

Von Dr. G. Pandalis, urheimische-notizen.de 2022/03

Um gesund zu bleiben, greift der moderne Mensch zu Nahrungsergänzungsmitteln aller Art. Und richtet dabei mehr Schaden als Nutzen an. Was passiert in unserem Körper, wenn wir dauerhaft Stoffe substituieren, die der Organismus selbst produzieren kann?

Der Glaube von der Fehlbarkeit des Menschen verfolgt uns schon seit der Bibel. Später hat dann der Philosoph Arnold Gehlen den Begriff des „Mängelwesen“ geprägt. Seither werden wir tagtäglich von Politik, Medien und Werbung mit der Nase darauf gestossen, dass uns alles Mögliche fehlt. Mal ist es die Bildung, mal die Toleranz, mal die richtige Figur.

Vor allem, wenn es um die Gesundheit geht, kennt der Einfallsreichtum keine Grenzen. Drogeriemärkte und einschlägige Marktplätze im Internet quellen über vor Präparaten, die dazu da sein sollen, Mängeln aller Art zu Leibe zu rücken. Dabei können wir uns die meisten der angebotenen Zusatzstoffe sparen. Denn der Körper kann etwaige Mangelerscheinungen selbst regulieren - wenn wir ihm die nötigen Bausteine bereitstellen.

In Zeiten industriell hergestellter „Lebensmittel“ ist das jedoch gar nicht so einfach. Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, lange Transportwege, zu schnelles Wachstum von kultivierten, von sämtlichen Bitterstoffen befreiten Obst- und Gemüsesorten, die außerdem zu lange gelagert werden, tragen dazu bei, daß wir unseren täglichen Bedarf an Nähr-, Mineral- und Ballaststoffen nur noch unzulänglich decken können. Wir werden zwar satt, auf lebenswichtige Nährstoffe aber wartet unser Körper vergeblich.

Hauptsache, die Kasse klingelt

Ein idealer Nährboden, um mit Nahrungsergänzungsmitteln jene Lücken zu füllen, die durch die auf billig, billig, billig getrimmte Lebensmittelindustrie erst entstehen. Doch das bedenkenlose Konsumieren vermeintlich hilfreicher Zusatzstoffe ist nicht ungefährlich; im Extremfall können dadurch sogar

irreparable Schäden entstehen. Zwar gibt es eine Reihe von Nährstoffen, die wir dem Körper zur Verfügung stellen müssen. Doch bei all jenen Stoffen, die der Organismus selbst herstellen kann, ist höchste Vorsicht geboten. In diesem Fall nämlich kommt eine natürliche Reaktionskette in Gang: Der Körper fährt die eigene Produktion herunter; mitunter stellen die Regelkreise ihren Dienst sogar komplett ein. Wird die Einnahme von Zusatzstoffen wieder beendet, kann es manchmal Jahre dauern, bis die körpereigenen Regelkreise wieder ihre ursprüngliche Leistungsfähigkeit erreichen – oder, im schlechtesten Fall, ihre Funktion eben dauerhaft einstellen oder endgültig verloren haben.

Vor allem bei Hormonen und Enzymen ist deshalb Vorsicht geboten. Bestes Beispiel ist das als Einschlafhilfe beworbene Melatonin. Die dauerhafte Einnahme des Hormons kann Störungen im Wach-Schlaf-Rhythmus (Stichwort: Circadianer Rhythmus) verursachen und ausserdem depressive Verstimmungen und Appetitlosigkeit auslösen. Dass künstlich erzeugte Melatonin-Produkte seit kurzem in Deutschland rezeptfrei angeboten werden, ist angesichts der nicht selten auftretenden Nebenwirkungen fast schon ein Verbrechen. Anstatt kritiklos Melatonin-Präparate zu schlucken, wäre es besser, auf Pflanzen wie die Waldwegwarte, Melissenkraut oder auch Bärlauch zu vertrauen. Blauwarten® Bio Mastitabs® beruhigen die Nerven bei Einschlafproblemen und Nervosität und auch Bärlauch Frischblatt Mastitabs®, die viel Adenosin, dem Gegenspieler vom Koffein, enthalten, können bei Schlafstörungen sehr gute Dienste leisten (süßer Schlaf [UHN 4/21](#)).

Auch die Supplementierung der Sexualhormone Testo (Zensur!) und Östro. (Zensur) oder des Schilddrüsenhormons Thyro. (Zensur) können auf lange Sicht schwerwiegende Folgen haben. Wird das Hormon zusätzlich zugeführt, können unter anderem Störungen des Fettstoffwechsels, Thrombosen, psychische Erkrankungen und Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems die Folge sein. Bei einem Zuviel an Östro., beispielsweise durch Supplementierung in den Wechseljahren, ist die Liste der Nebenwirkungen nicht minder lang und reicht von einer eingeschränkten Schilddrüsenfunktion, Wasseransammlung im Gewebe und Schlafstörungen bis zu Migräne, depressiven Verstimmungen und sogar Krebs (Brust- und Gebärmutterhalskrebs).

Um einen Testo.- oder Östro.- Mangel auf natürlichem Weg auszugleichen und den Körper zu animieren, die Hormone wieder selbst verstärkt zu produzieren, können wir auf Phytoöstrogene (sekundäre Pflanzenstoffe) wie Isoflavone und Lignane zurückgreifen. Eine sehr gute urheimische Quelle sind Kichererbsen, die früher bei Frauen in den Wechseljahren regelmässig auf dem Speiseplan standen und die neben Leinsamen, Spinat, Melisse und Rosmarin Hauptbestandteil von Venusurkicher® sind.

Hände weg von Meeresalgen

Das Schilddrüsen-Hormon Thyro. wiederum, das aus der Aminosäure Tyros. und aus Jod besteht und oft bei einer Schilddrüsenunterfunktion verabreicht wird, kann bei externer und übermässiger Zufuhr oxidativen Stress in Leber und Niere und damit nachhaltige Schäden (beschleunigte Zellalterung) verursachen. Um für einen ausgeglichenen Thyro.-Haushalt zu sorgen, sollte unsere Ernährung nicht nur ausreichend Jod, sondern auch Bausteine zur Tyro-Herstellung wie die essentielle Aminosäure Phenylalanin enthalten. Sie ist Bestandteil von Proteinen und Peptiden und zum Beispiel in Erbsen zu finden.

Die oft empfohlenen Meeresalgen kommen nicht in Frage: Sie sind nicht urheimisch und der Jodgehalt kann sehr unterschiedlich sein, so dass schnell die Gefahr einer Überversorgung entsteht. Wenn es schwierig sein sollte, sauberen, schadstofffreien (Schwermetalle, Nanoplastik, Radioaktivität) Meeres- und Küstenfisch zu bekommen, steht uns mit dem europäischen Queller (Hauptbestandteil der Jod BIO Salicornia Tabletten) eine sehr gute urheimische und rein pflanzliche Alternative zur Verfügung. Um chemische Präparate wie Kaliumjodid sollten wir dagegen einen grossen Bogen machen.

Genauso wie um Cortison-Präparate, die bei längerer Anwendung Nebenwirkungen wie erhöhte Blutfettwerte, eine gesteigerte Infektanfälligkeit oder Osteoporose verursachen können.

Cortison gehört zur Gruppe der Glucocorticoide und ist eine inaktivierte Form des entzündungshemmend wirkenden Cortisols. Um Cortisol zu bilden, benötigt der Körper unter anderem Pantothenäure (Vitamin B5), Cysteamin aus der nicht-essentiellen Aminosäure Cystein und Adenosin (König dieser Aminosäuren ist Bärlauch Frischblatt Granulat). All diese Stoffe kommen, zumindest in kleinen Mengen, in allen natürlichen Nahrungsmitteln vor, vor allem aber in terpenreichen Wildkräutern wie Salbei, Pfefferminze, Oregano oder Süssholz. (Urheimischer Tip für Zwischendurch: Immer mal

wieder Cystus 052® Bio Halspastillen Süssholz im Mund zergehen lassen). Auch Kollagen (für die Schönheit) und Spermidin (für die ewige Jugend) gehören zu den Stoffen, die sich als Nahrungsergänzung gut vermarkten lassen - unter dem Strich aber in die Kategorie „überflüssig“ und „schädlich“ fallen.

Anstatt den Organismus mit Stoffen, die er selbst produzieren kann, aus dem Gleichgewicht und in Gefahr zu bringen, ist es klüger und vor allem gesünder, ihn regelmässig zu fordern, auf eine urheimische Ernährung zu achten und gezielt Reize zu setzen. Ersatzmittel wie Aminosäuren und Peptide sind unverhohlene Geldmacherei; die selbst verordnete Supplementierung von Hormonen und Enzymen ein gefährliches Spiel mit dem Feuer. Vor allem, wenn sie dauerhaft und in hoher Dosis konsumiert werden.

Wenn wir ihm dagegen vertrauen, vollbringt unser Körper sogar kleine Wunder. So sind die für die Ins. (Zensur)- Produktion zuständigen Betazellen bei erkrankter oder zerstörter Bauchspeicheldrüse (Pankreas) auch in der Leber, im Fettgewebe und im Knochenmark zu finden. Die Ins.-produktion ausserhalb der Bauchspeicheldrüse ist damit möglich, allerdings in relativ geringen Mengen. Das heisst nicht, dass Diabetiker ihr exogenes Ins. abrupt absetzen können. Mit moderaten Reizen (inklusive Wissen) können sie sich jedoch den Grenzen ihres Körpers annähern - und die tägliche Ins.-dosis damit etwas reduzieren bzw. überflüssig machen.

Klienten halen sich an das E-Book bei unserer Onlineberatung.

Die hier empfehlenden Produkte finden Sie bei pandalis.de oder Sie informieren sich bei uns direkt.