



## **Gesunde Ernährung kann Leben verlängern – Alle wissen es, wenige tun es und viele suchen nach Alternativen**

Von *Navitum*

Erstellt am 1 Jun 2011 - 13:20

Wir leben in einer immer älter werdenden Gesellschaft. Der Wunsch vieler Menschen ist es daher nicht primär nur alt zu werden, sondern gesund alt zu werden. Das ist verständlich und nachvollziehbar. Allerdings bekommen die meisten von uns die Gesundheit nicht einfach so geschenkt. Wir müssen schon etwas dafür tun. Beispielsweise durch eine gesunde Ernährung. Denn jeder weiß es: Obst und Gemüse sind gesund. Deshalb ist es keine besondere Überraschung, wenn in verschiedenen Studien immer wieder festgestellt wird, dass mit ausreichendem Verzehr von Obst und Gemüse die Herzgesundheit gefördert, ja sogar das Leben verlängert werden kann. Wenn es also keine Frage ist, dass Obst und Gemüse gut für die Gesundheit sind, dann bleibt nur die Frage warum so wenige sich wirklich gesund ernähren und ob es eventuell auch Alternativen gibt.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie aus Finnland hat sehr beeindruckend den positiven Effekt von Obst und Gemüse auf die Gesundheit gezeigt. Schon ab drei Portionen Obst und Gemüse täglich ist er spürbar. Acht Portionen täglich können das Risiko an koronarer Herzerkrankung zu sterben um 22% senken. Wer es also beispielsweise schafft täglich acht Äpfel zu essen, muss sich um seine Gesundheit aus ernährungsphysiologischer Sicht keine Sorgen machen. Leider schaffen das die Wenigsten. Sogar die drei Portionen Obst und Gemüse täglich, um wenigsten einen kleinen gesundheitlichen Effekt zu erreichen, sind für viele eine unlösbare Herausforderung. Aktuelle Statistiken zeigen, dass der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse pro Deutschen gerade mal einem Apfel entspricht. Der Verzehr von Obst und Gemüse muss also deutlich steigern. Leider ist nach Angaben des Verbandes der Obst und Gemüsehändler das Gegenteil der Fall. Der Verbrauch von Obst und Gemüse sinkt in Deutschland. Und das hat nichts mit der aktuellen Diskussion um EHEC zu tun. Das ist eine ungute langfristige Entwicklung. Vor dem Hintergrund dieser negativen Entwicklung ist es notwendig an Alternativen zu denken, solange der Verzehr von Obst und Gemüse nicht den gesundheitlichen Erfordernissen entspricht. Es ist also die Frage, ob Vitalstoffe in Form von Tabletten und Kapseln den mangelhaften Verzehr von Obst und Gemüse aus gesundheitlicher Sicht zumindest in Teilen kompensieren können. Ganz sicher nicht vollständig, dazu ist Obst und Gemüse viel zu komplex, um es in Pillen nachbauen zu können. Aber in Teilen. Und dafür gibt es gute Belege. So gibt es zahlreiche Studien, die zeigen, dass mit bestimmten Vitalstoffen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen oder bestimmten Krebserkrankungen reduziert werden kann. Andere Vitalstoffkombinationen können die geistige Leistungsfähigkeit im Alter verbessern oder den Zucker- und Fettstoffwechsel fördern. Wiederum andere Vitalstoffe die Funktion der Venen verbessern oder die Knochen stärken. Was es allerdings nicht gibt, ist eine Pille, die alles kann und die Lebenserwartung verlängert. Auch nicht Multi-Vitalstoffpräparate und erst recht keins der häufig angepriesenen Wundermittel. Für den gesundheitsbewussten Menschen ist es daher wichtig, zunächst seine Defizite und Bedürfnisse zu klären und dann auf Präparate zurückzugreifen, die dazu passen. Das ist jedoch gar nicht so einfach, denn der Deutsche Gesundheitsmarkt ist überschwemmt von Produkten mit unklarer wissenschaftlicher Basis. Dies muss nicht sein, denn Produkte aus Naturstoffen und Vitalstoffen zur Gesundheitsvorsorge des gesundheitsbewussten Menschen und die Ansprüche der auf Fakten und Daten gegründeten Evidenz basierten Prävention müssen kein Widerspruch sein. Ganz im Gegenteil: Navitum Pharma entwickelt und vertreibt ausschließlich Produkte, die auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurden. Zusammensetzung und Dosierung der Produkte folgt streng wissenschaftlichen Kriterien und entspricht der Studienlage im entsprechenden Anwendungsgebiet. Damit kann der gesundheitsbewusste Mensch sich auf verlässliche Aussagen zum Produkt beziehen und selbst abschätzen, ob dieses Produkt für ihn geeignet ist oder nicht. Das unterscheidet die Produkte von Navitum Pharma von vielen anderen mit wohlklingenden Namen und großen Versprechungen. Die Navitum Produkte können über Apotheken, kompetenten Gesundheitszentren oder direkt bei Navitum Pharma bezogen werden. Weiterführende Informationen zu den Produkten und Anwendungsgebieten sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle: Crowe FL et al. A higher intake of fruits and vegetables has been associated with a lower risk of ischaemic heart disease (IHD)... Eur Heart J : Jan 18. (2011) PMID 21245490; FRUIT LOGISTICA 2011



Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: [Gerhard.Klages@navitum.de](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:54):** <http://medkom24.eu/node/14156>

**Links:**

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>