

Der neue Vitamin

STOFFE FÜR DAS LEBEN. Fitness-Papst Ulrich Strunz sagt Ihnen,

Sie kommt gerade rechtzeitig zum Frühlingsaufakt, wenn der Körper auf Sommerbetrieb umschalten und dafür auch Energie tanken muss: die neue Vitamin-Bibel von Fitness-Guru Ulrich Strunz. Auf 150 Seiten schildert der Internist und Bestsellerautor, welche Bedeutung die Vitalstoffe für den Organismus haben und wie jeder seine Vitaminzufuhr im Alltag optimieren kann. „Wir haben die Bedeutung der Vitamine in der Medizin lange Zeit unterschätzt“, behauptet Strunz, „erst durch neue Analysemethoden können wir nachweisen, wie Vitamine den Hormonhaushalt und Stoffwechsel steuern.“

Topfit mit Strunz: Der neue Vitamin-Fahrplan

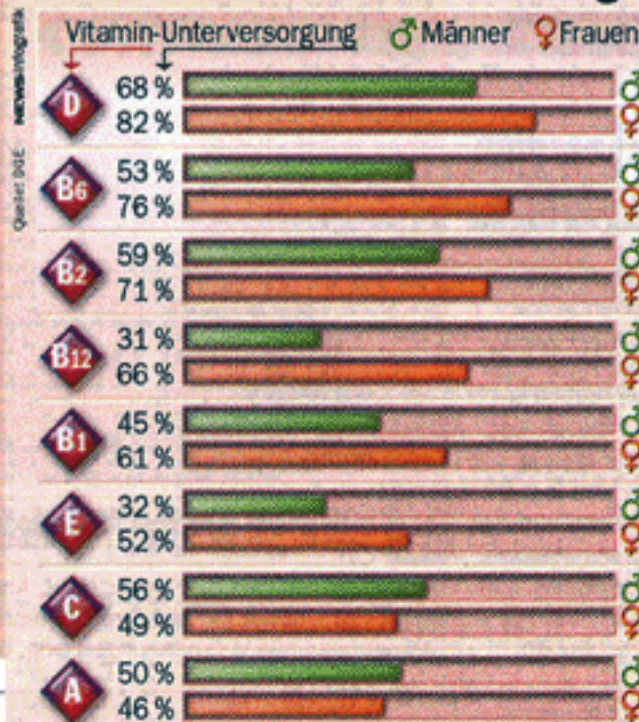
Alleskönner. Vitamine sind die Drahtzieher hinter den Kulissen: Als Teil von Enzymen und als hormonähnliche Botenstoffe sind sie an mehr als 100.000 Stoffwechselabläufen beteiligt. Nur ein geringer Teil der Vitalstoffe wird allerdings vom Körper selbst produziert. Die meisten Vitamine müssen regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Doch immer mehr Experten sind der Ansicht, dass das mit der herkömmlichen Hausmannskost nur suboptimal gelingt. Strunz: „Die durchschnittliche Ernährung enthält heute nicht die Menge an Vitalstoffen, die wir brauchen.“

Mangelware. Tatsächlich zeigen Studien, dass ein Großteil der Bevölkerung trotz üppiger Ernährung mit Vitaminen unterversorgt ist (siehe Grafik rechts). Denn ausgelaugte Böden sowie Dünge- und Pflanzenschutzmittel



NEUER BESTSELLER. In seinem neuen Buch bringt Fitness-Guru Ulrich Strunz die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Vitamine.

Vitamine: Wovon wir nicht genug haben



WAS WIR TÄGLICH BRAUCHEN. Frauen haben die größten Defizite bei Vitamin D und B6, Männern mangelt es vor allem an Vitamin D und B2. Am besten ist die Versorgung dank neuer Ernährungstrends mit Vitamin A und C.



lassen den Vitaminen nur wenig Chancen. „Vitaminmangel spürt man nicht, aber auf Dauer leidet die Gesundheit“, meint auch der Bregener Intensivmediziner und Vitaminspezialist Peter Lauda.

Killer-Vitamine: Hilfe gegen Freie Radikale

Niemand kann ihnen entkommen: Freie Radikale, so genannte aggressive Sauerstoffmoleküle, attackieren unentwegt die Zellen. Ihre Gegenspieler sind vor allem die Vitamine A, C und E.

Antioxidantien. In den letzten Jahren sind diese Radikalfänger – auch Antioxidantien genannt – daher in den Mittelpunkt des

Power-Plan

wie Sie mit Vitaminen Ihre Gesundheit schützen.

Vitamin-Tipps: Der richtige Umgang mit den Vitalstoffen

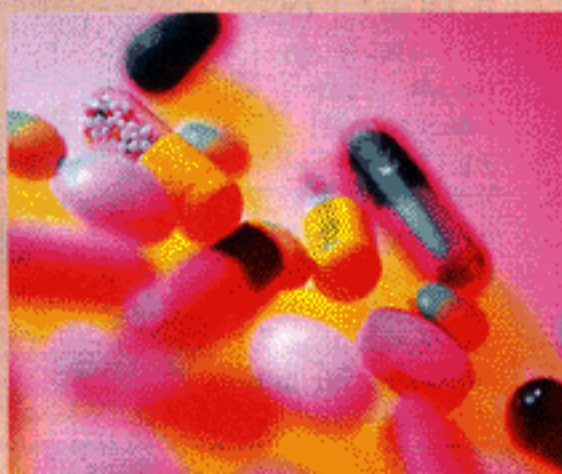
Was Sie bei Ihrem Vitaminkonsum beachten sollten und warum Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind

● VITAMIN-ABC: So teilt man die Vitamine ein.

Die 14 bekannten Vitamine lassen sich in zwei Gruppen unterteilen: Die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K können im Körper gespeichert werden und sollten nicht überdosiert werden. Die wasserlöslichen – B-Vitamine und Vitamin C – können im Körper nicht gespeichert und müssen regelmäßig ergänzt werden. Ausnahme: Vitamin B12 wird in der Leber gespeichert.

● EMPFINDLICH: Vitamine sind leicht zu zerstören.

50 bis 70 Prozent aller Vitamine gehen durchs Kochen verloren. Vor allem Vitamin C ist hitzeempfindlich! Dünsten Sie Gemüse nur kurz. Vitamin E in Pflanzenölen ist außerdem lichtempfindlich: Verwenden Sie Öle in dunklen Flaschen.



DIE EXTRAPORTION VITAMIN. Nahrungsergänzungsmittel können Defizite leicht ausgleichen.

● VITAMIN-INFO: Werden Sie zum Experten.

Gesundheits- und Vitaminratgeber informieren Sie über den derzeitigen Stand der Forschung. Anhand von Checklisten können Sie selbst eruieren, ob Sie Ihren täglichen Vitaminbedarf auch decken.

● VITAMINPILLEN: Die tägliche Extraportion.

Manche Ärzte raten heute grundsätzlich zu einem Multivitaminpräparat, da sich der Vitaminbedarf durch Umweltbedingungen erhöht hat. Kaufen Sie nur hochwertige Vitaminpräparate.

● ERGÄNZUNG: Wie Sie Supplemente einnehmen.

Nehmen Sie Vitaminpräparate zum Essen ein. Lösliche Produkte werden leichter aufgenommen als Pillen.

● DOSIERUNGEN: Wie viele Vitamine Sie benötigen.

Die Fachgesellschaften für Ernährung in Deutschland und Österreich haben die empfohlene Tagesmenge für Vitamine in den letzten Jahren nach oben gesetzt. Amerikanische Experten empfehlen häufig um ein Vielfaches höhere Werte.

wissenschaftlichen Interesses gerückt. Immer mehr Nahrungsmittel werden mit zellschützenden Vitaminen aufgepeppt. Nach einer amerikanischen Studie können erhöhte Vitamindosen die Belastung mit Freien Radikalen um 75 Prozent senken.

Sogar in Kosmetika werden die Biostoffe heute eingeschleust, um die Haut vor Umweltschäden zu bewahren.

Anti-Aging: Vitalstoffe verzögern das Altern

Durch ihre zellschützenden Eigenschaften können Vitamine nicht nur Zivilisationserkrankungen wie Herzinfarkt und Krebs

vorbeugen helfen, sondern auch den Alterungsprozess hinauszögern. Strunz: „Vitamine sind Top-Strategien gegen das Alter.“

Wie viel?

Doch wie hoch sollte die tägliche Vitaminzufuhr sein, damit wir die lebensverlängernde und vitalspendende Wirkung auch spüren?

Über das richtige



Quäntchen Vitalstoff streiten Experten seit Jahren. Die von den Fachgesellschaften empfohlene

Dosis für die Vitaminaufnahme hält Strunz für zu niedrig. Er verlässt sich lieber auf seine eigenen Untersuchungen. In seiner internistischen Praxis checkt er seit Jahren den Vitaminspiegel im Blut von Leistungssportlern und Patienten. Und kommt zu der Erkenntnis: Die meisten Menschen haben zu wenig Vitalstoffe im Körper. ▶

BIO-OBST. Achten Sie beim Einkauf auf Produkte aus biologischem Anbau.

Vitamine: Neue Bücher informieren

Lesen Sie hier, was Sie schon immer über Vitamine wissen wollten



STRUNZ UND JOPP: „Topfit mit Vitaminen. Die Vitamin-Revolution“. Erschienen im Verlag Gräfe & Unzer, Euro 21,50.

● VITAMIN-GUIDE: Die neuen Forschungsergebnisse.

Internist Ulrich Strunz und Vitaminexperte Andreas Jopp recherchierten alle Fakten zum Thema Vitamine und geben spannende Antworten auf die Fragen: Wie schützen Vitamine gegen **Krebs** und **Herzinfarkt**? Wie viele Vitamine brauchen Sie persönlich? Wie vermeiden Sie **Überdosierungen**? Warum helfen Vitamine gegen **Stress**? Darüber hinaus enthält das Buch zahlreiche nützliche Checklisten und Tipps für den Vitaminkonsum.

BURGERSTEIN, & SCHUR-GAST: „Ihr Einkaufsführer Vitamine“. Erschienen im Verlag Haug, Medizilverlage Stuttgart, Euro 8,20.



● AUF EINEN BLICK: Der kleine Vitaminführer.

Der handliche Vitaminführer erklärt alle wichtigen **Funktionen** von Vitaminen und Mineralstoffen und nennt die empfohlene Tagesmenge, die sich aus **Nahrungsquellen** und auch aus den zusätzlich eingenommenen **Vitaminpräparaten** zusammensetzt. Der praktische Teil am Ende des Buches enthält Checklisten zur Ernährungsgewohnheit und gibt verschiedene Empfehlungen für die individuell richtige Vitaminzufuhr.

► „Gerade unter erhöhten Anforderungen und unter Stress steigt der Bedarf an Vitaminen“, so Strunz. Unterstützung bekommt der Fitness-Papst von seinem Kollegen Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt. Auch der prominente Münchner Sportarzt rät zum hochdosierten Vitamincocktail.

Natur und Chemie: Der richtige Vitaminmix

Die beste Quelle für Vitamine und Mineralstoffe sind Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Strunz: „Die Hälfte der täglichen Nahrung sollte aus rohen, unverarbeiteten Lebensmitteln bestehen.“ Rohkost, Obst und frisch gepresste Säfte bringen zwar ein Plus an Vitalstoffen, sind aber für Menschen mit Verdauungsstörungen oft tabu.



Hier können Nahrungsergänzungsmittel Abhilfe schaffen. Sie enthalten die Vitalstoffe in komprimierter Form. Neben synthetischen Vitaminpräparaten sind heute auch Produkte mit natürlichen Vitaminquellen, etwa Obst- und Gemüsekapseln oder Lutschtabletten aus Früchten, erhältlich.

Vitamin-Check. Wer seinen Vitaminbedarf überprüfen möchte, kann sich seine Blutwerte im Labor checken lassen. Der Vitamin-Check ist zwar nicht billig, zeigt aber die Defizite im Stoffwechsel an. Eine Methode der Alternativmedizin: Auch mit Kinesiologie und Bioresonanz lassen sich zu niedrige Vitaminspiegel nachweisen. Wem das zu mühsam ist, dem raten Strunz und Müller-Wohlfahrt zum täglichen Multivitaminpräparat.

CLAUDIA SEMRAU ■

VITAMINE PUR. Kein Tag ohne Obst – so das Motto von Ulrich Strunz.