



# Blick

Ihre Meinung

▼ Zürich 10°



🔍 Suche

Anmelden

[Home](#) [News](#) [Sport](#) [Politik](#) [Wirtschaft](#) [People](#) [Leben](#) [Digital](#) [Auto](#) [Virtual Reality](#) [Video](#) [Services](#)

SIE SIND HIER: [HOME](#) > [LEBEN](#) > [GESUNDHEIT](#) > [MEDIZIN](#) > BRAUCHEN WIR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL? DIESE VITAMINE SIND WICHTIG

## Nahrungsergänzungsmittel - Ja oder Nein?

# Unsere Vorfahren assen zehn Mal mehr Vitamine

Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel? Wenn Ja, welche, wie viel davon und wann? Was soll man messen? Oder liegt es vielleicht am Darm?



Stress, Alkohol und Medikamente sind Nährstoffräuber. THINKSTOCK

   0  
SHARES

 7  
KOMMENTARE

**AKTUELL AUF BLICK.CH**

Normalkost reicht schon lange nicht mehr. In den 30er-Jahren hat der Zahnarzt Weston A. Price die Welt bereist und die Zähne und die Ernährung «primitiver» Völker **untersucht**. Ob im Lötschental, bei den Eskimos oder auf den Philippinen, das Ergebnis war immer dasselbe: Karies und andere degenerative Krankheiten waren praktisch ungekannt. Die Ernährung enthielt mindestens viermal mehr Mineralien und wasserlösliche Vitamine und mindestens zehnmals mehr fettlösliche Vitamine aus Tierfetten (Vitamin A, Vitamin D), verglichen mit der Ernährung der Stadtbevölkerung in den USA. Inzwischen ist der Konsum von Zucker und Teigwaren weiter gestiegen, der Mineral- und Vitamingehalt von Früchten und Gemüse ist um 30 bis 50 Prozent gesunken (**hier**), doch der Bedarf ist wegen Stress und Umwelteinflüssen grösser geworden.

Jetzt die gute Nachricht: Heute kennen wir fast alle wichtigen Vitalstoffe, wir können die Defizite messen und mit einer reichen Palette von Ersatzstoffen ausgleichen. Dr. Wolfgang J. Fassnacht (67) hat als langjähriger Kurarzt in Oberstaufen die Erfahrung gemacht, dass Medikamente zwar oft schnelle Erleichterung bei den Symptomen bringen, eine nachhaltige Verbesserung aber meist nur mit Zusätzen und mit Diätänderung zu erreichen ist. «Wenn dann der Patient noch mehr Lust auf Bewegung hat und den Stress besser wegsteckt, habe ich einen Patienten weniger.»

## Unterversorgt sind vorallem Veganer

Die grössten Defizite sieht Fassnacht beim Magnesium und bei den Vitaminen D, B12 und C. Manchmal bringt auch Lithium den nötigen Kick. Unterversorgt seien



## TOP 3

- 1 Was sind die Ursachen?  
Blut im Urin: Was kann das bedeuten?**
- 2 Geschlechtsidentität entspricht nicht dem zugeordneten Geschlecht  
Was...**

vor allem Veganer, Patienten nach Magenoperation und Frauen mit Monatsblutungen sowie schwangere Frauen. Auch Stress, Alkohol und Medikamente sind Nährstoffräuber. Doch Dr. Fassnacht will niemandem ein Bluttuning und teure Zusatzstoffe verkaufen. In Leber etwa sei fast alles drin, es müsse allerdings Bio sein. Knochensud, Randen, Zuckerrohrmelasse, Kräuter und Gewürze seien ebenfalls gute Quellen von Mineralstoffen und Vitaminen.

Wer Zusatzstoffe in Eigenregie nimmt, sollte das kleine Einmaleins der Zellbiologie verstehen: Zunächst: Wir wissen längst noch nicht alles. Deshalb gilt es, nichts zu verpassen und möglichst viele Gemüse und Früchte zu essen, möglichst Bio, in allen Farben und möglichst regional und saisonal von wegen Biorhythmus.

## Die ideale Kombination

Aber wir kennen Dutzende Stoffe, mit denen die Zelle Fett und Zucker in Energie umwandelt. Zwischen ihnen bestehen Hunderte von Wechselbeziehungen. Also braucht es immer eine Kombination. Zunächst empfehlen sich die Stoffe, von denen wir erstens fast immer zu wenig haben und die man zweitens kaum überdosieren kann. Dazu gehören Magnesium, Kalzium, Mangan, Zink, Biotin, und die B-Vitamine (alle Arten) C und D. Diese sollten in jedem Multipräparat enthalten sein. Magnesium und **Vitamin C** sind aber meist viel zu niedrig dosiert. Da sollte man nachhelfen. Durchfall zeigt an, wenn wir zu hoch dosiert haben. Wichtig sind auch Omega-3-Fette, die man jedoch separat (etwa als Lebertran) zu sich nehmen soll.

Ist man damit ausreichend versorgt, steigt die Chance, dass unser Körper genügend Arginin, Kreatin, Carnitin, CoEnzym Q 10 und Alpha-Liponsäure

## 3 Der blanke Männer-Horror Die 7 schlimmsten Penis- Verletzungen

ticketcorner.ch

Tickets ab CHF 25.10



SC Bern - National League  
2017/18 - print@home (nur  
Stehplätze)

Noch Tickets an mehreren Tagen in  
BERN erhältlich.

## GESUNDHEIT

2

**Was sind die Ursachen?  
Blut im Urin: Was kann das  
bedeuten?**

herstellen kann. Auch diese Stoffe werden von den Zellen dringend gebraucht. Zur Sicherheit, bzw. bei ungenügender Leistungsfähigkeit, sollte man auch diese Stoffe extra zuführen.

## Sushi gegen Jodmangel

Dann gibt es zwei wichtige Stoffe, von denen man auch zu viel haben kann, und die deshalb in den meisten Multipräparaten nicht oder nur in geringen Mengen vorkommen: Eisen und Jod. Frauen vor den Wechseljahren haben eher zu wenig Jod, Männer tendenziell zu viel. Wer nicht schwitzen kann oder leicht friert und eher eine zu tiefe Körpertemperatur aufweist, leidet vermutlich unter einem Jodmangel und sollte es erst einmal mit Meeresfrüchten und **Sushi** (Algen) versuchen. Haarausfall, spröde Nägel, trockene Haut und eine bleiche Zunge deuten auf einen Eisenmangel hin. Eine einfache Blutanalyse zeigt, ob dies der Fall ist.

Bei den standardmässigen Labor-Tests wird Ferritin (Eisen) fast immer gemessen. Dabei wird meist ein Referenzwert von 30 und 200 Mikrogramm pro Liter angegeben. Ein Wert von 35 würde also durchgehen. Dr. John van Limburg von der Seegarten-Klinik sieht das anders: «Wenn ich – vor allem bei Patientinnen – Werte unter 50 messe, freue ich mich, denn in solchen Fälle erreiche ich oft mit einfachen Eiseninfusionen spektakuläre Erfolge.» Auch beim Vitamin D sei der untere erlaubte Wert mit 50 Mol viel zu tief angesetzt.

Wichtig sind bei den Blut-Analysen auch die Entzündungswerte. Sie geben Hinweise darauf, ob das Problem vielleicht im Darm liegt. Die beste Nährstoffzufuhr nützt nämlich nichts, wenn ein entzündeter Darm sie nicht aufnehmen kann. In diesem Fall helfen Probiotika, Chia- oder Leinsamen. Halten

**Geschlechtsidentität entspricht nicht dem zugeordneten Geschlecht**

## Was bedeutet eigentlich Transgender?

**Von der Natur abgeschaut  
EKG-Sensoren kopieren  
Insekten**



**ABONNIERE DEN NEWSLETTER**

Ihre E-Mail-Adresse

**SENDEN**

**LIKE UNS AUF FACEBOOK**

Blähungen, Durchfall oder Verstopfung an, muss die Sache gründlicher angegangen werden.

   0  
SHARES

 7  
KOMMENTARE

 FEHLER  
MELDEN

## MEHR ZUM THEMA

---

» **So baut der Körper Schwermetalle ab** Knoblauch bringt Heavy Metal zum Verstummen

---

» **Fit oder fett** Ist eine vegane Diät gesund oder gefährlich?

---

» **Auf die Telomere kommt es an** So bleiben Sie lange jung und gesund

---

» **Richtig trainieren** Kurz und hart oder lang und locker?

---

» **Sauna schützt vor Alzheimer** Warmduscher leben länger

---

» **Knochensud haut hin!** Vier Tricks für eine gesunde Haut

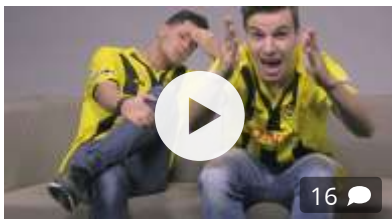
---

» **Neue Eiweiss-Diät «FGF21»** Der Schalter für ein langes, schlankes Leben

---

## TOP-VIDEOS

---



**Das Netz rastet aus!**



FOLGE UNS AUF TWITTER



FOLGE UNS AUF INSTAGRAM

**Auf jede Euphorie folgt die grosse Enttäuschung**  
**So leiden die YB-Fans Saison für Saison**



**Blinden-Kommentar bei Tele Zappin**  
**So schräg klingt Schüttel-Susanne auf SRF**

**Diese Ratte duscht wie ein Mensch**



**Er handelte «auf Befehl des Teufels»**  
**Mann stösst Frau vor einfallenden Zug**

**Am Ball mit Böni zum Fan-Theater**  
**«Der BVB lässt Bürki im Regen stehen!»**



**Alltagsmythen - wahr oder falsch**  
**Sollen Akkus erst geladen werden, wenn sie leer sind?**

---



**7 KOMMENTARE** 

Hanspeter Niederer  
28.06.2017

Wieder einmal eine Ansammlung von Unsinn in diesem Artikel. Männer haben zu viel Jod? Alle Schweizer haben zu wenig Jod. Die Menschen haben zu viel Eisen? Die meisten Menschen haben zu wenig, menstruierende Frauen sowieso. Veganer haben einen Vitamin C-Mangel? Als Pflanzenesser haben sie die besten Voraussetzungen für genügend Vitamin C von allen Ernährungsformen. Mt Sushi isst man auch Quecksilber und Cadmium, ideal für



die Entwicklung von Demenz. Vitamin B12 MÜSSEN  
Veganer aber substituieren.

 71  30

[Melden](#)

28.06.2017

Unsere Vorfahren waren zum grossen Teil Mangel-ernährt.  
Nur die Mittel- und Oberschicht plus die Bauern konnten  
sich mehr oder weniger gesund aber auch nicht vielseitig  
ernähren. Ein Apfel war im 19. Jahrhundert für ein Kind aus  
der Unterschicht fast unerschwinglich. Kartoffeln waren oft  
die einzigen Vitaminträger. In Irland starben um 1850 eine  
Million Menschen, weil die Kartoffeln wegen Fäule  
ungeniessbar waren. Der Titel des Artikels grenzt an  
Geschichtsverfälschung.

 91  15

[Melden](#)

Lucio Silva Safnanno  
aus San Vito Lo Capo  
05.07.2017


Früher standen doch immer überall Apfelbäume  
herum, die überladen waren mit Früchten, dass welche  
schon von alleine runter kugelten. Bei uns gabs überall  
immer Äpfel, sie hingen uns fast schon zu den Ohren  
raus.

 6  0

[Melden](#)

Pius Tschirky  
, via Facebook  
27.06.2017

Und die hatten trotzdem eine Lebenserwartung von  
gerade mal 50 Jahren.



 128  18

[Melden](#)



Marion Jost  
aus Schönenwerd  
27.06.2017



Naja, man kann ausser Vitamin B12 alles vegetarisch bekommen, Vitamin A zum Beispiel ist in zu hohen Dosen gar nicht gesund! Dann besser Beta-Carotin das in Rüebli oder Peperoni vorkommt geniessen, der Körper wandelt dann um was er braucht! Peterli ist auch ein sehr guter Vitamin Spender!! Wer sich mit Vitaminen und Essen auseinandersetzt kann sich mit einer vegetarischen oder veganen Ernährung ausgewogen versorgen! Braucht halt etwas Einsatz..... B12 gibt es auch schon vegan, nur so als Info!

 124  119

[Melden](#)

Christian Kurmann  
, via Facebook  
28.06.2017


Das grösste problem das wir haben ist nicht vegan oder fleisch sonder das unser gemüse und die früchte immer weniger vitamine beinhalten.  
Die qualität der lebensmittel lässt immer mehr nach.  
Aber die mehrheit will es lieber hübsch und gleich anstatt gesund!

 85  1

[Melden](#)

Lucio Silva Safnanno  
aus San Vito Lo Capo  
05.07.2017

Ja aber Herr Kurmann, letztlich will ja wohl keiner gesund sterben, sonst würden wir ja ewig leben, was ja auch keinen Spass mäche. Ein Schweineschmalzbrot schmiert die Gelenke und hält Reumatisches ab.

 7  5

[Melden](#)



We inform.  
We entertain.  
We connect.

Blick.ch – das Schweizer Portal für Nachrichten aus den Bereichen News, Politik, Wirtschaft, Sport, People, Unterhaltung, Lifestyle und Auto. © 2017 Blick.ch

#### Blick-Gruppe

Impressum  
Abonnement  
ePaper  
Print Werbung  
Rubrikanzeigen  
Feedback  
RSS  
Werbung  
Datenschutzbestimmungen  
AGB  
Archiv  
Dossiers

#### Navigation

Home  
News  
Sport  
Politik  
Wirtschaft  
People  
Leben  
Digital  
Auto  
Virtual Reality  
Video  
Services

#### Ringier im Web

anibis.ch  
AutoScout24  
Beobachter  
Blick am Abend  
Blick Gutscheine  
Bolero (de)  
Bolero (fr)  
Cash  
DeinDeal  
Gate24  
Geschenkidee  
Idee cadeau  
Glückspost  
Good News  
Il Caffé  
ImmoScout24  
Infront Ringier

Jobs.ch  
JobScout24  
l'Illustré  
Radio Energy Basel  
Radio Energy Bern  
Radio Energy Zürich  
Sat.1 Schweiz  
Schweizer Illustrierte  
Scout24  
SI Style  
The Classical Company  
Ticketcorner  
TV8  
Verkaufen.ch