

Nahrungsergänzung

Von Dr. Detlef Eichberg

Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel ?



Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte waren und sind wir auf Obst und Gemüse in der Ernährung angewiesen. Jedes Kind wird sich solange es denken kann - an die Aufforderung von Mama und Oma erinnern „Du musst mehr Obst und Gemüse essen.“ Und das hat seinen Sinn. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, fünf Portionen Obst und/oder Gemüse pro Tag zu verzehren. Das entspricht etwas mehr als einem Pfund. Voraussetzung dabei ist, dass die Produkte frisch konsumiert werden und Schadstoff-frei angebaut wurden. Wenn wir dieser Empfehlung folgen, beugen wir aufgrund einer ausreichenden Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen, sekundären Pflanzen- und anderen Mikronährstoffen zahlreichen zivilisations- und umweltbedingten Erkrankungen vor: Es werden das Immunsystem gestärkt, freie Radikale aus der Umwelt neutralisiert, Blutgefäße geschützt, das Herz und der Kreislauf unterstützt, seelisches Wohlbefinden gefördert, der Alterungsprozess verlangsamt und der Entstehung von Krebs vorgebeugt. Wir fühlen uns vitaler und leistungsfähiger.

Soweit so gut. Nur: wer hält sich an die Empfehlung des täglich fünffachen Verzehrs von Obst und Gemüse? Mittlerweile verfügen wir über einige Nahrungsergänzungsmittel,

die die wesentlichsten und wichtigsten Mikronährstoffe zum Erhalt unserer Gesundheit und zur Reduzierung von Risikofaktoren enthalten. Doch welche Präparate sind vertrauenswürdig ? - Dr. Detlef Eichberg von der Apotheke Lützelbach berät Sie gern.

Telefonische Anmeldung für eine kostenlose Beratung erbeten unter 06165-3772 oder apo.luetzelbach@t-online.de