

Vitamentabletten - Für einen gesunden Lebensstil gibt es keine Pillen!



1

Anfang der 90er Jahre herrschte Aufbruchsstimmung auf dem Vitaminmarkt. Viele Wissenschaftler glaubten, wenn man nur die richtigen Vitamine und einige andere Stoffe in ausreichender Dosis in Kapseln verpackte, dann ließe sich eine ganze Reihe drängender gesundheitlicher Probleme lösen. Antioxidantien sollten das Übermaß freier Radikale bekämpfen und Mikronährstoffe die Vitalkräfte normalisieren, die durch das moderne Leben mit seinem alltäglichen Stress, Hektik und ungesunder Ernährung im Übermaß verloren gegangen sind. Man hoffte so auf die Verhinderung von Rheuma, auf ein verzögertes Altern und vor allem auf die Unterdrückung von Krankheiten aller Art. Doch die letzten 15 Jahre haben gezeigt, dass die Einnahme zusätzlicher Vitamine und Mikronährstoffmischungen kaum in der erhofften Weise wirksam ist.

Hunderte einzelner Wissenschaftsstudien haben durchgehend bestätigt, dass sich kein fassbarer positiver Effekt ergibt, wenn man Vitamentabletten einnimmt. Die lang erhofften Schutzwirkungen von Vitamin E, β -Karotin, Vitamin C, Selen und vielen anderen Mineralstoffen vor den verschiedensten Krankheiten, wie Prostatakrebs (Vitamin E und Selen) oder Lungenkrebs (Karotin) haben sich nicht bestätigt.

Ganz offensichtlich ist der simple Gedanke, dem Körper durch verkapselte Einzelstoffe helfen zu können, in dieser Form nicht zutreffend. Viele biologische Untersuchungen zeigen, dass jeder Körper ein ausreichendes Angebot aller lebenswichtigen Stoffe benötigt, dass aber für ein gesundes Funktionieren aller Organe ein gesunder Lebensstil nicht nur existenzentscheidend, sondern gesundheitsentscheidend ist.

Körperliche, seelische und geistige Freiheit und Gesundheit ist abhängig von unserem sozialen Umfeld und **wie** wir damit umgehen. Unsere Gesundheit hängt nicht nur von reibungslosem Funktionieren unserer inneren Körpervorgänge ab, sondern vielmehr von einem reibungslosen Funktionieren des *Wechselspiels äußerer Umgebung und innerer Haltung*.

Krankheiten haben alle eins gemeinsam: *Die Stoffe können nicht mehr in einem lebendigen Strom des Wechsels fließen*. Der lebensnotwendige Stoffwechsel kommt zum Erliegen. Krankheit ist somit eine *Verschiebung vom Wechsel zum Stoff* und damit Ausdruck von Erstarrungsprozessen, Verlust von Lebensdynamik und Verlust des eigenen Lebenssinns. Ein Beziehungstreit in der Partnerschaft verursacht im Körper einen um das Dreifache erhöhten Verbrauch von Vitaminen.

Würden wir den Ratgebern der Nahrungsergänzungsindustrie folgen und die entsprechenden Stoffe ergänzen, die unsere körperlichen Störungen verursachen, würde das Gesundheit bedeuten. Dass das nicht so ist, haben wir alle selbst schon zu spüren bekommen.

Wir müssen umdenken und die unbegründete Hoffnung auf die rettende Kraft kleiner Gesundheitspillen hinter uns lassen. Ein gesundes Leben ist nicht umsonst zu haben und ein Körper wird nicht gesund durch Vitaminkapseln, sondern durch ein gesundes, sympathisches Miteinander, das unsere Seele durchwärmt, und durch eine gesunde Ernährung mit viel körperlicher Bewegung und innerer Anteilnahme an der Natur.

