



## Moderner Lebensstil kann Lebensjahre kosten – Ein Mangel an Vitalstoffen könnte eine der Ursachen sein

Von Navitum

Erstellt am 15 Apr 2013 - 13:50

Es ist kaum vorstellbar. Aber in unserem Wohlstandsland Deutschland, in dem keiner im klassischen Sinne hungern muss, gibt es einen weit verbreiteten Mangel an Mikronährstoffen, zu denen Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe gehören. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und hängen häufig mit unserem modernen Lebensstil und der immer älter werden Bevölkerung zusammen. Die Folgen eines Vitaminmangels können aber gravierend für die Gesundheit sein. Für einzelne Vitamine wurde nachgewiesen, dass eine Minderversorgung mit ihnen Lebensjahre kosten kann. Um dieser Minderversorgung zu begegnen, ist es ganz offensichtlich nicht ausreichend an die Bevölkerung zu appellieren mehr Obst und Gemüse zu essen. Wären die Apelle erfolgreich, hätten wir das Problem mit der Minderversorgung nicht. Was ist also zu tun?

Natürlich, das sei eindeutig vorweg gestellt, ist es für die Gesundheit das Beste, seinen Bedarf an Mikronährstoffen zu wesentlichen Teilen aus den natürlichen Nahrungsmitteln, also insbesondere Obst und Gemüse zu beziehen. Nur, das scheint nicht auszureichen. Sonst hätte die 2008 abgeschlossene nationale Verzehrstudie nicht so viele Defizite bei wichtigen Mikronährstoffen offenbart. Und das hat Konsequenzen für den Gesundheitszustand der betroffenen Menschen. Minderversorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen kann zu gravierenden gesundheitlichen Problemen führen, die auch mit erhöhter Sterblichkeit korreliert sein können. So haben kürzlich Forscher aus Finnland wieder nachgewiesen, dass eine Minderversorgung mit z.B. Vitamin D die Sterblichkeit der Betroffenen erhöhen kann. Es ist daher von vitalem Interesse eines jeden von uns, vorhandene Minderversorgung auszugleichen und gezielt und sinnvoll zu ergänzen, um etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Welche Strategien bieten sich an? Nun man kann seinen eigenen Versorgungsstatus mit Mikronährstoffen bestimmen lassen. Das liefert ein genaues individuelles Ergebnis, ist aber auch aufwendig und teuer. Pragmatiker mögen sagen, dass man einfach Multi-Vitamin-Mineral-Präparate schlucken sollte. Bei genauerem Hinsehen muss das auch keine gute Idee sein, da es dadurch zu Überversorgungen mit bestimmten Mikronährstoffen kommen kann, die für gesundheitliche Probleme sorgen könnten. So kann ein Zuviel an Vitamin A oder ein Zuviel an Kupfer bestimmte Krebserkrankungen fördern. Die Kunst ist es also, sinnvoll auf die individuelle Situation abgestimmt das zu ergänzen, was benötigt wird und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch von Nutzen sein wird. Dieser rationale und rationelle Ansatz lässt sich mit den Produktangeboten der Firma Navitum Pharma realisieren. Navitum Pharma bietet für ernährungsphysiologische Maßnahmen und Therapien Gesundheitsprodukte, die nach Art und Menge der Zusammensetzung auf wissenschaftlichen Studien beruhen. Dadurch wird gewährleistet, dass für konkrete Bedürfnisse in bestimmten Situationen immer das richtige Präparat zur Verfügung steht. Wer Interesse hat und sich näher informieren möchte, ist eingeladen dies auf der Homepage der Firma unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] zu tun. Die Navitum Produkte können über Apotheken, direkt bei Navitum Pharma oder jetzt auch über Amazon [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [2] bezogen werden.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [3]) vertreten.

Quelle: Virtanen JK et al. Eur J Nutr. 2010 Oct 26. [Epub ahead of print]

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741 oder 0611-9505753

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [4]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:08):** <http://medkom24.eu/node/17582>

### Links:

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

[2] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[3] <http://facebook.de/navitum>

[4] <mailto:bestellung@navitum.de>