prävention

Weisheit ist eine äußerst praktische Fähigkeit. Wer einmal akzeptiert hat, dass fast alle Probleme einfacher zu vermeiden als zu lösen sind, der hat das Prinzip der Prävention verstanden. Unser Leben ist eines der schönsten und zugleich der schwierigsten Herausforderungen überhaupt. Überall lauern Konflikte und Probleme. Wer das jedoch erkennt, kann gezielt vorbeugen und vielen Schwierigkeiten aus dem Weg gehen. Es bedarf allerdings nicht nur Wissen, sondern auch eine gewisse Weitsicht, um clever und smart zu handeln.

Der große Albert Einstein pflegte einst zu sagen: „Eine kluge Person löst ein Problem. Ein weiser Mensch vermeidet es“ [1].

Es geht also darum, Situationen im Vorfeld einschätzen zu lernen, um Fehler zu vermeiden. In vielen Lebensbereichen tun wir das ganz intuitiv, besonders dann, wenn wir Erfahrungen in diesen Bereichen haben:

In Film und Fernsehen bekommen wir gewissermaßen ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit geliefert: Die Helden der Leinwand vollbringen große Taten und besiegen Bösewichte – und setzen sich dabei enormen Gefahren aus, die im realen Leben auf diese Weise undenkbar sind.

Das macht den Reiz der Fiktion aus – aber im Alltag geht Heldentum anders: Für mich sind Alltagshelden die Menschen, die verstanden haben, dass Prävention die Fähigkeit ist, eine Sache im Alltag und nicht im Film konsequent zu Ende zu denken.

Dem Körper alles, was er benötigt, zuzuführen, konsequent und täglich - das ist Weisheit.

Kombinieren, hochdosieren, reduzieren und bei der Sache bleiben.

Der Begriff „Multivitamin“ verleitet uns, unser Augenmerk nur auf Vitamine zu richten. Diese Sichtweise ist irreführend und der Fokus sollte auf eine Gesamtbetrachtung der eigentlichen, viel komplexeren Thematik gelegt werden:

Ein gutes Multivitamin besteht demnach nicht nur aus verschiedenen Vitaminen, sondern zusätzlich aus Amino- und Fettsäuren, Mineralstoffen sowie Spurenelementen.

Ein ernst zu nehmendes Multivitamin müsste „Multi-Vitamin-A-B1-B2-B3-B5-B6-B7-B9-B12-C-D-E-K-Arginin-Histidin-Isoleucin-Leucin-Lysin-Methionin-Phenylalanin-Threonin-Tryptophan-Valin-Omega-3-Omega-6-Calcium-Chrom-Eisen-Jod-Kalium-Kobalt-Kupfer-Lithium-Magnesium-Mangan-Molybdän-Phosphor-Schwefel-Selen-Silicium-Vanadium-Zink“

heißen. Weil diese Bezeichnung jedoch etwas sperrig ist, bezeichne ich diese Superformel als Multivitamin.

Die Lebensrezeptur

Das Rezept unseres Lebens besteht aus folgenden 47 lebenswichtigen Zutaten [2].

Vitamine	Mineralien	Spurenelemente	Essenzielle Aminosäuren	Essenzielle Fettsäuren
A	Calcium	Chrom	Arginin	Omega 3
B1	Chlor	Cobalt	Histidin	Omega 6
B2	Kalium	Eisen	Isoleucin	
B3	Magnesium	Fluor	Leucin	
B5	Natrium	Jod	Lysin	
B6	Phosphor	Kupfer	Methionin	
B7	Schwefel	Lithium	Phenylalanin	
B9		Mangan	Threonin	
B12		Molybdän	Tryptophan	
C		Nickel	Valin	
D		Rubidium		
E		Selen		
K		Silicium		
		Vanadium		
		Zink		

(modifiziert nach [3])

Fehlt auch nur einer dieser Stoffe, können wir unser Potenzial nicht vollständig entfalten. So tritt das erhoffte Resultat nicht ein: Unsere Bemühungen sind vergebens.

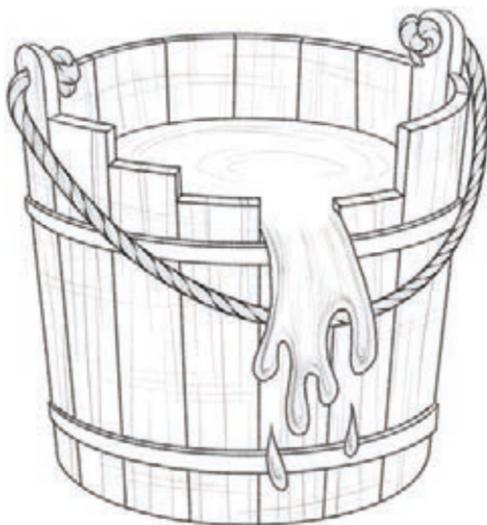
Einige der aufgeführten Vitalstoffe nehmen wir in ausreichendem Maße über unsere tägliche Ernährung zu uns, wie zum Beispiel Natrium in Form von Kochsalz. Andere jedoch werden in sehr unterschiedlich unzureichenden Mengen

aufgenommen. Deshalb ist es auch nicht sinnvoll von jedem Vitalstoff gleich viel zu ergänzen, weil es nicht jeder in gleichem Masse fehlt. Es bedarf eines Konzepts, das die aktuelle Versorgungslage des Menschen kennt.

Das Minimumgesetz neu gedacht

Vor einigen Seiten haben Sie erfahren, dass 47 Vitalstoffe in stimmiger Menge benötigt werden, um unseren Körper optimal zu versorgen. Warum nun diese 47 in Kombination und nicht nur ein paar davon?

Haben Sie schon einmal ein Brot gebacken, indem Sie entweder die Hefe, das Wasser, das Salz oder das Mehl weggelassen haben? Es wird nicht gelingen und erst recht nicht schmecken. Jede Zutat ist essenziell - also notwendig. Mit dem Körper und seiner Vitalstoffversorgung verhält es sich genauso: Die 47 Vitalstoffe sind essenziell und arbeiten zusammen. Und auch wenn kurzfristige, punktuelle Probleme durch gezielte Einzelvitamine kaschiert werden können, kann das langfristig zu problematischen Versorgungsungleichgewichten führen. Denn nicht nur in der Pflanzenernährung, sondern auch in der Ernährung von Menschen und Tieren gilt das durch Justus Liebig bekannt gewordene Minimumgesetz. Übertragen auf uns Menschen sagt es aus: Unser Körper kann sich nur so gut entwickeln, wie es der knappste Vitalstoff erlaubt.



Qualität und Quantität

Wir alle kennen den Leitsatz „weniger ist mehr“. Damit wird eine besonders gute Qualität der Quantität vorgezogen. Auch in meinem bewährten Rezept hat die Qualität eine zentrale Rolle:

So sind für ein ausgezeichnetes Produkt hochwertige Zutaten zu beschaffen und in die Rezeptur einfließen zu lassen. Es ist wie in allen Lebensbereichen: Aus mangelhaften, billigen Rohstoffen wird niemals ein Meisterwerk. Wer hier über gutes „Vitamin B“ verfügt und Beziehungen zu den besten Produzenten der Branche aufgebaut hat, ist klar im Vorteil.

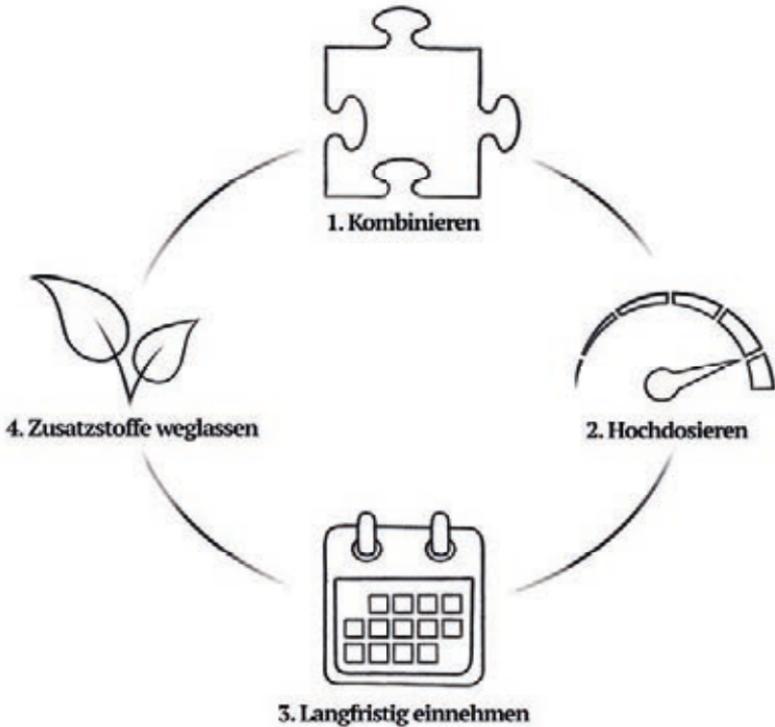
Dazu kommt ein größeres, vermutlich noch bedeutsames Puzzlestück: Eine hervorragende Vernetzung ist wichtig, jedoch nicht ausreichend für ein Qualitätsprodukt. Das aktuelle Fachwissen um die Inhaltsstoffe sowie die stetige Auseinandersetzung mit Fachliteratur und Erfahrungsberichten sind für die permanente Weiterentwicklung guter Produkte unerlässlich.

Neben der Qualität entscheidet auch die Menge der eingesetzten Zutaten über das Endprodukt. Das Zauberwort hierbei lautet „hochdosiert“. Herkömmliche Produkte sind oft sehr gering dosiert. Um den optimalen Nutzen aus dem Produkt zu ziehen, muss die Dosis hoch genug sein. Viptamin steht also für „Qualität plus Quantität“.

Den Überblick zu bewahren ist eine Menge Arbeit. Diese Arbeit gewissenhaft durchzuführen ist unser täglich Brot: Wie Sie dem Bäckermeister vertrauen möchten, dass er in aller Frühe für Sie aufsteht und Ihr Lieblingsbrot für Sie backt, können Sie sich auf uns als Hersteller Ihres einzigartigen Multivitamins verlassen.

Unsere vier Grundpfeiler

Zusammengefasst kann man sagen, dass die vier wesentlichen Punkte für eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen lauten:



Dieses Wissen hilft Ihnen, ein gutes von einem nutzlosen Multivitamin zu unterscheiden und bessere Entscheidungen zu treffen als viele andere.

Wie alles begann

Wieso Viptamin es schafft, ein Produkt herzustellen, das so viel hochwertiger ist als andere „Multivitamine“, hängt eng mit meiner persönlichen Geschichte zusammen.

Bereits im Alter von fünf Jahren wurde bei mir eine schwere Neurodermitis festgestellt. Die Erkrankung äußerte sich in starkem Jucken und heftigen Hautausschlägen, was insbesondere als Kind und später als Jugendlicher zu ständigem Konzentrationsmangel führte.

Kortisonbehandlungen versprachen kurzzeitig Linderung, waren und sind aber aufgrund der negativen Nebenwirkungen keine langfristige Lösung. Eine große Anzahl an schulmedizinischen und naturheilkundlichen Versuchen schlug fehl, die Neurodermitis effektiv zu behandeln.

Als junger Mann entschloss ich mich, mein Schicksal nicht mehr in die Hände anderer Menschen zu legen. Stattdessen wollte ich selbst eine Ausbildung zum Naturarzt absolvieren und damit mehr über ganzheitliche Gesundheit lernen. Ich war 30 Jahre alt, als mir ein guter Freund empfahl, es mit hoch dosierten Multivitaminen zu versuchen.

Das hörte sich erst einmal befremdlich an, schließlich war und ist es bis heute eine weitverbreitete Meinung, dass wir genug

Nährstoffe durch unsere tägliche Ernährung zu uns nehmen und es höchstens einzelner kleinerer Ergänzungen von Einzelvitaminen bedarf, wenn wir z.B. erkältet sind. Ich war äußerst skeptisch, ließ mich aber schließlich doch auf einen Selbstversuch ein, denn alle anderen Therapieformen blieben erfolglos. Nach einigen Monaten zeigte sich tatsächlich eine Linderung der Beschwerden. Nach einem Jahr regelmäßiger Einnahme war die Neurodermitis verschwunden. Zum ersten Mal im Leben konnte ich mich auf mich selbst konzentrieren, gut schlafen und hatte keinen Juckreiz mehr. Mehr als 25 Jahre Leidensweg gehörten nun der Vergangenheit an und auch die folgenden 25 Jahre verliefen dank hoch dosierter und aufeinander abgestimmter Vitalstoffe frei von Neurodermitis.

Diese Geschichte ist meine Geschichte. Nachdem ich verstanden hatte, was mir half, begann ich intensiv zu forschen, zu lesen, mich zu vernetzen und mich weiterzubilden. Seinerzeit gab es kein geeignetes Multivitamin und täglich eine Vielzahl von Kapseln einzunehmen, die in der Kombination eine umfassende Versorgung gewährleisten hätten, wollte ich nicht. Aus diesem Grund begann ich Schritt für Schritt mit der Entwicklung meiner eigenen Formel, die ich zwei Jahre lang ausschließlich an mir selbst testete. Nachdem ich meine Ausbildung zum Naturarzt abgeschlossen hatte, eröffnete ich meine Praxis.

Ich spezialisierte mich auf Vitalstoffe. Immer wieder sprachen mich Patienten auf Nahrungsergänzungsmittel an. Sie wollten

von mir wissen, was ich empfehlen kann. Weder auf dem inländischen noch auf dem ausländischen Markt fand ich Produkte, die meinen Ansprüchen genügten. Ich fand zwar gute Einzelprodukte, allerdings kein einziges Produkt, was diese Einzelprodukte hochwertig in einem Produkt vereinte. Die großen Hersteller waren nicht an einem optimalen Multivitamin interessiert, da dafür die Nachfrage zu gering war. Sowohl meine Patientinnen und Patienten als auch ich selbst waren jedoch sehr wohl daran interessiert: Ich begann, es selbst zu entwickeln. Die unzähligen Schritte bis zum marktreifen Produkt möchte ich Ihnen an dieser Stelle ersparen.

Der Name „Viptamin“ wurde geboren im bayerischen Land. Dort besuchte ich ein Seminar in Orthomolekularmedizin. Nach einem deftigen Essen konnte ich vor Ort nichts anderes mehr machen, als mich auf mein Zimmer zu begeben und über einen schlüssigen Produktnamen nachzudenken, welcher Vitamine, Mineralien und Aminosäuren miteinander vereint. Da ich davon ausging, dass hochwertige Produkte wie die meinen, von Menschen gekauft werden, die den Status „very important person“ verdient haben, wurde daraus der Name Viptamin.

Meine Produkte kamen gut an, da es nichts Vergleichbares gab. Es folgten Anfragen aus dem In- und Ausland. Der Erfolg meines Kundenstammes machte mich unglaublich glücklich. Gesundheitsprodukte für anspruchsvolle Menschen zu entwickeln, war für mich die allerschönste Herausforderung, die

ich mir nur wünschen konnte. Also fing ich parallel damit an, weitere sinnvolle Produkte zu konzipieren und diese permanent zu verbessern. Jetzt, viele Jahre später, ist meine Neugier und Lust zur Optimierung immer noch genauso groß wie damals, als alles begann.

Einige Hersteller haben versucht, meine Produkte zu kopieren. Dabei übersahen sie jedoch, dass Viptamin-Produkte aus der Praxis für die Praxis entstanden sind und Abweichungen in der Zusammensetzung auch zu Verzerrungen im Ergebnis führen. Man kann nichts kopieren, was man in seiner Tiefe nicht begreift. Das wissen meine treuen Viptamin-Kundinnen und Kunden zu schätzen.

Unsere Formel des Hauptproduktes wird aus den qualitativ besten Zutaten bereitet und stetig nach aktuellem Wissens- und Forschungsstand verbessert, weshalb es auch nur ein Original gibt: das Premium Multivitamin Komplett Forte.

Meine Sicht auf die Welt: Take the best, forget the rest

Da meine Produkte sehr viel mit mir als Person zu tun haben, ist ein kleiner Einblick darin, wie ich ticke, vielleicht von Interesse für Sie.

Ich bin ein Qualitätsmensch. Das war nicht immer so. Auch ich habe mich erst im Laufe des Lebens durch weniger gute und sehr gute Erfahrungen dazu entwickelt. Diese Entwicklung vollzog sich in allen Lebensbereichen. Ich merkte im Laufe der Zeit, dass es mir immer wichtiger wurde, nach dem Qualitätsprinzip zu leben und zu handeln. Haben auch Sie schon einmal mit schlechten Werkzeugen gearbeitet, mussten sich mit ahnungslosen Handwerkern oder Berufskollegen herumschlagen oder sind an einen unmotivierten Kundenservice geraten, der Ihnen bis auf Wartezeit oder viel zu hohe Kosten nichts gebracht hat?

Falls ja, wie fühlten Sie sich dabei? Vermutlich frustriert, gestresst, gedemütigt und ausgelaugt. Durch viele negative Erfahrungen wurde mir klar: Wer Qualität zu schätzen weiß und der bescheuerten „Geiz ist geil“ Doktrin entsagt, dem beschert das Leben wesentlich entspanntere und viele glückliche Momente. Bei mir ist das insbesondere in den Bereichen echte Freundschaften, Essen und Trinken der Fall. Dass die Produkte, die ich kaufe und selbst produziere, diesen Richtlinien folgen, ist nicht nur unfassbar wichtig, sondern selbstverständlich. Der Qualitätsbegriff spielt für mich eine herausragende Rolle.

Irgendwann habe ich festgestellt, dass es für mein Qualitätsbewusstsein sogar eine Art Fachausdruck gibt, der mir sehr sympathisch ist: Das Sturgeon'sche Gesetz. Es besagt, dass 90 % von allem Schrott ist. Ob Bücher, Filme, Musik, Produkte und die eigenen Gedanken – 90 % davon ist unbrauchbar. Es bringt

uns nicht weiter, es verschwendet unsere Zeit. Wie viel Ramsch haben Sie in Ihrem Leben bereits gekauft? Ramsch, der nutzlos herumsteht und einstaubt. Ramsch, den Sie gekauft haben, weil er im Angebot war, weil sie dachten, er würde ihnen nützen oder weil sie dachten, er würde sie weiterbringen.

Aber auch 90 % unserer Wünsche, unserer Begehren, unserer Sehnsüchte sind nicht wertvoll für uns. Es sollte also stets alles einer gründlichen Überprüfung unterworfen werden. „Kauf 3 zahle 2“ lockt die Werbung. Meine Antwort darauf? Ich hätte gerne Klasse statt Masse, und zwar in ausgezeichneter Qualität. Zugegeben: Die Essenz hinter dem Sturgeon'schen Gesetz klingt hart und ist spitz formuliert, aber für mich ist es stimmig. Übrigens: Wenn Sie nicht sicher sind, ob etwas Schrott ist oder nicht, dann ist es Schrott.

Das Act & Relax - Prinzip

Ich biete Ihnen hier eine einfache Denk- und Sichtweise an, mit der ich gut lebe Einmal etwas Wesentliches - und Gesundheit ist wesentlich - richtig verstehen, danach ohne großen Aufwand einfach nur noch danach handeln. Das reicht aus: Wenn Sie einmal etwas richtig verstanden haben, können Sie sich langfristig sich zurück lehnen und entspannt das Richtige tun. Act & Relax eben.

Intelligent handeln (Act) heißt in diesem Kontext das Potenzial von Vitalstoffen zu erkennen und es anzuwenden. Es ist als Anwender nicht nötig, die komplexen Zusammenhänge und Abläufe dahinter zu verstehen. Vielmehr geht es darum, das große Ganze im Blick zu haben. Details sind interessant, keine Frage, aber für Ihren Erfolg ist das nicht ausschlaggebend. Die 47 Einzelnährstoffe ausgiebig zu studieren ist für Anwender nicht nötig. Wichtiger ist, im Alltag langfristig eine optimale und dauerhafte Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen sicherzustellen. Es ist die praktische Intelligenz, die hier erfolgsentscheidend ist.

Wer das einmal verinnerlicht und in sein Leben integriert hat, kann sich zurücklehnen und braucht sich keine Gedanken mehr darüber zu machen. Der kann relaxen. Act & relax also: sehr einfach, sehr wirksam.

Wer nach diesem Prinzip handelt, weiß um die Notwendigkeit und die Komplexität einer optimalen Versorgung des Körpers. Ständiges Testen auf einzelne Nährstoffe im Körper verursachen häufig Unsicherheiten und führen nicht selten dazu, dass wir den Fokus auf das Wesentliche verlieren. Je nach Ernährungsberater*in, Heilpraktiker*in oder Mediziner*in kommen dann völlig unterschiedliche und nicht selten sich widersprechende Aussagen und Empfehlungen zustande.

Vitaminmangel ist verbreiteter als allgemein angenommen

Viele Menschen denken, dass Vitaminmangel selten ist, dass sie davon selbst nicht betroffen sind und dass ein „normaler“ Lebensstil zu einer guten Versorgung ausreicht. Der fatale Irrtum dabei? Das Optimum wird nicht erreicht. Referenzwerte, wie Sie sie bei den Zutaten als Prozentangaben finden, sind korrekt, allerdings sind das – und das ist entscheidende - eben nur Minimalwerte. Durch eine minimale Zufuhr werden Erkrankungen wie Skorbut (Vitamin C – Mangel) oder Beriberi (Vitamin B1 – Mangel) verhindert. Aber mit diesen minimalen Dosierungen nutzen Sie noch lange nicht das volle Potenzial dieser beeindruckenden Vitalstoffe.

Die moderne Vitalstoffforschung hat in unzähligen Studien belegt, dass Vitamine ein wesentlich größeres

Gesundheitspotenzial haben, wenn sie in größeren Mengen zu sich genommen werden. Die nationale Verzehrstudie II [4], für die repräsentative Daten erhoben wurden, um den Ernährungsstatus der Deutschen abzubilden, deckte zum Teil gravierende Defizite in der Vitamin- und Spurenelementversorgung auf. Unser komplexes Abwehrsystem, das uns Tag für Tag vor Krankheitserregern wie Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten und anderem. schützt, besteht aus einer großen Anzahl verschiedener kleinster Proteine. Es muss für eine optimale Funktion unablässig mit Vitalstoffen versorgt werden. Fehlt auch nur ein wichtiges Vitamin, so funktioniert das Immunsystem nicht mehr richtig. Ist der Körper nicht ausreichend versorgt, so leidet der natürliche Schutzmechanismus darunter.

Technik & Natur verbinden – der Schlüssel zum Erfolg

Ob natürlich vorkommende Vitamine oder im Labor entwickelte besser für den Organismus sind, wird viel und gerne diskutiert. Ich persönlich bin ein Befürworter der Verbindung von Natur, Kreativität und Technik. Der Mensch hat sich vielerlei Effekte und Kniffe zunutze gemacht, die in der Natur zu beobachten sind, um sie dann für sich selbst nutzbar zu machen – und das mit großen Erfolg:

Leonardo da Vinci studierte intensiv den Vogelflug, um diesen

technisch nachzuahmen. Für die Stabilisierung von Leichtbauten und Hochhäusern befassen sich Ingenieure mit dem natürlichen Aufbau von Gräsern wie zum Beispiel dem Bambus. Sie sind wahre Wunderwerke und können durch ihre hohlen und leichten Halme jeden Wind überstehen, ohne Schaden zu nehmen.

Mein Viptamin Komplett Forte ist ein Ausdruck dieser Haltung. Ich vereine darin die jeweiligen Vorteile beider Varianten und kombiniere Vitalstoffe, die direkt aus natürlichen Lebensmitteln gewonnen werden mit jenen, die mittels technologischer Verfahren aus Naturstoffen isoliert werden. Komplett synthetische Stoffe, die in der Natur nicht existieren, kommen nicht in das Produkt.

Alle meine Produkte eint, dass ihnen orthomolekulares Expertenwissen, aktuelle Forschungsergebnisse und langjährige Erfahrungen aus der Praxis zugrunde liegen. Das Ziel ist und bleibt es, Produkte in maximaler Konzentration, Reinheit und Bioverfügbarkeit anbieten zu können.

Um dem reflexartigen „Natur ist aber immer besser!“-Aufschrei gleich vorwegzunehmen:

Die moderne Forschung offenbart, dass einige isolierte Vitamine den natürlichen aus den folgenden Gründen gleichwertig und in manchen Fällen überlegen sind:

Die chemische Struktur der meisten isoliert hergestellten Vitamine unterscheidet sich in keiner Weise von ihrem natürlichen Pendant. Nobelpreis-dotierte Forschung belegt die erfolgreiche Isolierung und auch klinische Studien werden auf Basis isolierter Stoffe durchgeführt. Unser Organismus kann beide Formen gleich gut verwerten.

Unterschiedlich ist allerdings die Bioverfügbarkeit beider Formen. Während isolierte Vitamine dem Körper direkt zur Verfügung stehen, sind natürliche Vitamine organisch in Komplexen gebunden und müssen erst aufgespalten werden. Aus einer Karotte können beispielsweise gerade einmal 2 % des enthaltenen Vitamin A verwertet werden. Darauf weist auch die deutsche Verbraucherzentrale hin [5]. Wohingegen unser im Komplett Forte enthaltene isolierte Vitamin A zu nahezu 100 % verfügbar ist.

Darüber hinaus lassen sich isolierte Stoffe in ihrer Qualität deutlich besser kontrollieren und vor allem hoch dosieren. Wir können die Konzentration unserer Vitamine exakt steuern, was bei reinen Pflanzenextrakten natürlich nicht geht: Wir müssten täglich sehr große Mengen Obst und Gemüse verzehren oder Pflanzenstoffe extremst konzentrieren, um damit unseren Nährstoffbedarf zu decken. Dabei würden Sie auch eine sehr große und ungesunde Menge Fructose zu sich nehmen müssen. Von meinem Multivitaminpräparat Komplett Forte reicht bereits ein Messlöffel zur optimalen Versorgung des

Körpers aus, weil ich isolierte und reine Naturstoffe so kombiniere, dass sich die Vorteile von beiden maximieren.

Die von uns verwendeten Vitalstoffe sind sehr rein. Ich kann versichern, dass keinerlei Pestizidrückstände, Krankheitserreger oder Schadstoffe aus Luft, Wasser und Boden in diesem Präparat enthalten sind. Genmanipulierte Lebensmittel lehne ich strikt ab und möchte diese auch weder im Einkaufswagen noch in meinen Produkten haben. Nicht alle Hersteller von komplexen Pflanzenextrakten können das garantieren. Wir führen für jede Charge entsprechende unabhängige Labortests durch.

Die standardisierte Produktion von Vitaminen muss man sich dabei keinesfalls als unnatürlich oder gar ungesund vorstellen. Ein guter Hersteller geht wie ein Handwerker mit besten Zutaten und hochwertigen Werkzeugen an die Arbeit. Für die Herstellung meiner Form des Vitamin C wird als Ausgangsstoff Mais verwendet. Fleißige Bakterien sorgen mittels natürlicher Fermentation dafür, dass nach vielen Zwischenschritten reines Vitamin C entsteht.

Bei Billigprodukten wird Vitamin C häufig aus Rohöl oder Rohbenzin oder auch unter Einsatz von Gentechnik gewonnen. Das muss im Endprodukt nicht einmal gekennzeichnet werden. Eine solche Methode kommt für Viptamin nicht in Frage[5].

Selbstverständlich fehlen bei isolierten Stoffen die notwendigen Begleiter und Ergänzender. Zur Aktivierung im Organismus

sind Enzyme, Co-Faktoren, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe unerlässlich. Positive Synergieeffekte durch Pflanzenextrakte kommen bei isolierten Stoffen nicht vor. Damit der Körper sich die notwendigen Begleitstoffe nicht aus den eigenen Reserven holen muss, kombiniere ich Vitamine mit Pflanzenpulver, Superfruit und Gemüseextrakten aus zertifiziertem Bio-Anbau sowie Bioflavonoide und Flavonole in einem ausgewogenen Verhältnis. Ich liefere die notwendigen Aktivatoren also direkt mit.

Somit wird ein Dreifach-Effekt erreicht: maximale Konzentration der Stoffe, optimale Bioverfügbarkeit und Synergien.

Auch Gewürze wie Pfeffer oder Kurkuma spielen in meiner Formel eine Rolle: Pfeffer enthält Piperin, Kurkuma enthält Curcumin – beides sind hochwertige, pflanzliche Bio-Enhancer, sie verstärken unter anderem die Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit von aufgenommenen Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen [6 und 7].

Selbstverständlich wird auf jegliche Art von Zusatzstoffen wie Zucker, Farb- und Konservierungsstoffe, Füllmittel und modifizierte Stärke als Verdickungs- oder Aluminium als Trennmittel verzichtet. Auch das hebt Komplett Forte vom Großteil der vermeintlichen Alternativen ab.

Hier ist Natur eindeutig besser: Vitamin E und Methylcobalamin

Die molekularen Strukturen von isoliertem und natürlichem Vitamin E sind unterschiedlich. Das natürliche Vitamin E ist dem isoliertem deutlich überlegen.

Natürliches Vitamin E kommt in der Natur nicht nur in der Alpha-, sondern auch in einer Beta-, Gamma- und Delta-Form vor. Insgesamt weiß man von mindestens 16 verschiedene Formen dieses Vitamins in der Natur. Außerdem kann die isolierte Vitamin E Form nicht optimal vom Körper verwertet werden. Daher verwenden wir in diesem Fall natürliches Vitamin E. Nur so werden wir unserem Qualitätsanspruch gerecht.

Auch beim Vitamin B12 gibt es deutliche Qualitätsunterschiede. Wer nach dem Motto „Geiz ist geil“ kauft, erhält künstlich hergestelltes Cyanocobalamin. 95 % aller Vitamin B12 Produkte verwenden diese preiswerte Variante, welche vom Körper kaum aufgenommen werden kann. Wir verwenden die natürliche Form, gehen aber noch einen Schritt weiter: Wie beim Vitamin E gibt es auch beim B12 verschiedene Varianten. Wir verwenden eine Mischung aller drei natürlichen und bioaktiven Vitamin B12 Formen. Alle drei erfüllen nämlich ganz unterschiedliche Aufgaben im Körper und besitzen andere Wirkschwerpunkte.

Wir sehen: Eine pauschale Beurteilung oder Klassifikation wird der Sache nicht gerecht. Natürliche Vitamine sind nicht in jedem Fall besser als unter einwandfreien Bedingungen hergestellte Vitamine. Es kommt eben auf den Einzelfall an. Wichtig ist, dass man die Ziele im Auge behält. In unserem Fall heißt das:

Das für den Menschen bestmögliche Multivitamin in puncto Gesundheit. Genau danach streben wir.

II

Beobachtungen

Vitamine – Die lebenswichtigen Teamworker und Allrounder

Wie eingangs erläutert, sind Vitamine in der Kombination sinnvoll. Einzeleinnahmen bringen wenig, und wenn, dann nur kurzfristig. Nachfolgend möchte ich dies exemplarisch am Beispiel von Kalzium zur Stärkung der Knochen erläutern:

Wir alle kennen die positive Wirkung des lebenswichtigen Mineralstoffs Kalzium. Kalzium sorgt neben der Festigkeit von Knochen und Zähnen auch für die Reizübertragung in Nerven und Muskeln. Es spielt auch bei der Stabilisierung unserer Zellmembranen und der Blutgerinnung eine wichtige Rolle. Der größte Kalziumspeicher im Körper stellt unser Skelett dar [8].

Werfen wir einen genauen Blick auf dieses Kalzium beim Knochenaufbau: Um effektiven Knochenaufbau gewährleisten zu können und zu verhindern, dass die Blutgefäße verkalken oder sich Nierensteine bilden, werden zusätzlich die Vitamine D und K2 benötigt. Vitamin K2 transportiert das Kalzium zum Knochen und Vitamin D steuert den Knochenaufbau. Jedoch kann Vitamin D seine Steuerfunktion nur ausführen, wenn genügend Vitamin A zur Verfügung steht. Und ohne ausreichende Magnesiummengen wird Vitamin D gar nicht erst aktiv.

Dieser stark vereinfachte Ausschnitt soll verdeutlichen, dass es mehr bedarf als eines Vitamines oder Mineralstoffes, um die normalen Körperfunktionen zu gewährleisten und Schäden zu vermeiden. Aus diesem Grund ist die Kombination von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen langfristig sinnvoll.

Vitamin C – so unentbehrlich, wie die Luft zum Atmen

Das wohl mit Abstand bekannteste Vitamin dürfte Vitamin C sein. Seinen erstklassigen Ruf hat dieses Vitamin nicht zufällig, schließlich ist es ein regelrechter Alleskönner. Während die meisten Tiere Vitamin C in der Leber produzieren, fehlt dem menschlichen Körper das passende Enzym dazu. Da unser Körper es auch nicht speichern kann, müssen wir es regelmäßig zu uns nehmen. Dieses Wissen ist noch gar nicht so alt. Während arabische Seefahrer die Dattelpalme verehrten und dem Genuss sonnengereifter, lang haltbarer und eben Vitamin-C-haltiger Dattel Früchte frönten [9], verloren mehr europäische Seefahrer ihr Leben durch einen Mangel an Vitamin C als durch Feindeshand.

Von der Mangelkrankung Skorbut dürften die meisten Menschen heute bereits einmal gehört haben. Symptomatisch sind Durchfall, Depressionen und Müdigkeit, Gelenkentzündungen

und Muskelschwund, Zahnfleischbluten und Haarausfall, starkes Fieber und Schwindelgefühle bis hin zur Erblindung und schließlich zum qualvollen Tod durch Herzmuskelschwäche. Jahrhundertlang versuchten Mediziner das Problem zu lösen, aber erst Mitte des 18. Jahrhunderts gelang James Cook der Durchbruch. Der englische Schiffsarzt James Lind hatte herausgefunden, dass frisches Obst gegen Skorbut wirkte.

Zu dem bis dahin an Bord üblichem trockenen Zwieback und gedörrtem Fleisch führte Cook Sauerkraut, Orangen- und Zitronensaft als Reiseproviant ein. Fortan war Skorbut kein großes Problem mehr. Danach dauerte es noch fast zwei Jahrhunderte, bis der ungarische Mediziner Albert Szent-Györgyi von Nagyrápolt Mitte der 1920er-Jahre Ascorbinsäure (Vitamin C) aus Pflanzenextrakten isolierte und damit die Ursache für Skorbut erklären konnte [10 und 11].

Vitamin C schützt unsere Zellen vor hochreaktiven und aggressiven Sauerstoffverbindungen, den sogenannten „freien Radikalen“. Diese entstehen zum einen durch körpereigene Stoffwechselprozesse und zum anderen durch schädliche äußere Einflüsse, wie beispielsweise UV-Strahlung oder diverse Giftstoffe. Freie Radikale sind ursächlich für Arteriosklerose, Arthritis, verfrühte Hautalterung, Herz-Kreislaufkrankungen und verschiedene Krebserkrankungen. Ihre Widersacher sind die Antioxidantien. Für sich allein betrachtet sind sie eher unscheinbar. Im Team jedoch sind sie wahre Superhelden.

Sie agieren als ein sich gegenseitig förderndes Netzwerk und werden sowohl im Körper gebildet (Enzyme, Hormone, Stoffwechselprodukte) als auch über Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin C und E, Beta Carotin, Lycopin, Zeaxanthin, Selen u. a.) eingenommen [12].

Ein besonders schlagkräftiges Team, in etwa so wie die Filmhelden Bud Spencer und Terence Hill, bilden dabei die Vitamine C und E. Das fettlösliche Vitamin E fungiert dabei als Radikalfänger, woraufhin Vitamin C die freien Radikale unschädlich macht und abtransportiert. Das Vitamin C aber auf diese Funktionen zu reduzieren, würde der wahren Größe dieses Allrounders nicht gerecht werden. Auch andere Vitamine und Mineralstoffe entfalten erst ihr volles Potenzial in Verbindung mit Vitamin C. Es ist an zahlreichen physischen und psychischen Prozessen im Körper beteiligt und erfüllt eine Schlüsselfunktion im Immunsystem.

Vitamin C in seiner effektivsten Form

Wir Menschen können Ascorbinsäure (Vitamin C) nicht selbst herstellen, jedoch ist es lebensnotwendig, L-Ascorbinsäure zu uns zu nehmen. Das in natürlichen Lebensmitteln wie z.B. Zitrusfrüchten enthaltene Vitamin C ist kein reines Vitamin C. Wir nehmen es mit anderen sekundären Pflanzenstoffen zu uns. Das im Labor häufig durch Hefefermentation gewonnene

Vitamin C ist hingegen reines Vitamin C. Beide Formen haben ihre Daseinsberechtigung und unterstützen das Immunsystem.

Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass Ascorbate aufgrund der basischen Pufferung wesentlich besser verträglich sind als Ascorbinsäure. Zudem haben sie einen angenehmen Geschmack. Dadurch können höhere Dosen Vitamin C aufgenommen werden. Moderne Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln haben ihr Produkt gemäß diesem Wissen angepasst.

Vitamin C ist normalerweise wasserlöslich. Heute wird aber zusätzlich das fettlösliche Ascorbylpalmitat verwendet, welches die Blut-Hirn-Schranke passieren kann, wodurch es noch effektivere Ergebnisse erzielt. Durch die Kombination verschiedener Vitamin C Formen wird der Wirkungsgrad enorm gesteigert, weil jede Form ihre Stärken aufweist und in einem bestimmten Bereich wirksam ist. Stets nah an der Forschung zu sein und sein Produkt weiter zu entwickeln. Das macht einen hervorragenden Produzenten aus und bietet den Kunden die beste Qualität.

Vitamin D – Das 007-Sonnenhormon

Das zweitbekannteste Vitamin ist Vitamin D. Im Herbst jedes Jahres ist es soweit: Die dunkle Jahreshälfte wird eingeläutet. Weniger Sonne bedeutet eine wesentlich geringere Aufnahme von Vitamin D. Insgeheim ist Vitamin D mehr als Hormon zu

betrachten - mit der Lizenz, sich als Vitamin auszugeben.

Aber warum ist das so? Man wusste es damals nicht besser und mit Veränderungen tun sich manche Menschen eben schwer. Da unser Körper Vitamin D unter Einfluss von Sonnenlicht selbst bilden kann und nicht zwingend wie andere Vitamine mit dem Essen aufgenommen werden muss, stellt es eine Hormonvorstufe dar.

Doch wozu benötigen wir dieses fettlösliche Hormon überhaupt?

Vitamin D ist an der Zellteilung beteiligt [13] und reguliert den Kalzium-, Phosphat-, Muskulatur- und Knochenstoffwechsel [14]. Zudem gilt: je höher die Vitamin D Aufnahme, desto geringer das Diabetes-Typ-2-Risiko [14 und 15].

Eine Vitamin D - Unterversorgung macht sich anhand von Müdigkeit und Muskelschwäche bis hin zu depressiver Stimmung, Infektanfälligkeit und Rachitis bemerkbar. Vitamin D - Mangel zieht sich wie ein seidener Faden durch die Bevölkerung und kann insbesondere bei älteren Menschen zu Knochenerweichung und zu Osteoporose führen [13]. Dass Corona-Patienten mit guter Vitamin D Versorgung einen nachweislich mildereren Krankheitsverlauf aufweisen [16], schien politisch im Jahr 2020 leider kein bedeutender Ansatz zu sein, der entsprechend weiterverfolgt wurde. Vorsorge sollten wir also keineswegs den Regierungen dieser Welt überlassen. Die Strategie der Angst passt

offenbar besser zum Geschäftsmodell der Pharmakonzerne, die primär an Umsätzen interessiert sind.

Wer glaubt, dass Solarienbesuche im Winter ausreichen, die fehlenden Sonnenstrahlen zu ersetzen, der wiegt sich in falscher Sicherheit. Leider produzieren die künstlichen Leuchten UV-A- und nicht die benötigten UV-B-Strahlen, weshalb dieser Ansatz wenig Erfolg verspricht.

Vielleicht haben Sie auch diesen Artikel gelesen “Vitamin D in der Kritik: Ein Wundermittel verliert seinen Zauber” nachzulesen hier: [17].

Es wird über ernüchternde Studienergebnisse berichtet. Ein typischer Fall, denn wenn man sich die genannten Studien im Original anschaut, wurden die Studien nur mit Vitamin D durchgeführt. Wer sich mit der Thematik eingehender beschäftigt, der weiß, dass Vitamin D ohne K2 und Kalzium keine gesundheitlichen Vorteile bringt. Schade, dass man so viel Geld für sinnlose Einzelstudien ausgibt. Oft wird auch eine zu geringe Dosierung in Studien verwendet, wenn man keine positiven Ergebnisse findet. Leider sucht die etablierte Medizin den Heiligen Gral fast immer in einer einzigen Substanz. Gefunden hat sie ihn nie. Er findet sich woanders: in der bewussten Kombination von Naturkräften.

Wer das A-B-C gut kennt, schätzt auch das Zink-Element

Ein weiteres Element mit Schlüsselfunktion ist Zink. Es ist eines der bedeutendsten Spurenelemente im menschlichen Körper. Wir beherbergen ca. 1,5 - 2,5 Gramm in uns. Zink gehört zu den unentbehrlichen Vitalstoffen aller Lebewesen und muss wie Vitamin C aufgrund mangelnder Speicherfähigkeit regelmäßig über die Ernährung zugeführt werden. Da es an nahezu allen Stoffwechselprozessen beteiligt ist, sollte stets eine optimale Zinkversorgung gewährleistet sein. Die wird jedoch von vielerlei Faktoren beeinflusst und begrenzt. So kann z. B. die Aufnahme von vermeintlich genügend Zink durch eine schlechte Bioverfügbarkeit dazu führen, dass eine unzureichende Menge dem Körper zur Verfügung steht. Ob Antioxidans, Wachstum, Verdauung, Regeneration, Immunabwehr, Sinnesfunktionen, Haut, Haare, Nägel, Säure-Basen-Haushalt und vieles mehr: Zink ist überall beteiligt und kommt in mehr als 300 Enzymen vor [18]. Ein Leben ohne Zink wäre nicht möglich.

Zink ist jedoch nicht gleich Zink. Wie bereits bei anderen Vitalstoffen beschrieben, gibt es auch hier deutliche Qualitätsunterschiede. Ich verwende für mein Multivitamin Zink als organisches Zink-Bisglycinat. Nach derzeitigem Forschungsstand ist diese Zinkverbindung die mit der höchsten Bioverfügbarkeit.

Das Zink ist hier an die Aminosäure Glycin gebunden, wodurch es vom Körper wesentlich besser aufgenommen werden kann. Zink-Bisglycinat zeigt im direkten Vergleich mit anderen Zink-Verbindungen eine um bis zu 300 % bessere Aufnahme.

Das lebenswichtige Spurenelement Zink beeinflusst mehr als 3000 körpereigene Proteine. Es ist unerlässlich für die Aufrechterhaltung des Immunsystems, des Stoffwechsels und der Fruchtbarkeit, für die Zellteilung und DNA-Synthese sowie für die Gesunderhaltung unserer Augen. Irreführend und problematisch sind bei diesem Element die Angaben zur empfohlenen Tagesdosis und zur Einnahme:

Es wird häufig empfohlen, Zink nüchtern einzunehmen [19]. Allerdings führt diese Art der Einnahme schnell zu Magenschmerzen, weshalb ich davon abrate. Besonders empfehlenswert ist die zeitgleiche Aufnahme von Eiweiß und Zink, denn erst durch das Zink können die Aminosäuren ihr Potenzial, wie z. B. Muskel- und Knochenaufbau entfalten.

Das Risiko einer Zinkunterversorgung ist insbesondere bei Kindern, Jugendlichen, Senioren, schwangeren und stillenden Frauen sowie Sportlern und Vegetariern zu beobachten [20]. Jedoch sind auch folgende Risikogruppen betroffen: Allergiker und Neurodermitiker, Diabetiker sowie Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen.

Brauche ich Nahrungsergänzung?

Kurzantwort: Ja, wenn Sie gern optimal versorgt sein wollen. Nein, wenn Sie sich gerne mit dem Minimum zufriedengeben. Oft liest man, dass Nahrungsergänzung bei einer ausgewogenen Ernährung überflüssig ist. Ich sehe es so: Was die Kalorien, vor allem die Kohlenhydrate betrifft, sind wir übertversorgt. Bei Vitalstoffen trifft das Gegenteil zu. Wer über seine Ernährung optimal mit Vitalstoffen versorgt sein möchte, der muss unverarbeitete, lokale und saisonale Bio Lebensmittel täglich mindestens zwei Mal gesund zubereiten. Natürlich nicht nur am Wochenende, wenn es gerade passt, sondern im Alltag, jeden Tag, und zwar langfristig. So frisch, vielfältig und farbenfroh wie möglich. Anbau, Herkunft, Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung der Lebensmittel haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die in ihnen enthaltenen Nährstoff- und Vitalstoffe. So ist es möglich, dass ein uns als gesundheitsförderndes Lebensmittel plötzlich nicht mehr den gewünschten Nutzen bringt, da es beispielsweise Rückstände von Pflanzenschutzmitteln aufweist oder durch Überlagerung oder nicht ausreichend schonende Zubereitung die Vitamine bereits eingeblüßt hat. In diesem Fall helfen uns Nährwerttabellen nicht wirklich weiter. Auch lässt der normale Alltag wenig Spielraum, seine Ernährung stets optimal und detailliert an den Bedarf

anzupassen und rundum gut versorgt zu sein. Wöchentliche Blutentnahmen zur Überprüfung der Werte sind wenig praktikabel.

Ein Privatkoch und ein privater Arzt, der sich nur um Sie kümmert, könnten so etwas leisten. Wesentlich einfacher und günstiger gestaltet sich das bereits beschriebene Act & Relax – Prinzip.

Vitalstoffe – Das Betriebssystem unseres Körpers

Genau wie das Betriebssystem eines Computers korrekt programmiert sein muss, um fehlerfrei und stabil arbeiten zu können, programmieren wir unseren Körper über die Zufuhr von Vitalstoffen. Dabei ist es wichtig, dass Sie als Konsument von Nahrungsergänzungsmitteln einen vertrauenswürdigen Anbieter wählen, der auf stetige Qualitätssteigerung durch Anpassung seiner Formel nach aktueller wissenschaftlicher Expertise setzt. Auch bei Ihrem Computer werden regelmäßig neue Updates eingespielt, die zur Optimierung beitragen.

Wenn nun das Potenzial so groß ist, warum haben dann die großen Pharmakonzerne wenig Interesse an Vitalstoffen? Vitamine – egal ob in Form von frischem Obst oder als hochreine Nahrungsergänzungen sind preiswert. Im Gegensatz zu Medikamenten sind Naturstoffe nicht patentierbar. Somit kann der

Preis auch nicht beliebig in die Höhe geschraubt werden und diese Stoffe sind demzufolge nicht rentabel genug für die multinationalen Pharmakonzerne.

Da ihr Hauptfokus aber auf dem Verkauf gewinnbringender Medikamente liegt, für die sie die Preise selbst bestimmen können, beeinflussen sie durch ihre Lobbymacht die Politik. Gemeinsam werden dann Ängste geschürt und Regelwerke geschnürt, um den Vitalstoffmarkt möglichst klein zu halten und den Absatz von zum Teil nutzlosen Medikamenten zu fördern.

Lange Zeit hielt ich dies für eine Verschwörungstheorie. Nach über 20 Jahren Erfahrung und Erfolgen mit Vitalstoffen weiß ich, dass viele Zivilisationskrankheiten und Medikamente überflüssig wären, wenn der Fokus nicht auf einer medikamentösen Symptombehandlung, sondern auf einer optimalen Versorgung mit Vitalstoffen liegen würde – oder wenn Vitalstoffe zumindest eine deutlich größere Rolle spielen würden, als sie es zurzeit noch tun.

Ein Beispiel: 1998 erhielten die drei Amerikaner Furchgott, Ignarro und Murad für die Entdeckung der blutdrucksenkenden Wirkung der Aminosäure Arginin den Nobelpreis in Medizin [21]. Bis heute wird diese Entdeckung von der klassischen Medizin nicht verwertet, da natürliche Stoffe nicht patentierbar sind. Sehr zum Leid des Patienten, denn Arginin ist zu 100 % natürlich, verursacht keine Nebenwirkungen und ist

äußerst günstig. In unserem Komplette Forte müssen Sie nicht auf Arginin verzichten.

Vitalstoffe entscheiden mit, wie Sie sich fühlen

Die Vitalstoffversorgung unseres Körpers hat einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmungslage. Denn die Substanzen, die unsere Gefühle beeinflussen, werden direkt aus Vitalstoffen im Körper hergestellt.

Eine unzureichende Versorgung kann also Antriebslosigkeit und schlechte Stimmung zur Folge haben. Viele Menschen sind sich dieser Zusammenhänge nicht bewusst und vernachlässigen diese sehr einfache Möglichkeit, mit mehr Freude durchs Leben zu gehen. Wer also Gelassenheit und einen ausgeglichenen Gefühlszustand bevorzugt, ist gut damit beraten, das Optimum einer Vitalstoffversorgung anzustreben.

Insbesondere die drei Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und Gamma Aminobuttersäure (kurz: GABA) wirken direkt auf unser zentrales Nervensystem und sorgen für mehr Wohlbefühl, wenn sich genug davon in unserem Körper befindet.

Um dies zu erreichen und zu fördern, benötigen wir bestimmte Aminosäuren, Vitamine und Mineralien.

Dopamin wirkt sich positiv auf unsere Motivation aus und dient

als Stimmungsaufheller. Um dies nutzen zu können, braucht der Körper die Aminosäure Tyrosin. Damit ist es jedoch noch nicht getan, denn zusätzlich müssen auch Vitamin B6 und Zink vorhanden sein.

Ähnlich verhält es sich bei Serotonin, welches für Gelassenheit und Zufriedenheit sorgt. Für dessen Bildung wird die essenzielle Aminosäure Tryptophan benötigt. Ohne die Vitamine B3 und B6, das Mineral Magnesium und das Spurenelement Zink bleibt aber auch dieser Stoff wirkungslos.

Für die Bildung von GABA, das Stress reduziert und Entspannung fördert, wird die Aminosäure Glutamin in Verbindung mit Vitamin B6 benötigt.

Die einzelnen Schritte zur Bildung von Dopamin, Serotonin und GABA sind chemisch vielschichtig und gehören in das wissenschaftliche Fachgebiet der Biochemie. Im Detail verstehen müssen Sie diese Vorgänge natürlich nicht. Mein Anliegen ist es, auf die praktischen Auswirkungen eines Fehlens der oben genannten Vitalstoffe hinzuweisen. Übrigens: Wenn auch nur ein einziger der genannten Vitalstoffe fehlt, können die chemischen Umwandlungen nicht ablaufen und der Stoff kann nicht gebildet werden.

Schulmedizinische Krankheitsbehandlung und Alternativen

Ein werdender Arzt geht mit guten Vorsätzen in sein Studium und seine praktische Ausbildung. Das Studium ist hart und anstrengend. Er möchte Menschen helfen und hat jede Menge gute Absichten. Dann wird er in ein bestehendes System geworfen, das nicht primär auf Heilung abzielt, sondern straff organisiert ist wie eine Firma, deren Hauptzweck es ist, Geld zu verdienen.

Selten werden Sie einen Arzt finden, der sich mit Nahrungsergänzungsmitteln wirklich auskennt und Ihnen Angaben zur Bioverfügbarkeit oder optimaler Dosierung geben kann, weil er sie bestenfalls selbst nutzt und Erfahrungswerte anstatt Herstellerangaben weitergeben kann.

Die Haltung dieser Ärzte ist für mich absolut nachvollziehbar und verständlich. Nach langem Studium muss ein Arzt Geld verdienen. Der einfachste Weg ist dann jenen einzuschlagen, der einem jahrelang vorgelebt wurde. Einem Arzt wird vieles abverlangt und zugleich genießt er hohes Ansehen in der Bevölkerung. Menschen fragen ihn täglich um Rat und er wächst mit seinen Aufgaben. Damit ergibt sich ein Dilemma: Die Erwartungshaltung an seine Kompetenz steigt. Wie geht ein Arzt

mit Fragen um, auf die er selbst keine Antwort weiß, weil er sich mit dem Thema nur unzureichend befasst hat? Wahrscheinlich fühlt er sich verpflichtet, auf alles eine Antwort geben zu müssen, schließlich hängt in den Augen vieler seiner Patienten sein Expertenstatus genau davon ab.

Wenn man etwas nicht weiß, ist es richtig und wichtig, das auch zuzugeben. Traditionelle Ärzte kennen sich oft nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln aus, tun aber so, als wüssten Sie von vermeintlichen Gefahren. Mein Rat: Besuchen Sie Ärzte, die sich wirklich mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Gute Anlaufstellen, bei denen Sie sich informieren können, sind wirkliche Experten wie Dr. Strunz oder Dr. Spitzbart.

Die klassische Schulmedizin hat ihre absolute Berechtigung bei Notfällen und Operationen. Ihre Schwäche liegt allerdings in der Behandlung von chronischen Zivilisationserkrankungen und in der Vorbeugung, die so unfassbar wichtig ist.

Medikamente im Überfluss

In Deutschland nehmen 30 % der Erwachsenen 1 bis 2 Medikamente und 23 % sogar 3 oder mehr Medikamente regelmäßig und dauerhaft ein [22]. Die Umsätze in der deutschen Pharmaindustrie haben sich in den letzten 20 Jahren nahezu verdoppelt und betragen heute ca. 46 Milliarden Euro [23].

Sehr nachgefragt und in wohl jeder Hausapotheke vertreten, sind die sogenannten „peripher wirkenden Analgetika“ [24], auch allgemein Schmerzmittel genannt. Zu den beliebtesten Vertretern gehört Paracetamol [25]. Eine kürzlich veröffentlichte Studie zeigt, dass die Einnahme von Paracetamol zu einer erhöhten Risikobereitschaft bzw. zu einem verringerten Angstgefühl verleitet [26]. In vielen Alltagssituationen, wie bspw. im Straßenverkehr, ist das keine gute Idee.

Schmerz, lass nach

8,3 Millionen Deutsche nehmen täglich Kopfschmerztabletten ein. Das sind 10 % der Gesamtbevölkerung. Rechnet man den Verbrauch von Kopfschmerzmitteln auf die Bevölkerung um, ergibt sich, dass jeder Deutsche im Jahr 37 Tabletten schluckt [35]. Insbesondere bei Frauen scheinen Schmerzmittel äußerst beliebt zu sein [36].

Schmerzmittel sorgen dafür, dass Sie den Schmerz weniger spüren, aber die Schmerzursache ist weiterhin da. Es geht dabei nicht um Ursachenbekämpfung, sondern um Symptombehandlung. Schmerzen sind wichtig, denn sie sind körpereigene Warn- und Schutzmechanismen.

Nehmen Sie diese Signale ernst und ergründen Sie stets die Ursachen, bevor Sie Maßnahmen ergreifen.

Nicht selten werden Schmerzen medikamentös behandelt. Bei regelmäßiger Einnahme treten häufig Magen-Darm-Blutungen sowie ironischerweise Kopfschmerzen auf. Paracetamol verringerte in einer Studie der Universität von Ohio die Fähigkeit, sich in andere Menschen einfühlen zu können [37].

Doch sind schädliche Schmerzmittel alternativlos? Natürlich nicht.

Bei Entzündungen und damit verbundenen Schmerzen ist das im Kurkuma enthaltene Curcumin ein guter Schmerzlinderer. Probiotika erzielten bei Schmerzpatienten nach mehrwöchiger Einnahme ebenfalls beeindruckende Resultate. Ebenso hat sich die Einnahme von Magnesium sowie Omega-3-Fettsäuren bewährt.

Beide sind entzündungshemmend, sodass Omega-3 zum Beispiel bei Nacken- und Rückenschmerzen eingesetzt wird [38].

Kurkuma, Probiotika und Magnesium sind wesentliche Zutaten unseres einzigartigen Multivitamins Komplett Forte. Hochwertige Omega-3-Fischölkapseln erhalten Sie ebenfalls bei uns.

Cholesterinbehandlung

Millionen Menschen nehmen sie täglich ein: Die Rede ist von Statinen. Sie sollen den Cholesterinspiegel im Blut senken

– und das tun sie auch. Allerdings kann die Einnahme von Statinen mit beträchtlichen Nebenwirkungen verbunden sein. Muskelschmerzen bis hin zum erhöhten Risiko einer Diabetes-erkrankung sind nur einige der damit assoziierten Probleme. Cholesterin ist lebensnotwendig und die meisten Körperzellen produzieren es selbst. Unser Gehirn besteht zu 10 % aus Cholesterin. Der Transport von Cholesterin im Blut geschieht durch Lipoproteine [27]. LDL-Cholesterin ist solch ein Lipoprotein, also eine Fett-Eiweiß-Verbindung, die es ermöglicht, wasserunlösliche Stoffe aus der Leber zu den Körperzellen zu transportieren. Dort wird es dann für die Hormonproduktion und zum Zellmembranaufbau genutzt. Eine zu hohe LDL-Konzentration kann jedoch zu Gefäßverkalkung führen [28]. Der gute Gegenspieler des bösen LDL- ist das HDL-Cholesterin. Es transportiert Cholesterin in die Gegenrichtung, nämlich aus den Körperzellen zur Leber hin, wo es abgebaut werden kann. Damit wirkt es der Gefäßverkalkung entgegen [29]. Diese beiden Kontrahenten liefern sich demnach einen ständigen Kampf und entscheiden so über Ihren Gesundheitszustand.

Großangelegte Studien haben längst gezeigt, dass die Einnahme von Magnesium genau die gleichen Effekte erzielt wie jene der Statine: Senkung des LDL-Cholesterins; Reduktion von Herzinfarkten, Schlaganfällen, Angina u. a. [30]. Also, warum verordnet der Mediziner Ihres Vertrauens dann nicht Magnesium? Dieses Mittel taucht leider gar nicht in seiner Datenbank auf. Das gleiche Problem wie eingangs geschildert: Im Gegensatz zu

den Produkten der Pharmaindustrie lässt sich das lebenswichtige Mineral Magnesium nicht patentieren und ist zudem wesentlich günstiger als entsprechende Medikamente.

Schlussendlich ist die eigene Veränderung des Lebensstils ein weitaus sinnvollerer Schritt als auf die Erlösung in Pillenform zu hoffen. Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung, ein gesundes Körpergewicht und das Vermeiden von Alkohol und Nikotin sind effiziente Maßnahmen zur Gesunderhaltung des Körpers [27; 28; 29]. Wenn Sie das Optimum erreichen wollen, sollten Sie ihrem Körper täglich alle Vitalstoffe zur Verfügung stellen, die er benötigt.

Die Volkskrankheit Diabetes mellitus

Sicher kennen auch Sie jemanden, der an der Stoffwechselstörung Diabetes erkrankt ist. Allein in Deutschland leiden über 8 Millionen Menschen an dieser Erkrankung. Der Trend geht leider nach oben [31]. Doch was genau bedeutet das eigentlich? Grundsätzlich gibt es zwei Typen:

1. Diabetes Typ 1: genetisch bedingte Autoimmunerkrankung. Die Vererbbarkeit stellt das höchste Risiko dar, sodass dieser Typ häufig bereits in jungen Jahren auftritt [32].
2. Diabetes Typ 2: Dieser Typ betrifft die überwiegende Mehrheit

der Diabetiker (ca. 90-95 %). Er zeigt sich eher im fortgeschrittenen Alter [33].

Während Diabetes Typ 1 derzeit als unheilbar eingestuft wird und einen absoluten Insulinmangel und damit auch lebenslanges Spritzen dieses Hormons zur Folge hat [33], liegt das Schicksal an Typ 2 zu erkranken, in Ihren Händen.

Wie beim Typ 1 liegt auch bei Typ 2 eine familiäre Veranlagung vor. Jedoch tritt diese nur ans Tageslicht, wenn weitere Faktoren hinzukommen. Übergewicht und Bewegungsmangel bzw. ein ungesunder Lebensstil – meist bereits in jungen Jahren – sind mögliche Ursachen dafür [32].

Amputationen, Erblindungen, Nierenschäden und eine Verdreifachung des Schlaganfallrisikos sind nur einige Begleit- und Folgeerkrankungen, die die Lebensqualität und die Lebenserwartung von Diabetes Typ 2 Patienten deutlich senken können [31].

Die Erkrankung verläuft oft schleichend, weshalb Betroffene von einer wachsenden Insulinresistenz kaum Notiz nehmen. Der Zucker, der eigentlich mit Hilfe von dem in der Bauchspeicheldrüse gebildeten Insulin in die Zellen gelangen soll, verbleibt mehr und mehr im Blut. Die Zellen nehmen nicht mehr genügend auf. Das Hormon Insulin senkt normalerweise den Blutzucker, jetzt staut sich dieser aber an [32]. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit und Schwindelzustände

sind mögliche Symptome, die schlimmstenfalls in einem diabetischen Koma enden können [34]. Um der Insulinresistenz etwas entgegenzusetzen, produziert die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin. Die Zellen verwehren jedoch aufgrund der Insulinresistenz weiter die korrekte Aufnahme und so lässt die Insulinproduktion stark nach, bis ein absoluter Mangel entsteht [32].

Wer dieser Abwärtsspirale etwas entgegensetzen möchte, sollte seinen Ernährungs- und Lebensstil auf Gesundheit ausrichten. Zu einem gesunden Leben gehören gesunde Zellen und damit diese ihre Aufgaben bestmöglich verrichten können, benötigt Ihr Körper täglich alle lebenswichtigen Vitalstoffe.

Neurodermitis

Wie ich bereits in den ersten Kapiteln des Buches erläutert habe, litt ich selbst viele Jahre meines Lebens unter Neurodermitis, bis meine selbstentwickelte, hochdosierte Vitalstoff-Formel, die sich heute weiterentwickelt im Komplett Forte wiederfindet, für Linderung und schließlich Heilung sorgte. Doch wieso hatten die Vitalstoffe mir helfen können?

Laut Wikipedia sind die Ursachen des atopischen Ekzems (Neurodermitis) bislang nicht vollständig geklärt. Experten sehen im komplexen Krankheitsgeschehen und seinem sehr individuellen Verlauf ein Zusammenspiel aus genetischen Faktoren und

immunologischen Veränderungen. Das Immunsystem eines Neurodermitikers befindet sich nicht in einem Gleichgewicht. Es ist ständig angespannt und reagiert über. Das zeigt sich durch entzündliche Hautreaktionen. Genau hier kommt unser Sortiment ins Spiel. Es versorgt den Körper mit 47 Vitalstoffen in höchster Qualität, um dem Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu helfen. Denn ein gesundes Immunsystem braucht alle Vitalstoffe in ausreichender Menge, und bei Neurodermitis im speziellen werden vor allem folgende Stoffe empfohlen:

- **Omega 3 Fettsäuren** – Vorbeugen von Entzündungen und Ekzemen. Hier bieten sich Fischölkapseln an, die einen hohen Gehalt an EPA und DHA aufweisen und die tägliche Ernährung unterstützen können.
- **Glutamin** – Diese Aminosäure bietet Unterstützung des Aufbaus der Darmschleimhäute.
- **Kalzium** – Minimierung von allergischen Reaktionen
- **Magnesium** – Verringerung der Allergieempfindlichkeit
- **Selen** – Verminderung der Neurodermitis insbesondere bei Kindern nachgewiesen
- **Vitamin B** – Unterstützung des Aufbaus der Darmschleimhäute
- **Vitamin C** – Regulation des Fettsäurehaushaltes und

Antihistaminika

- **Vitamin E** – Immunregulierung und Antioxidant
- **Zink** – Immunregulator + Antiallergika

Dokumentiert finden Sie diese Untersuchungen in: Burgerstein, U. P.; Schurgast, H.; Zimmermann, M. (2007). Handbuch Nährstoffe. 11. Auflage, Haug Verlag.

All diese Stoffe finden Sie in unseren Produkten – bis auf die Omega 3 Fettsäuren, die vor allem in unseren Fischölkapseln vertreten sind, sind alle anderen im Komplett Forte enthalten.

Neurodermitis – ein Kraftakt für die ganze Familie

Das Wort Neurodermitis setzt sich zusammen aus „neuron“ (griechisch) – der Nerv, „derma“ – die Haut und „itis“ – die Entzündung. Die beiden letztgenannten Begriffe erschließen sich durch die optisch wahrnehmbare Ausprägung. Wichtig ist die Ursachenforschung bei der Erkrankung und da erscheint ein Blick auf „die Nerven“ sinnvoll. Wenn Neurodermitis bei Kindern auftritt, ist dies besonders hart. Eltern stoßen häufig schnell an Ihre Grenzen und aufgrund der vielfältigen Ausprägungen der Erkrankung, ist fachmännische Unterstützung ein wichtiger Schritt.

Bei aller Fürsorge für Ihr Kind, sollten Sie nicht sich selbst vergessen. Sie als Eltern spielen eine entscheidende Rolle für den Gesundheitszustand des Kindes. Denken Sie unbedingt daran, dass Stress und Hektik auch auf Ihre Umgebung übertragen werden kann. Fragen Sie sich selbst: Gibt es Stresssituationen in Ihrem Leben? Nehmen Sie sich genügend Auszeiten und räumen Sie sich Entspannungsphasen ein? Wie steht es um Ihre Ernährung? Sind sie stets optimal versorgt?

Ernährungsbedingte Krankheitsverursacher

Sicher sind Ihnen etliche Fakten über Fehlernährung bekannt, denn das Thema steht mehr und mehr im Fokus medialer Betrachtungen. Allerdings kommt ein Krankheitsverursacher noch immer zu gut davon, vielleicht weil er uns alle fest im Griff hat: Zucker.

Zucker ist eine der gefährlichsten, weltweit konsumierten und sehr stark nachgefragten Drogen. Die Sucht nach ihr wird häufig mit jener von Kokain und Heroin verglichen, denn das Gehirn reagiert ganz ähnlich darauf [41]. Wer einmal versucht hat, sämtlichen offensichtlich zugesetzten Zucker in seiner Ernährung auszuschließen, weiß um das starke Verlangen des Körpers danach.

Zucker – eine süße Versuchung mit Folgen

*„Ach, wie wär‘ das Leben traurig
gäb‘ es keinen Zucker mehr.
Kinder hätten keine Freude,
keine Lust zu spielen mehr [...]
Ach, wie wär‘ das Leben hässlich,
gäb‘ es keinen Zucker mehr.“*

*So ein hübsches junges Mädchen,
wäre dicklich, rund und schwer [42].*

So klang Werbung für die süße Versuchung noch in den 1950er-Jahren. In den 1990ern war längst klar, dass Zucker kein probates Mittel zur Gewichtsreduktion ist. Die Werbung stellte sich darauf ein und wurde stattdessen auf Emotionen ausgerichtet. „Mit Zucker lacht das Leben“[43] hieß es dann – eine trügerische Botschaft, wie jeder Diabetiker Ihnen versichern wird.

Zucker hat über 50 Namen, kaum jemand kann auf den ersten Blick auf eine Zutatenliste alles als Zucker identifizieren, was in Wahrheit Zucker ist. Genau deshalb bedienen sich Lebensmittelhersteller eines umfangreichen Vokabulars: Fructose, Laktose, Galaktose, Isoglucose und andere „-ose“, Maissirup, Dicksaft, Malz, Gerstenmalzextrakt, Maltodextrin u. v. m. [44].

Zucker ist einer der beliebtesten Geschmacksverstärker und zugleich eine der beliebtesten gesellschaftlich akzeptierten Drogen. Die WHO empfiehlt eine Tagesdosis von höchstens 25 g, doch unsere Sucht verleitet uns dazu, täglich ca. 100 g pro Kopf zu konsumieren. Viele Millionen Menschen leiden darunter auf verschiedenste Weisen. Adipositas und Diabetes sind häufige gesundheitliche Folgen des übermäßigen Konsums [45]. Millionen Menschen sterben an den Folgen einer zuckerreichen Ernährung. Dennoch passiert politisch nahezu gar nichts, den Zuckerkonsum in der Bevölkerung zu reduzieren.

Aus diesem Grund empfehle ich Ihnen: Seien Sie Ihr eigenes Vorbild. Reduzieren Sie radikal Ihren Zuckerkonsum und tun Sie damit etwas Gutes für sich und Ihre Gesundheit. Achten Sie bereits beim Einkauf Ihrer Lebensmittel auf einen geringen Gesamtzuckergehalt und bevorzugen Sie Produkte mit der Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“. Verzichten Sie auf den süßen Weihnachtsteller und üppige Gebäck- und Kuchengelage in der Weihnachtszeit. Essen Sie täglich mehr frisches und nachhaltig erzeugtes Gemüse statt fructosehaltiges Obst. Tauschen Sie Fruchtsäfte gegen Gemüsesäfte aus oder bereiten Sie sich zur Abwechslung schmackhafte Gemüsesmoothies zu. Gute Mixer dafür sind ein tolles Weihnachtsgeschenk für die ganze Familie.

Merry Merry Sweetness

Ist Ihnen schon mal die Aufschrift „enthält eine Phenylalaninquelle“ auf einer Lebensmittelverpackung aufgefallen? Klingt spannend, aber was genau soll das Ihnen sagen? Wahrscheinlich haben Sie ein Lebensmittel gekauft, das einen süßen Geschmack aufweist und dennoch zuckerfrei ist. Phenylalanin ist eine lebensnotwendige Aminosäure, die natürlicherweise in vielen Lebensmitteln und auch in der Muttermilch vorkommt. Der Süßstoff, welcher bei der Verdauung u. a. in Phenylalanin aufgespalten wird, heißt Aspartam [46] und hat eine ca. 200-fach größere Süßkraft als eine drei- bis vierprozentige Saccharose-Zuckerlösung. Sicherlich kennen Sie die kleinen

Süßstofftabletten im praktischen Dosierspender, die überall erhältlich sind – das ist Aspartam.

In der EU sind derzeit 11 Süßstoffe zugelassen. Cyclamat (30-50 Süßkraft); Saccharin (300-500 Süßkraft); Sucralose (7.000-13.000 Süßkraft) sowie einige weitere Süßstoffe, welche ständig überprüft und neu bewertet werden. Einige stehen im Verdacht, gesundheitsschädlich oder gar krebserzeugend zu sein. Sucralose sollte beispielsweise nicht erhitzt werden, während Aspartam und Acesulfam in Tierversuchen Störungen im Fett- und Energiestoffwechsel aufwiesen. Zudem konnte aufgezeigt werden, dass Süßstoffe die Darmflora in kürzester Zeit derart verändern, dass vermehrt Bakterien auftraten, die Kohlenhydrate freisetzen und damit den Blutzuckerspiegel erhöhen [47]. Als probate Diätartikel dürften die beliebten Süßstoffe also vorläufig ausscheiden.

Stevia – Die Zuckeralternative?

Um das paraguayische Süßblatt namens Stevia hat sich ein regelrechter Kult entwickelt: Süßigkeiten von Mutter Natur statt aus der großen Fabrik. Leider ist dies ein Trugschluss. Um den Süßstoff aus den Blättern zu bekommen, werden Aluminiumsalze, synthetische Ionenaustauscher, Absorberharze sowie diverse Alkohole verwandt [48]. Aufgrund dieser chemischen Behandlungsweise erhalten die so bezeichneten „Steviolglycoside“

auch keine Biozulassung, da ihre Gewinnung fernab aller Natürlichkeit ist.

Die bessere und womöglich gesündere Lösung ist eine echte Ernährungsumstellung. Ersetzen Sie nicht Zucker durch Süßstoff, sondern reduzieren Sie Süßwaren, wo es nur möglich ist. Auch wenn es anfänglich schwer zu sein scheint – Ihr Körper ist ein wahrer Meister der Anpassung und wird bald aufhören, sich die Extraportion Süße einzufordern.

III

Lösungen

Die Viptamin – Produktpalette

Wenn Sie diese Broschüre bis hierhin aufmerksam gelesen haben, sind Sie nun sicher gespannt darauf, was aus meinen jahrzehntelangen Recherchen und Tests entstanden ist. Die Erfahrungen daraus habe ich in meine Produkte überführt. Diese möchte ich Ihnen nachfolgend etwas genauer vorstellen.



Viptamin Komplett Forte – Die tägliche Portion Vitalstoffe

Das Aushängeschild meiner Firma ist das weltweit einzigartige Multivitamin Komplett Forte. Was macht dieses Produkt so besonders und worin unterscheidet es sich von anderen Produkten am Markt?

Viptamin Komplett Forte bietet eine harmonische Rundumversorgung. Das heißt Sie kaufen ein Premium-Produkt mit hochwertigen, hochaktiven und hoch dosierten Vitalstoffen. Damit wird sichergestellt, dass alle Körperfunktionen normal ablaufen, das Immunsystem seine Arbeit verrichtet und somit ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers geleistet wird.

Für die außergewöhnliche Komposition an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Proteinen, Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen sowie Früchte, Gemüse und Gewürze werden nur exklusive und vegane Rohstoffe verwendet. Wir stellen sicher, dass unser Produkt höchste Reinheit aufweist und ohne Zusatzstoffe wie Trennmittel, Farbstoffe, Süßungsmittel, künstliche Konservierungsstoffe, Laktose, Getreide, gentechnisch veränderte Organismen u. a. auskommt.

Schein oder Sein – Was bevorzugen Sie?

Kennen Sie „Füllstoffe“? Sie begegnen uns vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln und Diätprodukten, aber auch in pharmazeutischen Erzeugnissen. Getreu dem Motto Masse statt Klasse kommen Zellulose, Glycerin oder Gummi aus Akazienbäumen zum Einsatz. In Medikamenten sind es häufig Laktose, Glukose und Stärke, die verwendet werden.

Der Philosoph Ludwig Feuerbach prägte einst den Spruch „Du bist, was du isst“. Dieser Mann hatte absolut recht, denn sogar unser Erbgut wird durch unsere Ernährung beeinflusst [49]. Aber wozu ausschweifen, bleiben wir im Hier und Jetzt: Wenn ich meinem Körper Stoffe geringster Qualität zuführe, wie kann ich dann von meinem Körper Höchstleistungen erwarten?

Füllstoffe sind Lebensmittelzusatzstoffe oder Additive. Sie erhöhen das Volumen oder verändern die Struktur von Lebensmitteln. Sie leisten keinen positiven Beitrag zu unserer Ernährung. Ganz im Gegenteil: Füllstoffe sind unverdaulich und können sogar die Aufnahme von Nährstoffen blockieren [50].

Achten Sie besser bereits beim Einkaufen auf Qualität und vermeiden Sie Produkte, die künstlich aufgebläht und hoch verarbeitet wurden. Ich persönlich verzichte in meiner Ernährung sowie in meinen Produkten auf Füllstoffe, weil ich Wert auf höchste Qualität und Reinheit lege und keine unnötigen

Zusatzstoffe mit entsprechenden E-Nummern mag.

Wenig Verpackung, viel Inhalt – Die Komplett Forte Formel

Ich möchte noch ein paar weitere Informationen zu den Inhaltsstoffen geben, denn Sie bilden den Kern des Produkts. In Komplett Forte finden Sie einen bioaktiven Vitamin-B-Komplex mit aktiven Coenzym-Formen + CDP-Cholin, der die Hirnleistung verbessert[51], Betain, das Atherosklerose vorbeugt [52] und Myo-Inositol, das sich positiv Einfluss auf Fett- und Blutzucker und den Gemütszustand auswirkt [53].

Zudem beinhaltet es einen Vitamin-C-Plus-Komplex, bestehend aus natürlich fermentiertem Vitamin C inkl. Beeren-Polyphe-nole & Citrus-Bioflavanoide, für eine erhöhte Bioverfügbarkeit. Außerdem ist fettlösliches Vitamin C vorhanden, das auch im Gehirn aktiv ist. Billige Ascorbinsäure, welche schnell zu einer Übersäuerung führen kann entspricht nicht unserer Philosophie von Qualität.

Unser Vitamin D3 wird in einem aufwendigen und kostspieligen Verfahren aus Flechten gewonnen und ist wie das gesamte Produkt vegan. Das werden Sie nicht in durchschnittlichen Nahrungsergänzungsmitteln finden. Auch bei unserem Vitamin K2 achten wir auf höchste Qualitätsansprüche. Aus diesem Grund

verwenden wir ausschließlich natürliches Vitamin K2 all-trans, welches aus Nattō, einem traditionellen japanischen Lebensmittel, gewonnen wird und die höchste Bioverfügbarkeit aufweist.

Darüber hinaus enthält Komplett Forte einen natürlichen, zellschützenden Vitamin-E-Komplex, bestehend aus RRR-Alpha-Tocopherol zum Schutz der Skelettmuskulatur, des Nervensystems, der roten Blutkörperchen sowie vor Tumorzellen [54] und allen Tocotrienolen. Grundsätzlich wirken Tocotrienole genauso wie Tocopherole als Antioxidans und schützen somit das Immunsystem. Jedoch weisen Tocotrienole eine bis zu 60-fach höhere antioxidative Wirkung auf [55]. Da Antioxidantien so enorm wichtig für die Gesundheit sind, haben wir davon reichlich in Form von Betacarotin und Kurkuma über Zink-Bisglycinat, Selen, OPC aus Premium-Traubenkernen und Resveratrol bis hin zu Lycopin und Flavonoide in unser Produkt gepackt. Zudem kommen auch Polyphenole und Catechine aus Beeren und Grüntee als natürliche sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativem Potenzial darin vor. Unsere verwendeten Gemüse weisen allesamt Bioqualität auf.

Beim Vitamin B12 kommt nebst zwei weiteren Formen selbstverständlich die aktive und natürliche Form Methylcobalamin zum Einsatz, welche auch im Blutkreislauf nachweisbar ist. Nicht sofort benötigtes B12 speichert ihr Körper komfortabel in der Leber, von wo es jederzeit abrufbar ist. Vitamin B12 ist

lebensnotwendig und sowohl an der Blutbildung und Zellteilung als auch an Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Vitamin B12 Mangel kann zu neurologischen Störungen, depressiven Verstimmungen, Gedächtnisschwäche und Aufmerksamkeitsdefiziten führen [56].

Die essenziellen Aminosäuren in Komplett Forte werden aus Fermentation gewonnen und sind zu 100 % vegan. Zink und Kupfer kommen als hoch bioverfügbare Aminosäuren-Chelate vor. Mangan und Chrom liegen als hoch verfügbare organische Salze vor. Da durch unser Produkt unterschiedliche Stoffwechselwege angesprochen werden, gibt es nur eine geringe Aufnahmehemmung.

Vitamin Komplett Forte ist jedoch mehr als ein Supplement hochwertiger, essenzieller Vitalstoffe. Es bezieht auch Heilpflanzen mit großem Potenzial ein.

Ein Beispiel ist die Gewürzpflanze Kurkuma (Gelbwurz), die auch als indischer Safran bekannt ist. Sie hat ihren Ursprung im tropischen Indien, wo sie seit Jahrhunderten als Küchen- und Heilpflanze in der traditionellen indischen Heilkunde Ayurveda genutzt wird. In Europa erlangte Kurkuma zunächst große Beliebtheit in der Klostermedizin, bevor es später auch Einzug in die heimischen Küchen hielt [57].

Auf Verpackungen von Lebensmitteln wird der Farb- und Zusatzstoff Curcumin mit E 100 angegeben, womit die synthetische

Form gemeint ist [58]. Ich verwende selbstverständlich das natürliche Gewürz Kurkuma und kein Isolat für mein Produkt.

Pfefferkörner enthalten das Alkaloid Piperin, Kurkuma enthält im Rhizom den Wirkstoffkomplex Curcumin – beides sind hochwertige, pflanzliche Verstärker. Sie verstärken die Aufnahme und Wirksamkeit von aufgenommenen Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen [59; 60].

Darüber hinaus sind diese Verstärker Gegenstand aktueller Forschung. So konnte beispielsweise der entzündungshemmende Wirkmechanismus von Curcumin und eine wachstumshemmende Wirkung auf Krebszellen nachgewiesen werden [61; 62]. Neben einer antioxidativen Wirkung, senkt Kurkuma auch den Cholesterinspiegel und ist zudem gut für das Herz-Kreislaufsystem sowie ein probates Mittel bei Augenerkrankungen [63].

Kurkuma ist als Gewürz gut verträglich. Da es nicht wasserlöslich ist, sollten Sie beim Konsum stets ein wenig Fett zu sich nehmen. Auch daran haben wir gedacht, denn in unserem Komplett Forte finden Sie unter anderem aus diesem Grund etwas Bio Kokosöl. Die Bioverfügbarkeit und damit die Wirkung von Curcumin kann laut einer Studie aus dem Jahr 1986 um das Zwanzigfache verstärkt werden, wenn es gemeinsam mit Piperin, einem Wirkstoff aus schwarzem Pfeffer eingenommen wird. Sie ahnen es : Auch dieser befindet sich in Bio Qualität in unserem Forte.

Ein gesunder Darm ist eine Grundvoraussetzung

Ein gesunder Mensch hat stets auch eine gesunde Darmflora und diese ist auch die Voraussetzung für eine gute Vitalstoffaufnahme.

Jahrzehntelang wurde dieses Thema wissenschaftlich vernachlässigt oder nur stiefmütterlich behandelt. Inzwischen wissen wir, dass jeder Mensch ein individuelles Darm-Mikrobiom hat. Es ist besiedelt mit über 30 Billionen Mikroorganismen [64].

Der Darm ist unser längstes Organ. Er ist maßgeblich für unsere Energieversorgung zuständig, reguliert den Wasserhaushalt im Körper, schützt uns vor Krankheitserregern und produziert Hormone und 30 Botenstoffe, die für das Nervensystem notwendig sind, um Informationen zwischen Gehirn und Darm auszutauschen [65].

Im Prinzip ist der Darm also das Gehirn unseres Bauches. Aus diesem Grund sind die sprichwörtlichen Bauchentscheidungen auch ein gar nicht so abwegiges Mittel der Entscheidungsfindung.

Hatten Sie schon einmal Schmetterlinge im Bauch? Waren die schwer verdaulich? Sind die Ihnen auf den Magen geschlagen? Diese und etliche weitere Metaphern haben sich im Laufe der Zeit in unserem Sprachgebrauch etabliert. Das verdeutlicht auch die Bedeutung des Themas im Leben von uns Menschen.

Mit zwei bis drei Kilo Bakteriengewicht in sich ständig verändernder Zusammensetzung im Darm kann dieses System schnell ins Ungleichgewicht geraten [64]. Ob Blähungen oder Blähbauch, Verstopfung, Völlegefühl oder Kraft- und Antriebslosigkeit: Die Ursache kann im falschen Verhältnis guter und schlechter Bakterien liegen.

Die Kommunikation von Gehirn zum Darm ist jedoch keine Einbahnstraße. In Versuchen wurde nachgewiesen, dass auch der Darm unser Gehirn und unser emotionales Befinden beeinflusst. In einem Probiotika-Versuch stellte sich heraus, dass jene Probanden, die Probiotika verzehrt hatten, stressresistenter, weniger angstanfällig und gelassener waren als die Kontrollgruppe ohne Probiotikaverzehr [66].

Um die Besiedelung mit guten Bakterien im Darm zu fördern, habe ich im Viptamin Multivitamin Komplett Forte vier sehr bedeutende Probiotika zugefügt:

L. acidophilus: Dies ist in gesunder Vaginalflora zu finden [67].

S. thermophilus: lindert Durchfallerkrankungen bei Antibiotikagaben [68].

B. bifidum: Erschwert die Lebensbedingungen von krankheitsverursachenden Mikroorganismen [69].

L. bulgaricus: Hat eine entzündungshemmende Wirkung [70].

Bevorzugen Sie schonende Zubereitungsarten und nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Essen Sie ballaststoffreich und trinken Sie reichlich Wasser über den Tag verteilt [64].

Die Geschmäcker sind verschieden, und das ist auch gut so

Obwohl die überwiegende Mehrheit meiner Kundinnen und Kunden rundum zufrieden mit meinen Produkten ist, gibt es ab und an kritische Worte zum Geschmack unseres Multivitamin Komplett Forte. Insbesondere der hohe Kurkuma-Gehalt trifft leider nicht immer positiv auf die Geschmacksknospen in der Konsumenten-Mundschleimhaut.

Ein altbekanntes Sprichwort besagt: „Über Geschmack lässt sich nicht streiten“ und genauso handhabe ich es auch. Jeder Mensch hat persönliche Vorlieben, Präferenzen und Gewohnheiten. Daran zu rütteln und jemanden einzureden, dass ihm etwas zu schmecken hat, widerspricht meinen Wertvorstellungen. Ich halte es für wesentlich zielführender, Möglichkeiten aufzuzeigen, den Geschmack nachträglich individuell anzupassen. Das geht einerseits durch Anpassungen des Mischungsverhältnisses und andererseits durch die Wahl eines perfekten Mischungspartners.

Die meisten Kundinnen und Kunden geben das Pulver täglich in einen Shaker und mischen es mit Wasser verzehrfertig ab. Ich liebe die Vielfalt, habe demzufolge viel ausprobiert und möchte gerne meine Favoriten, die den Geschmack des Drinks enorm

beeinträchtigen, mit Ihnen teilen: Milchgetränke, Milchersatzprodukte, (Soja-, Hafer-, Nuss- und Mandelmilch), Fruchtsäfte jeder Art oder unter das morgendliche Müsli gemischt.

Am besten hat ein Hafermilchkakao den derzeitigen Geschmack verändert, bzw. überdeckt. Wer dies einmal ausprobieren möchte, kann sich gerne an meinen Kundenservice wenden: 0178-4881809. Sie erhalten eine Gratispackung zum ausprobieren.

Mein Fokus bei jeder Optimierung des Produktes liegt nach wie vor auf der bestmöglichen und sorgfältigen Komposition qualitativ hochwertiger und gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe. Es geht mir in erster Linie darum, das optimale Zusammenspiel der Vitalstoffe zu erwirken und nicht um die Kreation eines schicken Lifestyleproduktes. Aus diesem Grund verzichte ich auch auf die Zugabe von Süß-, Zucker- und Zusatzstoffen sowie Getreide- und Milchprodukten. Selbstverständlich kommt unser veganes Multivitamin auch ohne jegliche Gentechnik und ohne Tierversuche aus. Schließlich soll es niemandem Schaden zufügen. Gesunde Naturstoffe schmecken häufig bitter, wohingegen die süßen Stoffe sehr oft hohe Zuckergehalte aufweisen und für vielerlei Erkrankungen sorgen können. Mit der Roten Beete haben wir ein ideales Gemüse gefunden, das einen hohen Mehrwert für Ihre Gesundheit birgt und auch den Geschmack abrundet.

Stellen Sie sich die Herstellung unseres Kompletts Forte nicht zu technisch vor. Im gesamten Prozess steckt jede Menge Handarbeit. Ich glaube fest daran, dass ein gutes Miteinander vor allem auf Vertrauen und Fairness aufbaut. Das versuche ich entlang der gesamten Produktionskette aufrechtzuerhalten und auch meinen Kundinnen und Kunden klar zu kommunizieren. Vitamin steht also nicht nur für eine ausgezeichnete Produkt- und Prozessqualität, sondern auch für Verantwortung und ein gutes soziales Miteinander.

Bio Protein – Wertvolle Aminosäuren für den Körper

Da es nicht möglich ist, so viel wertvolles Protein in das Vitamin Kompletts Forte zu packen, wie wir benötigen, habe ich daraus ein separates Produkt gemacht, das als Vitamin Bio Protein bekannt ist.

Doch wozu benötigen wir Proteine? Etwa 17 % unseres Körpergewichts sind Proteine. Sie bilden die Grundbausteine aller Zellen in unserem Körper. Unsere Haut und unsere Haare, unsere Muskeln, unsere Organe und einige Hormone sind aus Proteinen aufgebaut. Im Körper findet ein ständiger Auf-, Ab- und Umbau von Proteinen statt. Die Leber kann Proteine nur sehr begrenzt speichern, weshalb eine tägliche Proteinaufnahme wichtig ist [71].

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Für den menschlichen Körper sind 21 Aminosäuren relevant. Davon können wir neun nicht selbst bilden, wir müssen diese also essen. Eines dieser neun ist Tryptophan. Tryptophan ist die Sonne im Aminosäuren-Universum, denn es beeinflusst unser soziales Verhalten und unser Wohlbefinden. Es senkt Aggressionen und sorgt für Entspannung. Es wirkt antidepressiv und fördert das Gedächtnis [72].

Auch wenn Ihnen Tryptophan vielleicht noch nie als Wort begegnet ist, haben Sie ganz sicher bereits einmal vom Glückshormon Serotonin gehört. Serotonin wird aus Tryptophan gebildet und das kann unser Körper selbst produzieren, insofern wir ihn stets gut mit Tryptophan versorgen [73].

Auch bei der Proteinversorgung gilt: Achten Sie stets auf Qualität. Bevorzugen Sie ein ökologisch erzeugtes Produkt und achten Sie auf das Aminosäureprofil. Um das aufgenommene Eiweiß in körpereigenes Protein umzuwandeln, müssen alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge vorhanden sein, sonst funktioniert der gesamte Prozess nicht.

Unser Bio-Protein durchläuft ein aufwändiges Filterverfahren namens „Cross-Flow Ultrafiltration“. Dieses technisch ausgereifteste Filtrationsprinzip wurde – wie die meisten Entdeckungen der Wissenschaft – von der Natur abgeschaut: Die ultrafeinen Poren der Filtermembranen haben exakt die gleiche Größe wie die Poren der Zellmembranen in den menschlichen Körperzellen.

Diese lassen vor allem wertvolle Nährstoffe durch. Der Großteil der Schadstoffe wird optimal herausgefiltert. Zudem wird unser Protein kalt verarbeitet. Ähnlich wie bei hochwertigen kalt gepressten Ölen werden bestimmte Inhaltsstoffe bei Warm- oder Heißverfahren zerstört. Auch Proteine sind sehr hitzeempfindlich: Wertvolle Aminosäuren und Peptide werden bei hoher Hitze zerstört. Die dreidimensionalen Moleküle falten sich zusammen und werden unverdaulich. Nur bei schonender Kaltverarbeitung bleiben die Strukturen in ihrer natürlichen Form erhalten.

Natürliche Alpha-Liponsäure

Alpha-Liponsäure (ALA) ist ein Naturstoff, der als Coenzym in den Mitochondrien vorkommt. Er spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Es handelt sich um eine schwefelhaltige Fettsäure, die der menschliche Körper zu einem geringen Teil selbst produziert und zum größten Teil über die Ernährung, bzw. über Nahrungsergänzungsmittel aufnimmt.

ALA gehört zu den starken Antioxidantien und interagiert auch mit anderen Antioxidantien wie z. B. Vitamine C und E sowie Q10, um sie zu regenerieren. Aufgrund der stark antioxidativen Wirkung ist es ein in der Medizin äußerst beliebtes Mittel. So findet es Anwendung bei Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, neurodegenerativen Erkrankungen (z.B. Alzheimer oder Parkinson), Autoimmunerkrankungen, Krebs und Aids [74].

Zudem verzögert ALA das Hungergefühl und ist neben Q10 Gegenstand diätischer Untersuchungen [75]. ALA ist ein regelrechtes Multitalent, das Ihr Immunsystem schützt und somit einen wertvollen Beitrag für Ihre inneren Abwehrkräfte leistet.

Q10-Ubiquinol

Enzyme sind aus Proteinen zusammengesetzt. Sie sind in unserem Körper u. a. für verschiedene Stoffwechselfvorgänge wie Verdauung, Informationsübertragung und den Energiestoffwechsel der Zellen zuständig [76]. Etwa 2/3 aller Enzyme benötigen zusätzliche Kofaktoren. Das sind meist Metall-Ionen wie z. B. Eisen-Ionen, Kupfer-Ionen oder Zink-Ionen. Diese sind an den Enzymen gebunden und sorgen dafür, dass das Enzym ordnungsgemäß seine Aufgaben erfüllt [77].

Darüber hinaus gibt es noch die Coenzyme, die den Enzymen bei ihrer Arbeit Unterstützung leisten. Einige Coenzyme werden mit Hilfe von essenziellen Vitaminen gebildet. Während die fettlöslichen Vitamine speicherbar sind, werden alle wasserlöslichen Vitamine (mit Ausnahme von B12) sehr schnell wieder ausgeschieden. Deshalb ist es umso wichtiger, seine Vitaminreserven im Körper täglich wieder aufzufüllen. Das Coenzym Q10 ist bereits Ende der 1950er-Jahre entdeckt und beschrieben worden. Da die Coenzyme Q10 faktisch in allen Zellen von Menschen, Tieren, Pflanzen und Bakterien vorhanden sind, wurden

sie trefflich als Ubichinone („ubique“ = lateinisch für „überall“) benannt [78]. Der Mikronährstoff Coenzym Q10 wird erst durch die Umwandlung im Körper aktiviert und nutzbar gemacht. Im Körper selbst liegt später die aktive Form namens „Ubiquinol“ vor. Man schreibt Ubiquinol viele positive Einflüsse auf unseren Gesundheitszustand zu: körperliche Leistungs- und Regenerationsfähigkeit; Vitalität & Herzgesundheit; Immunabwehr & Stressresistenz und vieles mehr [79].

Omega-3-Kapseln

Fett hat zu Unrecht ein schlechtes Image. Wer sich intensiver mit Fett beschäftigt, der entdeckt eine großartige Welt: Fett ist ein Geschmacksträger, speichert Energie und wenn man weiß, worauf man achten muss, ist Fett äußerst gesund.

Prinzipiell sind alle Fettsäuren Energiespender und Vitaminträger für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K [80 und 81].

Von besonders wertvoller Bedeutung für die menschliche Ernährung sind die beiden mehrfach ungesättigten und essenziellen Fettsäuren Linol- (Omega-6-Fettsäure) und Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) [82]. Sie werden zum Aufbau der Zellmembranen benötigt und sorgen für ihre Elastizität. Deshalb wurden die beiden früher als Vitamin F bezeichnet.

Weniger gesund ist Verzehr großer Mengen gesättigter Fettsäuren, wie sie vor allem in tierischen Lebensmitteln zu finden sind. Diese können dazu beitragen, dass die Membranen ihre Funktions- und Reaktionsbereitschaft einbüßen [83].

Wichtig ist das richtige Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren. Während Omega-3 eine entzündungshemmende Funktion im Körper hat, fördern hohe Menge Omega-6-Fettsäuren Entzündungen [84].

Linolensäure wird im Körper zu Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt. EPA schützt vor Thrombose und Entzündungen, fördert die Blutgerinnung und senkt den Blutdruck und die Blutfettwerte. DHA wird für die Bildung von Strukturlipiden des Gehirns benötigt. DHA - Mangel führt zu Wachstumsstörungen und unerwünschten Hautveränderungen [83].

Die positiven Eigenschaften von Omega-3-Fettsäuren bei chronischen Entzündungen auf den Fett- und Cholesterinspiegel, auf das Gehirn und unser Nervensystem sowie für die Sehfunktion und das Herz-Kreislauf- und Immunsystem wurden in zahlreichen Untersuchungen bestätigt [85].

Ist Ihnen bewusst, dass 30 % Ihres Gehirns aus Omega-3-Fetten besteht und dass Sie durch Ihr Essverhalten über die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns entscheiden? Wussten Sie, dass Omega-3-Fette gut für Ihre Gewebhormone und Ihre Herzgesundheit

sind und das Risiko eines Herzinfarkts sowie für Herzrhythmusstörungen beträchtlich senkt [86]?

Wenn Sie beides wussten, versorgen Sie Ihren Körper jetzt schon täglich mit Omega-3. Wenn nicht, ist spätestens jetzt der Moment, damit anzufangen.

Da mehrfach ungesättigte Fettsäuren schnell oxidieren und folglich einen ranzigen Geruch bekommen, eignen sie sich nicht als Zutat für mein Viptamin Komplett Forte. Aus diesem Grund biete ich es separat an.

Die Erkältungskur – Das gesunde Geschenk der Natur

Kennen Sie den Spruch: „Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage, geht drei Tage“? Obwohl mein Mathelehrer an mir nicht nur Freude hatte, komme ich beim Zusammenzählen auf insgesamt 9 Tage Erkältungszeit. Immer wenn ich diese Weisheit höre, muss ich schmunzeln. Warum? Nun ja, ich habe ein Naturpulver mit 56 Vitalstoffen zusammengestellt, das lediglich drei Tage eingenommen wird – die Viptamin 3-Tages-Erkältungskur.

Die Mischung aus natürlichen Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffe und Spurenelementen sowie Aminosäuren und

Extrakten aus Obst und Gemüse stärkt Ihr Immunsystem. Bei frühzeitigen Erkältungssymptomen einfach ein Beutelchen Pulver in den Shaker geben und mit einer großen Portion Wasser kräftig durchschütteln. Fertig ist der Mach-mein-Immunsystem-Stark-Drink.

Wer rechtzeitig handelt, erzielt beste Ergebnisse und erspart sich jede Menge Stress. Natürlich können Sie auch auf die handelsüblichen Medikamente mit abschwellenden und schleimlösenden Wirkstoffen zugreifen und Kombipräparate namhafter Pharmakonzerne kaufen, um dann zu der Erkenntnis zu gelangen: „Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage, geht drei Tage“, – egal ob mit oder ohne Medikamente. Selbstverständlich kann auch ich Ihnen keine Wunder versprechen. Insbesondere nicht, wenn Sie erst spät mit der Einnahme beginnen. Die Erkältungskur ist ein Pulver gewordener Ausdruck von Prävention, ganz basierend auf der eingangs erläuterten Weisheit, dass Probleme einfacher zu vermeiden als zu lösen sind.

Minimum oder Optimum – Sie haben die Wahl

Wir lesen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und konsumieren guten Gewissens die Tagesmenge an Nährstoffen, die uns als Minimum empfohlen werden. Im unglücklichsten Fall wird dieser Fix-Wert auch noch mit einem empfohlenen Optimum verwechselt. Ein fatales Missverständnis für unsere Gesundheit. Wer sich mit einer gesunden Lebensweise näher beschäftigt, stellt sich unweigerlich die Frage: Ist dieses vorgegebene Minimum denn in irgendeiner Weise ausreichend? Brauche ich noch Nahrungsergänzungsmittel, wenn ich über das Minimum hinausgehe?

Das sind berechtigte und richtige Fragen, die ich abschließend gerne klären möchte.

Sind Sie zufrieden mit dem Minimum, wenn es darum geht, Ihren Körper mit Vitaminen zu versorgen oder sind Sie neugierig und interessieren sich dafür, wie Ihre Gesundheit sich anfühlen könnte, wenn Sie optimal mit Vitaminen versorgt sind?

Von Oscar Wilde stammt der Ausspruch: „Wirklich zu leben, das ist das Allerseltenste auf dieser Welt. Die meisten Menschen existieren allerdings nur“ [87]. Vor 150 Jahren geschrieben, ist das Zitat immer noch aktuell und gilt auch für die gute

Versorgung mit Nährstoffen.

Viele haben zwar bereits erkannt, dass etwa Gemüse nicht gleich Gemüse ist und sehen sich mit einer unbequemen Frage konfrontiert: Wie komme ich denn jetzt an meine Nährstoffe? Wenn es dann um Nahrungsergänzungsmittel geht, wird gerne diskutiert und philosophiert. „Nein, zu unnatürlich“, lautet die häufige Antwort auf die Frage, ob sie geeignet sind, Versorgungslücken zu schließen.

Meine Antwort: Probieren Sie es aus. Lassen Sie sich nicht sagen, was medial oder gesellschaftlich gerade als gut und was als schlecht gilt, was natürlich ist und was nicht. Sie sehen, dass selbst Obst und Gemüse kaum noch etwas von jener ursprünglichen Natürlichkeit behalten haben, obwohl sie schmecken und das Image einer Vitaminbombe genießen. Hätten Journalisten oder kritische Verbraucher Sachverhalte nicht hinterfragt, wüssten wir jetzt vieles nicht, worüber wir mittlerweile selbstverständlich den Kopf schütteln.

Das Schlimmste ist und bleibt: nichts Neues auszuprobieren und bei der alten nicht hinterfragten Meinung zu bleiben. Nach der skandalösen Reportage den Kopf zu schütteln, dann aber nicht zu handeln. Das ist Verdrängung auf Kosten der eigenen Gesundheit. Eigene Erfahrungen zuzulassen und Neues auszuprobieren, kann etwas zum Guten verändern. Auch bei Nahrungsergänzungsmitteln rate ich deshalb zum persönlichen

Faktencheck durch Erfahrung statt zur Nichthinterfragung veralteter Glaubenssätze. Und wie bei allen anderen Dingen, natürlich zum Vertrauen in die eigenen Sinne. Sie sagen jetzt: Na klar sieht er das so, denn er möchte auch seine Produkte verkaufen. Nach der Lektüre dieser Broschüre wissen Sie, aus welchem Motiv meine 6 Produkte entstanden sind: Um meine eigene Gesundheit zu verbessern, nachdem ich herausragende Vitalstoffe gesucht und keine gefunden habe. Jetzt gibt es sie in Form von Viptamin. Probieren Sie es aus.

Literaturverzeichnis

- [1] Einstein-Zitat <https://beruhmte-zitate.de/zitate/1982581-albert-einstein-eine-kluge-person-lost-ein-problem-ein-weiser-men/>
- [2] 47 Zutaten <https://dr.spitzbart.com/der-mensch-besteht-aus-47-zutaten>
- [3] 47 Vitalstoffe <https://www.apothekemuehlau.at/apoblog/2019/08/07/die-47-essentiellen-vitalstoffe/>
- [4] Nationale Verzehrsstudie <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/nationale-verzehrsstudie-zusammenfassung.html>
- [5] Vitaminproduktion <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581>
- [6] Bioenhancer 1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151395/>
- [7] Bioenhancer 2 <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2012/637953/>
- [8] Kalzium <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/vitamine-mineralstoffe/mengenelemente/calcium>
- [9] Dattelpalme https://www.zobodat.at/pdf/SVVNWK_19_0635-0660.pdf

- [10] Skorbut <https://www.welt.de/geschichte/article181294792/Skorbut-Wundermittel-rettete-Seefahrer-vor-teuflischem-Leiden-Wundermittel-brachte-der-Royal-Navy-die-Seeherrschaft.html>
- [11] Vitamin C <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/vitamine/pwievitaminsdasurvitamin100.html>
- [12] Antioxidantien <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/antioxidantien-helfer-gegen-freie-radikale-10575>
- [13] Vitamin D 1 https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/chemie/inhaltsstoffe/naehrstoffe/vitaminsd_informationen.htm
- [14] Vitamin D 2 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/193945/Vitamin-D-Ein-Mangel-sollte-auf-jeden-Fall-vermieden-werden>
- [15] Vitamin D und Typ 2 Diabetes <https://www.nature.com/articles/nrendo.2014.206>
- [16] Vitamin D und COVID 19 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352364620300067>
- [17] Vitamin D Kritik <https://www.srf.ch/news/schweiz/ernuechternde-studienergebnisse-vitamin-d-in-der-kritik-ein-wundermittel-verliert-seinen-zauber>
- [18] Zink 1 https://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=titel_03_1997

- [19] Zink 2 https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2010/01/Physiologische_und_klinische_Bedeutung_von_Zink.pdf
- [20] Eisen, Zink, Selen https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2010/10_10/EU10_538_549.qxd.pdf
- [21] Nobelpreis Arginin <https://www.kup.at/kup/pdf/9118.pdf>
- [22] Medikamentenkonsum in Deutschland <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/417784/umfrage/medikamente-zum-neuroenhancement-in-deutschland-nach-anwendungsgebiet/>
- [23] Deutsche Pharmaindustrie <https://de.statista.com/statistik/studie/id/14282/dokument/pharmaindustrie-in-deutschland-statista-dossier/>
- [24] Methoden der Schmerztherapie https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-662-05728-5_44
- [25] Schmerzmittelmarken <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/182607/umfrage/verwendete-schmerzmittelmarken-in-den-letzten-12-monaten/>
- [26] Paracetamol <https://academic.oup.com/scan/article/15/7/725/5897711>
- [27] Spiegel-Artikel vom 12.03.2012: <http://www.mehr-gesundheit-fuer-weniger-geld.de/downloads/2012-03-12-spiegel-eeep-herz.pdf>

- [28] LDL-Cholesterin <https://www.netdoktor.de/laborwerte/cholesterinwerte/ldl-cholesterin/>
- [29] HDL-Cholesterin <https://www.netdoktor.de/laborwerte/cholesterinwerte/ldl-cholesterin/>
- [30] Rosanoff, A.; Seelig, M. S. (2004). Comparison of mechanism and functional effects of magnesium and statin pharmaceuticals. J. Am. Coll. Nutr. 2004 Oct; 23(5):501-505
- [31] Was ist Diabetes? https://www.diabetesde.org/ueber_diabetes/was_ist_diabetes_/diabetes_in_zahlen
- [32] Ursachen für Diabetes <https://www.dzd-ev.de/diabetes/ursachen/index.html>
- [33] Diabetes Typ 2 <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/diabetes.html>
- [34] Diabetes Koma https://www.diabetesde.org/ueber_diabetes/therapie_bei_diabetes/rund_um_die_therapie/diabetisches_koma_erkennen_und_vermeiden
- [35] Gefährlichkeit Schmerzmittel <https://www.spiegel.de/panorama/wie-gefaehrlich-sind-schmerzmittel-wie-ibuprofen-oder-paracetamol-a-f560008d-1358-4512-93c8-161b495f147b>
- [36] Einnahme Schmerzmittel <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/669050/umfrage/umfrage-zur-haeufigkeit-der-einnahme-von-schmerzmitteln-nach-geschlecht/>
- [37] Empathieverlust durch Paracetamol <https://academic.>

oup.com/scan/article/11/9/1345/2224135

- [38] Natürliche Schmerzmittel <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/heilkraeuter-heilpflanzen/natuerliche-schmerzmittel-ia>
- [39] Siener, R. (2011). Säure-Basen-Haushalt und Ernährung. Ernährungs-Umschau 10/2011, S. 562-568
- [40] Bewegung und Sport <https://www.lungeninformationsdienst.de/praevention/bewegung-und-sport/index.html>
- [41] Zucker – der heimliche Killer <https://www.weltderwunder.de/artikel/heimlicher-killer-wie-zucker-zur-toedlichen-droge-wird>
- [42] Zuckerwerbung 1 <https://youtu.be/4iaorM7Gnv8>
- [43] Zuckerwerbung 2 <https://youtu.be/cK-Z2sJQovA>
- [44] Zucker hat viele Namen <https://www.ptaheute.de/index.php?id=5361&fbclid=IwAR1jhy40CXUCPNJLib-6HCZU4j6A83LtaJOfTMUxjweuM1P9q1bK9fSsrcvg>
- [45] Zuckerkonsum <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/175483/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-zucker-in-deutschland/>
- [46] Süß ohne Zucker <https://lebensmittelpraxis.de/warenkunden/11962-warenverkaufskunde-kaugummi.html?start=1>
- [47] Süßstoffe <https://www.ptaheute.de/apo-therkenpraxis/zuckersuesses-beratungswissen/>

zuckersuesses-beratungswissen-teil-6-suessstoffe/

- [48] Stevia <https://www.ptaheute.de/apothekenpraxis/zuckersuesses-beratungswissen/zuckersuesses-beratungswissen-teil-7-stevia-suesse-natur-pur/>
- [49] Seward, E.A. & Kelly, S. (2016): Dietary nitrogen alters codon bias and genome composition in parasitic microorganisms. In: *Genome Biology*. 17 (1)
- [50] Füllstoffe <https://www.lebensmittellexikon.de/f0001070.php>
- [51] Citicolin <https://www.pschyrembel.de/Citicolin/H03V8>
- [52] Betain <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/1999/daz-50-1999/uid-1519>
- [53] Inositol <https://neurolab.eu/infos-wissen/fachverzeichnis/inositol/>
- [54] Tocopherol <https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/11674-tocopherol>
- [55] Tocotrienol <https://www.chemie.de/lexikon/Tocotrienol.html>
- [56] Vitamin B12 <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publicationen/faqs/vitaminb12/#c7162>
- [57] Kurkuma 1 <https://www.gewuerzkarawane.de/kurkuma.html#herkunft>
- [58] Curcumin <https://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittelzusatzstoffe/farbstoffe/e100-curcumin.html>

- [59] Bioenhancer 1 <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2012/637953/>
- [60] Bioenhancer 2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151395/>
- [61] Curcumin und Cortison <https://www.deutsche-apotheke-zeitung.de/news/artikel/2016/11/22/curcumin-besser-als-cortison>
- [62] Kurkuma bei Krebs <https://www.krebsinformationsdienst.de/fachkreise/nachrichten/2019/fk14-curcumin-kurkuma-krebs.php>
- [63] Kurkuma 2 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/lebensmittel/kurkuma>
- [64] Das Darm-Mikrobiom <https://www.netdoktor.at/gesundheit/magen-darm/darm-mikrobiom-8379423>
- [65] Der Darm <https://mutaflor.de/wissen/darm/>
- [66] Probiotika <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23474283/>
- [67] Vaginalflora <https://jcm.asm.org/content/40/8/2746>
- [68] Antibiotika <https://www.aerzteblatt.de/archiv/34207/Probiotika-zur-Praevention-Antibiotika-assoziiertes-Diarrhoe>
- [69] Bifidobakterium https://flexikon.doccheck.com/de/Bifidobacterium_bifidum
- [70] Joghurt-Kulturen <https://academic.oup.com/ajcn/article/80/2/245/4690304>

- [71] Kofranyi, E.; Wirths, W. (2008). Einführung in die Ernährungslehre. 12. Auflage, Umschau Verlag, Neustadt
- [72] Schek, A. (2013). Ernährungslehre kompakt. 5. Auflage, Umschau Verlag, Taunus
- [73] Young, S. N.; Leyton, M. (2002). The role of serotonin in human mood and social interaction. Insight from altered tryptophan levels. *Pharmacol. Biochem. Behav.* 71(4):857-65
- [74] Alpha-Liponsäure <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1734114011706004>
- [75] Q10 und Alpha-Liponsäure https://opus.uni-hohenheim.de/volltexte/2013/837/pdf/Dissertation_Karen_Franz.pdf
- [76] Enzyme <https://biooekonomie.de/themen/dossiers/enzyme-die-supertalente-der-bioindustrie>
- [77] Biokatalyse https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-17972-3_7
- [78] Pietrzik K, Golly I, Loew D: Handbuch Vitamine. Für Prophylaxe, Beratung und Therapie. Urban & Fischer Verlag, München 2008
- [79] Ubiquinol <https://www.ubiquinol.info/ubiquinol-vs-coq10/#more-6386>
- [80] Ebermann, R.; Elmadfa, I. (2008). Lehrbuch Lebensmittelchemie und Ernährung. Springer Verlag, Berlin
- [81] Kofranyi, E.; Wirths, W. (2008). Einführung in die

Ernährungslehre. 12. Auflage, Umschau Verlag, Neustadt

- [82] Aid Infodienst (2004). Fette in der Ernährung. 3. überarbeitete Auflage. Bonn
- [83] Essentielle Fettsäuren <http://www.gesundheits-lexikon.com/Mikronaehrstoffmedizin-Praevention-und-Therapie-mit-Mikronaehrstoffen-Vitalstoffen-/Stillzeit/Essentielle-Fettsaeuren.html>
- [84] Schmidt, E.; Schmidt, N. (2004). Leitfaden Mikronährstoffe. Urban & Fischer Verlag, München
- [85] Omega 3 <https://fet-ev.eu/omega-3-fettsaeuren/>
- [86] Strunz, U.; Jopp, A. (2015). Fit mit Fett – Die Omega-3-Revolution. Heyne Verlag, München
- [87] Leben <https://www.aphorismen.de/zitat/93884>

Vitamine & Co. sind für viele Menschen nicht selten ein recht undurchsichtiges Mysterium. Jeder weiß inzwischen, dass sie wichtig sind. Doch die wenigsten haben echtes Faktenwissen, wie man für sich das Optimum aus ihnen herausholt.

Dieses Buch zeigt aus langjähriger Praxis, welche Kriterien ein optimales Multivitamin erfüllen muss, damit diese für Sie auch ein optimales Ergebnis liefern.

