

# PRÄVENTIONS-PROGRAMME ANMERKUNGEN

## Mit Selbstverantwortung zum eigenen Gesundheitsmanagement

*Allgemeine Empfehlungen von Maßnahmen vor  
Untersuchungsmaßnahmen bzw. Check Ups*

Die Umsetzung dieser Empfehlungen sind größtenteils, wenn sie rechtzeitig von Ihnen Anwendung finden, viel wichtiger als zahlreiche Untersuchungen und Laborwerte auf Papier. Wer rechtzeitig Eigenverantwortung in die Hand nehmen und seine Gesundheit, Attraktivität und Fitness bis ins hohe Alter bewahren will, der sollte verschiedene Maßnahmen „leben“, das heißt zur täglichen Routine werden lassen. Es genügt nicht, ein paar Tage oder ein paar Monate auf sich und seinen Körper zu achten und ihn dann wieder größtenteils zu vernachlässigen. Möglichst ein Leben lang, nicht unbedingt täglich, aber überwiegend, sollte jeder dem Körper die

notwendigen Schutzstoffe zuführen, ihn trainieren und pflegen.

Denken Sie daran: „Was rastet das rostet!“

Es ist als wenn Sie in ein Fitnessstudio gehen oder sonst wie Sport machen, damit Sie fit sind. Dabei reicht es doch selbstverständlich nicht aus, wenn Sie einen oder zwei Tage in der Woche trainieren und die übrigen sich vollkommen gehen lassen. Es reicht auch nicht aus, wenn Sie ein paar Monate trainieren, dabei fit werden und dann wieder aufhören. Keiner würde dann wirklich erwarten, dass er dadurch fit bis ins Alter bleibt.

### PRIMÄRPRÄVENTION

#### Der beste Weg



Prof. Dr. Werner Seebauer

Leiter des Instituts für Gesundheitsvorsorge Ernährungswissenschaften und Better-Aging-Medizin

„Neben den Berufsexperten der Heilberufe bedarf es vieler weiterer Mitwirkender, um die Gesundheit zu fördern und lange zu erhalten.“

*„So verantwortungsvoll wie wir uns jahrelang für den Beruf ausbilden, so sollten wir uns auch fürs eigene Werk in dem wir Leben – unseren Körper – zum kompetenten Manager ausbilden“*

## Wie viel muss ich machen?

Nicht die Frage nach dem Muss ist entscheidend, sondern die Frage nach dem „was will ich für meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit“ machen!

Nur was Sie überzeugt selber wirklich wollen und für Sie Priorität hat, das werden Sie auch selbst motiviert ohne Motivationsbedarf von außen erreichen.

Und wenn Sie das Optimum für Ihren Körper und Geist erreichen wollen, reicht es natürlich nicht aus, nur die

Hälfte des Notwendigen zu beachten. An erster Stelle sollten Sie die schädlichen Belastungen vermeiden bzw. so weit es geht reduzieren. Darauf haben wir leider in manchen Fällen, durch die zunehmende Umweltverschmutzung und den stressigen Alltag, keinen direkten Einfluss. Jedoch Viele der schädlichen Faktoren kann jeder vermeiden, oder zumindest dafür sorgen, dass der Körper sie besser kompensiert.

## Von den Vitalstoffen aus unserer Nahrung hängt vieles ab!

### ◆ Ernährungswissenschaften und Jahrtausende alte Erfahrungen

Damit der Körper die Anforderungen Belastungen und Schadstoffe gut kompensieren kann, sollte unbedingt auf die ausreichende Zufuhr von Schutzstoffen durch die Ernährung geachtet werden.

Die Forschungen zeigen uns immer besser, welche Schutzstoffe uns besonders gut helfen.

Mit diesem Wissen und weiteren Maßnahmen kann man dem Körper die Baustoffe geben und ihn trainieren, seine eigenen „Schutzstoffe“ (z.B. Zellen des Immunsystem, Reparatureiweiße und Entgiftungsenzyme) selber besser zu produzieren. Zu den weiteren Maßnahmen gehören auch das körperliche Training und mentale Entspannungsverfahren. Täglich braucht der Körper mehrere tausend verschiedene Bau- und Schutzstoffe, deren Zufuhr über die Nahrung essentiell ist.

Obwohl in unseren Kulturkreisen die Nahrungsauswahl im Überfluss vorliegt und vielfach eine offensichtliche Überernährung

stattfindet, kann man, wenn man vorsorgemedizinische und Better-Aging-Aspekte betrachtet, sehr oft eine Mangelernährung im Bereich von einigen sehr wichtigen und wirksamen Schutzstoffen feststellen. Am häufigsten liegt der Mangel beim Verzehr von Gemüse sowie Obst und damit zwangsläufig deren Sekundären Pflanzenstoffen vor (Nationaler Verzehrbericht).

Diese Erkenntnis und der Wunsch nach mehr Schutzstoffen haben den riesigen Markt für Vitaminpräparate geöffnet. Die Wissenschaft hat nun mittlerweile große Fortschritte gemacht und kann beweisen, dass es noch wesentlich wichtigere Schutzstoffe als die Vitamine gibt. Dies sind die Sekundären Pflanzenstoffe (Phytonutrients) aus Obst und Gemüse sowie Samen. Von den Sekundären Pflanzenstoffen sind bisher circa 12450 in unserer Nahrung identifiziert und zum Teil besser erforscht (Stand 2004).



*„Die Vitamine stehen als Synonym für die Gesundheit, doch heute wissen wir, dass es neben den nur 13 verschiedenen Vitaminen über 12500 Sekundäre Pflanzenstoffe alleine in unserer Nahrung gibt, die noch viel wichtiger als die Vitamine sind.“*

## „Der Mensch ist was er isst“



*Die Ernährung und ihre Vitalstoffe sind die Grundlage aller unserer Organfunktionen.*

Schon Hippokrates, auf den die Ärzte ihren Eid schwören, die Gesundheit zu verbreiten und Krankheit zu vermeiden, hatte diese Aussage geäußert. Unsere Nahrung ist nicht nur wichtig zur Energiezufuhr, sie liefert auch die Grundlage für alle Organfunktionen sowie unsere Immunabwehr. Die Wissenschaftler haben nun bereits tausende Vitalstoffe aus der Nahrung analysiert und entdecken immer weitere. Diese sogenannten Bioaktivstoffe sind eminent wichtig für den Schutz der Zellen und der Erbsubstanz (DNA) sowie für viele weitere Funktionen des Lebens. Selbst wenn wir bereits geschädigte Gene und somit Risiken über Genpolymorphismen geerbt haben, kann unser Organismus diese noch unterdrücken, wenn er über die Bioaktivstoffe Unterstützung hat.



## ◆ Wenn man ergänzt, dann sinnvoll mit der natürlichen Matrix und erhaltener Bioverfügbarkeit

Wenn Sie es nun nicht schaffen eine Balance zwischen den notwendigen Schutzstoffen und der Belastung von Schadstoffen über die tägliche Nahrung zuzuführen, weil Obst und Gemüse wegen der langen Transportwege oft unreif geerntet werden, weil lange Lagerungszeiten, weil Umweltbelastungen, weil falsche Zubereitungen (viele Schutzstoffe sind sehr hitzeempfindlich) oder weil Sie einfach zu wenig davon essen (etwa 5 bis 9 Portionen täglich wären täglich empfehlenswert - eine Portion entspricht einer Hand voll - und besser mehr Gemüse als Obst), dann ist die Zufuhr von natürlichen Konzentraten sinnvoll. Achten Sie jedoch auf die Qualität und wissenschaftlich bewiesene Wirkungen dieser Ergänzungen (Nachweis der Bioverfügbarkeit, etc.). Nicht alles, was geschrieben und verkauft wird, hilft auch ausreichend, und wie überall, macht neben der Auswahl auch die Kombination den entscheidenden Wirkeffekt aus. Fragen Sie Ihre Berater stets nach unabhängigen wissenschaftlichen Studienergebnissen solcher Nahrungsergänzungsmittel und nach von renommierten Universitäten bewiesenen positiven Ergebnissen (Placebo kontrolliert, etc.). Solche Studien werden in bedeutenden Fachzeitschriften der Medizin und Ernährungswissenschaften publiziert. Es ist

notwendig so kritisch damit umzugehen, da es zahlreiche Studienergebnisse gibt, wo gezeigt wird, dass zum Teil isolierte, zu hoch dosierte Vitaminpräparate Risiken sogar erhöht, statt reduziert haben. Da der Gesetzgeber bis heute keinen Studien für Nahrungsergänzungen fordert, können Sie nicht automatisch davon ausgehen, dass was auf dem Markt verkauft wird, auch positive Wirkung hat bzw. langfristig unbedenklich ist.

Zudem sollte die Substitution von bestimmten Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien und besonders der Sekundären Pflanzenstoffe über Präparate unter Berücksichtigung Ihrer üblichen Ernährung stattfinden und individuelle weitere Lebensstil- sowie Umwelt-Faktoren beachten.

Da z.B. die Aufnahme von verschiedenen Mineralien einer gegenseitigen Förderung oder Hemmung unterliegen kann, kommt es auf die exakte Analyse und die ausgewogene Kombination an. In allen Empfehlungen sollten solche Interaktionen mit berücksichtigt sein. Die Resorption (Aufnahme) von verschiedenen Nahrungsbestandteilen ist nicht nur von der Konzentration im Lebensmittel, sondern auch von der Kombination mit anderen Elementen, der Verarbeitung als auch der Verdauungs- sowie Darmfunktion abhängig.



## ◆ Der Synergismus im Zusammenspiel von Schutzstoffen ist für die Entgiftung und das Immunsystem sehr wichtig!

Toxische Belastungen (z.B. Pestizide, Schwermetalle) beeinträchtigen die Aufnahme von wichtigen Stoffen aus der Nahrung zum Teil erheblich. Stress und Alkohol können die Magensäure senken, was insbesondere zur verminderten Aufnahme von Zink, Magnesium und Eisen führen kann. Im Darm führen toxische Gase zu verstärkter Gärung und damit zu einer Dysbiose mit einer Schwächung des Immunsystems. Stress kann die Chromaufnahme stören und auch damit das Risiko für Diabetes, Übergewicht, Esssucht und Arteriosklerose mit erhöhen. Die Einnahme von Verhütungsmitteln kann Vit.B6 und Kupfer reduzieren, was wie eine erhöhte Bleibelastung für Kopfschmerzen und Müdigkeit verantwortlich sein kann. Die Überdüngung mit Nitraten und Phosphaten stören den Calciumhaushalt erheblich, was für die Volkskrankheit Osteoporose mit verantwortlich ist. Die Acetylsalicylsäure (ASS der Inhaltstoff von Aspirin) führt zu einer deutlich schnelleren Ausscheidung des Vit.C aus dem Körper und es hemmt den Transport des Vit.C in bestimmte Zellen, wo es in höherer Konzentration gebraucht würde.

Es gibt zahlreiche weitere Beispiele von Interaktionen zwischen verschiedenen Stoffen (Medikamenten, Nahrungsbestandteilen, etc.), die sich gegenseitig nachteilig beeinflussen. Neben den negativen

Interaktionen gibt es auch viele positive Interaktionen, so dass man mit Kombinationen von verschiedenen Lebensmitteln und auch mit der Verknüpfung weiterer Maßnahmen (z.B. genügend körperliche Bewegung) den Benefit von manchem deutlich steigern kann, weil dann Synergien entstehen. Sie sollten wissen, dass Stress vermehrt Vitalstoffe (Antioxidantien als Schutzstoffe) und vermehrt Mineralstoffe verbraucht.

Der sich daraus entwickelnde Schutzstoff- und Mineralmangel kann einen Teufelskreislauf erzeugen, weil er wiederum die Stressanfälligkeit erhöht. Daraus resultiert dann über die Verknüpfung mehrerer Faktoren (Umwelt- und Innenraumtoxine, Rauchen!, schlechte Ernährung etc.) eine zusätzlich erhebliche Schwächung des gesamten Abwehrsystems (Immunsystems, etc.), der Enzyme (Stoffwechsell-enzymen, Detoxifikationsenzyme) und Hormone. Es entstehen zum Teil schleichend Überempfindlichkeiten und Allergien (Nahrungsmittelallergien, Ekzeme, Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma).

Auch chronische Darmentzündungen mit einer weiteren Resorptionsstörung der wichtigen Nahrungselemente können die Folge sein.

## ◆ Kompensation von oxidativem Stress

Durch vermehrte Umweltbelastungen und verminderte Schutzstoffzufuhr (Antioxidantien, etc.) kommt es zu einer übermäßigen Anflutung von schädigenden freien Radikalen. Dies nennt man oxidativen Stress. Die chronische Müdigkeit und Erschöpfung werden als erste Anzeichen des oxidativen Stresses von vielen zunehmend beklagt, nur nicht konsequent auf solche Zusammenhänge zurückgeführt. Die Spätfolgen sind schließlich sichtbar in den so häufigen Alterserkrankungen, wie Senilität (auch der Zusammenhang mit Alzheimer wird erforscht), Herz-Kreislaufkrankungen mit Herzinfarkt und Schlaganfall, Osteoporose und Wirbelsäulen bzw. Gelenkproblemen und schließlich auch zahlreichen Krebserkrankungen. Tun Sie frühzeitig etwas dagegen, damit es nicht zu spät ist. Die Medizin ist in vielen Fällen machtlos, einen guten Zustand wieder zu erreichen, wenn es erstmal soweit gekommen ist, wie es die Zivilisationserkrankungen unserer Gesellschaften zeigen. Die meisten alten Menschen nehmen tagtäglich zahlreiche Medikamente bis ans Ende Ihres Lebens, ohne dass wieder der gute, alters entsprechend mögliche Leistungsstand (Fitness und Gesundheit) erreicht wird.

Es liegt in Ihrer Entscheidung rechtzeitig einen anderen Weg zur Fitness und Leistungsfähigkeit einzuschlagen.

Es liegt in Ihrer Verantwortung!

Keiner kann alles vermeiden, doch viele Risiken können wir selber reduzieren!

### VOLLE TELLER DENNOCH MANGEL



### Studien und die Statistik zeigen es

Die Aussagen der ernährungswissenschaftlichen Gesellschaften stimmen, dass wenn man sich gesund ernährt, man nichts ergänzen muss.

Das stimmt, doch entscheidend ist hier das Wort „wenn“!

Der einseitige Überfluss kann zu Mangel führen.

## Die alljährlichen nationalen Ernährungsberichte zeigen es!

Auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz sollte bei der Ernährung unbedingt auf die Zufuhr von genügend Vitalstoffen geachtet werden. Besonders wichtig sind dabei die so wertvollen Sekundären Pflanzenstoffe, die essentielle Fettsäuren (richtiges Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren) sowie reichlich Faserstoffe (mindestens 30 g Ballaststoffe täglich). Gerade die Sekundären Pflanzenstoffe, die die potentesten Schutzstoffe (Antioxidantien) für viele Bereiche darstellen, sind die am häufigsten zu niedrig zugeführten Inhaltstoffe der Ernährung, weil sie besonders erst in den letzten Reifungstagen entstehen und zu viel Obst und Gemüse unreif geerntet wird.

Leider realisieren (schaffen!?) es nur etwa 5 bis 10% der Bevölkerung Deutschlands, der Schweiz und Österreichs sowie vergleichbarer Länder den Konsum von den empfohlenen Gemüse-Obst-Mengen (mindestens „5 Portionen am Tag“). Es besteht immer wieder ein deutlicher Bedarf, deren Ernährung zu verbessern (ergänzen!), wenn man die Maßstäbe einer effektiven Prävention und die Erkenntnisse aus der Better-Aging- sowie orthomolekularen Medizin beachtet.

In den Ernährungsberichten der Fachgesellschaften (DGE, etc.) wird seit vielen Jahren stets der deutliche Mangel an Gemüse- und Obstkonsum festgestellt. In den letzten Jahren ist die Jodversorgung zwar flächendeckend verbessert und der Mangel hauptsächlich durch die Jodierung von Speisesalz ausgeglichen worden, doch neben dem Mangel an Gemüse und Obst stellen die Fachgesellschaften auch einen Mangel an Vit. D vor allem in der Winterzeit fest.

Supplementieren Sie jedoch nicht von alleine Vit. D ohne Anhaltspunkte, da es überdosiert werden kann. Lassen Sie sich dazu von Experten beraten und die Werte messen. Zusätzlich zu vermehrter Zufuhr der Sekundären

Pflanzenstoffe ist zu empfehlen, dass Sie auch mehr Omega-3-Fettsäuren zuführen. Diese sind z.B. gut in Fischölen enthalten. Natürlich sind zahlreiche andere Faktoren zusätzlich wichtig; sie können an dieser Stelle nicht alle aufgezählt werden.

Das ausgewogene Verhältnis aller Vitalstoffe, der übrigen Vitamine, Spurenelemente und weiterer Mineralien, sowie von leistungssteigernden, komplexen Kohlenhydraten (slow Carbs) und Eiweiß hoher biologischer Wertigkeit, ist sehr wichtig. Auf der anderen Seite sollte auf die Reduktion der Zufuhr von bestimmten Fettsäuren (offene- und versteckte Fette; bes. Transfette), von stark zuckerhaltigen Produkten und Weismehlprodukten hohen Ausmaßes geachtet werden.

Niedrige Spiegel essentieller Vital- und Mineralstoffe können auch durch Nahrungsintoleranzen oder verzögerte Nahrungsmittelallergien verursacht sein. Dadurch entsteht dann, wie bei manchen anderen Stoffwechselstörungen, eine Malabsorption. Das heißt, wichtige Nahrungselemente werden nicht richtig und nicht genügend durch den Darm aufgenommen. Häufig sieht man bei den Intoleranzen oder Allergien Antikörper gegen diese Nahrungsmittel.

Wir empfehlen Ihnen gegebenenfalls die Bestimmung von Antikörpern respektive von Verdauungsenzymen und dem Zustand Ihrer physiologischen Darmflora, damit Sie durch eine Vermeidung bestimmter Nahrungsmittel oder durch die Ernährungsumstellung diese Störgrößen ausschalten können. Entsprechend Ihrer genetischen Prädisposition (Genpolymorphismen) können Sie Variablen in Ihrem Stoffwechsel aufweisen, die Sie bestimmte Lebensmittel bzw. Ernährungsformen schlechter oder besser vertragen, respektive verwerten lassen.



*Jeder sollte sein eigener Gesundheitsmanager sein*

Daher ist zum Teil auch die Bestimmung weiterer individueller Parameter von Vorteil, um Ihre optimale Versorgung zu erreichen. Alleine bereits aus der Erfahrungskunde kann man die unterschiedlichen Stoffwechselltypen bestimmen, so dass eine genaue Anamnese und längerfristige exakte Beobachtung Ihre Ernährung im Zusammenhang mit Befindlichkeiten und Leistungsvermögen, Ihren individuellen Status gut ableiten lassen.

**Beobachten Sie sich selber sehr genau. Das braucht zwar Übung und längere Zeit, doch Sie werden sich und Ihr Stoffwechsel besser kennen lernen.**

Viele studieren Jahre lang die Wirtschaft oder andere Faktoren, doch den eigenen Körper zu studieren, nehmen sie sich meist kaum Zeit. Realisieren Sie möglichst die vollwertige natürliche sowie unbelastete Ernährung und neben täglichen Entspannungsmomenten auch mindestens 3mal pro Woche ein Körpertraining für die Ausdauer und Mobilität (Koordination und Flexibilität) sowie 2mal für die Kraft. Das geht mit den richtigen Konzepten zum Teil bereits in kurzen Regenerations- und Energieladephase am Arbeitsplatz.

Wir helfen Ihnen gerne dabei, Ihr eigener Gesundheitsmanager sein zu können und auch der Ihrer Familie!

*„Für all dies braucht es jedoch der eigenen Mühe, denn alles bleibt schwer, wenn man sich zu wenig müht“*

*Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie*

*Glück, Weisheit und Wohlergehen*

*Ihr*

Werner Seebauer