

## 47 essentielle Vitalstoffe

Effektive Helfer bei chronischen und degenerativen Erkrankungen | Jürgen Lueger

**„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, so wird Gesundheit von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert. Wann aber sind wir vollständig gesund? Können wir Menschen das überhaupt beurteilen und spüren, oder ist nur ein grobes Einschätzen der aktuellen Befindlichkeit möglich?**

Chronische und degenerative Erkrankungen zählen heute zu den häufigsten Gesundheitsproblemen der Menschen. Insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Lungenerkrankungen, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, psychische Störungen und Diabetes sind weit verbreitet. Sie beeinflussen die Lebensqualität sehr vieler Menschen auf der Erde.

### Fehlende Zellgesundheit führt zu Krankheit

Krankheit ist das Ergebnis von fehlender Zellgesundheit, denn Gesundheit und Krankheit beginnen auf der Zellebene – im molekularen Bereich der rund 100 Billionen Körperzellen. Der Körper kann nur so gesund sein und so gut funktionieren, wie gut die einzelnen Zellen funktionieren. Dafür müssen wir unseren Zellkern – unsere DNA, unser Erbgut – sinnvoll schützen und gesund erhalten. Jede Zelle benötigt für ihre Vitalität Sauerstoff, Wasser und Vitalstoffe.

*Es gibt insgesamt 91 Vitalstoffe, von denen 47 lebensnotwendig sind. Diese müssen über die Ernährung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst produzieren kann.*

Bei diesen Mikronährstoffen handelt es sich um 13 Vitamine, 6 Mineralien, 14 Spurenelemente sowie 2 Fett- und 12 Aminosäuren (vgl. Tab. 1).

Mikronährstoffe sind voneinander abhängig, arbeiten kongenial zusammen und sind, wenn sie in ausreichender Menge vorhanden sind, die Basis für ein gut funktionierendes Immunsystem. Mikronährstoffe dringen bis in den Zellkern vor und sorgen bereits dort für die notwendige Zellgesundheit. Fehlt ei-

Bild: Fotolia.com / Vertigo Signs



ner dieser Vitalstoffe, ist der Stoffwechsel bereits gestört, funktioniert nicht mehr optimal und das Immunsystem ist geschwächt.

### Einfach und effizient: Messen statt Glauben

Der Mikronährstoffmangel zeigt klinisch keine eindeutigen Symptome, deshalb ist eine Blutanalyse für die Diagnose zwingend erforderlich. Dank der modernen Laboruntersuchungen kann die individuelle Versorgungssituation einfach anhand des Blutbildes überprüft werden. Die Blutanalyse zeigt konkrete Werte, denn Ernährungsprotokolle oder das Zuordnen eines Vitalstoffmangels über diffuse Symptome können nur Schätzwerte oder Vermutungen liefern. In jedem Fall ist das Messen dem Glauben vorzuziehen. Deuten die Laborwerte einen Mangel an, dann sollten die Vitalstoffe gezielt mit Nahrungsergänzungen aufgefüllt werden.

### Warum hochwertige Nahrungsergänzungen und nicht bessere Ernährung?

Gute und ausgewogene Ernährung soll dazu führen, dass wir alle Vitalstoffe zum Gesundbleiben bekommen. Können uns die heutigen Lebens- und Nahrungsmittel überhaupt noch in ausreichender Fülle mit Vitalstoffen versorgen? Nein, sicher nicht. Denn unsere Böden werden ausgelaugt, verlieren dadurch immer mehr Nährstoffe und natürli-

che Mikroorganismen. Obst und Gemüse werden vielfach ohne Sonne gereift oder in unreifem Zustand geerntet. Die Nahrung wird haltbar gemacht und lange in Kühlhäusern gelagert. Das führt dazu, dass sehr viele Vitalstoffe verloren gehen oder generell nicht mehr vorhanden sind.

Die unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen verursacht viele unspezifische Beschwerden und Störungen der Befindlichkeit. Ein Beispiel: Calcium – Vitamin D3 und Osteoporose. Bei einem längerfristigen Mangel an Vitamin D3 kommt es unausweichlich auch zu einem Mangel an Calcium, da keine ausreichende Calcium-Aufnahme im Darm gewährleistet werden kann. Wenn im Körper der Vorrat an Calcium sinkt, dann hat das für die Knochen schwerwiegende Konsequenzen. Calcium ist zusammen mit Phosphor der wichtigste Baustein für Knochen und Zähne; 99 Prozent des Calciums befinden sich in diesen Geweben. Der kleine Rest liegt in gelöster Form in Blut und anderen Geweben vor. Da Calcium für viele Vorgänge im Körper wichtig ist, hält der Organismus den Calciumspiegel im Blut sehr konstant. Im „Notfall-Programm“ bedeutet dies für den Körper, dass er auch seine Vorräte aus Knochen und Zähnen freisetzt, um das Absinken des Blutspiegels zu verhindern – bei vielen Menschen der Beginn des Osteoporose-Leidensweges.

*Krankheits-Symptome zeigen sich erst, wenn bereits sehr viele Zellen befallen bzw. entartet sind.*

Davor ist die Symptom-Lage oftmals diffus und die Menschen fühlen sich abgeschlagen und antriebslos, mit psychischen und körperlichen Auswirkungen.

Alle Vitalstoffe wirken zusammen, ähnlich wie bei einem Orchester, das gut aufeinander abgestimmt ein perfektes Klangerlebnis liefert. Leider hinterfragen viele Menschen ihre Ernährung und die notwendige Versorgung mit Vitalstoffen erst, wenn sie gesundheitliche Probleme haben. Es ist sinnvoll, den Vitalstoff-Status überprüfen zu lassen, denn Untersuchungen (1) haben gezeigt, dass viele Menschen im Vitalstoff-Mangel leben. Stehen dem Körper diese Stoffe nicht in ausreichender und verwertbarer Form zur Verfügung, dann funktioniert das Versorgen und Entgiften der Zellen nicht optimal. Wichtige Regenerations- und Heilungsprozesse können nicht erfolgreich durchgeführt werden.

Befindet sich der Körper in einem Mangelzustand, dann ist es oftmals schwer bis unmöglich, diesen wieder auszugleichen. Mit dem Bluttest ist dies frühzeitig sichtbar und leicht zu beheben. Denn die Vitalstoffe wirken in der Prävention viel effektiver als in der Behandlung schwerer Erkrankungen.

### DGE Zufuhrempfehlung zu niedrig?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt sehr niedrige Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe zur Vermeidung von Mangelerscheinungen. Die Empfehlung für Vitamin D z. B. wurde 2012 von 5 µg auf 20 µg erhöht, was 800 Internationalen Einheiten (IE) entspricht. Zudem empfiehlt die DGE Senioren, Menschen mit dunkler Hautfarbe und all denen Personen, die sich wenig im Freien aufhalten, von Oktober bis April zur Vitamintablette zu greifen.

*Damit rückt die DGE von der ursprünglichen Meinung ab, dass alle Nährstoffe über die ausgewogene und gesunde Ernährung aufgenommen werden könnten.*

Studien zur Knochengesundheit hätten gezeigt, dass Vitamin-D-Tabletten bei Senioren das Risiko für Knochenbrüche zwanzig bis dreißig Prozent reduzieren; damit verlängern sie letztlich in dieser Altersgruppe sogar das Leben. Ein weiterer Faktor ist, die empfohlene Menge der täglichen Vitamin-C-Zufuhr. Die DGE empfiehlt 100 mg pro Tag, dies ist ausreichend, um keinen Skor-

Tab. 1: Es gibt 91 Vitalstoffe, davon sind 47 lebensnotwendig und nicht ersetzbar (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fette, Aminosäuren) um Energie herzustellen: 13 Vitamine, 6 Mineralien, 14 Spurenelemente ... (Fortsetzung nä. Seite)

13 Vitamine	
<b>Vitamin A</b>	Augen, Schleimhäute, Haut
<b>Vitamin B1</b>	Nervensystem, Kohlehydratstoffwechsel
<b>Vitamin B2</b>	Haut, Schleimhäute, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel
<b>Vitamin B3</b>	Herz, Nervensystem, Kohlenhydrat und Fettstoffwechsel
<b>Vitamin B5</b>	Haut, Schleimhäute, Abwehr, Haarwachstum
<b>Vitamin B6</b>	Nervensystem, Eiweißstoffwechsel
<b>Vitamin B9</b>	Blutbildung, Wachstum, Gefäße
<b>Vitamin B12</b>	Blutbildung, Nahrungsaufnahme
<b>Vitamin C</b>	Abwehrkräfte, Bindegewebe, Knochen
<b>Vitamin D</b>	Knochen, Zähne, Calcium und Phosphatstoffwechsel
<b>Vitamin E</b>	Haut, Zellschutz vor Umweltgiften, UV Strahlung
<b>Vitamin H</b>	Fett und Kohlenhydratstoffwechsel, Haut, Haare, Fingernägel
<b>Vitamin K</b>	Blutgerinnung, zur Herstellung bestimmter Eiweißstoffe
6 Mineralien	
<b>Calcium</b>	Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen
<b>Eisen</b>	Transport von Sauerstoff, Energiegewinnung
<b>Kalium</b>	Übertragung elektrischer Impulse an Nerven und Muskelzellen
<b>Magnesium</b>	Entzündungshemmend, Krampflösend, Stresssalz
<b>Natrium</b>	Elektrisches Zellpotential für Nervenleitung, Herzrhythmus
<b>Kupfer</b>	Abwehrsystem, Wundheilung, Aufbau Knochen, Haut, Haare
14 Spurenelemente	
<b>Chrom</b>	starkes Oxidationsmittel, wirkt bei erhöhtem Blutzucker
<b>Jod</b>	wichtig für Schilddrüsenhormone und für den Stoffwechsel
<b>Mangan</b>	wichtig für alle Körperzellen und HPU Störung
<b>Molybdän</b>	wichtig für Eisen und Harnstoffwechsel und für Enzymstoffwechsel
<b>Selen</b>	allgemeiner Mangel vorhanden und für die Schilddrüse
<b>Zink</b>	wichtig für Haut, Eiweißstoffwechsel und Enzyme
<b>Nickel</b>	Baustein für Eiweiße und für Eisenaufnahme entscheidend
<b>Lithium</b>	Gehirnstoffwechsel, Stimmungslage
<b>Kobalt</b>	Bestandteil von B12 und B9
<b>Fluorid</b>	in homöopathischen Spuren wichtig für den Stoffwechsel
<b>Silizium</b>	regeneriert Knochengewebe, Haut und Haare
<b>Rubidium</b>	wichtig für Schwangerschaft und im zentralen Nervensystem
<b>Vanadium</b>	für Mineralisation der Knochen, reguliert Zuckerstoffwechsel
<b>Phosphor</b>	Aufbau der Zellwände und für die Erbsubstanz mitverantwortlich

Tab. 2: (Fortsetzung) ... 2 Fettsäuren (Omega 6 &amp; 3) und 12 Aminosäuren

2 Fettsäuren	
<b>Omega 6</b>	Bauen Zellmembranen auf, Vorläufer von Botenstoffen (Linolsäure, Gamma Linolensäure, Arachidonsäure)
<b>Omega 3</b>	Hormonaufbau, entzündungshemmend uvm... (Alpha Linolensäure, Eicosapentensäure EPA, Docosahexensäure DHA)
12 Aminosäuren	
<b>Arginin</b>	wichtig für Blutdruck, Fettverbrennung und Leistungssteigerung
<b>Isoleucin</b>	BCAA, Muskelprotein für bessere Ausdauer, Neusynthese
<b>Leucin</b>	BCAA, Fettverbrennung und Eiweißaufbau im Muskel
<b>Valin</b>	BCAA, Aufbau und Stärkung von Nervenbahnen uvm...
<b>Lysin</b>	optimale Virusabwehr und vor allem Herpes
<b>Methionin</b>	wichtigste Krebsversicherung von den Aminosäuren betrachtet
<b>Phenylalanin</b>	Kraft und Freude jeden Tag, Dopamin und Noradrenalin
<b>Threonin</b>	hilft gegen Müdigkeit, baut Kollagen auf
<b>Tryptophan</b>	baut Serotonin auf, hilfreich bei Depressionen
<b>Histidin</b>	für lebensnotwendige Funktionen, Stärkung des Immunsystems
<b>Cystein</b>	Schutz vor freien Radikalen, Anti Aging uvm...
<b>Prolin</b>	Hilfreich bei Sehnen, Muskeln und Gelenksproblemen



### Jürgen Lueger

praktiziert seit 2009 in eigener Praxis für Bioenergetik in Salzburg. Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mental Coach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopath unterrichtet er an der Paracelsus-Schule in Freilassing. Daneben ist er Entwickler des Symbioteceuticals Konzeptes für ganzheitliche Gesundheit.

#### Kontakt:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger  
Otto-Holzbauer-Straße 1-3  
A-5020 Salzburg

but zu bekommen. Aber reicht das auch aus, um gesund zu bleiben und sich fit und wohl zu fühlen?

### Große Wissenschaftler waren anderer Meinung

Linus Pauling gilt als einer der bedeutendsten Wissenschaftler des 20. Jahrhunderts. Der zweifache Nobelpreisträger und Biochemiker war sich bereits Ende der 1960er Jahre sicher, dass die hochkonzentrierte Gabe von Vitamin C für den Erhalt der Gesundheit und bei der Behandlung von Krankheiten notwendig ist. Er selbst soll viele Jahre um die 18 Gramm Vitamin C täglich eingenommen haben. Bis ins hohe Alter galt er als fit und aktiv; er starb mit 93 Jahren an altersbedingtem Prostatakrebs. Seine Vitalität und sein hohes Alter

führte er auf seine gesunde Lebensweise und die Vitalstoffaufnahme zurück.

### Stress als Vitalstoff-Killer

Bei vielen Menschen bestimmen Tempo und Stress das Leben. Der größte Stressfaktor für die Menschen in Deutschland ist der Beruf. Von zehn Berufstätigen fühlen sich sieben gestresst, jeder Vierte steht sogar unter Dauerdruck. 70 Prozent der Berufstätigen sagen, dass ihr Leben in den vergangenen drei Jahren stressiger geworden ist. Dies berichtet die Stress-Studie „Bleib locker, Deutschland!“, die die Techniker Krankenkasse durchgeführt hat.

Wenn wir schneller unterwegs sind, dann benötigen wir auch mehr „Treibstoff“. Ähn-

lich wie beim Auto: wenn man schneller fährt, dann verbraucht man mehr Benzin. Wenn unsere Mikronährstoff-Depots optimal aufgefüllt sind, dann kann uns der Stress nicht so viel anhaben, als wenn wir im Mangel leben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass jede Therapie besser wirkt, wenn alle 47 essentiellen Vitalstoffe in der Norm sind. Die Labormedizin ist dafür ein wichtiges Diagnose-Werkzeug, das wir alle nutzen sollten. Für mehr Gesundheit und weniger Krankheit.

### Achtung! Keine Kassenleistung.

Die Vitalstoff-Messung im Blut ist in der Regel keine Kassenleistung. Bei gesetzlich Versicherten ist eine Kostenübernahme möglich, wenn die Untersuchung medizinisch notwendig ist, weil eine Erkrankung vorliegt.

### Hochwertige Nahrungsergänzungen schaffen Balance

Bei Nahrungsergänzungen ist es wichtig, dass sie aus natürlichen und reinen Quellen stammen, möglichst aus biologischen und schadstoffarmen Anbau. Ideal ist es dabei, wenn bei den Mikronährstoffen eine signifikante Biophotonenabstrahlung gemessen werden kann. Diese gibt an, wie viel Biophotonen bei der Einnahme an den Organismus abgegeben werden können.

### Literaturhinweis

(1) Labormedizinische Erfassung (Gemeinschaftslabor Südwest Ettligen), 9934 Einzelbestimmungen aus Patientenserum (S) oder Patientenvollblut (VB) im Zeitraum Oktober 2006 bis Juli 2010