



Vortrag von Dr. Oliver Rothe
Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH
Burgstädt 14. März 2014

Thema:

„Das Immunsystem als Stellschraube unserer Gesundheit“

Inhalt des Vortrages:

Im Mittelpunkt des Vortrages und der Diskussion standen die Nahrungsmittel und Mikronährstoffe für die Gesundheit auf der Basis eines funktionierenden Immunsystems. So steht Vitaminmangel als eine der Hauptursachen in der Betrachtungsweise. Bekannt ist, dass in früheren Zeiten zum Beispiel auf See Vitaminmangel Skorbut hervorrief. Ebenso wichtig sind Mineralstoffe. Braucht doch der Körper Ca 1g täglich für die Knochen und Vitamin D für Körper und Haut. Mit zwei Stunden Aufenthalt in der Sonne erreichen Gesunde das Optimum. Dr. Rothe erläuterte, dass 400 g/Tag Obst und Gemüse erforderlich sei und Milch/Tag je nach Bedarf getrunken werden sollte. Fleisch und Eier reichen mit 600 g/ Woche. Dazu gehören auch Vollkornerzeugnisse. Die Empfehlungen für Gemüse, Obst und Fisch werden kaum eingehalten. Käse verzehren jedoch die Meisten in allen Varianten. So müssen ADHS Patienten nicht unbedingt das Medikament Ritalin einnehmen, wenn sie abwechslungsreich essen. Hier wirkt z.B. Weißkohl. Vitamin E sei sehr wichtig und Selen mit 160 mg/Tag, Vitamin D mit 60 mg / Tag nötig. Des Weiteren empfiehlt der Arzt Rauchern auf β -Karinotin zu verzichten. Wer zu viel Vitamin C zu sich nimmt, kann Durchfall erhalten. Für eine gute Abwehr sorgen Vitamin C, E, Zink, Mg, Ca, Selen, Fe und Q 10. Ist in Paprika, Brokkoli und Zitrusfrüchten enthalten. Hingegen enthalten Omega 3 Fettsäuren Rapsöl, Lachs, Makrele, Lein - u. Hanföl, Walnussöl und sind entzündungshemmend. D.h. mehr Geflügel und weniger Schwein (besser haben) essen. Früchte sollten mit Schalen und Kernen gegessen werden. Also: Immunsystem stärken mit Fe, Folsäure, Ca, Vitamine, Selen, B 12, B6. B12 schützt das Gehirn also Steak essen. B Vitamine und Folsäure bremsen eine Himatrophie. Nicht zu vergessen, Sport treiben.

Bei einigen gesundheitlichen Situationen und Problemfällen sind einige diätische Nahrungsergänzungsmittel auf alle Fälle der Gesundheit dienlich. Beispiel: Makuladegeneration (AMD), die laut Studie der Uniklinik Leipzig durch Einnahme von Lutein, Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren (Quelle: http://www.zv.uni-leipzig.de/service/presse/nachrichten.html?ifab_modus=detail&ifab_id=5183) eine wesentliche Verbesserung herbeiführen können. Oder wer sich mit der Einnahme von zusätzlichen diätischen Nahrungsmitteln noch mehr interessiert kann sich die Ausführungen von Doz. Dr. sc. Med. Bodo Kuklinski (<http://www.dr-kuklinski.info>) ansehen.

Impressionen



Hauptvorkommen Vit. A & B

	A	B1	B2	B3	B5	B6	B7	B9	B12
Milch	☑		☑				☑		☑
Ei	☑		☑				☑	☑	☑
Fleisch		☑		☑	☑	☑			☑
Fisch			☑	☑					☑
Vollkorn		☑	☑		☑	☑	☑	☑	
Gemüse			☑		☑	☑	☑	☑	
Nüsse		☑	☑		☑	☑			
Leber	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑

