



EHEC und die möglichen Folgen – Eine Nachbetrachtung aus ernährungsphysiologischer Sicht

Von *Navitum*

Erstellt am 14 Jun 2011 - 11:51

Wer die letzten Wochen über einen Wochenmarkt ging, sah die Folgen von EHEC drastisch vor Augen geführt. Der Markt war recht leer und die Händler und Bauern blieben auf ihrem Salat, den Gurken und anderen Gemüsesorten sitzen. Das galt für Biobauern gleichermaßen wie für konventionelle Erzeuger. Alle spürten die Angst der Menschen sich mit EHEC anzustecken. Diese Angst ist verständlich, aber sicher auch nicht immer rational. So geht von einem Salatkopf, der erst nach Beginn der EHEC-Seuche von einem Bauern in einem EHEC freien Gebiet angebaut wurde und der seine Produkte auch noch selbst isst und immer noch gesund ist, wohl keine erhöhte Gefahr aus. Aber das ist in der Welt der Kurznachrichten schwer zu vermitteln. Deshalb wurden viele Menschen zu Totalverweigerern und aßen gar kein frisches Gemüse mehr. Kurzfristig ist das grundsätzlich kein Problem. Es wird ernährungsphysiologisch für den Einzelnen nur dann zu einem Problem, wenn dieser Zustand der Verweigerung länger anhält und zu einem Dauerzustand wird, auch wenn wie jetzt Teilentwarnung gegeben wurde und die akute EHEC-Gefahr eingegrenzt zu sein scheint .

Frisches Obst und Gemüse ist für uns Menschen die wichtigste Quelle für lebenswichtige Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und vieles mehr. Essen wir genügend davon, leisten wir damit einen großen Beitrag für ein gesundes Leben und können aktiv Krankheiten vorbeugen. Tun wir das nicht, nimmt das Risiko zu, bestimmte Krankheiten zu erwerben. Das haben wissenschaftliche Studien immer wieder zeigen können. So werden Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und bestimmte Krebserkrankungen wie Prostatakrebs mit den Ernährungsgewohnheiten in Verbindung gebracht, um nur 2 Beispiele zu nennen. Nun ist die Versorgungslage in Deutschland mit Mikronährstoffen auch schon vor EHEC nicht optimal. Die 2008 durchgeführte Nationale Verzehrstudie hat für viele Mikronährstoffe eine mangelhafte Versorgungssituation ergeben. Das liegt einfach daran, dass die meisten von uns nicht genügend Obst und Gemüse essen. Und genau das könnte noch verstärkt werden, wenn Menschen aus Angst vor EHEC über längere Zeit auf frisches Gemüse verzichten. Dann kann durch eine latente Unterversorgung mit bestimmten Mikronährstoffen das Krankheitsrisiko steigen. Wer das nicht will, muss entweder viel Obst und Gemüse essen, oder nach Alternativen suchen. Eine Alternative wäre es, auf Mikronährstoffe aus Tabletten und Kapseln zu setzen. Es ist also die Frage, ob Mikronährstoffe 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 Mikronährstoffen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie Arteriosklerose und Herzinfarkt oder bestimmten Krebserkrankungen wie Prostatakrebs reduziert werden kann. Andere Mikronährstoffkombinationen können die geistige Leistungsfähigkeit im Alter verbessern oder den Zucker- und Fettstoffwechsel fördern. Wiederum andere können die Funktion der Venen verbessern oder die Knochen stärken. Was es allerdings nicht gibt, ist eine Pille, die alles kann und auch noch 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 Bedürfnisse zu klären und dann auf Präparate zurückzugreifen, die dazu passen. Für diese Menschen bietet Navitum Pharma passende Produkte an. Navitum Pharma entwickelt und vertreibt ausschließlich Produkte, die auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Studien 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 [1] verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Navitum Pharma GmbH
Dr. Gerhard Klages
Am Wasserturm 29



65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

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

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 11 Jul 2020 - 11:17): <https://www.medcom24.de/node/14301>

Links:

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

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

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