

Sind Nahrungsergänzungen sinnvoll?

Häufig werde ich in meiner Arbeit darauf angesprochen: „Nahrungsergänzungen sind nicht nötig“. Nachfolgende Überlegungen sind nicht als Rechtfertigung für unser Tun und unsere Produkte gedacht. Vielmehr möchte ich dazu anregen, für deine Gesundheit möglichst viel Eigenverantwortung zu übernehmen. Mit dem Ziel, dass es dir wirklich länger besser geht.

Im Internet, in der Literatur und bei deinem Arzt, wirst du alle erdenklichen Aussagen dazu finden und hören. Von Wundersprechungen bis hin zur Verdammung aller Bemühungen, sich besser zu ernähren. Stimmt es dich auch nachdenklich, wenn du erfährst, dass Allergien und Immunschwächeerkrankungen parallel mit dem Verzehr von Fertigprodukten zugenommen haben.

Wie kann es sein, dass auch viele Ärzte das Thema Ernährung auf den Spruch reduzieren: „Iss nicht zu viel, zu süß und zu fettig“.

Verlässt du dich lieber auf Empfehlungen die wissenschaftlich belegt sind, die von bekannten, vertrauenswürdigen Organisationen kommen und auf persönliche Erfahrungen?
Wenn ja, dann lese bitte weiter.

Die WHO, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die Schweizerische Krebsliga und viele weitere anerkannte Organisationen empfehlen den Verzehr von mindestens 5 Portionen Gemüse und Früchte pro Tag. Diese sollten wenn immer möglich reif und erntefrisch sein, sowie aus allen Regenbogenfarben bestehen.

Frage: Wieviele Portionen hast du heute schon gegessen? Wieviele gestern und vorgestern?
Ich kann dir sagen, es ist nicht leicht das zu schaffen. Trotzdem wir uns gesund und abwechslungsreich ernähren, schaffen wir das auch nicht immer.

Wir nutzen deshalb eine [Lösung](#) die für uns passt mit über 30 erfolgreichen Studien zu:

- Bioverfügbarkeit
- Oxidativer Stress und Zellschutz
- Immunsystem
- Systemische Entzündungen
- Kardiovaskuläre Gesundheit
- Lungengesundheit und Rauchen
- Zahngesundheit
- Hautgesundheit
- Übergewicht & Gewichtsreduktion
- Quality of Life
- Sport

Wenn dich die Studienübersicht interessiert und du eine Fachperson im Gesundheitsbereich bist, kannst du diese [hier](#) anschauen.

Seit zwei Jahren werden die Gemüse-Früchte- und Beeren- Kaps durch eine rein pflanzliche [Omega](#) 3, 5, 6, 7 und 9 Kaps erfolgreich ergänzt.

Zu meinen persönlichen Erfahrungen

Als meine Frau und ich dieses Konzept vor dreizehn Jahren vorgestellt bekamen, war ich überzeugter Drogist mit guten Kenntnissen der 13 Vitamine, Spurenelemente und einiger Sekundärer Pflanzenstoffe. Auch wusste ich aus meiner Ausbildung zum Ernährungsberater an der Reformfachakademie, D-Oberursel, dass die Ernährung möglichst vielseitig und natürlich sein soll.

Offen war ich damals nicht, ein natürliches Produkt das aus Gemüse und Früchten, die in einem Spezialverfahren getrocknet werden, zu schlucken.

Meine Frau Elisabeth sagte zu mir. Du hast viel Stress und schluckst jetzt diese Kapseln. Die tun dir sicher gut. Mit etwas Widerwille gehorchte ich.

Gute zwei Wochen später bemerkte ich, dass ich besser schlief, am Morgen viel fitter aufstand und den Tag durch viel leistungsfähiger war. Den Druck im Geschäft mochte ich viel besser ertragen.

Ich war mich gewohnt, keine gesundheitlichen Probleme zu haben. Die einzigen Ausnahmen waren eine Arthrose im linken Knie und Krampfadern an beiden Beinen.

Die Krampfadern waren nicht nur nicht schön, sondern sie schmerzten und ich hatte auch das Gefühl schwerer Beine. Sie wurden vor 15 Jahren operativ entfernt. Der behandelnde Venenspezialist sagte damals zu mir: Herr Müri, jetzt haben sie wieder schöne Beine. Der einzige Wermutstropfen ist, in etwa zehn Jahre werden wir uns wieder sehen. Dann sind die nächsten an der Reihe. Ich habe bis heute keine Krampfadern mehr.

Die Arthrose im linken Knie wurde anhand eines MRI diagnostiziert und behinderte mich im täglichen Leben stark. Besonders am Morgen bis ich „angelaufen war“. Auch konnte ich keine längeren Wanderungen mehr machen. Der Orthopäde sagte zu mir: Schauen sie Herr Müri, unsere Gelenke sind nur für gut fünfzig Jahre gemacht, wenn sie die Schmerzen nicht mehr aushalten, operieren wir. Ich hatte keine Operation und bin seit vielen Jahren schmerzfrei.

Soweit meine persönlichen Erfahrungen.

Kennst du den Spruch: „Vorbeugen ist besser als heilen“?

In unserer Familie sind zwei Alterserkrankungen häufig, die beide das Leben in den letzten Lebensjahren stark beeinträchtigen. Demenz und Makuladegeneration. Beide können bis jetzt nur vorbeugend durch entsprechende Ernährung verbessert werden. Sollte ich eine dieser Krankheiten auch mal haben, bin ich dankbar wenn sie dank meinen Bemühungen, erst später auftritt und ich fünf bis zehn Jahre mehr Lebensqualität habe.

Die persönlichen Erfahrungen von über tausend Facebook Freunden jeden Alters sind auf einer geschlossenen FB Gruppe veröffentlicht. Wenn dich das interessiert, kannst du dich bei mir auf [Facebook](#) melden. Ich werde dir gerne den Zugang ermöglichen.

Ob dich dieses Konzept auch anspricht, ob du etwas verändern möchtest, das entscheidest alleine du.



Thomas Müri
Lehweg 12
9030 Abtwil

Telefon 071 311 41 88

Mobile 079 332 92 62

thomas@mueri.org

www.mueri.org