

## Vitamin- und Mineralstoffexperte

### Hugo Schurgast

will 120 Jahre alt werden, er empfiehlt einen persönlichen Ölwechsel auf Omega-3-Fettsäuren und sieht die Apotheke immer weniger als «Krankladen», sondern vielmehr als Gesundheitszentrum.

#### Hugo Schurgast, sind Sie fit for life?

Wenn ich fit for life höre, kommt mir immer der alte Dr. Burgerstein in den Sinn. Sein Ziel war es, dass die Leute dank gesunder Ernährung und mittels gezielter Nahrungsergänzung mit Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen fit durchs Leben und «fit in die Kiste» gehen. Aber Mikronährstoffe sind nur das eine: Ich habe auch ein gutes soziales Netz, eine tolle Familie und den Sport. Mein Ziel: Fit mit 120!

#### Der Stellenwert des Sports für Sie?

Gross von klein auf: Als Schüler und Student war Sport der Lebensinhalt. Ich spielte 2.-Liga-Fussball. Dies hat sich dann mit Beruf und Familie etwas nach unten nivelliert. Aber einen Fussball kann ich auch heute kaum in Ruhe liegen lassen. Zudem mache ich Aqua- und Krafttraining sowie als regenerative Massnahme Saunagänge.

#### Man bezeichnet Sie auch als den Schweizer Vitaminpapst. Brauchen wir wirklich mehr Mikronährstoffe, also Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, als in der Nahrung drin ist?

Mikronährstoffe sind Grundbausteine, die alle Lebensfunktionen übernehmen. Von ihnen sollten wir so viele wie möglich aus unserer täglichen Ernährung beziehen. Sallopp bezeichnet man dies als ausgewogene Ernährung. Leider ist die Ernährungssituation in der Schweiz nicht ganz so ausgewogen. Zudem werden Störfaktoren bei der Nahrungsaufnahme oft nicht beachtet: Verdauungsprobleme, Lebensstil, chronische Schwermetallbelastungen usw. Also: Ja, wir brauchen mehr Mikronährstoffe für Wohlbefinden und Leistung!



FOTO: ANDREAS GONSETH

#### Wer braucht eine zusätzliche Portion an Mikronährstoffen?

Analytisch gesehen nehmen wir pro Jahr und Kopf etwa eine Tonne Nahrung auf. Wenn wir diese in ein Labor zur Analyse schicken würden, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass nicht alle lebensnotwendigen 50 Mikronährstoffe in genügender Menge darin enthalten sind. Oft haben wir punktuelle Mängel. Wenn diese anhalten, können sich daraus Krankheitsbilder entwickeln. Daher braucht fast jeder punktuell, ich betone, punktuell gewisse Mikronährstoffe zusätzlich. In der klassischen Medizin wird meist nur auf das Eisen geschaut.

#### Ist die Bevölkerung generell schlechter ernährt als vor zwanzig, dreissig Jahren?

Schwierig zu sagen. Die verarbeitete Nahrung hat tendenziell weniger Wertigkeit als die naturbelassene. Im Durchschnitt investieren wir nur noch zwölf Minuten für die Zubereitung einer Mahlzeit. Auch wenn tendenziell mehr Früchte und Gemüse gegessen werden, gewinnt Convenience- und Fast Food an Bedeutung. Diese enthält meist viel weniger Mikronährstoffe, dafür viele Kalorien. Also Mangel trotz Überfluss!

#### Was bringen zusätzliche Mikronährstoffe im Sport?

Eine Leistungsexplosion findet nicht statt. Aber genügend von allen Mikronährstoffen zu haben, ermöglicht es dem Sportler, seine Leistungskapazität optimal auszuschöpfen. Dazu sinkt seine Krankheits- und Verletzungsanfälligkeit und seine Regenerationszeit verkürzt sich, aber auch seine Heilungszeit.

#### Ist bei der Ernährung nicht vieles auch Glaubenssache?

Sogenannte Placebo-Effekte nehmen wir, wie übrigens auch die klassische Medizin,

gerne mit. Eine Glaubenssache ist es aber nicht, denn die Wirkung von Mikronährstoffen ist wissenschaftlich nachweisbar und nachgewiesen. Dies gilt bei Weitem nicht für alle komplementären Zweige. Allerdings müssen drei Voraussetzungen stimmen: 1. die richtigen Mikronährstoffe, das heisst die richtige Auswahl und die physiologisch richtigen Verbindungen, 2. die richtigen Dosierungen, und 3. die richtige Zeitdauer der Anwendung.

#### Wie hat Otto Normalverbraucher, der sich um seine Gesundheit kümmert, die Möglichkeit festzustellen, ob ihm etwas fehlt?

Mit einer Analyse des Ernährungsstatus über Blut, Urin oder Haare. Das ist einfach und kein Problem. Dabei wird nicht nur festgestellt, ob ihm etwas fehlt, sondern auch, ob er durch etwas übermässig belastet ist, z.B. durch Schwermetalle. Er braucht aber die Unterstützung eines kompetenten Arztes und eines spezialisierten Labors. Der Hemmschuh dabei ist oft die Eigenfinanzierung, denn aus der Sicht der Krankenkassen ist dies Prävention und diese wird nicht finanziert.

#### Werfen wir einen Blick auf Kinder und Jugendliche: Das Ruhigstellungsmittel Ritalin feiert einen Siegeszug. Gibt es andere Möglichkeiten für Zappel-Philipps?

Ja, die Kinder verschenken (lacht). Vieles wird auf einen «Ritalin-Mangel» reduziert. So einfach ist es aber nicht. Ritalin ist ein Symbol für den Umgang der klassischen Medizin mit Problemen: one symptom – one drug. Ritalin kann durchaus zu Beginn der Symptome eingesetzt werden. Dies gibt die nötige Ruhe, um analytisch und daraus folgend mit Mikronährstoffen zu arbeiten. Bei Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten von Kindern handelt es sich aber um eine Stoffwechselerkrankung, die mit einer entsprechenden Ernährung und einer

gezielten Mikronährstofftherapie ursächlich und physiologisch behandelt werden kann. Also: kein Entweder-oder.

## Worauf sollten Übergewichtige, die wirklich abnehmen wollen, bezüglich Mikronährstoffe achten?

Mit Mikronährstoffen alleine kann man nicht abnehmen, weder mit Chrom noch mit Carnitin. Also gilt es, den gesamten Lifestyle zu verändern. Mikronährstoffpräparate können allerdings viel dazu beitragen, um hochkalorische Nahrung zu reduzieren sowie diejenigen Nährstoffe nachzuliefern, die während einer Schlankheitskur weniger zugeführt werden. Eine Analyse des Ernährungsstatus und des Stoffwechsels ist vor Beginn eines seriösen Abnehmprogramms unabdingbar.

## Ulrich Strunz, ein deutscher Fitness-Papst, behauptet, dass wir zu viele Kohlenhydrate und viel zu wenig Eiweiss essen. Stimmt das?

Was wir noch im Studium gelernt haben, dass jedermann etwa 65% der täglich zugeführten Kalorien über Kohlenhydrate abdecken soll, ist tatsächlich total überholt. Zu viele Kohlenhydrate können nicht nur zu Diabetes, Übergewicht und Arteriosklerose führen, sondern allenfalls sogar auch zu Autoimmunerkrankungen. Der individuelle Kohlenhydratbedarf steht in einem strengen Kontext mit der individuellen körperlichen Aktivität. Je höher diese ist, umso mehr Kohlenhydrate werden benötigt.

## Worin liegt die Bedeutung des Eiweisses?

Eiweiss ist sehr wichtig, da es unter anderem eine aufbauende Funktion für Muskeln, Knochen, Gewebe wie Haut, Haare und Nägel, aber auch für das Immunsystem hat. Es stellt sich immer wieder die Frage, ob der Mensch Vegetarier oder Fleischfresser ist. Von unserer Evolutionsgeschichte her sind wir prädestiniert zum Fleisessen. Allerdings sollte der Fleischkonsum mengenmässig eher im Bereich dessen liegen, wie es unsere Grosseltern gehandhabt haben. Zudem sollte man mehr auf die Qualität achten. Das heisst, dass wir Eiweiss aus möglichst verschiedenen, nicht nur tierischen Lebensmitteln einnehmen sollten. Dies ergibt eine höhere Wertigkeit, das heisst, umso mehr Eiweiss können wir aufnehmen und verstoffwechseln. Dies gilt auch für Eiweisskonzentrate.

## Und Fett? Wirklich so schlimm?

Es herrschte lange eine Fettvermeidungshysterie. Man muss Fett differenzierter be-

trachten. Ein Beispiel: Transfettsäuren, zum Beispiel in Frittiertem, sind krankmachend. Im Gegensatz dazu sind gewisse Fettsäuren lebensnotwendig. Zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren in fettigem Fisch, Nüssen oder Rapsöl.

## Immer mehr geistern Begriffe wie Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren herum. Ein kurzer Erklärungsversuch?

Es sind die beiden wichtigsten Fettsäuren in der Ernährungswissenschaft. Optimal wäre in unserem Körper ein Verhältnis von 5:1 (Omega-6:Omega-3). Leider ist es bei uns eher 10-20:1. Im täglichen Fertigprodukte- und Fastfood-Hype haben wir viel zu viele Omega-6-Fettsäuren. Also ist ein persönlicher Ölwechsel auf Omega-3 sehr zu empfehlen. Omega-3-Fette und Öle sind wichtig für die Verhinderung von Entzündungsprozessen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem unterstützen sie uns beim Denken, Lernen und Konzentrieren.

## Übergewicht nimmt zu. Warum eigentlich?

Zu viele Kohlenhydrate bei zu wenig Aktivität. Ferner auch zu viel hochkalorische Nahrung mit zu wenig Mikronährstoffen. Auf der anderen Seite zu viele Light-Produkte, die uns in falscher Sicherheit wiegen.

## Warum sprechen gerade Ärzte oft davon, dass zusätzliche Vitamine unnötig sind und nur zu teurem Urin führen?

Wäre ich nicht persönlich mit dem alten Dr. Burgerstein «kollidiert», würde ich noch heute in einer Apotheke stehen und hätte die gleichen Vorurteile wie viele Ärzte. Im Studium lernten wir, dass uns Vitamine gerade einmal vor Skorbut und Rachitis schützen (*Vitamin-C und D-Mangelkrankungen mit Zerstörung der Gefässe und Knochen; Anmerkung der Redaktion*). Es fehlt schlicht an Wissen im therapeutischen Bereich der Mikronährstoffe. Und an Vertrauen. Zudem sind Mikronährstoffe nicht patentierbar und daher nicht im Interesse der grossen Konzerne. Ein weiterer Faktor sind die in letzter Zeit in der Presse abgedruckten Negativstudien.

## Negativstudien?

Einige Studien berichteten auch über mögliche Risiken oder Unwirksamkeit von Mikronährstoffen. Viele dieser Studien verwendeten allerdings die falschen Stoffe und unterschieden z. B. nicht zwischen natürlichen und synthetischen Vitaminen. Oft wurden auch ungenügende Dosierungen über einen zu kurzen Zeitraum eingesetzt, z. B. Vitamin C zur Vorbeugung von

Sport ist aus gesundheitlichen, Völker verbindenden und volkswirtschaftlichen Gründen sinnvoll. Aber es gibt auch ein Leben vor, nach und neben dem Sport. Mit fragBAR möchten wir Ihnen spannende Menschen näherbringen. Dies können Sportlerinnen und Sportler sein, aber auch Menschen aus der Musik, dem Schauspiel, der Comedy, der Gestaltung, der Wirtschaft, der Politik, der Gastronomie, aus sozialen Bereichen. Bekannte und wenig Bekannte, Frauen und Männer, Jüngere und Ältere – schlicht Menschen aus dem Leben. Was bedeutet Bewegung in ihrem Leben, wie relativ ist Leistung, was braucht es, damit sie fit for life sind? Das Interview führt Marco Caimi, Arzt und Buchautor, Referent, leidenschaftlicher Läufer und Inhaber der Äquilibris Seminare AG, Basel und Stellenbosch (SA) ([www.aequilibris.ch](http://www.aequilibris.ch)). Mit diesem Interview beenden wir die fragBAR-Interview-Serie. Marco Caimi wird uns aber auch in Zukunft als Autor und Kolumnenschreiber erhalten bleiben.



Erkältungskrankheiten. Oder es werden Mikronährstoffe als Einzelsubstanzen ins Rennen geschickt und nicht beachtet, dass z. B. Vitamin E ohne Vitamin C selbst zum aggressiven freien Radikal werden kann.

## Wie sehen Sie die Zukunft des Apothekerberufes und insbesondere der Apotheke?

Der Apotheker hat eine gute Chance zu überleben, aber nur dann, wenn er sich nicht als verlängerter Arm des Arztes sieht. Gerade in der Ernährung, der Prävention und der Medizin der Mikronährstoffe hat er ein weites Feld vor sich, welches ihm die Ärzte praktisch kampflos überlassen. Ich sehe die Apotheke immer weniger als «Krankladen», sondern vielmehr als Gesundheitszentrum.

## Ihre Vorsätze fürs 2009?

Noch mehr Freiräume für mich privat schaffen, da ich mich mittlerweile im 50±-Alter befinde, also meiner persönlichen Lebenshälfte. Ich brauche Freiräume, um meine Batterien zu laden.

## Wann machen Sie das nächste Mal Sport?

Übermorgen im Fitnessstudio! ■

\*Hugo Schurgast ist eidg. dipl. Apotheker und seit 1988 wissenschaftlicher Leiter bei Burgerstein Vitamine. Sein Hobby hat er zu seinem Beruf gemacht. Der Vater zweier Kinder ist verheiratet und reist sehr gerne (vor allem in die Wärme). Ein Ernährungsstatus kann im Speziallabor der ORTHO-Analytic in Rapperswil durchgeführt werden. Infos: [www.orthoanalytic.ch](http://www.orthoanalytic.ch)