

# Tägliche Vitamin - Verfügbarkeit

Clemens Hart · Facharzt / Naturheilverfahren · Homöopathie · Ernährungsmediziner DAEM/DGEM  
Hohe Straße 8 · 09112 Chemnitz · Tel.: 0371 / 33 60 400 · www.naturheilkunde-chemnitz.de

Vitamine sind lebensnotwendig, der Mensch kann sie selbst nicht bilden. Deshalb werden für den Menschen diese Substanzen zum Vitamin. Und: Vitamine sind Baustoffe im Körper, sie führen wichtige Funktionen aus, diese Funktionen können jedoch nur ablaufen, wenn ausreichend Baustoffe im Körper vorhanden sind.

Mit der heutigen Nahrung können wir nicht mehr ausreichend Vitamine, Mineralien und Spurenelemente aufnehmen, da die Nahrung an diesen Stoffen verarmt ist. Eine Zufuhr von natürlichen Nahrungsergänzungen ist für Wohlbefinden und erst recht für die Heilung unumgänglich.

**Wie waren wir versorgt? Wie sind wir heute versorgt?**

**Das Vitamin C ist dafür nur ein Beispiel.**

Bei allen anderen Naturstoffen sind die Verhältnisse ähnlich.

- **Urmensch** (hatte wilde inhaltsreiche Produkte) **1000-2000 mg**
- Heute bei **Rohkosternährung** (Zuchtprodukte) **500-600 mg**
- Heute **durchschnittlich in Deutschland** **81 mg**
- Empfehlung der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung** (DGE) **100 mg**

**Warum hatte der Urmensch so viel? Er hatte natürliche wilde Produkte!**

**Warum haben wir heute so wenig? Wir haben gezüchtete chemische Produkte!**

Die Nahrungsmittel sind heute an Vitaminen verarmt. Ein chronischer Vitaminmangel führt zu zahlreichen Erkrankungen. **300 mg Vitamin C täglich verlängern Ihr Leben um 6 Jahre !**

**Wie sieht es mit den Vitaminen genau aus?**

## Vitaminverluste in Lebensmitteln im Zeitraum 1985-1996

Karlsruher Lebensmittellabor, Neue Westfälische Zeitung vom 19.11.1997

Vitamin C	
Spinat	-58%
Äpfel	-80%
Erdbeeren	-67%

  

Folsäure	
Brokkoli	-52%
Bohnen	-12%
Bananen	-84%

  

Vitamin B6	
Bohnen	-61%
Spinat	-59%
Bananen	-92%

  

Beta-Carotin	
Brokkoli	-36%
Fenchel	-76%
Möhren	-12%

**Sind Sie wirklich ausreichend mit Vitalstoffen versorgt?**