

# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

**Was ist los  
mit unserer Nahrung?  
Vergisst die Politik  
die Ethik?**

Selen  
minus 96%

Natrium  
minus 62%

Eisen  
minus  
67%

Kupfer  
minus 93%

Magnesium  
minus 75%

Kalium  
minus 75%

Calcium  
minus 70%

Vitamin C  
minus 80%

Folsäure  
minus 84%

**Mikronährstoffe**

**Vitalstoffe**

**Nahrungsergänzungsmittel**

**Hersteller und Vertriebe**

**Fazit: Deshalb werden wir alle krank!**

# Kamillentee alleine ist noch keine Naturheilkunde und gesunde Ernährung kein Garant für genügend Vitamine und Spurenelemente

Was macht eigentlich Naturheilkunde aus?

Sind Naturheilkunde und Schulmedizin

überhaupt kompatibel? Um es

mit den Worten der NRW

Gesundheitsministerin Frau

Barbara Steffens auszudrücken:

„... beide Medizinrichtungen

sollten für den Bürger

ein SOWOHL ALS

AUCH sein.“

N

aturmedizin ist in ihrer Gesamtheit so facettenreich wie die Natur selbst. Der Mensch ist aus der Natur entstanden und benötigt daher für seine Gesunderhaltung die Natur. Bei genauerer Betrachtung eines Erkrankten, können in der Natur sehr häufig die Bestandteile gefunden werden, die zu einer Heilung notwendig sind. Das bedeutet für Therapeutinnen und Therapeuten: Ursachenfindung. Nicht das Symptom, sondern die Ursache bildet die Basis für einen Behandlungserfolg. Die gilt insbesondere für chronische Erkrankungen. Dabei kann und darf es keine Rolle spielen, ob Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen. Entscheidend ist, dass die notwendige Substanz zur Anwendung kommt.







Das Wissen über viele helfende Mittel aus der Natur war früher in den Familien bekannt. In der modernen Zeit ist es verloren gegangen. Nur wenige Teesorten sind in Erinnerung geblieben. Nicht selten wird Kamillentee als ein besonderer Heilsbringer angesehen. Nicht selten habe ich aber auch in meiner Praxis Patienten mit unklaren Oberbauchbeschwerden behandelt. Nach eingehender Anamnese stellte sich heraus, dass sie über Monate manche sogar über Jahre Kamillentee tranken. Nach Absetzen des Kamillenfrühstückstees und der Verordnung eines homöopathischen Mittels konnten die Beschwerden beseitigt werden.

**Kamillentee ist eine gute Heilpflanze und unter gegebenen Umständen anzuwenden aber nicht für den täglichen Gebrauch geeignet.**

Das Wissen über den Einsatz naturheilkundlicher Mittel, insbesondere über den Einsatz von Tees, ist in der Bevölkerung verloren gegangen. Eine vor einigen Jahren durchgeführte Befragung ergab, dass mehr als 80 Prozent der Befragten Naturheilkunde lediglich mit Homöopathie in Verbindung brachten. Die Vielzahl von Behandlungsverfahren wie Phytotherapie, Akupunktur, Ayurveda, Bachblütentherapie, um nur einige zu nennen, sind ebenso wie eine Vielzahl manueller Verfahren, nur einer gewissen Bevölkerungsschicht bekannt.

Zu den modernen Therapieverfahren gehören auch die Nahrungsergänzungsmittel (Lebensmittelkonzentrate). Aber auch hier ist bei der Selbstverabreichung Vorsicht geboten. Nicht selten werden aufgrund von Empfehlungen Mittel doppelt und dreifach eingenommen, die durch die Addition einzelner Substanzen ungewollte Nebenwirkungen auslösen können.

Es ist dringend darauf zu achten, dass die Verzehrempfehlungen, die gesetzlich geregelt sind, eingehalten werden. Bei allem, was wir verabreichen, durch Verordnung oder durch Selbstversorgung, bleibt der bekannte Satz: „Auf die Dosis kommt es an“. Ein Zuviel an Zink oder Selen, um nur zwei Beispiele zu nennen, kann bei Überdosis eine toxische Wirkung auslösen. Dies gilt es zu vermeiden.

Daher Vorsicht bei Kombinationsmitteln! Ein Hinweis auf die Tagesmenge ist ein wichtiger Hinweis im Rahmen der Eigenverantwortung.

Die Eigenverantwortung ist besonders wichtig, da die Hersteller naturheilkundlicher Mittel genau hinschauen, was auf den Beipackzetteln der Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln steht.

So dürfen Hersteller homöopathischer Mittel keine Indikationsangaben auf ihren Präparaten machen, was zu starken Einschränkungen im Vertrieb führt. Auf Zeit gesehen führt dies auch zu einer Reduzierung von naturheilkundlichen Therapien in der Bevölkerung. Betrachtet man den gesamten Markt naturheilkundlicher Mittel, in den auch Nahrungsergänzungsmittel mit einbezogen sind, ist dies eine gewollte Kampagne. Der Bevölkerung soll vermittelt werden, dass die Chemie und die angebotenen Nahrungsmittel alles zu unserer Gesunderhaltung liefern können.

Weit gefehlt! Wir leben in der Medizin nicht im rein wissenschaftlichen Bereich, sondern leben aus einer Jahr- hundert- bzw. Jahrtausend-alten Erfahrung.

Die Medizin ist ein Hybrid, die aus allen Wissenschaften und der Erfahrung profitiert. Versucht man die Wissenschaftsanteile in der Medizin in Prozent zu analysieren, dann wird man nicht weit über 5 Prozent kommen. Nun könnte man geneigt sein, dies als eine Katastrophe oder als lächerliche Behauptung abzutun, ohne sich über den Schatz der Erfahrung klar zu werden.





Denken wir an den wertvollen Schatz der Sammlung naturheilkundlicher Mittel der Hildegard von Bingen oder an die großartigen Behandlungsmöglichkeiten mit der Akupunktur, um nur auch hier 2 Beispiele zu nennen.

Durch Erfahrung konnten Wirkstoffe aus pflanzlichen Mitteln entwickelt werden, die in der Schulmedizin zum Einsatz gelangten. Auch hier 2 Beispiele: *Convallaria majalis* (das Maiglöckchen) oder *Digitalis* (der Fingerhut). Beide Mittel sind wertvolle Herzglykoside. Das Wichtigste in der Medizin sollte sein, den Schatz der Erfahrung zu nutzen und zum Wohl der Menschen zu verwenden.

Gleiches gilt für unsere Lebensmittel. Hier hat die Menschheit scheinbar das Maß der Dinge überschritten. Überschritten bedeutet, durch Profitgier Veränderungen an Getreide, Gemüse und Früchten vorgenommen, mit der Folge, dass hieraus eine Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Spurenelemente nicht mehr gewährleistet ist. *Der anerkannte Vitaminforscher Dr. Dr. Karlheinz Schmidt, Professor für Experimentelle Medizin, sieht eine Kostenlawine ernährungsbedingter Krankheiten auf uns zukommen. Volkswirtschaftlich eine Katastrophe, menschlich eine Tragödie.*

Starben früher die Menschen meistens an Alterschwäche, so sterben sie heute an schweren chronischen Erkrankungen. Diabetes, Rheuma, Krebs, Arteriosklerose, um nur einige schwere Erkrankungen zu nennen, sind durch falsche Ernährung vorprogrammiert.

Wenn wir auch Glauben uns vollwertig zu ernähren, verhungern wir bei vollen Töpfen!

**Aus der Welt am Sonntag vom 18. 03. 2013:**

Die Qualität von Obst und Gemüse hat seit 50 Jahren erheblich abgenommen. In der dort aufgeführten Tabelle wird deutlich, welches Defizit in der Aufnahme unserer täglichen Nahrung liegt:

Verlust an Kupfer in Kresse	93%
Magnesium in Möhren	75%
Kalium in Brokkoli	75%
Eisen in Steckrüben	71%
Eisen in Spinat	60%

Phosphor in Kartoffeln	47%
Verlust an Eisen in Orangen	67%
Natrium in Avocados	62%
Kalzium in Erdbeeren	55%
Kalium in Passionsfrüchten	43%
Kalium in Himbeeren	39%
Kalium in Rhabarber	32%





Betrachtet man die Angaben über Verluste an Vitaminen in der Veröffentlichung der vorletzten Ausgabe dieser Zeitschrift, rundet sich das Bild der Verluste von wichtigen Wirkstoffen in unserer Ernährung ab.

Diese Angaben tragen zum Verständnis der Entstehung zivilisationsbedingter Erkrankungen bei.

Hieraus wird einmal mehr erkennbar, wie wichtig Nahrungsergänzungsmittel für den Erhalt der Gesundheit und für die Genesung erkrankter Menschen sind.

Nicht nur bei der Prävention sondern auch in der Therapie haben diese Mittel einen unverzichtbaren Wert. Wenn diese Mittel erkrankten Menschen nicht erstattet werden, ist das ein nicht mehr zu vertretendes Verhalten der Krankenversicherungen.

Hier gilt es über die Politik Einfluss auszuüben, eine dringend notwendige Veränderung anzumahnen.

Eine Erstattung hilft den Betroffenen, aber auch der Versicherung im Rahmen der Kostensenkung.

Dann muss man nicht mehr so dümmliche Erstattungsablehnungen lesen wie:

*Wir verstehen, dass Sie selbst für Ihre Gesundheit sorgen möchten, indem Sie Ihren Körper mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen in Form von Kapseln oder Tabletten versorgen. In den meisten Fällen ist das nicht notwendig. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen*

#### Peter Abels

Heilpraktiker,  
Vorsitzender des EFN –  
European Federation  
for Naturopathy e.V.  
und Kooperationspartner  
des NEM e.V.



*und Spurenelementen kann weitgehend durch gesunde Ernährung gedeckt werden.*

Die Versicherung hatte vergessen aufzulisten, was der Patient denn nach ihrer Auffassung essen und trinken sollte, um den notwendigen Ausgleich zu erlangen.

Es lohnt sich klare Position für unsere Gesundheit zu beziehen. Wir benötigen keine patentierten Samen. Wir benötigen Natur pur ohne das Bastelwerk von Profithaien!

/ Anzeige /

## Ihre Gesundheit ist unsere Motivation – deshalb ist uns das Beste nur gut genug.

**FLORAMED®**  
In der Natur steckt das Wissen  
für ein gesundes Leben

Wir bieten Ihnen eine breite und interessante Nahrungsergänzungs-Vielfalt aus sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralien, die auf Ihre Gesundheit ausgerichtet sind.

Wir arbeiten bei FLORAMED im Einklang mit der Natur und verzichten somit auf Tierversuche. Stattdessen konzentrieren wir uns auf hochwertige Inhaltsstoffe, entwickeln selbst Rohstoffe und ernährungswissenschaftlich sinnvolle Rezepturen und produzieren konform nach DIN ISO und Öko-Standard – natürlich made in Germany!



FLORAMED GmbH  
Horst-Uhlig-Straße 3 · 56291 Laudert  
Tel. 06746 / 8000250

[www.floramed.de](http://www.floramed.de)

