



Erica Bänziger
Dipl. Ernährungsberaterin
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI
Kochbuchautorin

Vitalstoffmangel warum?

Was Vitalstoffe sind und dass ohne diese Heinzelmännchen nichts im Körper reibungslos funktioniert, haben Sie im letzten Beitrag erfahren. Tatsache ist aber, dass immer mehr Zeitgenossen unter diversen Mangelerscheinungen und dadurch auch unter gesundheitlichen Störungen leiden. Die Gründe für den heute weit verbreiteten Mangel sind vielfältig. Sehr viele Menschen müssen wegen Gesundheitsproblemen Medikamente einnehmen. Die meisten Substanzen in Medikamenten erhöhen aber wieder den Vitalstoffbedarf. Solche Substanzen nennt man daher auch Vitalstoffräuber. Dies gilt auch für die oft über Jahre eingenommene Antibabypille und für cortisonhaltige Produkte.

Auch die Art und Weise wie Lebensmittel produziert werden, die wenigsten biologisch, meist noch mit massivem Einsatz von Agrochemikalien wie Herbiziden und Pestiziden, hat einen Einfluss auf den Gehalt an Vitalstoffen in der Nahrung. Je mehr die Pflanzen aber zu schnellem künstlichem Wachstum gedrängt werden, desto grösser ist der Stress und wie auch beim Menschen nehmen die Pflanzen dabei weniger Vitalstoffe auf. Untersuchungen haben deutlich gezeigt, dass in Bio-Produkten bis zu 50 Prozent mehr an bioaktiven Substanzen enthalten sind.

Ein anderes Problem, das einen Vitalstoffmangel begünstigt, ist der Wunsch nach der

schlanken Linie. Jedes Frühjahr werden wieder oft verschiedene, einseitige Diäten ausprobiert. Je weniger Nahrung man aber zu sich nimmt, desto mehr reduziert sich dadurch die Zufuhr an Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralien. Ein anderer Grund für den häufigen Mangel an Vitalstoffen ist der derzeitige überhöhte Konsum von raffiniertem Zucker; denn dieser liefert dem Körper ausser Kalorien sonst nichts mehr. Für den Abbau aber werden verschiedene B-Vitamine und Chrom benötigt, Substanzen, die aber durch die Raffination verloren gehen. Treffen nun noch schlechte Essgewohnheiten, wie das häufige Essen von Fastfood oder aufgewärmtem Kantinenessen, zusammen mit Rauchen, viel Zucker, der Einnahme von Medikamenten und einem zu geringen Konsum von Obst und Gemüse, muss man sich nicht wundern, wenn es an lebenswichtigen Vitalstoffen Mangel gibt. In solchen Fällen kann die Zufuhr von Strath-Produkten zusammen mit einer Reduktion von oben erwähnten Gewohnheiten zu einer Verbesserung der Vitalstoffversorgung beitragen und so die vielseitigen Folgen eines Vitalstoffdefizits verhindern helfen.



Gesund und munter durch die kalte Winterzeit. Ganz natürlich dank Strath.

In der kalten, lichtarmen Jahreszeit ist der Organismus erhöhten physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Widerstandskraft, Gesundheit und Fitness sind darum besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Strath Aufbaupräparate begünstigen erwiesenermassen das allgemeine Wohlbefinden. Basierend auf Kräuterhefe ohne künstliche Zusatzstoffe stärken sie den Organismus auf natürliche Weise. Ganz gleich, ob dieser einer Grippewelle die Stirn bietet, gegen den Müsiggang grauer Tage ankämpft oder sportliche Leistungen erbringt.

Flüssig oder in Tablettenform gibt Strath dem Körper das, was er braucht, um sich auch an einem garstigen Wintertag zu erfreuen.



Strath
Aufbaupräparat

DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch