

Öffentlicher Vortrag: Donnerstag, 29. September, 19 Uhr, im Pitsch Fitness Center, Adliswil

Was bringen Mikronährstoffe als Nahrungsergänzung?

Das Pitsch Fitness Center, Adliswil, führt regelmässig Veranstaltungen zum Thema Gesundheit durch. Am 29. September hält Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo einen Vortrag über das Thema «Nahrungsergänzung». Der Vortrag ist öffentlich.

Pitsch: Was verstehen Sie unter Nahrungsergänzung und wo liegt das Problem?

Sarasin: Unter Nahrungsergänzung verstehe ich die zusätzliche Aufnahme gewisser Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe zur bestehenden Ernährung. Nebst körperlichem und geistigem Wohlbefinden können so die Leistungsfähigkeit und zahlreiche Gesundheitsprobleme positiv beeinflusst werden. Übrigens sind viele Leute in unserer Überflussesgesellschaft mangelernährt. Tendenziell enthalten Gemüse und Früchte heute weniger von diesen essentiellen Substanzen, auf der anderen Seite hat der Bedarf an Mikronährstoffen zugenommen. Als zentraler Faktor ist dabei Stress zu nennen, der den Bedarf an Mikronährstoffen erhöht.

Pitsch: Was sind Mikronährstoffe?

Sarasin: Einfach ausgedrückt gibt es in unserer Ernährung Makro- und Mikronährstoffe. Kohlenhydrate, Fette oder Eiweisse sind Makronährstoffe. Sie erzeugen Energie und Bausubstanz, z. B. für



Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo und Vincenzo Pugliese organisieren periodisch öffentliche Vorträge zum Thema Fitness und Ernährung.

den Muskulaturaufbau, aber auch Hormone oder Enzyme. Die Mikronährstoffe sorgen dafür, dass es mit dem Bauen und Funktionieren auch gut läuft. Sie dienen gleichsam als Rostschutz, beugen vor und sind in der Lage, zum Beispiel Erkältungskrankheiten schneller auszukurieren. Vitamine A, C, E, B-Carotin oder die B-Vitamine, Mineralstoffe wie Magnesium und Kalzium, genau so wie Eisen, Zink oder Selen benötigt der menschliche

Körper zum Leben. Er kann sie aber nicht selber herstellen, sie müssen von aussen zugeführt werden. Ein Zuviel oder Zuwenig in der Biochemie unseres Körpers kann zu Störungen führen, die sich dann in Form von Stimmungsschwankungen, Erkältungen, wiederkehrenden Infektionen, Ekzemen und anderen Gesundheitsproblemen äussern können.

Pitsch: Wie merkt man, dass ein Mangel vorliegt?

Sarasin: Das ist gar nicht so einfach festzustellen, denn man kann sich durchaus gesund fühlen und dennoch einen Mangel an gewissen Nährstoffen aufweisen. Zudem gibt es von Mensch zu Mensch Unterschiede in der Nahrungsverwertung sowie in der Reaktion auf Stress, was es schwierig macht, absolut gültige Regeln aufzustellen. Es braucht dafür die individuelle Beratung. Nach Untersuchungen ist jeder fünfte Patient im Spital mangelernährt. Der Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung ist unbestritten. Als häufige Symptome sind vielleicht Antriebslosigkeit zu nennen, man fühlt sich müde, matt und ohne Energie. Dies kann bis zu depressiven Stimmungsschwankungen führen. Burn-out oder Midlife

Crisis treten eher auf. Weiter ist eine erhöhte Infektionsanfälligkeit häufig auf Mangelernährung zurückzuführen. Wenn jemand von jeder Grippewelle erfasst wird, wenn jeder Luftzug gleich zu einer Erkältung führt, kann dies auf einen Mangel an Mikronährstoffen wie Vitamin C oder Zink zurückzuführen sein.

Und schliesslich hängt die Entwicklung der Haut, Nägel oder der Haare ganz direkt mit der Ernährung zusammen. Fahles, abgespanntes Aussehen, Faltenbildung, mattes Haar, Haarausfall, brüchige Nägel, Fieberbläschen oder Aphten bringt man im Allgemeinen nicht mit Vitaminen oder Mineralien in Zusammenhang. Der besteht jedoch eindeutig, und man kann etwas dagegen tun. Übrigens fühlt man sich deswegen nicht krank, aber eben auch nicht gut! Mit entsprechenden Mikronährstoffen kann man vorbeugen oder durch eine gezielt höhere Dosierung sogar bereits existierende Erkrankungen erfolgreich behandeln. Somit stellen Mikronährstoffe eine natürliche und sinnvolle Ergänzung zur klassischen Medizin dar und erlauben in vielen Fällen die Reduktion oder sogar das Weglassen von Medikamenten.

Pitsch: Was kann man gegen Mangelernährung tun?

Sarasin: Erst einmal ist sicher eine ausgewogene Ernährung zu nennen. Gemäss letzter Gesundheitsbefragung essen wir eindeutig zu fett, zu salzig, zu süss, zu wenig Gemüse, zu wenig Früchte. Auf dem Tisch gibt es zu viele Fertigproduk-

te, zu wenig Frischwaren und Grundnahrungsmittel, die erst noch billiger wären! Aber auch wer sich gesund ernährt, sollte gleichwohl ein Auge auf Mikronährstoffe haben. Ein Tagesbedarf von 100 mg Vitamin C verhindert viele Probleme, ist jedoch zu wenig, um zum Beispiel das Immunsystem so richtig auf Vordermann zu bringen.

Pitsch: Wer ist besonders betroffen?

Sarasin: Im Prinzip alle. Die Jüngeren können Bäume ausreissen, deshalb kümmert es sie leider nicht. Doch gerade der Verschleiss in jungen Jahren verzeiht der Körper nicht, der Schaden folgt dann meistens später.

Insbesondere Hochleistungssportler wie Marathonläufer oder Triathlonisten fordern ihren Körper bis aufs Letzte. Der Bedarf an Mikronährstoffen ist massiv erhöht und die verbrauchten Substanzen sollten zusätzlich zu einer adäquaten Sporternährung als Ergänzung wieder aufgetankt werden, sonst wird der Körper die negativen Wirkungen in einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit oder durch einen Leistungsabfall quittieren. Die Älteren können viel für ihre Gesundheit tun. Wer kennt die ersten Warnungen des Hausarztes nicht? «Der Zucker ist etwas hoch, den müssen wir im Auge behalten», oder: «der Blutdruck ist leicht erhöht, nichts Beunruhigendes», oder «gegen das Cholesterin gebe ich Ihnen hier etwas». Mikronährstoffe können da helfen. Mehr davon an meinem Vortrag.

Was tun bei Grippe und Erkältung?

Empfehlung von Mikronährstoffen zur Behandlung von Grippe und Erkältungen.

Vitamin C	Zur Vorbeugung übers Jahr: 0,5–1 g/Tag Bei ersten Anzeichen: 2–3 g/Tag während 1 Woche
Zink	Zur Vorbeugung übers Jahr: 15–30 mg/Tag Bei ersten Anzeichen: 60–90 mg/Tag (3 x 2 Tabl. à 15 mg) bei Halsweh als Lutschtabletten während 1 Woche
Selen	Zur Vorbeugung übers Jahr: 100–200 Mikrogramm/Tag Bei ersten Anzeichen: 200–300 Mikrogramm/Tag während 1 Woche

Ein Multivitamin-Mineralstoffpräparat soll als Basis eingenommen werden.
Je nach Produkt 1 Kapsel/Tag

Donnerstag, 29. September, 19 Uhr, Adliswil:

Was bringen Mikronährstoffe als Nahrungsergänzung?

Referentin: Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo
dipl. NDS Humanernährung ETH
Ort: Pitsch Fitness Center, Aerobicraum
Zeit: Do., 19. September, 19.00–20.30 Uhr
Eintritt: frei, 150 Gratis-Parkplätze vorhanden

Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit für die Beantwortung von Fragen aus dem Publikum.

Pitsch Fitness Center, Hallen- und Freibad
Talstrasse 10, 8134 Adliswil, Tel. 044 710 50 00
Fax 044 710 52 43, info@pitsch-fitness.ch

YourLife

www.yourlife.ch

pitsch

www.pitsch-fitness.ch