



Erica Bänziger
Dipl. Ernährungsberaterin
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI
Kochbuchautorin

Vitalstoffe – die Schlüssel zum Leben

Vitalstoffe sind lebenswichtige Bestandteile, die für ein reibungsloses Funktionieren aller Stoffwechselprozesse in mehr oder weniger grossen Mengen notwendig sind. Zu den Vitalstoffen rechnet man heute alle Vitamine, alle Mineralstoffe und Spurenelemente, die Aminosäuren, aber auch die essentiellen Fettsäuren, Ballaststoffe und die natürlichen Aroma- und Farbstoffe, die man auch unter dem Begriff bioaktive Substanzen zusammenfasst. Allein davon gibt es nach derzeitigen Forschungen rund 60 000 bis 100 000 verschiedene Substanzen. Man vermutet, dass für den Menschen und seine Gesundheit mehrere tausend dieser Substanzen wichtige Aufgaben im Körper erfüllen. Welche dieser Substanzen in welchen Mengen benötigt werden, wird noch immer intensiv erforscht und wir dürfen mit vielen spannenden, sicher auch neuen Erkenntnissen in den nächsten Jahren und Jahrzehnten rechnen. Als gesichert gilt aber schon jetzt, dass viele dieser Substanzen als Antioxidanzien wirken und dadurch antikarzinogen sind. Ferner sind sie entzündungshemmend, cholesterinsenkend, bakterienwachstumshemmend, immunstimulierend und sie steigern die Bekömmlichkeit der Speisen. Wie der Name bereits verrät, kommen diese Substanzen nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Darauf basiert die Empfehlung der Gesundheitsbehörden, 5 x pro Tag eine Portion Früchte und Gemüse zu verzehren. Viele dieser wertvollen Wirk-

stoffe finden sich auch in Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten, Kräutern, Hefe, Gewürzen, Grüntee und sogar im Rotwein. Daher gibt es zur optimalen Versorgung mit Vitalstoffen nur den einen Rat, möglichst viele pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren. Dies ist eine gute Basis, um dem Organismus alle heute bekannten Substanzen zuzuführen, sofern die Qualität der Lebensmittel stimmt. Bei zusätzlichen Belastungen, wie bei Stress oder beim Rauchen, ist der Vitalstoffbedarf zusätzlich erhöht. Dann sollte an eine Nahrungsergänzung, am besten mit einem natürlich zusammengesetzten Produkt, wie zum Beispiel den Strath Aufbaupräparaten, gedacht werden. Auch wenn darin einzelne Substanzen rein analytisch nur in geringen Konzentrationen vorkommen, muss das kein Nachteil sein, im Gegenteil. Denn durch die Komplexität aller Inhaltsstoffe, so weiss man inzwischen, wird ein bestimmter Wirkstoff, zum Beispiel Eisen, besser bioverfügbar und kann vom Körper besser aufgenommen werden, als wenn man ihn isoliert zuführt. Diese Erkenntnis trifft auf das hochwertige Strath zu, das als natürliches, komplexes Gemisch von wertvollen pflanzlichen Bestandteilen viele positive Wirkungen auf den Stoffwechsel hat und im Gegensatz zu künstlich hergestellten Präparaten ohne unerwünschte Nebenwirkungen zur Verbesserung der Vitalstoffversorgung für Gross und Klein, Jung und Alt besonders zu empfehlen ist.



Gesteigerte Konzentration und Vitalität als unternehmerische Erfolgsfaktoren.

Der Wettbewerb in der Geschäftswelt wird härter. Von Managern wie von Mitarbeitern wird immer mehr gefordert. Gut, wenn sich Ihr geistiges und körperliches Konzentrations- und Leistungsvermögen unter diesen Rahmenbedingungen in bester Verfassung präsentiert.

Strath Aufbaupräparate sorgen ganz natürlich dafür. Denn Strath fördert ohne künstliche Zusatzstoffe Ihre Vitalität und erhöht in Stresssituationen Ihre Widerstandskraft. Flüssig oder in Tablettenform sichern Sie sich damit die Kraft, die es braucht, um die täglichen Herausforderungen zu meistern.



DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch