

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Einführung**

#### **Teil I: Ausgangssituation**

##### Makronährstoffe

Kohlenhydrate

Fette

Proteine

##### Mikronährstoffe

Mineralien

Vitamine

sekundäre Pflanzenstoffe

Ballaststoffe

##### Mikroorganismen

##### Weitere belastende Faktoren unserer Zeit

Bewegungsmangel

Psychische Belastungen

tägliche Gifte

#### **Teil II: Auf der Suche nach Lösungen**

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

Welchen Mangel habe ich?

Die geistig-seelische Bedeutung von Defiziten

Nährstoffbomben direkt aus der Natur

Vorsicht, Erstverschlimmerung

#### **Anhang**

Nährstoffbomben aus der Natur

Kommen Sie in den Leserbereich

Quellen

Über die Autorin

## Einführung

Wie jedes meiner anderen Bücher, spiegelt auch dieses einen Abschnitt meines ganz persönlichen Heilungs- und Entwicklungsweges. Er begann vor fast zwanzig Jahren in schwerer chronischer Krankheit, ziemlicher Verzweiflung und weit entfernt von der Idee, selbst etwas zu meiner Gesundheit beitragen zu können. Ich war Tierärztin, sah die Schulmedizin als einzige Möglichkeit, meinen Körper zu unterstützen, und befolgte den Rat meiner Ärzte genauso bedingungslos, wie ich mir das von den Besitzern meiner Patienten in der Tierarztpraxis wünschte.

Doch ich wurde nicht gesund dadurch, sondern – im Gegenteil – immer kränker. Aus heutiger Sicht Gott sei Dank, denn so hatte ich die Gelegenheit, noch viel mehr über den Körper und seine Reaktionen, aber auch über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu erfahren. Nach langer gefühlter Hilflosigkeit entdeckte ich Werkzeuge, mit denen ich mir effektiv selbst helfen konnte, verlor dadurch meine tiefsitzenden Ängste und gewann stattdessen einen gesunden Selbstwert.

Ein völlig neues Leben begann. Zuerst lernte ich, meine Haltung dem Leben gegenüber zu verändern, an mir selbst statt an anderen zu schrauben und meine starken Emotionen zu kontrollieren, die bis dahin mich kontrolliert hatten. Dieser Prozess erforderte mehrere Jahre lang meine volle Aufmerksamkeit und bereits während dieser Zeit verschwanden meine Beschwerden nahezu vollständig, ohne dass ich mich jemals direkt um meinen Körper gekümmert hätte. Doch wie es so ist, wenn es einem besser geht, stellt man erstens höhere Ansprüche und zweitens treten andere Dinge in den Vordergrund, die vorher von noch schlimmeren überlagert waren. Der nächste Schritt für mich war, mich mit meinem Körper anzufreunden, den ich bisher immer nur als Hindernis wahrgenommen hatte. Ich lernte seine Zeichen zu deuten, mich besser um ihn zu kümmern und ihn in seinen Vorhaben zu unterstützen. Nachdem ich längere Zeit immer wieder dem Thema Entgiftung begegnet und ausgewichen war, probierte ich es schließlich doch und war nicht nur extrem fasziniert über die Effektivität der einfachen Möglichkeiten, ich konnte mich auch von den letzten Resten meiner Symptome verabschieden.

Doch bevor ich übermütig werden konnte, zeigte mir das Leben, in welchen Bereichen noch weiterer Entwicklungsbedarf bestand. Immer noch tappte ich in die immer gleichen Fallen, verhielt mich in vielen Situationen anders, als ich eigentlich wollte, sah mir selbst dabei zu und wusste nicht, wie ich damit aufhören konnte. Schließlich entwickelte ich pragmatische Schritt-für-Schritt-Programme, nach denen ich vorgehen konnte, übte konsequent täglich – und auf einmal klappte es.

Alles, was ich für mich selbst lernte, gab ich auch an meine Klienten weiter und bekam so die Bestätigung, dass es wirklich funktionierte. Und ich schrieb es auf. Mit meinen Büchern stellte sich der Erfolg ein und gleichzeitig der nächste Lernprozess. Plötzlich war ich gänzlich überfordert, wurde nie mehr fertig mit all der Arbeit, die es zu tun gab, schlief nachts unruhig und war morgens schon müde. Als ich mir die Frage stellte, in welche Richtung ich nun gehen wollte, war schnell klar, dass ich mir mehr Leistungsfähigkeit und Effektivität wünschte und ich auch bei einem höheren Arbeitspensum entspannt bleiben wollte.

Einerseits griff ich wieder auf meine erprobten Strategien zurück, baute sie aus und achtete verstärkt auf eine konsequente Anwendung, andererseits stellte ich ein weiteres Mal meine Ernährung um und bildete mich auf diesem Gebiet umfassend weiter.

So ist die Idee zu diesem Buch entstanden, vor allem auch deswegen, weil ich bei meiner Recherche mit keinem Werk so richtig zufrieden war. Ich langweilte mich halb zu Tode beim

Durcharbeiten der einzelnen Nährstoffe und ihren Wirkungsweisen, alles war im Aufzählstil notiert und trotz meiner Vorbildung gelang es mir am Ende des Tages kaum, etwas von dem zu behalten, was ich gelesen hatte. Teilweise waren die Beschreibungen so kompliziert, dass ich fünf Wiederholungen benötigte, um überhaupt etwas zu verstehen, während andere Bücher nur absolut banales Laienwissen weitergaben. Einen vernünftigen Gesamtüberblick über die Nährstoffe und vor allem ihr Zusammenwirken anstatt loser Aneinanderreihungen fand ich genauso wenig, wie praktikable Tipps zum Ausgleich diverser Mängel auf möglichst natürlichem Wege. Das motivierte mich zusätzlich, dieses Buch zu schreiben und ich halte es für sehr wichtig, da in Sachen sinnvoller Nährstoffversorgung enorme Wissenslücken bestehen, die sich erheblich auf die Gesundheit auswirken können. Oft stelle ich fest, dass nicht einmal das absolute Basiswissen vorhanden ist und dann wieder begegnen mir Menschen, die an sich sehr gut informiert sind und sich sehr bemühen, gesund zu leben, durch den einen oder anderen Missing Link aber doch grobe Fehler begehen. Generell muss man sagen, dass wir wesentlich weniger gut versorgt sind, als wir glauben und als es möglich wäre. Als moderne Menschen der westlichen Welt haben wir uns ziemlich weit von unserer Natur entfernt. Man macht uns gerne weis, dass die Lebenserwartung steigt, denn schließlich verfügen wir über eine fantastische medizinische Versorgung, erstklassige Hygienestandards, müssen uns keine Sorgen um die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse machen und unser Nahrungsangebot ist so vielfältig wie nie. Und dennoch kann ich mir einfach nicht vorstellen, dass die Generation unserer Kinder so alt wird wie die unserer Großeltern, denn bei genauem Hinsehen steigt die Zahl der chronischen Erkrankungen ins Unermessliche. In kaum einer Volksschulklasse finden sich noch fünf völlig gesunde Kinder. Stattdessen leiden schon die ganz Kleinen unter Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Neurodermitis, Asthma, Rheuma, Migräne, nervalen Störungen wie ADHS, Depressionen oder Panikattacken und vielem anderen mehr. Ich habe bereits eine Achtjährige kennengelernt, die einen Schlaganfall hinter sich hatte, und mehrere ebenso alte Mädchen, die bereits regelmäßig unter Vaginalpilzen litten. Die Lage unter den Erwachsenen ist noch wesentlich dramatischer, oder wie viele Leute jenseits der 30 kennen Sie, die rundum gesund sind? Und wie viele kennen Sie im Gegensatz dazu, die regelmäßig unter Beschwerden leiden, vielleicht sogar unter einer potentiell tödlichen Erkrankung wie Krebs?

Müsste man nicht eigentlich davon ausgehen, dass in den reichsten Ländern der Welt eine gesunde und glückliche Bevölkerung zu Hause ist?

Tatsächlich ist es jedoch so, dass bei den meisten von uns nicht einmal das grundlegendste aller Bedürfnisse erfüllt ist, nämlich die Versorgung aller Körperzellen mit ausreichend Vitalstoffen. In dem, was wir essen, sind sie nicht in ausreichender Menge enthalten, und das, was drin ist, kann oft nur unzureichend aufgenommen werden oder erreicht aufgrund von Gewebeverschlackung die Zellen der Peripherie nicht. Dadurch bleiben Bereiche des Körpers unterversorgt, der Mangel wird an das Gehirn gemeldet und eine erneute Nahrungsaufnahme veranlasst, die den Bedarf an wichtigen Substanzen wieder nicht deckt. So essen wir viel zu viel vom Falschen und die Lage spitzt sich mehr und mehr zu, wenn auch relativ lange unbemerkt, weil die Regulationsmechanismen des Körpers ganz hervorragend sind und er evolutionsbiologisch darauf programmiert ist, gerade in Notsituationen alles zu geben. Die Mineralstoffdepots, wie zum Beispiel die Knochen, werden entleert und parallel dazu häufen sich immer mehr Substanzen im Gewebe an, die dort nicht hingehören. Sie verstopfen wichtige Transportwege und erschweren zusätzlich sowohl die Zellversorgung als auch den Abtransport von Stoffwechselabfällen. Die tägliche Giftstoffmenge, der wir

ausgesetzt sind, tut ihr Übriges.

Dass man auch nicht glücklich sein kann, wenn es dem Körper nicht gut geht, versteht sich von selbst und das ist tatsächlich auch oft das erste, was wahrgenommen wird. Man fühlt sich kraft- und lustlos, ist häufig müde und bei schlechter Stimmung. Viele bitten mich auch um einen Termin, weil sie ihr Gewicht nicht in den Griff bekommen. Sie glauben, etwas falsch zu machen, dabei sind Übergewicht und Heißhungerattacken die logische Folge der unzureichend versorgten Zellen. Ein weiteres Anzeichen für ernstzunehmende Defizite fällt den Betroffenen selbst oft gar nicht auf, wenn man sie nicht explizit darauf hinweist: Der Verlust der Fähigkeit zu fühlen, was einem guttut. Es ist nicht normal, wenn man ständig Gelüste nach Ungesundem hat und erst recht nicht, wenn der Körper schon paradox reagiert, das heißt, wenn Gesundes wie Obst und Gemüse schlecht vertragen wird, zu Blähungen oder vielleicht sogar zu Durchfall führt, während es einem nach dem Hamburger mit Pommes blendend geht. Erst wenn man derartige Anzeichen lange ignoriert, kommt es zu „echten“ Krankheitssymptomen oder zu ernstesten nervalen Störungen, wie zum Beispiel Depressionen, Panikanfälle, Zwangsneurosen oder ADHS/ADS bei Kindern.

Dabei ist es eigentlich ganz leicht, diesen Prozess umzukehren, indem einerseits gründlich entschlackt und andererseits der Lebenswandel verändert wird. Nur leider bedarf es beim Großteil der Bevölkerung eines enormen Leidensdrucks, um die Bereitschaft hierfür aufzubringen. Zu Ihrer Ermutigung möchte ich gleich vorausschicken, dass das bei weitem nicht so schwer ist, wie es zunächst scheint, solange man sich noch nicht mit den verschiedenen Möglichkeiten auseinandergesetzt hat. Es geht lediglich um das Etablieren neuer Gewohnheiten, die innerhalb kurzer Zeit in Fleisch und Blut übergehen und dann auch nicht mehr als Verzicht wahrgenommen werden. Vieles von dem, was sich davor über Jahre und Jahrzehnte automatisiert hat, wurde völlig unbewusst vom Umfeld übernommen und wird von ganz alleine keinen Spaß mehr machen, wenn man erfährt, wie es sich für den Organismus eigentlich auswirkt. Schnell merkt man dann, dass jeder einzelne Schritt, den man in diese Richtung geht, jede einzelne Maßnahme, die man ergreift, durch mehr Lebensqualität, Gesundheit und Schönheit reich belohnt wird. Die Phase der Umgewöhnung wird leichter, wenn man nicht von heute auf morgen alles verändert, sondern sich kontinuierlich, dafür aber gemächlich, nach vorne wagt und sich immer erst dann neuen Herausforderungen stellt, wenn man mit den vorangegangenen bereits wirklich gut zurechtkommt. Und das Allerbeste ist, dass Sie auch dann bereits eine Verbesserung erfahren werden, wenn Sie nur einen einzigen von den unzähligen Tipps beherzigen, die ich Ihnen in diesem Buch gebe. Vielleicht lecken Sie dann Blut und wollen mehr.

Zunächst einmal lade ich Sie ein, das was Sie lesen, einfach auf sich wirken zu lassen, dann werden Sie sehr schnell wissen, was davon Sie tatsächlich umsetzen wollen.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch beschreiben, warum ich glaube, dass unser Körper einfach nicht dafür gemacht ist, was wir ihm täglich zuführen. Im ersten Teil werde ich Ihnen die verschiedenen Nährstoffgruppen näher vorstellen, Ihnen also zeigen, was Sie genau brauchen und wofür, aber auch, warum bei vielen Menschen unserer Gesellschaft wichtige Bedürfnisse eben nicht befriedigt sind. Anschließend wenden wir uns nachhaltigen Lösungswegen zu. Ich werde Ihnen eine Menge Vorschläge machen, wie Sie – ohne zu verzichten – Schädliches weglassen und vorhandene Defizite auf natürlichem Wege ausgleichen können.

Nachdem ich die körperliche Ebene ungern völlig losgelöst von der geistig-seelischen Ebene betrachte, werden Sie auch etwas über die geistig-seelische Bedeutung von Mangelerscheinungen lesen.

Es würde mich riesig freuen, wenn ich Sie mit diesem Buch berühren, zum Nachdenken anregen oder sogar dazu motivieren könnte, neue gesunde Gewohnheiten zu etablieren. Es ist mir ein echtes Anliegen, Informationen zu verbreiten, die jeder haben sollte, die teilweise jedoch – vielleicht sogar absichtlich – zurückgehalten werden. Womöglich, weil wir als kränkliche, ängstliche Bürger, die von den vergifteten Nahrungsmitteln bis zu den haarsträubendsten Medikamentencocktails und Therapien bereitwillig alles Vorgesetzte konsumieren, viel bequemer und gewinnbringender sind als solche, die selbst denken. Wie bei all meinen anderen Büchern, aber auch bei meinen Vorträgen und jedem anderen öffentlichen Auftritt, sage ich deshalb stets dazu: Meine Inhalte sind vielleicht höchst plausibel und am eigenen Körper unmittelbar nachvollziehbar, jedoch nicht wissenschaftlich erwiesen. In Vielem widersprechen sie sogar gänzlich der wissenschaftlichen Lehrmeinung, was ihnen aus meiner Sicht jedoch nichts von ihrem Wahrheitsgehalt nimmt. Erstens währt selten etwas so kurz wie das, was die Wissenschaft als die einzige Wahrheit erachtet, bevor sie sich selbst in vielen Fällen bereits zehn Jahre später das Gegenteil beweist, und zweitens ist die herrschende Wissenschaft stets nur die Wissenschaft der Herrschenden. Last but not least aber gibt es für mich keine absolute Wahrheit, sondern jeder muss seine eigene finden und das tun, was ihm stimmig erscheint. In diesem Sinne: Haben Sie viel Freude beim Lesen und glauben Sie mir nichts, sondern probieren Sie es aus.

Herzlich, Alexandra Stross

.....

.....

## Vitamine

Die Vitamine sind keine einheitliche Nährstoffgruppe, sondern der Begriff umfasst organische Substanzen, die in der Nahrung enthalten sind, jedoch nicht den Fetten, Kohlenhydraten oder Eiweißen zugeordnet werden können. Definitionsgemäß werden sie für den Stoffwechsel benötigt, sodass es bei ungenügender Aufnahme zu Mangelerscheinungen kommen kann, weil der Organismus nicht in der Lage ist, sie selbst in ausreichender Menge herzustellen. Es werden fettlösliche von wasserlöslichen Vitaminen unterschieden. Die fettlöslichen sind die Vitamine A, D, E und K, wasserlöslich sind die B-Vitamine und das Vitamin C. Erstere benötigen die gleichzeitige Anwesenheit von hochwertigen Fetten und ausreichend Gallensäuren, um im Verdauungssystem aufgenommen werden zu können. Nach der Aufnahme können sie gut in der Leber gespeichert werden, was bei den wasserlöslichen Vertretern in der Regel nicht funktioniert. Es ist diese Nährstoffgruppe, die einem als erstes in den Sinn kommt, wenn es um wertvolle Ernährung geht. Vitamine sind gesund, das weiß jedes Kind. Doch dass das so tief in unserem Bewusstsein ist, ist weder Zufall, noch die reine ungeschminkte Wahrheit.

### **Vitamine als Geschäftsmodell**

Der Hype begann Anfang der Dreißigerjahre des letzten Jahrhunderts. Nach dem Börsencrash von 1929 ging es der Wirtschaft schlecht, so auch einer großen Schweizer

Pharmafirma. Mindestens ein Viertel der Belegschaft musste entlassen werden, und man suchte händeringend nach einer Strategie, das Geschäft wieder anzukurbeln. Wie es der Zufall will, bietet ein Chemiker ein Verfahren zur Herstellung von künstlichem Vitamin C an. Zunächst ist man selbst nicht von dessen Nutzen überzeugt, doch man kommt auf die Idee, Ärzte in den Vertrieb einzubinden, die einen Mangel wittern und das Präparat vorsichtshalber verschreiben sollen. Dazu passend entwickelt die Firma einen Test, mit dem dieser Mangel angeblich im Urin nachgewiesen werden kann.

Bald schon erobert das neue Produkt die Welt. Die deutschen Soldaten gehören zu den Ersten, die im Überfluss damit versorgt werden. Der Pharmaindustrie ist damit ein Durchbruch gelungen, der bis dahin unvorstellbar schien und sich so bequem auf viele andere Themenbereiche übertragen ließ. Zum ersten Mal nehmen nicht nur Kranke, sondern auch Gesunde Medikamente ein, und zum ersten Mal wird den Menschen mit einem nicht nachvollziehbaren Test plausibel gemacht, dass ihnen etwas fehlt, obwohl sie sich eigentlich gut fühlen.

Doch nicht nur die Pharmaindustrie profitiert immens von der neuen Vitaminwelle, die im Endeffekt nichts anderes als eine geniale Geschäftsidee ist. Man beginnt damit, alle möglichen Lebensmittel mit Vitaminen zu versetzen, weil man sehr schnell merkt, dass das den Absatz steigert. Bis heute kaufen die Leute mit Begeisterung den größten Mist, nur weil die Verpackung mit der Angabe diverser Vitaminzusätze einen gesunden Inhalt suggeriert. Denken Sie zum Beispiel an die ganzen bunten Limonaden, an die Bonbons in gelb und orange, von denen man nie nur eines essen sollte, oder an diverse Frühstückszerealien, die mit gesundem Getreide so viel zu tun haben wie ein Nil- mit einem Rennpferd. Und – ist so viel Glück auf einmal überhaupt zu fassen – die genialen Substanzen sind nicht nur gesund, sie verlängern teilweise auch noch die Haltbarkeit der Lebensmittel oder fungieren als Farbstoffe.

Es könnte nichts Schöneres geben, als wenn Wirtschaftstreibende und Konsumenten von einer Idee gleichermaßen profitieren könnten, doch leider sind die Dinge auch in diesem Fall anders gelagert. Bis heute wurde nämlich die Nützlichkeit künstlich hergestellter Vitamine nicht nachgewiesen, sehr wohl jedoch die Schäden, die sie in vielen Fällen anrichten. So hat man zum Beispiel mit Menschen experimentiert, die unter der bekannten Vitamin C-Mangelkrankheit Skorbut litten, und festgestellt, dass sich durch die Verabreichung von synthetischer Ascorbinsäure – egal in welcher Dosierung – überhaupt keine Verbesserung erzielen ließ. Gleichzeitig trat schon bald nach dem Genuss von nur wenigen Orangen oder Paprika eine deutliche Linderung ein. Man konnte sogar feststellen warum, denn man fand heraus, dass das Vitamin C in den natürlichen Lebensmitteln immer mit einer zweiten Substanz vergesellschaftet auftritt, die man Vitamin C2 nannte. Ob es nicht gelang, auch dieses herzustellen, oder ob man es gar nicht versuchte, weil es in dem ganzen Prozess ja niemals wirklich um die Gesundheit von Hinz und Kunz ging, entzieht sich meiner Kenntnis. Jedenfalls geriet ganz offensichtlich das C2 wieder in Vergessenheit, oder haben Sie schon einmal etwas davon gehört? Selbst wenn, werden Sie nichts davon in irgendeinem Vitamin-Präparat finden. Und ganz im Vertrauen: Würde das künstliche Vitamin C eine Wirkung haben, bräuchten Sie gar keine Pillen, denn industriell gefertigte Nahrungsmittel, wie zum Beispiel die beliebte Extrawurst, enthalten so viel Ascorbinsäure als Konservierungsmittel, dass Derartiges als Quelle absolut ausreichen würde. Tut es aber nicht. Auch bei den anderen Vitaminen bringt es wenig bis gar nichts, zu Pillen oder Tropfen zu greifen, weil der Körper die natürliche Form der Substanz in Kombination mit den anderen Wirkstoffen aus gesunden Lebensmitteln ganz anders verwerten kann. Außerdem ist es nahezu unmöglich, festzustellen, ob überhaupt ein Bedarf besteht.

## **Der Vitaminbedarf ist individuell stark unterschiedlich und schwer zu erfassen**

Wie viel man von all den Mikronährstoffen wirklich benötigt, ist schwer festzustellen. Die empfohlenen Tagesdosen sind Pi mal Daumen berechnet und aus meiner Sicht nicht wirklich seriös, da sie sich individuell gravierend unterscheiden, je nach vorhandenem Versorgungszustand, Verschlackungsgrad, insgesamter körperlicher Verfassung, Lebensumständen, Geschlecht, Größe und Körpergewicht. So ist es also kein Wunder, dass in Frankreich zum Beispiel für Vitamin C eine völlig andere Aufnahmeempfehlung gegeben wird als in Amerika. Offensichtlich hat man keine Ahnung, weil man es gar nicht wissen kann. Ein Test, der einen Mangel aufdeckt, muss nicht bedeuten, dass dieser auch tatsächlich existiert, denn wie wir gehört haben, dienen diverse Nachweismethoden manchmal in erster Linie den Herstellern, die dann auch gleich das entsprechende Präparat zur Behebung des scheinbaren Problems anbieten. Blutspiegel sind sehr oft wenig aussagekräftig, weil sie – wie bei den Mineralien – keinerlei Information über den Füllungsgrad diverser Speicher liefern. Selbst wenn Symptome vorhanden sind, ist es gar nicht leicht zu eruieren, ob ein Zusammenhang zu einem Defizit besteht und wenn ja, zu welchem, da sich Vitamine untereinander genauso beeinflussen wie Vitamine und Mineralien. Viele gängige Beschwerden können theoretisch auf den Bedarf an mehreren Stoffen hinweisen. So kann zum Beispiel eine Blutarmut ebenso gut aus Mangel an Eisen wie an Vitamin B12 resultieren, und bei Krankheitserscheinungen wie chronischer Müdigkeit, Stimmungsschwankungen oder diffusen Schmerzen ist es nahezu unmöglich, die genaue Ursache auszumachen. Was macht man in so einem Fall? Einfach auf Verdacht alles gleichzeitig zuführen? Manchmal wird tatsächlich so vorgegangen, wozu gibt es schließlich die praktischen Multivitamin-Präparate? Ich halte jedoch wenig von dieser Vorgehensweise, denn die allgemeine Haltung „lieber zu viel als zu wenig“ muss nicht stimmen. Wer sagt uns, dass das richtig ist? Es ist bekannt, dass gerade die fettlöslichen Vitamine Vergiftungen auslösen können, weil sie nicht einfach ausgeschieden werden, wenn es im Organismus zu viele von ihnen gibt. Doch auch die wasserlöslichen, die den Körper leichter verlassen können, bleiben nicht wirkungslos.

### **Lieber zu viel als zu wenig. Stimmt das?**

Vitamine sind starke Säuren, und Sie haben im Laufe des Buches bereits eine Idee davon bekommen, wie sich starke Säuren auswirken. Ganz abgesehen davon kommen Mangelsymptome bei weitem nicht immer davon, dass tatsächlich zu wenig von etwas zugeführt wird. Manchmal scheitert die Aufnahme im Verdauungstrakt, weil Gallensäuren und Enzyme fehlen, oft kann der Transport zum Bestimmungsort nicht stattfinden, weil das Gewebe verschlackt ist oder Transportmoleküle nicht verfügbar sind. Und dann gibt es natürlich noch den Fall, dass die bedürftige Zelle nicht in der Lage ist, etwas aufzunehmen, weil sie mit Giftstoffen überladen ist. In all diesen Fällen würde eine erhöhte Aufnahme eher schaden als nützen. Nicht zu unterschätzen ist auch der stimulierende Effekt, wenn der Körper mit Vitaminen versorgt wird, die er gar nicht benötigt oder nicht verwerten kann. Sehr schnell nach der Einnahme bemerkt man, dass man sich leistungsfähiger fühlt als gerade noch vor ein paar Minuten. Das stellt einen weiteren Grund dar, warum solche Präparate gerne geschluckt werden. Man glaubt, sofort die wohltuende Wirkung zu spüren, doch in Wahrheit passiert das gleiche wie nach einer Tasse Kaffee: Das Immunsystem wird stimuliert, Stresshormone werden freigesetzt und der Körper wird gezwungen, Kräfte aus

seinen eisernen Reserven zu aktivieren und seine Leistungsgrenze zu überschreiten. Die Lösung, mit der Sie wesentlich weniger falsch machen können als mit dem Doping aus der Apotheke, werden Sie wahrscheinlich schon erraten. Meine erste Maßnahme bei jeder Art von Beschwerden ist eigentlich immer die Entgiftung, die unmittelbar die Aufnahmebereitschaft an sämtlichen Vitalstoffen erhöht und gleichzeitig deren Bedarf deutlich senkt. Und in Bezug auf die Aufnahme alles richtig zu machen, ist bei weitem nicht so schwer wie es scheint – ganz im Gegenteil. Gerade bei den Vitaminen gilt aus meiner Sicht noch mehr als bei den Mineralien, dass sie uns nur dann nützen, wenn sie aus natürlicher Quelle kommen. Dann gibt es auch keine Nebenwirkungen, Überdosierungen oder gar Vergiftungen. Man braucht sich auch überhaupt keine Gedanken zu machen, wie viel genau von einem Vitamin in einem Stück Obst oder Gemüse enthalten ist, weil auch das – abhängig von Reifegrad, Bodenbeschaffenheit, Wetterlage im ganzen Jahr, Erntezeitpunkt und Pestizidbehandlung – komplett unterschiedlich ist. Nach einer gewissen Umstellungszeit wird sich bei Ihnen ohnehin einstellen, worüber jedes Lebewesen natürlicherweise verfügt, solange es ihm nicht abgewöhnt wurde: Ein untrügliches Gefühl dafür, was der Körper braucht, das sich in Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel äußert. Welches Tier schert sich denn um Ernährungstabellen und Bedarfswerte? Und welches Tier, das sich so ernähren kann, wie es will, leidet unter Übergewicht und Zivilisationskrankheiten? Ich nehme hier ganz explizit vom Menschen gehaltene Tiere aus, denn die leiden Großteils unter genau denselben Problemen wie ihre Besitzer. Wir können es uns einfach gar nicht mehr vorstellen, wie man sich fühlt, wenn man gut versorgt ist. Mein Glücksgefühl ist immer noch unbeschreiblich, wenn ich beim Gang durch den Garten genau spüre, dass ich schon den dritten Tag hintereinander unbedingt eine größere Portion Brennnesseln brauche, während ich am vierten Tag nicht einmal daran denke, mir davon zu pflücken. Und ich liebe das wunderbare Gefühl, nach meinem Essen gesättigt und befriedigt zu sein, während ich früher den ganzen Tag von undefinierbaren Gelüsten geleitet war. Doch schauen wir uns die einzelnen Vitamine mit all ihren Besonderheiten an.

.....