

PROVita

Die Zeitung für Gesundheit und Ernährung

Gesunde Vitamine: Interview mit Olympia-Berater Dr. Jost

➔ Mehr auf Seite 2

Mit Genuss und Geduld zur Top-Sommerfigur

➔ Seite 3

ProVita gibt's jetzt auch im Internet

➔ Seite 4

Was die gesunde Haut im Frühjahr braucht

➔ Seite 4

Vitamine können das Leben verlängern!

Vitamine gelten als das Nonplusultra einer gesunden Ernährung. Im Körper regulieren sie wichtige Stoffwechselfunktionen. Leiden Millionen Menschen jedoch an Vitaminmangel?

Unsere modernen Industrienationen leben im Überfluss. Das ganze Jahr über gibt es frisches Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst. Selbst kleine Supermärkte bieten zahlreiche exotische Früchte. Die Preise sind meist erschwinglich. Beste Voraussetzungen also, damit Millionen Menschen sich gesund ernähren können.

Wissenschaftler und Ernährungs-Experten schlagen jedoch Alarm: Millionen Menschen droht Unterversorgung, sogar in Deutschland gibt es Vitamin-Mangel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung stellt fest: Die Referenzwerte für einige Vitamine werden nicht erreicht. Das gilt besonders für die Vitamine B12, D, E und Folsäure.

Woran liegt das? Experten haben mehrere Gründe ausgemacht:

Erstens, es gibt Risikogruppen: Junge Menschen mit starkem Wachstum, ältere Menschen, Schwangere, stillende Mütter, Raucher und Menschen mit Vorliebe für Alkohol. Menschen, die sich Risikofaktoren wie Stress und bestimmten Medikamenten aussetzen.

Und, Umfragen haben ergeben: Höchstens ein Fünftel aller Menschen verzehren die empfohlene Menge von täglich 5 Mal Gemüse und Obst.

Zweitens, unsere Lebensmittel enthalten keine verlässlichen Mengen an Vitaminen. Bei rotem Paprika schwankt je nach Sorte der Gehalt an Beta-Carotin (Provitamin A) um bis zu 90 Prozent, bei Brokkoli bis 60 Prozent. Weitere Schwankungen entstehen durch Bodentyp, Bewässerung und Erntezeit-



punkt. Zusatzstoffe, falsche Lagerung oder Zubereitung tun ein Übriges und beeinflussen den Gehalt an Vitaminen und ihre Bioverfügbarkeit.

Drittens, die Wissenschaft muss sich korrigieren. Dr. Birte Hintz-peter vom weltberühmten Robert-Koch-Institut in Berlin: „Nach derzeitigen Erkenntnissen sollte der Vitamin-D-Spiegel höher liegen als früher gedacht und gemessen daran sind die Werte in der deutschen

Bevölkerung generell zu gering, vor allem im Winter.“

In seiner Bedeutung für den menschlichen Organismus ist Vitamin D gar nicht hoch genug einzuschätzen. Das zeigen Untersuchungen, die Forscher aus Frankreich und Italien durchgeführt haben. In 18 wissenschaftlichen Studien mit insgesamt 57.311 Teilnehmern ermittelte Philippe Autier von der International Agency für Research on Cancer in Lyon sowie Sara Gandini vom European Institute of Oncology in Mailand: Nahrungsergänzung mit Vitamin D kann das Leben verlängern!

Generell sind Vitamine von herausragender Bedeutung für die Vitalität des Menschen. Umso mehr, wenn es darum geht, das sie als Antioxidantien schädliche freie Radikale blockieren. Für diese Aufgabe finden Wissenschaftler besonders Vitamine der A-, B- und C-Klasse geeignet.

Wenn diese Vitamine ihre Aufgabe erfolgreich lösen, kann sich der Mensch so manche gesundheitliche Unannehmlichkeiten sparen. Und profitiert dabei in der Regel wie von Vitamin D – mit einem angenehm längeren Leben.

Liebe Leser,

herzlich willkommen bei ProVita, Ihrer Zeitung rund um die Themen Ernährung und Gesundheit.

Eine Frage: Welcher Begriff aus unserer Ernährung fällt Ihnen am ehesten zum Thema Gesundheit ein? Richtig, Vitamine! Egal, ob Gemüse, Obst, Fleisch oder Fisch – Vitamine stecken in zahlreichen Nahrungsmitteln und haben einen phantastischen Effekt: Sie bringen unsere Gesundheit in Schwung. So selbstverständlich dies auch scheinen mag, so wichtig ist das Wissen um Vitamine: Im Organismus unterstützt beinahe jedes einzelne Vitamin ein Organ bzw. eine Funktion. Und dabei bleibt es nicht: Die Wissenschaft entdeckt ständig neue Aspekte, die Hoffnung machen – und von ProVita begleitet werden.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr ProVita-Redaktionsteam

Weitere Berichte

- Welche Vitamine für welche Gesundheit wirken ... 2
- Olympisches Komitee pro Nahrungsergänzung ... 3
- Wie funktioniert der Grundumsatz? ... 3
- Ministerium zieht Gesetzesvorhaben zurück ... 4

Interview-Thema:

So gut sind Vitamine für den Körper



Dr. Joachim Jost hat einen seltenen und sehr interessanten Beruf. Auf dem Olympia-Stützpunkt Rhein-Neckar im süddeutschen Heidelberg ist er Abteilungsleiter für Trainingswissenschaft. Ernährungsberatung zählt zu seinen Schwerpunkten - und sein spezielles Know-how besteht darin, Spitzensportlern ohne Doping zu mehr Leistung zu verhelfen. Dr. Joachim Jost gilt als Top-Experte seines Fachs – zu seinen Klienten zählen Olympiasieger, Weltmeister und Bundesliga-Fußballer. Vitamine spielen übrigens eine besondere Rolle in seinem Ernährungskonzept.

Lesen Sie das Interview auf Seite 2!

Jedes Jahr 35 Prozent Wachstum

Russischer Markt bietet große Chancen

Nahrungsergänzung gilt in unserer zunehmend gesundheitsbewussten Gesellschaft als Lebenselixier. Immer mehr Menschen greifen zu Colostrum, Aloe Vera, Omega3-Fettsäuren & Co., allein in Deutschland sind es bereits 35,9 Millionen. Aber auch in anderen Ländern sind Nahrungsergänzungsmittel auf dem Vormarsch – besonders in Osteuropa.

Russland gilt als absolutes Kronjuwel der osteuropäischen

Märkte für Nahrungsergänzung. Seit 2002 schießen die Umsätze hier auf immer neue Rekordhöhen. Der Anstieg beträgt 35 Prozent – und zwar Jahr für Jahr aufs Neue! Allein von 2007 auf 2008 nahm der Umsatz um sagenhafte 700 Millionen Dollar zu.

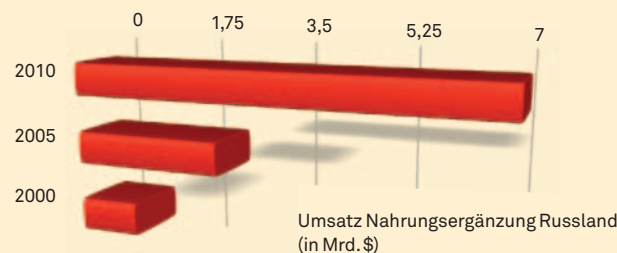
Inzwischen hat der russische Markt seinen Anteil am Weltmarkt mehr als verdoppelt. Mit mehr als 5 Milliarden Dollar ist er – verglichen mit dem Anteil von Ländern

aus Westeuropa und insbesondere den USA – zwar immer noch klein, aber umso größer ist sein Wachstumspotential!

Besonders rasant legen in Russland die Nahrungsergänzungsmittel für Sportler zu. Schon jetzt haben sie einen Anteil von etwa 40 Prozent am gesamten russischen Markt für Nahrungsergänzungsmittel, mit weiter steigender Tendenz. Eine Entwicklung, von der auch Colostrum stark profitieren

könnte, denn es gilt unter Sportlern als der Geheimtipp für mehr Leistung.

Was den russischen Markt für Nahrungsergänzung besonders attraktiv macht: Hier können Unternehmen noch glaubwürdig darstellen, was ihre Produkte wissenschaftlich für die Gesundheit leisten. In Westeuropa sind solche Angaben infolge von zentralisiertem EU-Bürokratismus verboten.



Umsatz Nahrungsergänzung Russland (in Mrd. \$)

Menschen kommen nicht an Nahrungsergänzung vorbei

ProVita-Interview mit Dr. Joachim Jost. In Ernährungsfragen berät der Wissenschaftler vom Olympia-Stützpunkt in Heidelberg seit mehr als 20 Jahren weltberühmte Spitzensportler – zu ihnen gehörten auch Box-Weltmeister Sven Ottke, Olympiasieger Manfred Steiner und Tennis-Queen Steffi Graf.

ist hier sehr vielseitig und fällt je nach Aufgabenstellung sehr unterschiedlich aus.

Wann und warum haben Sie angefangen, sich für Ernährung zu interessieren?

Schon in meiner Jugend, als ich selbst noch im Hochleistungssport aktiv war. Sprint und Mehrkampf waren meine Disziplinen in der Leichtathletik. Darüber hinaus spielte ich Handball, schaffte es als Erwachsener bis in die 2. Bundesliga. Ernährung war für mich da schon ein großes Thema und nahm während meines Studiums von Sportwissenschaft, Biologie und Physiologie an Bedeutung zu.

Welche Rolle spielen Vitamine im Rahmen Ihrer Ernährungspläne?

Vitamine haben in mehreren Bereichen eine wichtige Funktion: Sie können der entscheidende Zündfunke für den Stoffwechsel sein, als antioxidative Schutzstoffe wirken und das Immunsystem stärken.

Insofern ist eine an Obst und Gemüse reiche Ernährung für Sportler aus dem Spitzensport absolut selbstverständlich – zumal sie gegenüber dem Normalbürger einen 2- bis 3-fach erhöhten Bedarf an Obst und Gemüse sowie Vitaminen haben.

Was passiert generell, wenn nicht genügend Vitamine im Speiseplan berücksichtigt werden?

Nahrungsergänzung ist durchaus sinnvoll

Dann kann es zu einer Reihe von unangenehmen Situationen kommen. Generell ist von einer höheren Anfälligkeit auszugehen und von einer schlechteren Energiebildung aus den Makronährstoffen, die in Form von Unkonzentriertheit und Schläppheit erlebt werden kann. Mangeln könnte es auch an ausreichendem Zellschutz.

Werden Vitamine auch in Form von Nahrungsergänzung verabreicht? Selbstverständlich. Wenn Sportler sich in einer Mangelsituation befinden, macht das durchaus Sinn. Das kann beispielsweise auf Reisen

der Fall sein, wenn Obst und Gemüse nicht in gewohnter Auswahl und Menge zur Verfügung stehen.

Schaffen es alle Menschen, die empfohlene Menge von 5x Obst und Gemüse pro Tag zu sich zu nehmen?

Nein, auf gar keinen Fall. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt insgesamt 600 Gramm Obst und Gemüse pro Tag. Aber laut der in 2008 an 20000 Personen im Alter von 14-80 Jahren durchgeführte Nationalen Verzehrsstudie bleiben 54% der Frauen und 65% der Männer unter dem Richtwert von 200g Obst pro Tag, und bei 87 % der Untersuchten lag der Gemüseverzehr unter 400g/Tag. Im Schnitt wurden nur 50 Prozent der DGE-Empfehlung von 400g Gemüse pro Tag erreicht. Hinzu kommt natürlich die Ungewissheit, wie viel Vitamine in der heutigen Zeit überhaupt in Obst und Gemüse enthalten sind.

Wie lautet Ihre Empfehlung für einen gesundheitsbewussten Umgang mit Vitaminen?

So gesehen, kommen die meisten Menschen überhaupt nicht an sinnvoller Nahrungsergänzung vorbei. Und das gilt angesichts der soeben erwähnten Voraussetzungen grundsätzlich für alle Men-

schen, ob jung oder alt, sportlich oder nicht.

Worauf sollten Verbraucher achten, wenn sie sich für Nahrungsergänzung entscheiden?

Nahrungsergänzungsmittel sollten aus natürlichen Rohstoffen hergestellt sein und in natürlicher Form vorliegen. Die in ihnen enthaltenen Pflanzenstoffe und sekundären Pflanzenstoffe bewirken, dass die Vitamine mit potenzieller Wirkung aufgenommen werden. So kann eine herausragende Bioverfügbarkeit erreicht werden.

Wie lautet Ihre Empfehlung für einen gesundheitsbewussten Umgang mit Vitaminen?

Das Maximum an Vitaminen

Natürlich kommt es darauf an, generell viel Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Möglichst frisch, möglichst saisonal, möglichst aus Bio-Anbau. 50 Prozent des Gemüses sollten zudem als Rohkost gegessen werden. So ist am ehesten gewährleistet, dass man ein Maximum an Vitaminen erhält. Außerdem sollten aus Ernährungsicht hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Leinöl und Rapsöl auf unserem Speiseplan stehen, da diese ein natürlicher Vitamin E-Spender sind.

Ansonsten ist es sinnvoll, auch in scheinbaren Kleinigkeiten auf ausreichend Vitamine zu achten. Beispielsweise ist es besser, Vollkorn statt Weizenmehl zu verwenden, weil es einfach mehr Vitamine enthält.

Stichwort Anti-Anging. Um wie viel Jahre kann man sein Leben verlängern bzw. verlängern, wenn man sich stets ausreichend mit Vitaminen versorgt?

Auf etwa 70 bis 80 Lebensjahre gerechnet, gehe ich von 5 bis 8 Jahren aus, um die man sein Leben in etwa verlängern könnte.



Zur Person

Dr. Joachim Jost – Vitamin-Berater für viele deutsche Spitzensportler

Wenn es um mehr Leistung ohne Doping geht, wenden sich Spitzensportler gern an Dr. Joachim Jost (49) vom Olympia-Stützpunkt Rhein-Neckar im süddeutschen Heidelberg. Seit mehr als 20 Jahren ist der Sportwissenschaftler, Leistungs- und Ernährungsphysiologe im absoluten Hochleistungssport zuhause, berät und beriet zahlreiche Athleten von Weltruf. Boxer wie Sven Ottke und Luan Krasniqi, Gewichtheber Matthias Steiner, Kanu-Olympiasiegerin Carolin Leonhardt, Hockey-Olym-

piasiegerin Fanny Rinne, und Wimbledon-Siegerin Steffi Graf – sie alle konnten bereit von seinen herausragenden Kenntnissen rund um Ernährung und Vitamine profitieren. Dr. Joachim Jost analysiert die Leistungen von Athleten, optimiert ihr Training und unterstützt sie mit gezielter Ernährung auf ihrem Weg zu besserer Leistung. Als wissenschaftlicher Berater unterstützt er sogar komplette Teams, z.B. die Profis vom Fußball-Bundesligisten 1899 Hoffenheim.

Mit Genuss und etwas Geduld zur Top-Sommerfigur

Wer fit sein will für die Sommer-Saison, prüft vorher per Blick in den Spiegel gern seine Figur. ProVita erklärt, wie Sie ganz bequem mit effektiver Gewichtskontrolle zu Ihrem Wunschgewicht kommen.

Die Temperaturen steigen, unsere Haut zeigt erste Bräune – höchste Zeit, sich auf die schönste Zeit des Jahres einzustellen. Schon bald werden wir an Stränden und in Freibädern zeigen, wie gut wir in der Form sind. Vorher tut ein Blick in den Spiegel gut: Ist der überflüssige Hüft- und Winterspeck wirklich schon abgebaut – oder muss zunächst noch das eine oder andere Pfund runter, bevor es „Vamos a la Playa“ heißen kann?

Realistische Ziele für Erfolgserlebnis

Wer zwei von diesen drei Mahlzeiten durch eine Nahrung mit klarer Kalkulierbarkeit und deutlich kleinerer Kalorienzahl ersetzt, hat beste Chancen, sein Wunschgewicht auch tatsächlich zu erreichen. Gewährleistet sein muss allerdings, dass der Körper dennoch genügend Nährstoffe erhält.

Zunächst sollte sich jeder über seine Ziele für das persönliche Wunschgewicht klar werden. Wie viel Kilo weniger dürfen es sein? Vorsicht! Wer hier versucht, nach den Sternen zu greifen, riskiert Misserfolg. Das könnte zu Frust und Entmutigung führen. Besser ist es, sich realistische Ziele zu setzen, deren Erreichen zum motivierenden Erfolgserlebnis wird.

Zahlreiche Ratgeber empfehlen für das Erreichen von Wunschgewicht und Wunschfigur täglich nicht drei sondern fünf kleinere Mahlzeiten mit gleicher Kalorien-Gesamtanzahl. Vergleichstests zeigen jedoch: Im Schnitt werden bei fünf Mahlzeiten 250 Kalorien mehr verspeist – also besser bei drei Mahlzeiten bleiben.

Wer zwei von diesen drei Mahlzeiten durch eine Nahrung mit klarer Kalkulierbarkeit und deutlich kleinerer Kalorienzahl ersetzt, hat beste Chancen, sein Wunschgewicht auch tatsächlich zu erreichen. Gewährleistet sein muss allerdings, dass der Körper dennoch genügend Nährstoffe erhält.

Wunschgewicht zügig erreichen

Der Körper bekommt schon bald so richtig zu tun. Die Fettverbrennung beginnt, Giftstoffe und Säuren werden freigesetzt und müssen schnell ausgeschieden werden. Manchmal kann dabei der Eindruck entstehen, dass alles ganz schön anstrengend ist. Geduld und

Durchhaltevermögen sind dann die besten Ratgeber, um schon bald zu Wunschgewicht und Wunschfigur zu kommen.

Besserer Start durch Mineralien

Clever ist es, dem Körper mit Hilfe basischer Mineralien generell zu einem besseren Start in die Gewichtskontrolle zu verhelfen. Das kann nötig sein, wenn der Körper aufgrund einseitiger Ernährung z.B. mit Fleisch, Wurst, Kaffee und Süßwaren tendenziell übersäuert ist. In einem solchen Zustand kann der Körper nämlich nur schwer Fett abbauen. Dies funktioniert nur, wenn der Säure-Basen-Haushalt wieder im Gleichgewicht ist.

Dann aber kann es durchaus passieren, dass der Gang auf die Waage zum wahren Erfolgserlebnis wird – und der Spiegel gar keine andere Chance hat, als einen von seiner besten Seite zu zeigen.

IOC macht Kehrtwende für Nahrungsergänzung

Historische Kehrtwende beim Internationalen Olympischen Komitee (IOC): Früher hatte die Organisation alle Spitzenathleten vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gewarnt. Nunmehr sieht das IOC ein, dass Nahrungsergänzung sehr positive Seiten hat. Eine Anzahl von Nahrungsergänzungsmitteln könne die Leistung einiger Athleten fördern, formuliert das IOC – um anschließend eine ganze Reihe von Empfehlungen auszusprechen.

Sportler sollten besonders ihres Bedarfs an Eisen, Kalzium und Vitamin D bewusst sein. Vitamin D sei unbedingt notwendig, wenn es an Sonnenschein mangelt.

Auf Reisen mit reduzierter Auswahl oder Aufnahme von Nahrung könnte Nahrungsergänzung mit essentiellen Nährstoffen eine Kurzzeit-Option darstellen.

Erwähnt hat das IOC auch die Fähigkeit von Proteinen, die Muskeln nach dem Training zu regenerieren sowie von Kohlenhydraten, die generell die Leistungsfähigkeit unterstützen.

Vitamine halten das Denken auf Trab

Vitamine können das Gehirn länger jung halten. Das beweist eine neue Studie von schwedischen und britischen Wissenschaftlern. Die Forscher hatten 271

Probanden von über 70 Jahren in zwei Gruppen eingeteilt.

Eine nahm täglich einen Vitamin-Mix ein. Die Kontrollgruppe bekam ein Scheinpräparat ohne Wirkung. Nach 24 Monaten Testdauer stand fest: In der Vitamin-Gruppe konnte der Hirnabbau bestenfalls um stattliche 53 Prozent verlangsamt werden. Für den Vitamin-Cocktail hatten die Wissenschaftler die Vitamine B 6, B 12 und Folsäure eingesetzt. Sie wirken offensichtlich gegen einen überhöhten Homocystein-Spiegel, den Wissenschaftler als Ursache für den schleichenden Verfall der geistigen Leistungsfähigkeit sehen.



Wo unserer Körper welche Vitamine braucht

Natürlich, alle Vitamine sind gut für den Menschen. Aber für welchen gesundheitlichen Bereich kann man eigentlich welches der insgesamt 13 Vitamine gebrauchen? ProVita verschafft Ihnen den Überblick!

Vitamin A: Knochen, Zähne, Haut, Nägel, Haare, Schleimhäute, Augen, Körperzellen, Blut, Vitalität, Vorbeugung

Vitamin D: Knochenbau, Zähne, starke Nerven, Optimismus, Entspannung.

Vitamin E: Blut, Durchblutung, Blutgerinnung, Augen, Vorbeugung, Alterungsprozesse.

Vitamin K: Knochenbildung, Zähne, Blutgerinnung, Vitalität.

Vitamin C: Bindegewebe, Blutgefäßwände, Zahnfleisch, Haut, Sehfähigkeit, Nervenstärke, Konzentration, Stressbewältigung.

Vitamin B1: Herz, Zellenergie, Kohlenhydratstoffwechsel, Verdauung; geistige Frische, gute Nerven.

Vitamin B2: Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Zellatmung und -energie, Wachstum, Fitness, Seeschärfe, Haut.

Niacin: Herzfähigkeit, Muskeln, Hirnstoffwechsel, Bindegewebe, Zellatmung und -energie, Schlaf.

Vitamin B6: Herz- und Muskelleistung, Nerven, rote Blutkörperchen, Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.

Pantothensäure: Energieproduktion, Fettabbau, Konzentration, geistige Frische Vitalität, Stressabbau.

Biotin: Blutzuckerspiegel, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Haut, Haare, Fingernägel, Muskeln.

Folsäure: Magen-Darm-Tätigkeit, Appetit, Wachstum, Blutbildung, Gehirn, Nerven, Haare.

Vitamin B12: Gehirn, Nervensystem, Optimismus, positive Stimmung, rote Blutkörperchen, Knochenbau, Wachstum.

Grundumsatz – wie funktioniert der eigentlich?

Immer wenn es um Gewichtskontrolle geht, fällt meist ein Begriff – der Grundumsatz. ProVita erklärt, was es damit auf sich hat und wie man ihn für sich nutzen kann.

Unser Körper unterhält eine Vielzahl von Funktionen: Er produziert Körperwärme, wächst, bewegt sich und produziert Haut, Haare und Fingernägel immer wieder neu sowie vieles mehr. Dafür braucht er Energie, die ihm – genauso wie

Nährstoffe – über die Nahrung geliefert wird. Jeder Mensch hat einen anderen Energiebedarf.

Experten unterscheiden diesen Energiebedarf in zwei Bereiche – den Grundumsatz und den Leistungsumsatz.

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die ein Mensch in völliger Ruhe liegend zur Aufrechterhaltung von Körpertemperatur und Grundfunktionen wie z.B. Herzschlag und Atmung in 24 Stunden braucht. Er wird durch zahlreiche Faktoren beein-

flusst, z.B.: Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht, Hormone, Körperbau, Muskelmasse, Stress und Klima.

Jeder Handschlag, den ein Mensch über den Grundumsatz hinaus vollbringt, kostet extra Energie und gehört zum Leistungsumsatz. Zu den wichtigsten Faktoren für seine Errechnung gehören z.B. Muskelaktivität, Wärmeregulation und Verdauung.

Im Internet gibt es Rechner, mit denen jeder seinen persönlichen Grundumsatz ermitteln kann. Die Richtwerte liegen z.B. für einen 74

Kilo schweren Mann zwischen 25 und 51 Jahren bei 1740 kcal/Tag, für eine 59 Kilo schwere, gleichaltrige Frau bei 1340 kcal/Tag. Rechnet man jetzt noch den Leistungsumsatz hinzu, der sich bei Beruf und Freizeit aus leichter körperlicher Tätigkeit ergibt, kommt man z.B. bei der genannten Frau auf 2300 kcal Gesamtenergiebedarf.

Was das alles mit Gewichtskontrolle zu tun hat? Die Energiezufuhr sollte natürlich dem Energiebedarf entsprechen. Wer sich über die Nah-

rung mehr kcal gönnt, könnte an Gewicht zunehmen. Bei weniger wäre eine Gewichtsabnahme wahrscheinlich. Der Körper holt sich dann Energie aus der Verbrennung der eigenen Fettserven – und wird schlanker.

Vorsicht allerdings bei extremer Gewichtsabnahme, die zu einem Absinken des Grundumsatzes führen könnte. Ist das der Fall, droht bei einem Ende der Gewichtskontrolle der Jojo-Effekt – und damit eine deutliche Gewichtszunahme!

Jetzt auch im Internet: www.provita-world.com

Mit dieser Ausgabe ist es soweit: ProVita feiert Jubiläum! Die Zeitung für Gesundheit und Ernährung wird genau ein Jahr alt. Das Beste: Pünktlich zum Jubiläum gibt es jetzt auch ProVita als Website im Internet!

ProVita ist eine Erfolgsgeschichte. Startete die Zeitung zunächst lediglich in Deutschland, Österreich und der Schweiz, sind inzwischen zahlreiche fremdsprachige Ausgaben hinzugekommen. Es gibt ProVita auf französisch, italienisch, ungarisch, schwedisch, norwegisch und sogar noch mehr Sprachen. Die Auflage liegt deutlich im sechsstelligen Bereich.

ProVita kommt aber auch deshalb gut an, weil die Zeitung die komplizierten Sachverhalte aus der Wissenschaft in eine frische, allgemeinverständliche Sprache übersetzt, die keine Fragen offen lässt. Und ProVita sieht – mit ihrem eleganten Layout und passenden Fotos – einfach aus.

schon die Zeitung wird auch die Website in zahlreiche Sprachen übersetzt: provita-world.com ist ein topprofessionelles Portal, dass mit wenigen Klicks umfassenden Überblick über die verfügbaren Themen bietet. Und davon gibt es eine ganze Menge: Allein zum Großthema Aloe Vera finden sich im Internet-

Downloads für Studien und Archivmaterial, Rechner für persönlichen Energiebedarf und Body-Mass-Index, FAQs mit kompetenten Antworten auf die wichtigsten Fragen zu bestimmten

sieben einzeln aufrufbare Themen rund um Aloe Vera.

Die Berichte drehen sich um die Wirkung von Aloe Vera auf die Gesundheit, ihren Anbau jenseits des Atlantischen Ozeans, ihren Einfluss auf die Bioverfügbarkeit von Vitaminen, wie Naturvölker sie einsetzen mehr. Eine Vielfalt, die auf anderen



Stoffen sowie zahlreiche weitere Gesundheitsthemen – z.B. über Herz-Kreislauf, Gehirn, Atemwege und vieles mehr. Und natürliche eine News-Rubrik mit den aktuellsten Nachrichten aus Gesundheit und Ernährung.

Auf jeden Fall präsentiert www.provita-world.com ein Füllhorn an aktuellem Wissen für alle, die sich für ihren Körper und ihre Gesundheit in besonderer Weise interessieren. In einem Merkmal ist provita-world.com wie ein Kind – es wird noch gewaltig wachsen und immer mehr Informationen bieten.

Das Erfolgsrezept von ProVita ist ganz einfach: Kompetent berichtet die Zeitung über Themen aus Gesundheit und Ernährung, die viele Menschen interessieren – z.B. Aloe vera, Omega-3-Fettsäuren, Probiotika, Nahrungsergänzung im Allgemeinen und das Thema Bioverfügbarkeit. Die Artikel basieren auf Erkenntnissen der internationalen Spitzenforschung. Sogar Wissenschaftler von Weltruf wie der Australier Prof. Dr. Robert Clancy und Prof. Dr. Clemens von Schacky aus München sind mit Interviews in ProVita vertreten.

Ab sofort gibt es ProVita überall auf der ganzen Welt. Deswegen heißt die Website auch ProVita-World – und ist unter der Domain www.provita-world.com zu erreichen.

Zur Website gelangt man ebenso mühelos, wenn man statt „com“ als Endung eine der zahlreichen Länderkürzel nimmt wie beispielsweise „de“, „fr“ oder „it“. Denn wie

Websites in dieser Form sicher nicht zu finden sein wird.

Aber das ist längst noch nicht alles: Es gibt ein Glossar mit Begriffen von Acemannan bis Zink,

Health Claims

Nahrungsergänzung: Ministerium behält alte Rechtslage bei

Es ist eine weit reichende und sehr gute Nachricht: Verbände, Unternehmen und Medien aus dem Bereich der Nahrungsergänzung haben einen wichtigen Sieg für ihre Verbraucher erreicht – und dem Bürokratismus seine Grenzen aufgezeigt.

Monate lang hatte es in Deutschland heftige Proteste gegen ein völlig unnötiges und fragwürdiges Gesetzesvorhaben gegeben.

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und



Verbraucherschutz (BMELV) wollte das Lebens- und Futtermittelgesetzbuch ändern. Bürokraten planten eine Verschärfung der Rechtslage für Nahrungsergänzung, diätetische und angereicherte Lebensmittel.

Nach dem Willen der Beamten sollte jeglicher Zusatz von Stoffen mit ernährungsspezifischer und physiologischer Wirkung unter ein Verbot mit Erlaubnisvorbehalt gestellt werden. Ein riesiger bürokratischer Aufwand für die Genehmigung jedes einzelnen Stoffes wäre die Folge gewesen.

Verbände, Unternehmen und Medien legten Protest ein und klärten das Ministerium in zahlreichen Briefen und Berichten auf: Aus Qualität „Made in Germany“ wäre durch die komplizierte Bürokratie „Late in Germany“ geworden.

Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft hätten längst nicht mehr so schnell in entsprechend hochwertige Produkte einfließen können, am Ende hätte es insbesondere einen Verlierer gegeben – den Verbraucher.

Schön, dass alle an einem Strang gezogen und dies verhindert haben.

Wie Sie Ihre Haut gesund durch das Frühjahr bringen

Überall blühen Blumen und Bäume – gibt es eine schönere Jahreszeit als den Frühling? Es ist zugleich die Zeit, in der wir uns erstmals im Jahr ein bisschen Bräune holen können. Ob auf dem Balkon, im Garten oder am Strand – wo immer sich die Gelegenheit bietet, tanken wir nach dem langen Winter ein bisschen Sonne. Doch Vorsicht, sonst endet das erste Sonnenbad gleich mit einem Sonnenbrand. Pflegen Sie Ihre Haut großzügig mit Sonnenschutzmitteln!

Unser natürlicher Sonnenschutz braucht ein paar Wochen,

bis er in Schwung kommt: Es ist die oberste Hautschicht, die den Körper vor Sonnenstrahlung schützen soll. Nimmt die Sonneneinwirkung zu, verdickt sich diese Hornhaut und bildet innerhalb von zwei bis drei Wochen die so genannte Lichtschwiele. Das ist die Schutzschicht, die Sonnenstrahlen reflektiert, filtert und streut. Damit verbessert sie den Eigenschutz der Haut um das Vierfache – so wie Sonnenmilch mit Schutzfaktor 4.

Weiter stecken unter der Hornhaut ebenfalls schützende Pigmentzellen. Sie bilden den Hautfarbstoff Melanin. Er führt zu

Bräune, die ebenfalls gegen Sonnenlicht schützt. Soforteffekte gibt es allerdings nicht – erst nach zwei bis vier Tagen wird der Farbstoff an der Hautoberfläche sichtbar. Übrigens: Menschen mit von Natur aus dunklerer Haut sind weniger lichtempfindlich.

Diese beiden Schutzfaktoren entfallen ersatzlos während der ersten Sonnenbäder. Umso wichtiger ist gebührende Pflege. Mit passenden Sonnenschutzmitteln. Sie sollten wasserfest sein, über einen ausreichenden Lichtschutzfaktor verfügen und natürlich UVA-Schutz gewährleisten. Geeig-

nete Produkte tragen bereits das neue UVA-Siegel, das ein optimales UVA-/UVB-Filter-Verhältnis garantiert. Beim Eincremen nicht sparen – ein Schnapsglas voll Sonnenmilch sollte es für eine Ganzkörperanwendung schon sein.

Experten empfehlen gern Produkte mit hohem Anteil an Aloe Vera. Die Heilpflanze mit ihrer Vielzahl an Inhaltsstoffen gilt als extrem feuchtigkeitsspendend, beruhigend und hat eine mehr als wohltuende Wirkung auf die menschliche Haut. Wenn Silber also ein Star der Kosmetik ist, dann offensichtlich sehr zu Recht.

Impressum

Druck und Verlag
H. Rademann GmbH

Andreas Schnieder V.i.S.d.P
Baumschulenweg 1
59348 Lüdinghausen

Tel.: +49 (0) 2591 9174-0
E-Mail: info@rademann.de