



Lebenswichtige Mikronährstoffe

Was Ihr Haus mit Ihrem Körper gemeinsam hat

Was tun Sie, wenn Sie - und das über viele Jahre hinweg - jeden Monat 1.000 Euro verdienen, aber in Wirklichkeit 1.500 Euro bräuchten? Ganz einfach: Sie bezahlen die Rate für Ihr Haus, weil Sie nicht unter der nächsten Brücke hausen wollen.

Auch die Stromrechnung begleichen Sie, weil Kerzen nicht viel billiger wären. Die Wasserrechnung hat ebenfalls Priorität, weil Sie keine Lust haben, inmitten der Goldfische zu planschen. Für viel mehr reicht es aber nicht. Was geschieht?

In den ersten Jahren noch nicht viel. Alles läuft bestens. Irgendwann aber wird plötzlich Ihr Dach undicht, dann fallen im Bad die Kacheln von der Wand, in der Küche blättert der Putz ab und mangels Rasenmäher ist Ihr Vorgarten längst ein meterhohes Dickicht. Ihr Haus zerfällt immer mehr und mehr. Viele Jahre lang haben Sie ihm all die Fürsorge, die Reparaturen und Investitionen, die es gebraucht hätte, vorenthalten. Irgendwann aber müssen Sie die Konsequenzen für Ihre jahrelange Nachlässigkeit tragen...

Genauso wie Ihrem Haus geht es Ihrem Körper. Wenn Sie Ihrem Körper - aufgrund mangelhafter [Ernährung](#) und ungesunder Lebensweise - [Mikronährstoffe](#) in nur spärlichen Mengen zur Verfügung stellen, er aber viel mehr bräuchte, muss er Prioritäten setzen. Die vorhandenen Mikronährstoffe werden für die akut überlebensnotwendigen Aufgaben und Organe eingeteilt und alle übrigen Körperfunktionen, die nicht mit dem unmittelbaren Überleben zu tun haben, landen vorerst auf der Warteliste.

Selbstverständlich sind diese "übrigen Körperfunktionen" nicht minder wichtig. Werden sie ab und an vernachlässigt, mag das möglicherweise keine Schäden ausrichten. Tut man dies aber über viele Jahre hinweg und speist kontinuierlich die "weniger wichtigen" Körperfunktionen mit nur winzigen Mikronährstoffmengen ab, entwickeln sich früher oder später ernsthafte gesundheitliche Probleme.

Mikronährstoffe können vom Körper nicht gebildet werden

Leider kann der menschliche Körper die dringend benötigten [Vitamine](#) (zumindest die meisten davon) und [Mineralstoffe](#) nicht selbst herstellen. Wenn sie ihm also nicht von außen zugeführt werden, dann hat er nicht die geringste Möglichkeit, diesen Mangel auszugleichen. Ihr Dach kann sich aus eigener Kraft auch nicht schnell mal selbst neu decken und es erscheinen auch nicht wie von Geisterhand neue Kacheln an den Wänden Ihres maroden Badezimmers. Da müssen Sie schon selbst aktiv werden, nämlich Dachziegel kaufen und einen Trupp Handwerker anheuern.

Die unendlichen Aufgaben von Mikronährstoffen

Vitamine und Mineralien haben unendlich viele Aufgaben in unserem Körper. Sie schützen ihn in Form von Antioxidantien vor Eindringlingen wie Bakterien, Parasiten, Pilzen, Umweltgiften und vielem mehr (z. B. [Vitamin C](#) und E). Sie werden als Bausteine benutzt (z. B. Eisen bei der Blutbildung, Calcium für die Knochenbildung).

Sie stabilisieren unsere Nerven (z. B. B-Vitamine). Sie sind an den meisten Körperfunktionen beteiligt (z. B. [Vitamin K an der Blutgerinnung](#)), und sämtliche Stoffwechselprozesse wären ohne Mikronährstoffe undenkbar. [Allein Vitamin C](#) ist aktiver Teilnehmer an 15.000 Stoffwechselprozessen.

Mikronährstoffe überwachen und reparieren die DNA

Eine ungemein wichtige Aufgabe von Mikronährstoffen ist jedoch die Instandhaltung und Reparatur der DNA. Leider wird bei Mikronährstoffmangel diese Aufgabe vernachlässigt. Wenn Sie beim Holzhacken versehentlich Ihren Finger mit dem Holz verwechseln, dann ist es absolut überlebenswichtig, dass der Blutstrom gestillt wird, dass eindringende Keime vernichtet werden, dass sich Nerven und Herz wieder beruhigen usw.

Alle Mikronährstoffe, die dazu nötig sind, werden im Eiltempo an den Ort des Geschehens verfrachtet. Verständlich,



dass in einem solchen Fall keiner mehr an die Wartung der DNA denkt. Nun hackt man sich nicht jeden Tag den Finger ab. Bei der heutigen Ernährungsweise gelangen jedoch so geringe Mengen Mikronährstoffe in den Körper, dass diese auch ohne blutrünstige Geschehnisse für die ganz alltäglichen Arbeiten im Organismus keinesfalls ausreichen.

Die Wartung der DNA wird also immer wieder aufgeschoben. Wenn die DNA aber nicht mehr ordnungsgemäß überwacht wird, werden auch DNA-Defekte nicht mehr entdeckt. Eine defekte DNA wiederum fördert das Krebsrisiko, beschleunigt den Alterungsprozess und führt zu neurodegenerativen Erkrankungen wie [Alzheimer](#) oder Parkinson.

Mikronährstoffmangel macht die DNA anfällig

Bekannt ist ja, dass sog. Genotoxine wie [Chemikalien](#), UV-Licht oder Röntgenstrahlen, erbgutschädigend wirken, also Defekte in unserer DNA auslösen können. Daher meiden wir Chemikalien so gut es geht, verwenden im Sommer Sonnencremes und lassen uns nur dann röntgen, wenn es nicht anders geht.

Leider denken wir selten daran, dass der Nährstoffmangel, den wir unserem Körper tagtäglich aufgrund einer unnatürlichen Lebensweise zumuten, genauso starke Schäden an unserer DNA verursachen kann wie Chemikalien und gewisse Strahlen. Wenn unsere DNA aber bereits durch unsere selbstverschuldeten Nährstoffdefizite vorgeschädigt ist, dann ist sie besonders anfällig für weitere Angriffe aus dem Lager der Genotoxine.

Andersherum ausgedrückt bedeutet das: Wenn Sie Ihren Körper mit genügend Mikronährstoffen versorgen, dann kann er die Angriffe von Chemikalien, UV-Licht und anderen erbgutschädigenden oder krebserregenden Stoffen oder Strahlen ganz gelassen an sich abprallen lassen.

Studie beweist: Mikronährstoffmangel birgt Krebsrisiko

Eine kürzliche Studie bewies genau diese Zusammenhänge. Eine Gruppe Krebspatienten und eine gesunde Kontrollgruppe aus Skandinavien und Italien wurden abhängig vom Grad ihrer DNA-Defekte in drei Gruppen eingeteilt. Die Teilnehmer mit den schwersten DNA-Schäden hatten ein 2,35mal (Skandinavien) und 2,66mal (Italien) höheres Risiko, eine Krebserkrankung zu entwickeln als die Studienteilnehmer mit den geringsten DNA-Schäden.

Dabei spielte es keine Rolle, was die DNA-Defekte letztendlich ausgelöst hatte (Chemikalien, Strahlung, Nikotin, Umweltgifte, Mikronährstoffmangel, etc.). In Bezug auf das erhöhte Krebsrisiko war nur das Ausmaß des DNA-Schadens wichtig. Das bedeutet also, dass Mikronährstoffmangel dasselbe Krebsrisiko birgt wie Rauchen, Chemikalien oder andere Genotoxine.

Übliche Ernährung ist Mangelernährung

Die Aussage, mit der heute üblichen Ernährung (selbst wenn diese streng nach den Empfehlungen gewisser offizieller Ernährungsexperten gestaltet wird) versorge man sich ausreichend mit allen Mikronährstoffen, ist definitiv überholt.

Die angeblich wissenschaftlich untermauerten empfohlenen Tagesdosen für Vitamine, Mineralien und Spurenelemente müssen vielmehr dringend überarbeitet werden, um die DNA-Gesundheit (Genom-Stabilität) der Bevölkerung zu optimieren. Nur so könnte man Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Problemen, Alzheimer sowie dem vorzeitigen Alterungsprozess effektiv vorbeugen.

Was kann man tun?

Was kann man also selbst tun, um DNA-Defekte, die durch Mikronährstoffmangel verursacht werden und zu schweren Erkrankungen führen können, zu vermeiden? Die Ernährung sollte so verändert werden, dass der Körper mit allen Mikronährstoffen nicht nur ausreichend, sondern üppigst versorgt wird.

Gelingt die Praktizierung einer [gesunden Ernährung](#) im Alltag nicht, sind wohldosierte und qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel in Kombination mit einer regelmäßigen [Entsäuerung](#) und [Entgiftung](#) des Körpers die



zweite Wahl. Dabei handelt es sich um eine effektive und bezahlbare Methode, mit der sich jeder vor degenerativen Erkrankungen schützen kann. Vor Erkrankungen, die gerade dabei sind, das Gesundheitswesen der Industrieländer in den vorhersehbaren Bankrott zu treiben.

Ihre Ausbildung zum Ernährungsberater?

Interessieren Sie sich für ganzheitliche Methoden zur Selbsthilfe, wie z. B. für Entsäuerung, Entschlackung, Entgiftung, Darmsanierung und Leberreinigung? Lieben Sie eine gesunde Ernährung? Und möchten Sie vielleicht auch andere Menschen zu allen Themen rund um Gesundheit und Ernährung beraten können?

Dann machen Sie jetzt Nägel mit Köpfen! Lassen Sie sich in der Akademie der Naturheilkunde im Fernstudium zum/zur Fachberater/in für holistische Gesundheit ausbilden und geben Sie Ihrer Zukunft damit ganz neue Erfolgchancen!

Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details sowie [Feedbacks von TeilnehmerInnen](#).

Fussnoten:

(1) Mikronährstoffe umfassen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Im Gegensatz dazu umfasst die Bezeichnung „Makronährstoffe“ die drei großen Gruppen Fette, Kohlenhydrate und Proteine.

(2) DNA: Desoxyribonucleic acid zu deutsch DNS: Desoxyribonukleinsäure. Dabei handelt es sich um die Trägersubstanz unserer Gene, das heißt unserer Erbinformation. Die DNA ist ein gewundenes strickleiterförmiges Riesenmolekül, das sich in den meisten Fällen im Zellkern einer jeden Körperzelle befindet. Auf der DNA ist der komplette Bauplan des entsprechenden Menschen in Form von speziellen Codes gespeichert.

(3) Neurodegenerative Erkrankungen: Als neurodegenerative Erkrankungen gelten Erkrankungen des Nervensystems, die sich sehr langsam, meist unmerklich über einen langen Zeitraum hinweg entwickeln. Ihr Hauptmerkmal ist der fortschreitende Verlust von Nervenzellen, was zu den entsprechenden Symptomen führt, z. B. Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose uvm.

(4) Genotoxine: Gifte oder Strahlen, welche das Erbgut schädigen.