

Dr. Ulrich Strunz · Andreas Jopp

Topfit mit Vitaminen

Die Vitaminrevolution

- *Steigern Sie Ihre Leistungskraft*
- *Poweren Sie Körperzellen und Immunsystem*
- *Ihr persönliches Zellschutzprogramm*
- *Senken Sie das Krebsrisiko*

dtv

INHALT

► STOFFE FÜR DAS LEBEN: VITAMINE

7

Ohne Vitamine läuft nichts

8

Was sind Vitamine?

8

Wie kommen Sie an genügend
Vitamine?

9

Info: Das gesunde ABC oder:

So teilt man Vitamine ein

9

Tanken Sie biologische Aktivität

10

Nährstoffarme Industriekost: ein
Trauerspiel

10

Zucker – die Geißel der modernen
Ernährung

12

Vitaminmangel im High-Tech-Paradies

16

Die kleinste Vitaminfabrik der Welt

17

Die 14 besten Tipps: So schützen
Sie Vitamine

18

Zurück zur Steinzeiternährung

20

Sorgen Sie für Steinzeit-Vitamin-
blutwerte

20

Vitamine als Gesundheitsversicherung

22

Offizielle Vitamineempfehlungen

23

Veraltete Minimalempfehlungen

24

Orientieren Sie sich an Lucy

25

Sind zu viele Vitamine gefährlich?

26

Die fettlöslichen Vitamine

26

Und die wasserlöslichen Vitamine?

27

Überdosierung: kein Problem bei
wasserlöslichen Vitaminen

28

► GEMEINSAM STARK: B-VITAMINE

31

Aufbaustoffe für Körper & Seele

32

Die B-Vitamine bestimmen das Tempo

32

Die Energie-Vitamine: Tag für Tag
volle Lebenskraft

32

Die Psycho-Vitamine: Nerven wie
Drahtseile

33

Die Bau-Vitamine: Zellerneuerung,
Wachstum, Reparatur

33

Vitamin B₁: Treibstoff fürs Gehirn

34

Energie für Nerven und graue Zellen

34

Vitamin B₁: Das empfehlen Experten

39

Vitamin B₁ in der orthomolekularen
Medizin

40

Check: Wie gut sind Sie versorgt?

40

Vitamin B₂: Power Tag für Tag

41

Energie für Ihre Zellkraftwerke

41

Vitamin B₂ in der orthomolekularen
Medizin

44

Vitamin B₂: Das empfehlen Experten

44

Check: Wie gut sind Sie versorgt?

44

B₃ für Ruhe und Ausgeglichenheit

45

Eiweiß zur Vitamin-B₃-Produktion

45

Vitamin B₃: ein natürlicher
Blutfettsenker

50

Check: Wie gut sind Sie versorgt?

50

Vitamin B₃ in der orthomolekularen
Medizin

51

Vitamin B₃: Das empfehlen Experten

51

Vitamin B₆ baut Eiweiß auf 52

Ein beeindruckendes Experiment 52

Vitamin B₆ erweckt Eiweiß zum Leben 53

Ohne Vitamin B₆ macht das
Immunsystem schlapp 56

Vitamin B₆: Das empfehlen Experten 56

Check: Wie gut sind Sie versorgt? 57

Die 5 besten Tipps: Vitamin B₆
für Frauen 58

Pantothensäure (B₅) und Biotin (B₈) 60

Die Problemlosen 60

Pantothensäure für Haut, Energie
und Hormone 60

Biotin für Haut, Haare, Nägel und
Muskelenergie 61

Folat (B₉) für Wachstum und Psyche 63

Folat: die Diva unter den Vitaminen 63

Das Mangelvitamin Nummer eins 64

Jede Frau unter 40 braucht Folsäure 66

Folat hält die Blutbahnen frei 67

Check: Wie gut sind Sie versorgt? 68

Folsäure: Das empfehlen Experten 69

Das Interview: Die B-Vitamine – Schutz
vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen 70

Vitamin B₁₂ für Vegetarier und Ältere 74

Schon drei Millionstel Gramm
genügen 74

Vitamin B₁₂ und Folat: Im Team
bilden sie Blut 78

Vitamin B₁₂: Das empfehlen
Experten 78

Check: Wie gut sind Sie versorgt? 79

Fragen und Antworten: So kaufen
Sie Vitamine richtig ein 80

Fragen und Antworten: So nehmen
Sie Vitamine richtig ein 84

► DIE VITAMINE A, D & K: GESUNDES TRIO 87

Vitamin A für Augen und Schleimhäute 88

Seit 4000 Jahren bekannt 88

Dafür brauchen Sie Vitamin A 89

Vitamin A schaltet Krebszellen ab 91

Vitamin A (Retinol): Das empfehlen
Experten 91

Check: Wie gut sind Sie versorgt? 92

Vitamin D: Das Sonnenvitamin 93

Hollywood und die Höhlenmenschen 93

Osteoporose: die Folge von zu wenig
Vitamin D 94

Sonne und Fisch füllen Ihre
Vitamin-D-Tanks auf 94

Tipp: Vitamin D und Kalzium für
starke Knochen 95

Vitamin-D-Präparate: Welche sind
sinnvoll? 96

Das Knochenduo: Vitamin D und
Kalzium 97

Vitamin D (Calciferol): Das
empfehlen Experten 98

Check: Wie gut sind Sie versorgt? 98

Vitamin K für Blut und Knochen 99

Salat für Ihre Knochen 99

Zwei Hauptfunktionen 100

Check: Wie gut sind Sie versorgt? 101

Vitamin K (Phyllochinon): Das
empfehlen Experten 101

Das Interview: Vitaminprodukte –
wie gut sind sie? 102

INHALT

► PERFEKTER ZELLSCHUTZ: ANTIOXIDANZIEN 105

Beta-Karotin, Vitamin C und E 106

- Ein ausgeklügeltes Abfangsystem 106
- Halbieren Sie Freie-Radikale-
Erkrankungen 107
- Krebs entsteht durch Schäden
an den Genen 108
- Wo entstehen freie Radikale? 109
- Bekommen Sie genügend
Antioxidanzien? 110

Antioxidanzien aus Obst und Gemüse 112

- Pflanzenstoffe stärken
die Zellabwehr 112
- Warum Beta-Karotin-
Kapseln nicht helfen 113
- Ist Beta-Karotin schädlich
für Raucher? 115
- So greifen Pflanzenstoffe in das
Krebsgeschehen ein 116
- Die 11 besten Tipps: Obst- und Gemüse-
säfte – konzentrierte Power 118

Vitamin C – der Alleskönner 121

- Die Nummer eins unter den
Vitaminen 121
- Verheißungsvoll: Vitamin C halbiert
die Krebshäufigkeit 124
- Wenn erste Erkältungssymptome
auftreten ... 125
- Tipp: Die orthomolekulare
Hausapotheke 126
- Was braucht Ihr Immunsystem
im Notfall? 126
- Nutzen Sie die Erkenntnisse der
Immunforschung 127

- Vitamin C (Ascorbinsäure):
Das empfehlen Experten 130
- Check: Wie gut sind Sie versorgt? 131
- Diabetes: ein Fall für die ortho-
molekulare Medizin 132
- Das Interview: Anti-Aging fürs
Immunsystem 134

Vitamin E verhindert Zellschäden 138

- Ungesättigte Fette bleiben stabil 138
- Vitamin E und C: das Blitzableiter-
duo der Zellmembran 140
- Elixier für junge Blutbahnen 141
- Anti-Aging für die Blutbahnen 142
- Anti-Aging fürs Gehirn 142
- Blutfette: die Vitamin-E-Taxis
des Körpers 143
- Hohes Cholesterin alleine verursacht
keinen Herzinfarkt 144
- Vitamin E: in Lebensmitteln schön-
gerechnet 146
- Wie viel Vitamin E sollten Sie
nehmen? 148
- Verheißungsvoll: 100 mg Vitamin E
schützen vor Herzinfarkt 148
- Vitamin E (Tocopherol): Das
empfehlen Experten 149
- Check: Wie gut sind Sie versorgt? 149
- Ihre Vitaminblutwerte: Normal
ist nicht optimal 150
- Die 8 besten Tipps: Vitamin E
als Gesundheitsversicherung 151
- Wie viele Vitamine brauchen Sie?
Vitaminblutwerte 154

Zum Nachschlagen 157

- Adressen und Bücher, die weiterhelfen 157
- Register 158
- Impressum 160

Ein Wort zuvor

Würden Sie in Ihren teuren Sportwagen billiges Heizöl tanken, damit er nur noch auf 120 km/h beschleunigt und der Motor schneller verschleißt? Sicher nicht. Aber das ist die geliebte Forever-old-Strategie vieler Menschen, die täglich Junk-Food tanken.

Versuchen Sie es doch mal mit der Forever-young-Strategie: Tanken Sie hochwertige Bio-stoffe, damit Sie voller Leistungskraft und Lebensfreude auf der Überholspur bleiben und Ihre Zell-Software (die Gene) nicht beschädigt wird. Elf der vierzehn Vitamine sowie unzählige Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse gehören zu den wichtigsten Bio-stoffen – über die Sie Bescheid wissen sollten.

Machen Sie Ihren Stoffwechsel fit

Sie fühlen sich immer so gut, wie Ihr Stoffwechsel funktioniert, und den können Sie mit Biostoffen enorm aktivieren. Mit etwas mehr Obst und Gemüse, Vollkorn und Vollkornprodukten sowie zusätzlichen Vitaminen können Sie Ihr Stoffwechsel-Lebensgefühl spürbar steigern.

Aktivieren Sie Ihr Immunsystem

Ihr Immunsystem bestimmt entscheidend über Ihre Gesundheit. Ein schlagkräftiges Immunsystem knüpelt nicht nur ständig Viren, Pilze und Bakterien nieder, sondern zerstört täglich Krebszellen. Vitamine sorgen dafür, dass sich Ihre Immunzellen schneller vermehren. Sie sind an der Produktion von Botenstoffen und Hormonen beteiligt, die Ihr Immunsystem steuern. Geben Sie Ihrem Immunsystem mit Vitaminen die Schlagkraft zurück, die Ihre Gesundheit braucht.

Werden Sie langsamer alt

Schützen Sie Ihre Zellen vor frühzeitigem Altern und Schäden. Die antioxidativen Vitamine und Pflanzenstoffe aus Obst und

Gemüse binden Stoffe, die täglich mehr als 10 000-mal jede einzelne Zelle angreifen und zur Zellalterung führen. »Forever young« bedeutet: Ihr Alterungsprozess verläuft langsamer, Sie bleiben länger leistungsfähig und gesund. Sie können 120 Jahre alt werden. Das bringt Ihnen aber gar nichts, wenn Sie im Pflegeheim dahinvegetieren. Um mit 100 noch Fahrrad fahren und geistig aktiv sein zu können, brauchen Sie flexible Blutbahnen, junge Knochen und ein schnelles Nervensystem. Die antioxidativen Vitamine und Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse senken die Herzinfarkthäufigkeit um 30 Prozent. Sie erhalten Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Vitamine sind auch daran beteiligt, Ihre Knochen stabil zu halten. Sie sorgen dafür, dass Ihre empfindlichen Augenzellen bis ins hohe Alter intakt bleiben. Außerdem halbieren Obst und Gemüse sowie eine Extraportion Vitamine die Krebshäufigkeit.

Die Vitaminrevolution

Lange passierte wenig in der Vitaminforschung. Doch in den letzten Jahren ist sie durch neue Analysemethoden und Hunderte von Langzeitstudien in den Brennpunkt bezüglich der Prophylaxe von Krankheiten gerückt. Es fand eine regelrechte Vitaminrevolution statt. Sie werden erstaunt sein, was Sie mit Vitaminen für die Leistungskraft und den Erhalt Ihrer Gesundheit erreichen können. In diesem Buch erfahren Sie, in welchen Lebensmitteln kaum noch Vitamine enthalten sind und wie Sie Ihre Vitaminzufuhr optimieren können. Vitamine gehören zu den Top-Strategien gegen vorzeitiges Altern. Sie bringen mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Ihre

U. Stroma
A. J...

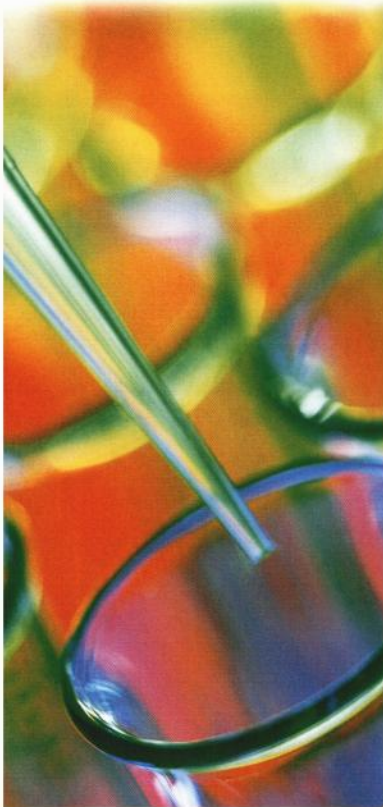


STOFFE FÜR DAS LEBEN: VITAMINE



BIS SIE 65 Jahre alt sind, haben Sie 50 Tonnen Lebensmittel verzehrt. Aus ihren Inhaltsstoffen wird Ihr Körper quasi alle sechs Monate einmal komplett neu geschaffen. Doch die Nahrungsbausteine Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett können von Ihrem Körper nur genutzt werden, wenn sie vorher in vielen Einzelschritten zerlegt, zusammengesetzt und in die Körperzellen eingebaut werden. An fast allen diesen Schritten sind Vitamine beteiligt. Als Teil von Enzymen und als hormonähnliche Botenstoffe sind mehr als 100 000 Stoffwechselabläufe bekannt, die durch Vitamine gesteuert werden.

OHNE VITAMINE LÄUFT NICHTS



Jahrzehntelanges Forschen hat zu spannenden Erkenntnissen über Funktion und Bedeutung von Vitaminen geführt.

Was sind Vitamine?

Die Bezeichnung Vitamin ist Programm: »Vita« (lat.) bedeutet Leben. Die 14 Vitamine sind lebensnotwendig und können mit Ausnahme von Vitamin D nicht in unserem Körper hergestellt werden. Deshalb brauchen wir die Zufuhr von Vitaminen aus Lebensmitteln, und zwar hauptsächlich aus pflanzlichen.

In unserem Körper gibt es kaum einen Ablauf, an dem Vitamine nicht beteiligt sind. Ohne Vitamine ist Leben unmöglich. Jedes einzelne Vitamin übernimmt eine hoch spezialisierte Aufgabe im Stoffwechselgeschehen, oft in Zusammenarbeit mit anderen Vitaminen. Fehlt nur eines, führt dies zu Störungen im Stoffwechsel.

Neun Nobelpreise wurden bis 1964 für die Entdeckung und Erforschung von Vitaminen vergeben. Seit den 1990er Jahren stehen diese Biostoffe wieder verstärkt im Mittelpunkt des wissenschaftlichen Interesses. Die neu gewonnenen Erkenntnisse haben weitreichende Folgen für ihren Einsatz zur Erhaltung der Gesundheit.

Vitamine aktivieren den Stoffwechsel

Sie haben es selbst in der Hand, ob Sie Ihren Körperzellen nährstoffarmes Junk-Food zumuten oder ihnen Lebensmittel mit biologisch hochaktiven Rohstoffen zur Verfügung stellen. Sie entscheiden, ob Ihr Immunsystem schlagkräftig ist oder vor kleinsten Infekten kapituliert, ob Sie ein »High-Speed-Nervensystem« aufbauen oder ob bleierne geistige Trägheit Sie befällt. Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist eine ausgewogene Ernährung und eine optimale Zufuhr an Mikronährstoffen – an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und zahllosen

Pflanzenstoffen. Der Grund: Auf diesen »Beschleunigern« biologischer Abläufe hat sich der menschliche Stoffwechsel entwickelt. Zehn Prozent weniger Vitamine im Blut mag Ihnen unbedeutend erscheinen. Da jedoch jedes Vitamin an Tausenden von Stoffwechselabläufen beteiligt ist, kommt es bereits durch einen geringen Mangel zu einer Verlangsamung des gesamten Stoffwechsels und zu einer Schwächung des Immunsystems. Die meisten Menschen halten dieses gebremste Lebens- oder Stoffwechselgefühl für normal, weil sie es anders gar nicht kennen. Fast niemand erhält heute die Menge an Mikronährstoffen aus der Nahrung, die der Steinzeitmensch aus frischen, nicht gelagerten, nicht raffinierten und nicht gekochten Lebensmitteln zu sich nahm.

Wie kommen Sie an genügend Vitamine?

Die wasserlöslichen Vitamine (siehe Info rechts) sind vor allem in Obst, Gemüse und in Getreideprodukten enthalten. Die fettlöslichen Vitamine finden sich vorwiegend in pflanzlichen Fetten wie Ölen und Nüssen. Vitamin A und B₁₂ kommen ausschließlich in tierischen Produkten vor. Alle Vitamine sind wärme-, luft- und lagerempfindlich – die einen mehr, die anderen weniger. Deswegen stecken in transportierten, gelagerten, verarbeiteten oder gekochten Lebensmitteln immer weniger Vitamine als in rohen, unverarbeiteten.

Weite Transportwege für Obst und Gemüse, Lagerzeiten, Kochen und Backen, Konservieren, Bestrahlen und industrielle Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln waren in der Evolution des vitaminabhängigen Stoffwechsels von Mensch und Tier nicht vorgeesehen. Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling errechnete, dass uns im Vergleich

Das gesunde ABC oder: So teilt man Vitamine ein

DIE 14 VITAMINE werden nach zwei Kriterien eingeteilt: nach ihrem Löslichkeitsverhalten, das von ihrem Wirkungsort abhängt, und nach ihrer Funktion.

♦ Einteilung nach der Löslichkeit:

Grundsätzlich gibt es **wasser- und fettlösliche Vitamine**. Die wasserlöslichen können im Körper kaum gespeichert werden (siehe Seite 27). Das ist der Grund, warum wir ständig für ihren Nachschub sorgen müssen. Diese Vitamine wirken im wässrigen Teil in und um die Zellen. Zu ihnen gehören die Vitamine B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ sowie Folsäure, Pantothensäure, Biotin und Vitamin C. Die fettlöslichen Vitamine können dagegen in unserem Körper gespeichert werden. Sie kommen in den fetthaltigen Geweben zum Einsatz, zum Beispiel in den Zellwänden, die die Zellen schützend umgeben, in der Leber oder in den Muskeln. Zu ihnen gehören die Vitamine A, D, E und K.

♦ Einteilung nach ihrer Funktion:

Neurotrope Vitamine sind vor allem für den Nerven-, Gehirn- und Energiestoffwechsel notwendig. Dazu gehören die Vitamine B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, Folsäure, Pantothensäure und Biotin.

Antioxidative Vitamine schützen die Zellen vor aggressiven freien Radikalen. Diese freien Radikale können Zellwände zerstören und Zellen entarten. Zu diesen Vitaminen zählen das Provitamin A (Beta-Karotin), Vitamin C und E.

Vitamine mit Wirkung am Zellkern wirken direkt bis in den Zellkern, wo die genetische Erbinformation liegt. Sie arbeiten wie Hormone. Die beiden fettlöslichen Vitamine A und D sind solche Vitamine.



Weißbrot: Nein danke! Lassen Sie sich besser Vollkornbrot schmecken – Ihren Körperzellen zuliebe.

zum Steinzeitmenschen in 2000 Kalorien nur noch ein Drittel der Vitamine zur Verfügung stehen.

Tanken Sie biologische Aktivität

Weißbrot und geschälter Reis gehören zu Ihren Grundnahrungsmitteln? Wenn Sie einmal die Inhaltsstoffe dieser Nahrungsmittel mit ihren naturbelassenen Ausgangsprodukten vergleichen, erkennen Sie leicht, welche den höheren biologischen Wert für Ihren Körper haben.

B-Vitamine werden gebraucht, um Eiweiß und Kohlenhydrate zu zerlegen. Wenn ein Nahrungsmittel keine beziehungsweise keine nennenswerten Mengen an B-Vitaminen enthält, müssen diese im Körper von anderen Stellen abgezogen werden: aus Muskeln und Nerven. Ein Vitamin-B-reiches Lebensmittel liefert dagegen einen Vitaminüberschuss, der Ihren Nerven und Ihrem Gehirn für die schnelle Übertragung von Reizen zur Verfügung steht.

Die Nährstoffdichte bestimmt den Wert eines Lebensmittels

Je mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in einem Lebensmittel stecken, desto biologisch aktiver ist es. Je mehr von diesen Biostoffen enthalten sind, desto höher ist die so genannte »Nährstoffdichte« pro Kalorie. Das ist eine ganz neue Art, Lebensmittel zu betrachten. Biologisch wertvolle, nährstoffdichte Lebensmittel beschleunigen Ihren gesamten Stoffwechsel und aktivieren jede einzelne Körperzelle. Übrigens sind nährstoffdichte Lebensmittel von Natur aus ballaststoffreicher als nährstoffarme. Sie machen dadurch schneller satt und wirken so als natürliche Appetitzügler. Das ist der Grund, weshalb Sie bei vollwertigen Lebensmitteln keine Kalorien mehr zu zählen brauchen. Denken Sie also in biologischer Aktivität und in Nährstoffdichte.

Nährstoffarme Industriekost: ein Trauerspiel

Zurück zu Baguette und geschältem Reis. Diese Nahrungsmittel rauben unseren Körperzellen Vitamine, damit sie überhaupt verarbeitet werden können. Sie liefern im Gegensatz zu Brot aus vollem Korn oder ungeschältem Reis nur einen geringen Überschuss an Mikronährstoffen.

Nährstoffperlen vor die Säue

»Als Staatsmann ist nur qualifiziert, wer sich auf Fragen des Weizens versteht.« Das sagte Sokrates (430 v. Chr.). In der Antike war Weizen ein vollwertiges Grundnahrungsmittel. Einen Mangel an Vitaminen gab es nicht.

► INFO

Das richtige Vitamin am richtigen Ort

IMMER WENIGER Vitamine erhält unser Körper aus den etwa 2000 Kalorien, die wir täglich essen. Er versucht jede noch so verschwindend kleine Menge an Vitaminen aus der Nahrung zu ziehen. Vitamin C wird zum Beispiel schon durch die Mundschleimhaut direkt ins Blut geschleust. Von dort steuert es dann zielstrebig seinen Arbeitsplatz in den Zellen an. Wenn Sie zu wenig Vitamin C bekommen, ist Ihr Immunsystem schon bald nicht mehr auf Zack. So hat jedes Vitamin Tausende von Funktionen, damit Ihr Stoffwechsel reibungslos läuft. Das richtige Vitaminmolekül muss also an den richtigen Ort gelangen. Trotz modernster High-Tech-Medizin beherrschen uns also nach wie vor die Gesetze der Natur. Das war schon immer so: Wir entkommen dem Stoffwechselprogramm nicht, das die Evolution über Millionen von Jahren entwickelt hat.

Mit geschältem Weizen, wie er heute überwiegend als Grundnahrungsmittel dient, könnte niemand mehr überleben. Die wertvollsten Bestandteile dieses Lebensmittels – die Mikronährstoffe – werfen wir nämlich heute den Säuen in der Viehzucht vor. Bei der Herstellung von Auszugsmehl wird die Randschicht des Korns abgeschält. Gerade in ihr stecken jedoch die meisten Vitamine – zehnfach mehr als im Rest des Korns. Vor allem die B-Vitamine der Randschicht sorgen dafür, dass Ihre Zellen und Ihr Nervstoffwechsel fit und leistungsfähig sind.

Die Industrie gewinnt

Der Schälprozess, der für unseren Stoffwechsel einen herben Verlust bedeutet, verschafft der Lebensmittelindustrie gleich zwei Vorteile: Zum einen wird das Auszugsmehl fast unbegrenzt haltbar und rieselfähig. Darüber hinaus können die wertvollen Randschichten – der Kleieabfall – gewinnbringend als Kraftfutter für Tiere verkauft werden. Immerhin sollen Tiere viele Mikronährstoffe erhalten, damit sie schnell wachsen und ein möglichst starkes Immunsystem für die beengte Tierhaltung haben. In Zeiten von BSE ist dieses pflanzliche Kraftfutter noch begehrter.

Die Lebensmittelindustrie nennt dies »Wertschöpfungskette«. Aber lassen Sie sich nicht hinters Licht führen: Diese Art Wertschöpfung geht voll auf Kosten Ihrer Körperzellen und damit Ihrer Gesundheit. Sie bedeutet Mundraub für Ihre Körperzellen.

► INFO

So viele Vitamine bleiben im Mehl übrig

Vitamin	Ganzes Korn*	Auszugsmehl (Type 405)*	Verlust
Vitamin A	0,003	0,0015	-50%
Vitamin B ₁	0,47	0,06	-87%
Vitamin B ₂	0,09	0,03	-67%
Vitamin B ₃	5,10	0,70	-86%
Pantothensäure	1,20	0,21	-82%
Vitamin B ₆	0,27	0,18	-33%
Folsäure	0,09	0,01	-89%
Vitamin E	1,40	0,30	-79%

* Vitamingehalt in Milligramm pro 100 Gramm

Die Vollreis-Connection

Profitieren Sie von 3000 Jahren Erfahrung. Chinesen essen seit Jahrtausenden Reis als Grundnahrungsmittel. Es ist ein vollwertiges Lebensmittel. Im 19. Jahrhundert traten in Asien auf einmal Vitaminmangelerscheinungen auf. Es dauerte fast 50 Jahre bis man erkannte, dass die neuen Reisschälmaschinen dafür verantwortlich waren, welche die wertvollen Vitamine aus der Randschicht des Reises schälten. Verwenden Sie daher Vollkornreis. Im Gegensatz zu Vollkornnudeln, die wohl nur eingeschworenen Öko-Freaks schmecken, ist Vollkornreis geschmacklich einwandfrei.

► INFO

Profitieren Sie von 3000 Jahren Erfahrung: die Vollreis-Connection

Vitamin	Ungeschälter Reis *	Geschälter Reis *	Verlust
Vitamin E	0,74	0,18	-76%
Vitamin B ₁	0,41	0,06	-85%
Vitamin B ₂	0,09	0,03	-67%
Vitamin B ₃	5,2	1,30	-75%
Vitamin B ₆	0,28	0,15	-46%
Folsäure	0,016	0,003	-81%
Panto- thensäure	1,70	0,63	-63%

* Vitamingehalt in Milligramm pro 100 Gramm

Schlappes Gemüse quer durch Europa

Ohne Sonne reifen Früchte auf Lastern zwar während ihres Transports geschmacklich nach, aber ihr relativ niedriger Vitamingehalt verändert sich dabei nicht mehr. Ganz



Obst und Gemüse täglich frisch aus dem Laster: Das mag Abwechslung auf den Tisch bringen – Vitamine leider kaum.

im Gegenteil: Dieses vitaminarme Obst und Gemüse macht auf der Fahrt quer durch Europa noch weiter schlapp. An einem Tag gehen bei Raumtemperatur schon 40 Prozent des Vitamin C verloren.

Was Sie aus dem Regal im Supermarkt greifen, sieht zwar bunt aus, ist aber vitaminarm im Vergleich zu frisch Geerntetem. Ein sechs Monate alter Lagerhaus-Apfel aus Frankreich, ein unreifer Flug-Apfel aus Neuseeland oder bestrahltes Gemüse aus Holland enthalten kaum noch Vitamine.

Zucker – die Geißel der modernen Ernährung

Ein Paradebeispiel für ein Nahrungsmittel mit leeren Kalorien ist Zucker. Er liefert nur Energie in Form von Kalorien ohne jegliche Vitalstoffe. Zucker ist eine relativ neue Errungenschaft des Menschen für seine Ernährung. Zuckerrohr wurde erst von Alexander dem Großen aus Vorderasien eingeführt. Schon dort diagnostizierten die

Ärzte, dass »sich Ameisen um den Urin von Zuckerkranken sammelten«. Im 17. und 18. Jahrhundert führte das Zuckerrohr zu den großen Sklavenexporten nach Brasilien und in die Karibik, wo die Zuckerplantagen waren.

► INFO

Entwicklung des Zuckerverbrauchs

Jahr	Zuckerverbrauch/Kopf
1789	0,5 kg
1845	3,6 kg
1871	10 kg
1929	24 kg
1960	30 kg
1994	35 kg

Erst Ende des 18. Jahrhunderts wurde ein Verfahren entwickelt, mit dem es gelang, Zucker aus Zuckerrüben zu raffinieren. Die Folge: Der Zuckerkonsum nahm explosionsartig zu, und Europa wurde mit einem ganz neuen, bisher unbekanntem Krankheitsbild konfrontiert: mit dem Diabetes, auch als Zuckerkrankheit bezeichnet. Diabetes trat zunächst nur bei der Zucker konsumierenden Aristokratie auf. Heute leiden vier Millionen Deutsche an Diabetes, die Folgeerkrankungen stehen an dritter Stelle der Todesursachen in Deutschland.

Zu viel Zucker überfordert die Bauchspeicheldrüse

35 Kilo reiner Zucker überfluten durchschnittlich den Stoffwechsel eines Deutschen pro Jahr. Die walnussgroße Bauchspeicheldrüse, die Insulin produziert, das den Zucker

in die Zellen transportiert, ist damit überfordert. Die Geschichte des Zuckers ist die Geschichte einer neuen Krankheit: des Diabetes Typ II, der erworbenen Zuckerkrankheit.

Zucker überschwemmt die Blutbahn ...

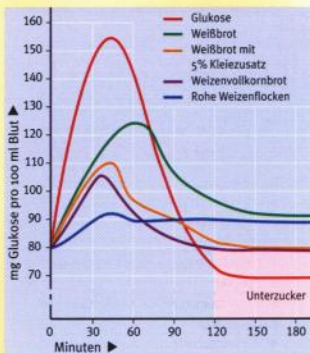
In fast allen Fertig- oder Halbfertigprodukten steckt Zucker: vom Ketchup über Salatsauce bis zu Essiggurken, von Müslis und Cereals über Fruchtjoghurts, Fruchtnektare, Limonaden, Energieriegel. Ein Glas Limonade kann die Menge von 16 Stück Würfelzucker enthalten. Industriell hochverarbeitete Lebensmittel haben jedoch nur wenige Vitamine und Ballaststoffe.

... und raubt Vitamine

Die Vitamine, die der Stoffwechsel braucht, um den Zucker zu verarbeiten, werden dem Immunsystem, Nerven und Gehirn regelrecht weggenommen. Nicht minder dramatisch für den Organismus ist, dass das Blut in kürzester Zeit mit Zuckermolekülen überschwemmt wird. Denn weißer, raffinierter Zucker besteht aus kleinen Molekülen, die problemlos durch die Darmwand ins Blut wandern können. Das Hormon Insulin hat nun die Aufgabe, den in die Höhe geschnittenen Blutzucker wieder auf sein Normalniveau zu bringen und den Zucker in die Zellen zu transportieren. Sind diese gesättigt, fahren die Zellen die Schotten hoch. Das Insulin bleibt dann ohne Wirkung. Die kleine Bauchspeicheldrüse produziert dann wie hysterisch Insulin, jedoch vergeblich. Geschieht dies über Jahre hinweg, entwickelt sich daraufhin zunächst eine Insulinresistenz, die Vorstufe von Diabetes Typ II. Der Rest des Zuckers aus der Blutbahn wird in Fett umgewandelt und in die Fettzellen eingelagert. Das Hormon Insulin verrichtet

Das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels

GLUKOSE (rote Kurve) aus Limo und Süßigkeiten lässt den Blutzucker zu schnell hochschnellen. Das »Zucker-wegpack-Hormon« Insulin wird massiv ausgeschüttet. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel fällt zu schnell, Sie werden nervös und bekommen Hungerattacken, weil Sie unterzuckert sind. Bei Vollkornprodukten wie Weizenflocken (blaue Linie) gelangt der Zucker aufgrund der darin enthaltenen Ballaststoffe nur nach und nach in die Blutbahn. Das ist der »Wohlfühl-Blutzuckerspiegel«, der Nerven und Gehirn über längere Zeit gut versorgt.



diese Arbeit so gut, dass der Blutzuckerspiegel erst einmal auf ein zu niedriges Niveau abfällt. Da Nerven und Gehirn ständigen Zuckernachschub brauchen, werden Sie jetzt nervös, ungeduldig, die Laune trübt sich ein, die Leistung fällt ab, und das Gehirn gibt ein Hungersignal aus: Zuckernachschub, aber bitte sofort! Sie bekommen Heißhunger auf Süßes. Das Jo-Jospiel des Blutzuckers beginnt erneut.

Warum helfen B-Vitamine nicht?

Menschen, die sich überwiegend von hochverarbeiteten Lebensmitteln ernähren, nehmen automatisch zu wenig B-Vitamine auf. Mit B-Vitaminen kann man die Psyche zwar normalerweise aufmöbeln. Doch wenn Sie schnelle Kohlenhydrate essen, die für ihre Verstoffwechslung viele B-Vitamine brauchen, selbst aber keine mitbringen, bleiben für die Psyche weniger übrig.

Schnelle Kohlenhydrate, wie Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Limonaden, lassen Ihren Blutzuckerspiegel immer zwischen einem zu hohen (nach dem Essen) und einem zu tiefen (bei Hungerattacken) pendeln. Betroffene sind in der Unterzuckerungsphase meist unglücklich, nervös, unkonzentriert. Nur eine Ernährungsumstellung auf vollwertige Lebensmittel, die nach und nach Energie spendet und Vitalstoffe liefert, schafft hier Abhilfe.

Essen Sie Vollkorn, Obst und Gemüse

Obst, Gemüse und Vollkorn sind vitaminreich, ballaststoffreich und bestehen aus langkettigen Kohlenhydraten – 5 bis 20 Zuckermoleküle sind miteinander verbunden. Diese müssen erst mal nach und nach »geknackt«, also verdaut werden und gelangen so langsam ins Blut. Dadurch wird für einen ständigen



Essen Sie Vollkornprodukte! Der langsame Abbau ihrer Kohlenhydrate bewirkt einen langsamen und kontinuierlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dadurch ist ein ständiger Energienachschub gesichert.

Energienachschub gesorgt, und Sie fühlen sich noch Stunden nach dem Essen voller Energie, sind konzentriert und gut gelaunt. Gleichzeitig liefern Obst und Gemüse die Vitamine mit, die sie für ihre Verarbeitung im Stoffwechsel brauchen. Und noch mehr: Ein kleiner Überschuss an Vitaminen bleibt für andere Stoffwechselaktivitäten und die Stärkung des Immunsystems übrig.

Weniger Zucker – mehr Antioxidanzien

An Diabetes sterben jährlich Hunderttausend

de. Ratten, denen viel Zucker verfüttert wird, haben eine um zehn Prozent kürzere Lebenszeit als ihre zuckerfrei gehaltenen Artgenossen. Der Grund: Zuckermoleküle in der Blutbahn können sich unter dem Beschuss von freien Radikalen mit Eiweiß verbinden, kleben dann die kleinsten Blutbahnen zu und heften sich an verschiedene Zellteile. Dadurch entstehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und die Transportwege in und aus den Zellen werden verklebt. Die Zellen altern dadurch schneller. Man nennt diese Karamellisierung von Zucker und Eiweiß »AGEs« (Advanced Glycation End Products). Je höher der Blutzucker ist, desto mehr AGEs entstehen. Auf der Haut machen sich diese Karamellisierungsprozesse als Altersflecken deutlich bemerkbar.



Mein Tipp für Sie

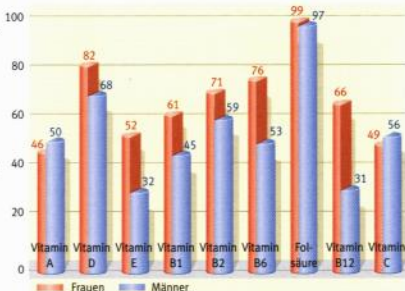
Tauschen Sie schnelle gegen langsame Kohlenhydrate aus!

Nehmen Sie ...

- ◆ ... Fruchtsaft statt Fruchtnektar.
- ◆ ... Naturjoghurt mit frischen Früchten statt Fruchtjoghurt.
- ◆ ... Müsli mit Honig statt Fertig-Müsli mit Zucker.
- ◆ ... Tomatensauce aus frischen Früchten statt Ketchup.
- ◆ ... Apfelschorle statt Cola.
- ◆ ... Tee/Kaffee mit Süßstoff oder völlig ungesüßten Tee/Kaffee statt Tee/Kaffee mit Zucker. (So können Sie bis zu zehn Kilo Zucker pro Jahr vermeiden.)
- ◆ ... Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte.
- ◆ ... ungeschälten Reis statt geschälten.

Vitaminmangel im High-Tech-Paradies

Die meisten von uns glauben, gut zu essen. Doch wie viele Biomoleküle nehmen wir wirklich zu uns? Die »Nationale Verzehrsstudie« gibt Auskunft darüber, wie es wirklich aussieht um die Vitaminversorgung der deutschen Bevölkerung. Sie untersucht, ob wenigstens die Minimalzufuhr erreicht wird, welche die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgibt. Wie viel Prozent der 19- bis 35-jährigen Männer und Frauen nicht einmal mehr dieses Minimum schaffen, können Sie in dieser Grafik erkennen.



Weniger Zucker durch Vollwerternährung

Eine Vollwerternährung senkt den Zuckerkonsum und führt gleichzeitig Antioxidanzien zu, wie Vitamin C und E sowie Beta-Karotin. Diese binden freie Radikale und vermindern damit die Bildung von AGEs. Senken Sie deshalb Ihren Zuckerkonsum und achten Sie auf genügend antioxidative Vitamine A, C und E.

Die Zuckerindustrie – eine starke Lobby

Seit Jahrzehnten möchte uns die Zuckerindustrie weismachen, dass Zucker unschädlich ist. Die Harvard-Universität hat dies nun genauer untersucht: 45 000 Männer und 65 000 Frauen zwischen 40 und 65 Jahren wurden 6 Jahre lang beobachtet. Diejenigen, die am meisten Zucker und am wenigsten Ballaststoffe aßen, hatten ein dop-

pelt so hohes Risiko, Diabetes zu entwickeln, als der statistische Durchschnitt. Diejenigen, die sich ballaststoffreich ernährten, senkten das Diabetes-Risiko um 30 Prozent.

So süßen Sie besser

- Honig enthält genau wie Obst Fruktose und beeinflusst den Insulinspiegel weniger. Tauschen Sie Zucker so oft wie möglich gegen Honig aus.
- Aspartam ist der ideale Süßstoff. Aspartam ist eine leicht veränderte Aminosäure, also ein Grundbaustein von natürlichem Eiweiß, die süß schmeckt. Aspartam ist beispielsweise in »Cola light« enthalten. So können Sie süßen, ohne die lästige Wirkung auf den Insulinspiegel zu haben.
- Achtung: Cyclamat. Vermeiden Sie diesen Süßstoff. Er ist meist in deutschen Süßstoffen enthalten, aber in den USA und Großbritannien bereits verboten, weil er als krebserregend gilt.

Die kleinste Vitaminfabrik der Welt

Es ist eines der großen Wunder der Natur, wie im keimenden Samen Vitamine explosionsartig produziert werden. Dafür braucht es gerade einmal Sonnenlicht, Wärme, Sauerstoff und Feuchtigkeit. Wenn ein Samenkorn keimt, kann sein Vitamingehalt innerhalb weniger Tage um das Drei- bis Vierfache zunehmen. Von den wunderbaren Vitaminfabriken in Pflanzen hängen wir alle ab, da wir Menschen – mit Ausnahme von Vitamin D – keine Vitamine selbst produzieren können.

Vitaminfabriken, die auf jede Fensterbank passen

Frisch gekeimte Kresse, Leinsamen-, Bohnen- oder Alfalfasprossen können Sie im Bioladen und vielfach beim gut sortierten Gemüsehändler kaufen. In ein paar Tagen können Sie Sprossen aber auch auf der Fensterbank selber wachsen lassen. Sprossen lassen sich in Salaten oder als Brotaufstrich in vielen Variationen einsetzen. Sie enthalten nicht nur Vitamine, sondern auch Vitamin-Enzym-Komplexe und Vorstufen von Vitaminen, deren Wirkweise heute noch nicht geklärt ist. Ebenso liefern sie wertvolle Mineralstoffe.



Vitamingehalt in Sprossen

Zunahme an Vitaminen in Mung(o)bohnen-sprossen im Vergleich zu ihren Samen

Vitamin A	+ 208 %
Vitamin B ₁	+ 285 %
Vitamin B ₂	+ 515 %
Vitamin B ₃	+ 256 %
Vitamin C	+ 1000 %

So geht's: Mung(o)sprossen selber ziehen

Die Samen waschen, eventuelle Schmutzteile oder zerbrochene Samen aussortieren. Die intakten Samen unter fließendem Wasser abspülen. Dann in ein Anzuchtgefäß geben, zum Beispiel in ein Einmachglas. Die Samen mit abgekochtem, kaltem Wasser gut bedecken und das Gefäß mit einem Stück Mulltuch oder Fliegengitter sowie Gummiring verschließen.

Die Samen 12 Stunden quellen lassen. Die Quell- oder Einweichzeit hängt von der Größe der Samen ab. Nach der Quellzeit das Wasser abgießen, nicht gequollene Samen aussortieren. Aufgequollene Samen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Wieder ins Gefäß geben, verschließen. Das Gefäß schräg auf den Kopf stellen, damit das Restwasser ablaufen kann. Gefäß drehen, damit die Samen aufgelockert werden. Die Samen 5 Tage wachsen lassen. Dabei täglich 2- bis 3-mal spülen und abtropfen lassen, wie oben bereits beschrieben. 1 Tasse Mung(o)bohnen-samen ergibt 200 bis 300 Gramm Keimlinge.

Steigern Sie Ihre Vitaminzufuhr auf natürliche Art: mit Keimen und Sprossen.



Die 14 besten TIPPS

SO SCHÜTZEN SIE VITAMINE

> 1. KAUFEN SIE OBST UND GEMÜSE AUS DER REGION

Obst und Gemüse verlieren bei Raumtemperatur zwischen 10 bis 50 Prozent ihrer Vitamine pro Tag. Decken Sie Ihren täglichen Obst- und Gemüsebedarf weitestgehend mit Erzeugnissen aus Ihrer Region. Lassen Sie Ware, die im Ladensfenster oder in der Sonne liegt, am besten liegen.

> 2. BEVORZUGEN SIE REIFES OBST

Die kleinen Vitaminfabriken funktionieren nur in der ungeernteten Pflanze in der Sonne. Unreife geerntete Obst reift zwar geschmacklich nach, bildet aber keine Vitamine mehr.

> 3. LAGERN SIE OBST UND GEMÜSE IM KÜHLSCHRANK

Legen Sie Obst nicht in die Schale. Bei Raumtemperatur geht fast die Hälfte des Vitamin C pro Tag verloren. Selbst bei 4 Grad im Kühlschrank liegt der Vitamin-C-Verlust in 48 Stunden bei 34 Prozent. Essen Sie Obst und Gemüse so frisch wie möglich.

> 4. BESTRAHLTES OBST – NEIN DANKE!

Kennen Sie Obst, das nach zwei Monaten auf der Fensterbank noch genauso aussieht wie vorher? Solches Obst ist meist bestrahlt. Nach einer derartigen Behandlung finden keine weiteren Enzymaktivitäten mehr in den Früchten statt – sie sind ohne Stoffwechsel und verderben langsamer. Bestrahltes Obst verliert einen Großteil seiner Vitamine.

> 5. SETZEN SIE AUF TIEFKÜHLKOST

Tiefkühlgemüse wird sofort nach der Ernte eingefroren, um finanzielle Verluste für die Produzenten zu vermeiden. Verbunden damit ist der angenehme Nebeneffekt, dass die Vitamine zum größten Teil im Gemüse erhalten bleiben. Wenn Sie nur einmal pro Woche Zeit zum Einkaufen haben, greifen Sie besser in die Tiefkühltruhe. Industriell eingefrorenes Gemüse ist vitaminreicher als gelagertes oder selbst eingefrorenes. Es handelt sich um saisonal geerntetes Gemüse, Übersee-Fluggemüse wird kaum verarbeitet.

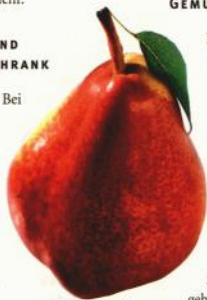
> 6. WASCHEN SIE SALAT UND GEMÜSE NUR KURZ

Lassen Sie Salat und Gemüse nicht im Wasser liegen, das schwemmt Vitamine aus.

Waschen Sie Gemüse kurz unter Wasser, entfernen Sie Wachsschichten an Obstschalen mit einer Bürste.

> 7. SCHÜTZEN SIE VITAMINE VOR WÄRME

50 bis 70 Prozent aller Vitamine gehen durch Kochen verloren. Folat ist besonders empfindlich: Durch 2-minütiges Kochen werden bis zu 90 Prozent zerstört. Wichtig: Dünsten Sie Gemüse nur kurz und vermeiden Sie langes Kochen. Halten Sie Speisen nie lange warm. Das Warmhalten in Restaurants oder Kantinen verursacht einen Vitamin-C-Verlust von 70 Prozent. Ihr Immunsystem würde jubeln, könnte es über diese Restzufuhr verfügen. Wärmen Sie deshalb das Essen lieber erneut auf.





Nach der Ernte von Obst und Gemüse beginnt der Vitaminverlust. Sie können diese Verluste jedoch niedrig halten.

► 8. STREUEN SIE E 300 AUF IHREN SALAT

Zerkleinerter Salat in der Salatbar verliert in nur 30 Minuten 50 Prozent seiner Vitamine.

Schneiden Sie deshalb Obst oder Salate erst kurz vor dem Verzehr in Stücke. Wenn Sie längere Zeit vorher etwas vorbereiten, streuen Sie E 300 – auch bekannt unter dem Namen Vitamin C – darüber. Füllen Sie dafür Vitamin C in einen Salzstreuer. So ist es immer griffbereit. Die Industrie macht es uns vor: E 300 verhindert, dass Sauerstoff Vitamine zerstören kann. Machen Sie den Test: Schneiden Sie einen Apfel auf. Auf eine Hälfte streuen Sie Vitamin C, die andere lassen Sie so, wie sie ist. Nach kurzer Zeit werden Sie feststellen: Die mit Vitamin C bestreute Hälfte bleibt weiß, die andere wird durch Luftsauerstoff (Oxidation) braun gefärbt.

► 9. KOCHEN SIE KARTOFFELN MIT SCHALE

Der Vitamin-C-Verlust bei Kartoffeln, die ohne Schale gekocht werden, ist doppelt so hoch wie bei Kartoffeln, die in der Schale gegart werden.

► 10. GREIFEN SIE ZU VOLLKORN

Meiden Sie geschälten Reis und Auszugsmehlbrote. Auszugsmehl und geschälter Reis haben im Vergleich zu ihren ungeschälten Schwestern 40 bis 80 Prozent weniger Vitamine. Verwenden Sie Vollkornprodukte.

► 11. MILCH IN DUNKLEN FLASCHEN ODER IN TETRAPACS

Denn: Milch verliert in durchsichtigen Glasflaschen bereits in 2 Stunden 85 Prozent ihres Vitamin-B₂-Gehalts und innerhalb von einem

Tag 50 Prozent des Vitamin B₆. Und: Vermeiden Sie H-Milch. Die hochehitze, sterilisierte Milch enthält kaum noch Vitamin B₆.

► 12. SO SCHÜTZEN SIE VITAMIN E IN PFLANZENÖLEN

Durch Druck beim Pressen von Öl entsteht Hitze, die Vitamin E zerstört. Bevorzugen Sie deshalb kaltgepresste Öle, die in dunklen Glasflaschen angeboten werden. Das in den Ölen enthaltene Vitamin E wird nämlich durch freie Radikale, die im Licht enthalten sind, aufgebraucht. Wichtig daher: Lagern Sie Pflanzenöle dunkel.

► 13. MIKROWELLE

Wie Mikrowellen sich auf die verschiedensten Teile von Lebensmitteln auswirken, ist noch nicht geklärt. Fest steht jedoch, dass 28 Prozent des Vitamin B₁ durch Mikrowellen zerstört werden.

► 14. SCHÜTTEN SIE VITAMINE NICHT WEG

Die wasserlöslichen B-Vitamine werden beim Kochen von Reis gelöst – die wertvollsten Biostoffe landen im Kochwasser. Nehmen Sie das stärkehaltige Reiswasser, um Saucen anzudicken. So können Sie den Vitamingehalt Ihres Essens gleich um 30 bis 40 Prozent verbessern. Schütten Sie Gemüsewasser dagegen besser weg. Dort sammeln sich schädliche Nitrate an. Vor allem im Kochwasser von Spinat und grünem Blattgemüse.

ZURÜCK ZUR STEINZEITERNÄHRUNG



Steinzeitmenschen waren optimal mit Mikronährstoffen versorgt: Ihre Nahrung enthielt durchschnittlich dreimal mehr an Biostoffen als unsere.

Sorgen Sie für Steinzeit-Vitaminblutwerte

Die Vitaminversorgung der Menschen in der Steinzeit war wesentlich besser, als sie es heute ist. Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling analysierte, welche Nährstoffe im Suppenteller der Steinzeitfrau Lucy waren. Sein Ergebnis: Lucy bekam dreimal mehr Mikronährstoffe, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung heute empfiehlt, sogar die 20fache Menge an Vitamin C. Gut so: Sonst hätte Lucy auch ständig an Nebenhöhlenentzündungen und sonstigen ernährungsbedingten Zivilisationszipperlein ge-

litten und wäre recht schnell von der Evolution aussortiert worden. Diese steinzeitliche Vitaminszufuhr sollten auch Sie anstreben. Sportler wissen das längst. Sportmediziner bringen deren Vitaminblutwerte auf Steinzeitniveau. Doch auch normale Menschen können Hochleistungssportler sein: von der Hausfrau mit drei Kindern, die Nerven wie Drahtseile braucht, dem Jugendlichen, der unter Schulstress steht, bis hin zum Manager im Büro, der ständig klare Gedanken fassen muss. Alle haben ein und dasselbe Problem: Wie bekomme ich genügend Biomoleküle zusammen, um meinen Herausforderungen gerecht zu werden und langfristig gesund zu bleiben?