



ESSEN UND MESSEN

VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER. EIN EINFACHER TEST GIBT AUSKUNFT ÜBER MÄNGELZUSTÄNDE BEI WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN.



Text: Mag. Andreas Gruber, Pharmazeut und Produktentwickler

Der Bedarf an Vitaminen und essenziellen Nährstoffen ist durch eine ausgewogene Ernährung eigentlich abgedeckt. Die Beobachtung in meiner täglichen Praxis hält dem nicht ganz stand. Die Krux liegt im „eigentlich“. Viele Menschen haben Lebensumstände, die es nicht zulassen, permanent gesundes Essen zu managen. Blutanalysen im Zuge von Vorsorgeuntersuchungen zeigen hier Defizite. Eine von uns durchgeführte Studie, welche im Thieme Verlag veröffentlicht wurde, reiht sich lückenlos in die eindeutige Studienlage ein. Bei den üblichen Verdächtigen (Vitamin D3, Zink, B12, Folsäure, Eisen, Q10) zeigen sich nicht selten Mehrfachmängel. Die Gründe dafür sind unter-

schiedlich. Nachstehend ein kleines Spektrum der Probleme, die wir täglich beobachten, ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

APFEL IST NICHT APFEL

Die Nährstoffdichte in Obst und Gemüse ist durch die extreme Ertragssteigerung pro m² offensichtlich zurückgegangen. Beispielsweise sind die Böden extrem ausgelaugt, viele sind mittlerweile selenarm. Transport und Lagerung sind oftmals ein Problem und nicht jeder hat einen Garten.

REFERENZBEREICHE

Die Experten sind sich auch darin einig, dass die Referenzbereiche zu groß gefasst sind. Zum Bei-

spiel bei Ferritin – hier wird er mit 20 ng/ml bis 200 ng/ml angegeben, bei 40 ng/ml liegt aber bereits ein Mangel vor.

OHNE SONNE KEIN VITAMIN D3

Eine ganz eigene Liga ist das Vitamin D3, das an 2000 enzymatischen Prozessen beteiligt ist. Wir nehmen nur 20 % unseres Bedarfs über die Nahrung auf, 80 % muss der Körper selbst erzeugen. Dazu braucht es ausgiebig Sonnenlicht, das im Winter fünf Monate lang nicht ausreicht. Auch in der warmen Jahreszeit nur dann eine relevante Wirkung auf die Vitamin D3 Produktion hat, wenn man ohne Lichtschutzfaktor der Sonne ausgesetzt ist. Mit der Bräune kommt das Vitamin D3.

RESORPTION

Ausreichende Nährstoffzufuhr ist nur ein Teil der Lösung. Viele Leute nehmen die Nährstoffe einfach schlechter auf.

PROBLEMKIND

Stress ist ein Nährstoffkiller. Unsere Arbeitstage sind lang und intensiv. Wenn man dann noch Sport macht, steigert das den Bedarf relevant, z.B. beim Magnesium um das Fünf- bis Siebenfache. Das „Problemkind“ schlechthin ist der ambitionierte Hobbysportler, der viel trainiert und voll im Job steht. Selbst mit einem guten Ernährungsmanagement geht sich dieser Lifestyle meist nicht aus, ohne in eine Mangelsituation zu kommen. Die Produktion des universalen Energielieferanten im Körper, des ATP, braucht bestimmte Nährstoffe. Liegt ein Mangel vor, ist der Leistungsabfall vorprogrammiert. Chronische Müdigkeit ist oft die Folge.

CORTIDOR.®

Für Leute, die vom Leben etwas mehr fordern, ist unser CORTIDOR.® ideal. Die Fülle an Inhaltsstoffen sowie deren Konzentration sind sorgsam ausgewählt und einzigartig. Das Besondere an CORTIDOR.® sind adaptogene Pflanzenextrakte, Aminosäuren und Vitamine, die unsere körpereigene Leistungsfähigkeit verbessern, die Gedächtnisfunktion steigern und das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist fördern.

NORD° PHARMA Mehr Infos und Beratung:
Mag. pharm. Andreas Gruber, office@nordpharma.at



CORTIDOR.®

✓ Konzentration ✓ Leistung ✓ Ausdauer

Was macht CORTIDOR.® so besonders?

Adaptogene Pflanzenextrakte, Aminosäuren und Vitamine verbessern die körpereigene Leistungsfähigkeit, steigern die Gedächtnisfunktion und fördern das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

- ✓ Vitamin C, E, D3, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und schützen die Zellen vor oxidativem Stress
- ✓ Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels
- ✓ Vitamin B5 trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei

| Inhaltsstoffe pro Tagesdosis | | 2 Kapseln | |
|------------------------------|-----------|-----------------------------------|---------|
| Vitamin A (RE) | 556,67 µg | Phosphatidylserin | 66,8 mg |
| Vitamin D3 | 33,4 µg | (RS)-Alpha-Liponsäure | 66,8 mg |
| Vitamin E | 22,34 mg | Coenzym Q10 | 50 mg |
| Vitamin C | 66,8 mg | Withania Somnifera Wurzel-extrakt | 70 mg |
| Pantothensäure | 10 mg | davon Withanolid | 1,05 mg |
| Magnesium | 66,3 mg | Süßholz Wurzelextrakt | 70 mg |
| Zink | 5 mg | Rhodiola Rosea Wurzelextrakt | 50 mg |
| Kupfer | 0,334 mg | davon Rosavine | 1,5 mg |
| Selen | 100 µg | davon Salidroside | 0,5 mg |
| Chrom | 23,4 µg | Basilikum Blattextrakt | 50 mg |
| S-Adenosyl-Methionin (SAM) | 66,8 mg | Roter Ginseng Wurzelextrakt | 50 mg |
| L-Tyrosin | 120 mg | davon Ginsenoside | 2,5 mg |
| L-Phenylalanin | 40 mg | Buchweizenkeimpulver | 66,8 mg |
| | | Grüner Tee Blattextrakt | 50 mg |
| | | davon Theanin | 30 mg |

Inhalt: 60 Kapseln PZN AT: 48499/5, 180 Kapseln PZN AT: 5333189
Verzehrempfehlung: 2 Kapseln morgens mit einem Glas Wasser einnehmen

! Bei Schwangeren und Stillenden darf eine Tagesdosis von 1500 µg Retinol/Vit. A (entsprechend 5000 I.E. Retinol) nicht überschritten werden.



Bestellungen und Informationen:
office@nordpharma.at

nordpharma.at

