

# MIKRONÄHRSTOFFE FÜRS LEBEN.

## AUF DEM WEG ZU UNS SELBST.

Kaum ein Thema verlangt mehr Verantwortungsbewusstsein als die Gesundheit. Denn letztlich entscheidet der körperliche Zustand darüber, ob unser Leben glücklich oder unglücklich verläuft. Gesundheit ist das höchste Gut.

Dieser Verantwortung wollen wir uns stellen. Auf unsere Weise. Mit unserem Credo. Mit unserer Ethik.

Wir sind überzeugt, dass wir mit Burgerstein zu einer besseren Volksgesundheit beitragen können. Dabei verfolgen wir einen Weg, der auf den Erkenntnissen der Schulmedizin aufbaut, aber eine neue, andere Richtung einschlägt. Es ist der Weg der Ergänzung und Unterstützung.

Burgerstein setzt ausschliesslich auf jene Stoffe, die in der Umwelt vorkommen und vom Körper natürlicherweise mit der Nahrung aufgenommen werden. Nichts kann besser sein als das; denn diese Stoffe sind die Basis der Menschheitsgeschichte. Sie existieren seit Jahrmillionen und haben die Fähigkeit zu ernähren, gesund zu erhalten und auch zu heilen.

Auf dieser Erkenntnis basiert unser im Jahr 1972 gegründetes Unternehmen. Burgerstein-Produkte helfen dort, wo die Natur aus dem Gleichgewicht gekommen ist oder wo der Körper besonderen Bedarf hat. Das ist der beste Weg zur Gesundheit. Und der einfachste.

Burgerstein – das Gute liegt so nahe.

Ihr Uli Burgerstein



## «NICHT DIE KRANKHEIT, SONDERN DIE GESUNDHEIT MÜSSEN WIR PFLEGEN.»

Dr. Lothar Burgerstein (1895 – 1987)



Dr. Lothar Burgerstein

### DIE ENTDECKUNG DER GESUNDHEIT.

Ein einschneidendes Ereignis verhilft oft zu neuen Erkenntnissen. So ist es auch im Falle von Lothar Burgerstein, Begründer unserer Firma. Nach einem erfolgreichen Berufsleben als Unternehmer und Jurist verunfallt er im Alter von 71 Jahren. Die Zeit im Spital zwingt ihn, über den menschlichen Körper nachzudenken. «Was brauche ich, um gesund zu werden?», fragt er sich. «Was ist der beste Weg zur Genesung?»

#### ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL

Es ist der richtige Zeitpunkt für solche Überlegungen; denn kurz zuvor hat der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling den Begriff der «orthomolekularen Medizin» geprägt und damit den Weg zur Gesundheit neu definiert. Laut Pauling kann der Mensch seinen Zustand allein durch Substanzen verbessern, «die normalerweise im menschlichen Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind».

Eine ebenso neuartige wie faszinierende Definition, die nahtlos zu den Gedanken Lothar Burgersteins passt.

Im Spitalbett ist er zum Schluss gekommen, dass die Ernährung für die Genesung entscheidend sein muss. Basis dafür sind jene Stoffe, die wir mit der täglichen Nahrung zu uns nehmen. Optimal dosiert und richtig kombiniert enthalten sie alles, was der Körper braucht. Sie sind der Schlüssel zur Gesundheit.

#### ERFOLGREICHER SELBSTVERSUCH

Auf diesen Erkenntnissen aufbauend analysiert Lothar Burgerstein seinen Zustand und beginnt für sich die entsprechenden Mikronährstoffe zusammenzustellen. Nach Zeiten der Stagnation macht die Genesung Fortschritte – der Selbstversuch funktioniert.

Begeistert vom Erfolg nimmt Lothar Burgerstein mit Linus Pauling und anderen führenden Wissenschaftlern in den USA Kontakt auf. Ein reger Briefwechsel entsteht; Burgerstein hat einen unstillbaren Wissenshunger und schickt Frage um Frage über den Atlantik. Sein Engagement führt dazu, dass die orthomolekulare Medizin schon bald den Weg in die Schweiz findet.

#### ALLE SOLLEN PROFITIEREN

Sechs Jahre nach seinem Unfall, im Jahr 1972, gründet Lothar Burgerstein mit seinem Sohn Uli Burgerstein in Rapperswil das erste europäische Unternehmen auf Basis der neuen Erkenntnis: die Antistress AG – Gesellschaft für Gesundheitsschutz. Die junge Firma expandiert und macht sich einen guten Namen.

Doch mit der erfreulichen wirtschaftlichen Entwicklung geben sich der Gründer und seine Nachfolger nicht zufrieden. Im Todesjahr von Lothar Burgerstein gründet sein Sohn die Internationale Stiftung zur Förderung der orthomolekularen Medizin, heute bekannt als Burgerstein Foundation – Mikronährstoffe für die Gesundheit.

#### VERMÄCHTNIS DES GRÜNDERS

Sinn und Zweck der Stiftung ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen der Mikronährstoffe international zu fördern und damit die Vorteile der orthomolekularen Medizin einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen. Dazu gehört auch der Ärztekongress für Mikronährstoffe, den die Stiftung ins Leben gerufen hat und nun jedes Jahr organisiert. Dieser internationale Kongress ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil der medizinischen Weiterbildung geworden.





**«In meinem Job sind immer wieder neue Ideen gefragt. Dafür brauche ich all meine Energie.»**

ANNETTE SCHÖNHOLZER, 46, CO-DIRECTOR ART BASEL, SKITOURENFÄHRERIN, AKKORDEONISTIN

## ERFOLG MIT MIKRONÄHRSTOFFEN.

Gilt es die Gesundheit auf natürliche Weise zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen, sind Burgerstein-Produkte Mittel der Wahl. Sie nehmen im Bereich der vorbeugend oder therapeutisch wirksamen Mikronährstoffpräparate eine führende Position ein. Die grosse – und weiterhin zunehmende – Kundschaft ist der beste Beweis, dass Burgerstein tatsächlich «gut tut», wie der Slogan besagt.

Grundlage dieses Erfolgs sind die sogenannten Mikronährstoffe. Diese Wirkstoffe sind für den menschlichen Stoffwechsel unverzichtbar, können aber vom Körper mehrheitlich nicht selbst hergestellt werden. Besteht ein erhöhter Bedarf oder ein Mangel, müssen sie im richtigen Mass zugeführt werden.

Diese Aufgabe übernimmt Burgerstein.

So bietet unser Unternehmen Präparate zur allgemeinen Stärkung und Prävention, aber auch für Phasen überdurchschnittlicher Belastung und bei Mangelerscheinungen an. Darüber hinaus eignen sich Burgerstein-Produkte zur Behandlung einer ganzen Reihe von Volkskrankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Problemen, Allergien und Rheuma.

Mikronährstoffe von Burgerstein steuern die Biochemie des Körpers und tragen damit entscheidend zu einer optimalen Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus bei. Burgerstein-Produkte sind die Grundlage für Gesundheit und Wohlergehen.

Der Firmensitz der Antistress AG in Rapperswil.



FIRMA 7



Tanja Zimmermann-Burgerstein, Marketingleitung Antistress AG.

### TEAM MIT BEGEISTERUNG

Der ausserordentliche Erfolg der Firma hat seine Gründe.

- Burgerstein zeigt mit den Mikronährstoffen einen neuen, eigenen Weg zur Gesundheit. Basis dafür sind ausschliesslich Wirkstoffe, die natürlicherweise im Körper vorkommen.
- Hinter dem Namen Burgerstein stehen Menschen mit Kompetenz und Erfahrung. Gesundheit ist für unser Team gleichzeitig Aufgabe wie auch Berufung. Wer bei Burgerstein arbeitet, engagiert sich oft für Jahrzehnte.
- Burgerstein verzichtet auf körperfremde Hilfsstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe und Aromen. Damit enthalten Burgerstein-Produkte keinerlei Zutaten, die schädliche Auswirkungen auf den Körper haben können.
- Burgerstein legt viel Wert auf langfristiges Denken und Nachhaltigkeit – sowohl im Bereich Produktion wie auch in der gesamten Ausrichtung der Firma.
- Burgerstein-Produkte werden nach strengsten Qualitätsanforderungen hergestellt. Sie entsprechen den internationalen Richtlinien der Good

Manufacturing Practice (GMP) sowie den Vorgaben, wie sie von den schweizerischen Arzneimittel- und Lebensmittelbehörden festgelegt werden.

- Bei Burgerstein treffen sich langjährige Erfahrung und innovatives Denken zum Erfolg. Resultat ist ein optimaler Nutzen für die Kundschaft – gestern wie heute und morgen.
- Als Familienunternehmen in der dritten Generation steht der Name Burgerstein für Vertrauenswürdigkeit, Beständigkeit und Qualität. Damit bedeutet Burgerstein gleichzeitig auch 100% «Swissness».

### DIE SCHWEIZ BLEIBT UNSERE BASIS

Seit der Gründung im Jahr 1972 ist die Firma Antistress AG als Herstellerin der Burgerstein-Produkte stetig gewachsen und inzwischen auch im Ausland tätig. Trotz dieses Erfolgs bleibt die Schweiz Basis des Unternehmens. Tradition, Verankerung und Bezug zur Heimat sind Werte, an denen uns viel liegt.

Burgerstein ist eine Schweizer Marke mit internationaler Ausstrahlung.



«Ich habe meine eigenen Vorstellungen vom Alter.»

WILLY ROCK, 72, ARCHITEKT, GÄRTNER, KUNSTSAMPLER

## GLEICHGEWICHT DER MIKRONÄHRSTOFFE.

Dank seinem erfolgreichen Selbstversuch war Lothar Burgerstein zur Erkenntnis gelangt, dass die Natur grundsätzlich über alles verfügt, um den menschlichen Körper gesund zu erhalten oder wieder gesund zu lassen. Basis des einleuchtenden Schlusses: Seit seiner Entstehung vor Jahrtausenden lebt der Mensch von nichts anderem als den Erzeugnissen dieser Erde. Aus ihnen setzt sich unsere tägliche Nahrung zusammen. Aus ihnen stammen sämtliche nötigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

### QUELLE DER GESUNDHEIT

Diese Überlegungen sind die Grundlage der sogenannten orthomolekularen Medizin, auf der die Burgerstein-Produkte aufbauen.

Der Begriff orthomolekulare Medizin verbindet Wörter aus der griechischen und lateinischen Sprache. «Orthos» bedeutet «richtig», «molekular» heisst übersetzt «kleine Masse». Die orthomolekulare Medizin befasst sich also mit den kleinen Massen, die es dem menschlichen Organismus in der richtigen Art und Weise zur Verfügung zu stellen gilt.

Ist der Körper entsprechend seinen Bedürfnissen mit Mikronährstoffen gut versorgt, befindet er sich im Gleichgewicht. Besteht ein Mangel, gerät der Stoffwechsel aus der Balance. Eine langfristige Unterversorgung kann gemäss orthomolekularer Medizin Krankheiten auslösen und eine Heilung erschweren oder verunmöglichen.

### ENTSCHEIDENDE ERGÄNZUNG ZUR SCHULMEDIZIN

Die Funktionsweise der orthomolekularen Medizin ist wissenschaftlich nachweisbar und überprüfbar. Ihr therapeutischer Effekt wird allein durch Einbezug der natürlichen biochemischen Stoffwechselfvorgänge im Körper erzielt.

Entsprechend gross ist die Bedeutung der orthomolekularen Medizin inzwischen in der Gesundheitspflege. Dabei sieht sie sich weder als Konkurrenz noch als Alternative zur Schulmedizin, sondern als unerlässliche Ergänzung.

Die orthomolekulare Medizin baut auf der traditionellen Medizin wie auch auf der Naturheilkunde auf, geht aber gleichzeitig einen eigenen, unabhängigen Weg.

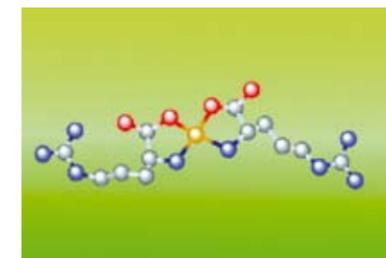
Es ist der Weg der Mikronährstoffe.

### ZUR RICHTIGEN ZEIT AM RICHTIGEN ORT

Grundlage des Erfolgs der orthomolekularen Medizin ist die optimale Verfügbarkeit der eingesetzten Mikronährstoffe im Körper. Die Mikronährstoffe müssen dem Stoffwechsel am richtigen Ort, nämlich in den Zellen, in der richtigen Form, in der richtigen Kombination und in der richtigen Menge zur Verfügung gestellt werden. Auf diese Weise kann ein optimaler Nutzen erzielt und der Körper entsprechend gestärkt werden.



Die Qualität der Rohstoffe und deren Verarbeitung werden laufend nach strengsten internationalen und nationalen Richtlinien überprüft.



Definierte Aminosäuren-Chelatverbindung als Beispiel von Rohstoffen höchster Qualität: Die Mineralstoffe und Spurenelemente werden durch eine Aminosäurenhülle geschützt. Sie sind dadurch wesentlich besser verwertbar.



Die Acerolakirsche – ein natürlicher Vitamin-C-Spender.

### FORSCHUNG BESTÄTIGT WIRKUNG

Um die Wirkung der Mikronährstoffe weiter zu verbessern, wird auf dem Gebiet der orthomolekularen Medizin und ihren Anwendungen international intensiv geforscht. Die Zusammenarbeit mit Kliniken und der ETH Zürich sowie der Dialog mit führenden Wissenschaftlern erlaubt es Burgerstein, vertiefte Erkenntnisse über den Einsatz und Effekt der eingesetzten Mikronährstoffe zu erlangen. Darüber hinaus dienen uns die Ergebnisse der Studien als Grundlage für die Entwicklung der Produkte.

### LEBENSKRAFT AUS DER NATUR

Neben der Forschung legt Burgerstein auch viel Wert auf die Herkunft und Verarbeitung der eingesetzten Rohstoffe, denn die Wirksamkeit der Mikronährstoffe hängt entscheidend von ihrer Qualität ab. Auswahl und Beschaffung erfolgen entsprechend mit grösster Sorgfalt und basieren auf langjähriger Erfahrung.

Wo immer möglich kommen Rohstoffe aus natürlichen Quellen zum Einsatz. So verwenden wir beispielsweise Vitamin E aus pflanzlichen Ölen, Carotinoide aus Meeresalgen oder Coenzym Q<sub>10</sub> – ein wirksames natürliches Antioxidans – aus Hefe. Um eine gleichbleibende, einwandfreie Qualität zu garantieren, werden

sowohl die Rohstoffe als auch die Endprodukte immer wieder in akkreditierten Labors überprüft.

### EINFACH, NATÜRLICH, OPTIMAL

Die über 30-jährige Erfahrung, die tägliche Auseinandersetzung mit den neusten wissenschaftlichen Arbeiten und die konsequente Ausrichtung auf einen optimalen Nutzen sind nicht nur die Quelle des Erfolges unserer Produkte. Mit der orthomolekularen Medizin ist für unser Unternehmen gleichzeitig auch der beste, einfachste und natürlichste Weg zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Lebenskraft gefunden.

Burgerstein-Produkte – von der Natur geschaffen, von Menschen für Menschen entwickelt.



«Die Schule und meine Hobbys sind manchmal ganz schön anstrengend. Aber ich habe alles im Griff.»

LEANNE ARCON, 10, SCHÜLERIN, TÄNZERIN, KLARINETTISTIN

# DAS BURGERSTEIN-SORTIMENT



14

15

Dank aktiver Forschung wird unser Sortiment laufend weiterentwickelt und ergänzt.

## DAS BESTE AUS UNSERER ERDE.

Unser Sortiment von rund 70 Produkten bringt den Organismus von Menschen mit Mangelerscheinungen oder besonderem Bedarf an Mikronährstoffen wieder in die Balance.

Dieses Prinzip spiegelt sich im Logo der Burgerstein-Produkte: Die Waagschale symbolisiert den menschlichen Stoffwechsel im Gleichgewicht. Der Körper ist gesund und vermag ein Maximum an Leistung zu erbringen.

### HEILUNG ANSTELLE SYMPTOM-BEKÄMPFUNG

Mit dem Ziel der Ausgewogenheit verfolgt Burgerstein einen Ansatz, der sich klar von den gängigen Therapiekonzepten abhebt. So erkennt die orthomolekulare Medizin als Grund für Krankheiten häufig einen gestörten Stoffwechselhaushalt.

Zur Behebung dieser Störung genügen gemäss Erkenntnissen der orthomolekularen Medizin die natürlich vorkommenden Mikronährstoffe. In der richtigen Zusammensetzung und Dosierung können sie entscheidend dazu beitragen, den Ursprung der Beschwerden erfolgreich zu beheben. Besteht Bedarf an Medikamenten mit körperfremden Inhaltsstoffen, so lassen sie sich mit Mikronährstoffen ergänzen.

Damit bekämpft die orthomolekulare Medizin keine Symptome, sondern strebt eine tatsächliche Heilung an. Der Zustand der inneren Ausgewogenheit ist gleichzeitig Voraussetzung wie auch Weg zur Gesundheit.

### DAS RICHTIGE MASS ERZIELT DIE BESTE WIRKUNG

Zu den von Burgerstein eingesetzten Nährstoffen gehören in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren und Aminosäuren. Darüber hinaus zählen auch bestimmte Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Wirkungen dazu.

In genügender Menge an den richtigen Ort gebracht, übernehmen sie in den Billionen von Zellen des menschlichen Körpers zentrale Aufgaben: Mikronährstoffe lassen Muskeln arbeiten, sie übertragen Impulse in Nervenzellen, sie erfüllen wichtige Aufgaben bei der Produktion von Hormonen, sie helfen mit, das Immunsystem zu regulieren. Dabei sind sie gleichzeitig Botenstoffe wie auch Auslöser und Bausteine dieser Prozesse.

«Ich bin im Gleichgewicht.  
Das tut auch meiner Familie gut.»

MURIEL SCHWEIZER, 40, FAMILIENFRAU, BRATSCHISTIN, ZEN-SCHÜLERIN





«Ich empfehle seit Jahren Burgerstein-Produkte, weil ich davon persönlich überzeugt bin und weil wir mit dem umfassenden Sortiment die Kundschaft ganz individuell beraten können.»

Dr. Roman Schmid, Bellevue-Apotheke, Zürich

#### UNTERSTÜTZUNG IN ALLEN LEBENSLAGEN

Burgerstein-Produkte wirken sowohl vorbeugend wie auch therapeutisch. Ein erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen ist zum Beispiel in folgenden Situationen gefragt:

- Stoffwechselstörungen
- Nährstoffmangel
- Rekonvaleszenz
- Erhöhte Belastung
- Wachstum
- Sport
- Schwangerschaft
- Alter

Unsere Produkte sind entweder als Einzel- oder als Kombipräparate erhältlich. Ganz dem Gebot der Natürlichkeit verpflichtet, bieten wir die Mikronährstoffe nicht in populären Darreichungsformen wie Brausetabletten an. Diese sind zwar praktisch und verbreitet, widersprechen aber den Prinzipien der orthomolekularen Medizin, weil sie zu viele Hilfsstoffe enthalten.

#### SPORT: SPITZENPLÄTZE MIT BURGERSTEIN

Eindrücklicher Beweis für Wirksamkeit und Bedeutung der Mikronährstoffe ist das Vertrauen vieler Spitzensportlerinnen und Spitzensportler in Burgerstein-Produkte. Unser Unternehmen begleitet sie auf ihrem Weg zum sportlichen Erfolg, berät sie persönlich und stellt die benötigten Präparate zusammen. Dosierte und kombiniert werden die Mikronährstoffe mithilfe eines im Labor erstellten biochemischen Nährstoffprofils. Auf diese Weise erhalten alle von uns betreuten Athletinnen und Athleten einen massgeschneiderten Support.

#### KOMPETENTE BERATUNG INBEGRIFFEN

Burgerstein-Produkte sind nur im Fachhandel erhältlich. Diese Beschränkung ist uns wichtig; denn nur so ist gesichert, dass der Verkauf von einer professionellen Beratung begleitet wird. Gesundheit als unser höchstes Gut erfordert Fachkompetenz auf allen Ebenen. Demzufolge engagiert sich Burgerstein auch aktiv bei der Schulung des Verkaufspersonals.

18 PRODUKTE



Burgerstein engagiert sich seit Jahren aktiv in der Nachwuchsförderung.



«Manchmal spüre ich die Energie bis in die Fingerspitzen. Dann muss ich sofort raus.»

NICO BRUNNER, 27, DOKTORAND HUMANERNÄHRUNG, TRIATHLET, SURFER

## GESUND IN DIE ZUKUNFT.

Burgerstein zeigt neue Wege.

Im Gesundheitswesen spielt sich zurzeit eine eigentliche Revolution ab: Immer mehr Menschen erkennen die Bedeutung einer gesunden Lebensweise und übernehmen die Verantwortung für ihr Wohlergehen selbst. Sie betätigen sich nicht nur vermehrt sportlich, sondern folgen auch der Botschaft von Hippokrates: «Deine Nahrung soll deine Medizin sein.» Sie realisieren, dass unsere Gesellschaft heute zwar im Überfluss lebt, es ihr aber mehr denn je an essenziellen Nährstoffen mangelt.

### VITAL IN DIE ZUKUNFT

Dieses wachsende Bewusstsein führt zu einem zunehmenden Interesse an Burgerstein-Produkten, und zwar in allen Altersgruppen:

- bei Kindern und Jugendlichen im Wachstum;
- bei Erwachsenen mitten im Aufbau ihrer Existenz;
- bei Männern und Frauen in der zweiten Lebenshälfte, die Wert auf Vitalität legen und sie erhalten wollen.

### NATÜRLICHE LÖSUNG FÜR EINE BESSERE GESUNDHEIT

Mit der orthomolekularen Medizin hat Burgerstein schon früh die Zeichen der Zeit erkannt: Auf Basis modernster wissenschaftlicher Erkenntnisse wird der Körper mit sämtlichen benötigten Mikronährstoffen versorgt. Reich an wichtigen Vitaminen, reich an essenziellen Mineralstoffen, reich an Spurenelementen und ungesättigten Fettsäuren sowie Aminosäuren vermögen unsere Produkte eine Vielzahl der Bedürfnisse zu decken, die an die Bevölkerung des 21. Jahrhunderts gestellt werden.

- Burgerstein wirkt auf Basis der Elemente unserer Erde.
- Burgerstein ist die natürliche Lösung für eine bessere Gesundheit.
- Burgerstein tut gut.

## «AUSGEWOGENHEIT IN DER ERNÄHRUNG HEISST AUCH SOZIALE AUSGEWOGENHEIT.»

Was hat Ernährung mit Gesundheit zu tun? Weshalb vertrauen wir bestimmten Marken, anderen aber nicht? «Beim Thema Lebensmittel verhalten wir uns wie in der Liebe», sagt David Bosshart, Leiter des Gottlieb Duttweiler Instituts und Trendforscher zu den Themen Konsum und gesellschaftlicher Wandel.

**Nahrungsmittel werden mehr und mehr industriell hergestellt. Diese Entwicklung wird der Bedeutung der Lebensmittel in unserem Alltag nicht gerecht. Sehen Sie das auch so?**

Ja, sicher. Wir haben die Beziehung zum Ursprung der Nahrungsmittel verloren. In England weiss die Hälfte der Kinder nicht mehr, dass Käse aus Milch hergestellt wird. Unsere Referenz sind die von der Industrie geschaffenen Marken, weshalb selbst wir industrialisiert worden sind – und zwar in jeder Hinsicht. Kurz, der Ernährung fehlt heute jener Stellenwert, den sie haben sollte.

**Darunter leidet auch die Qualität. So lässt sich keine ausgewogene, vollwertige Ernährung erreichen.**  
Nein. Für die Nahrungsmittelindustrie spielt der Aspekt der Qualität im Sinne der naturnahen Herstellung bzw. Verarbeitung eine untergeordnete Rolle, was auch nachvollziehbar ist, denn ihre Kund-

schaft hat in erster Linie eine technische Beziehung zu den Lebensmitteln: Wie viel Kalorien haben sie? Wie hoch ist ihr Energiewert? Doch die industriell hergestellte Nahrung hat auch einen grossen Vorteil: Sie bietet Sicherheit. Die Konsumenten können nicht vergiftet werden.

**Sehen Sie einen direkten Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit?**

Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit und Lebensqualität. Das ist ganz klar. Ernährung ist aber wie Liebe, sie ist primär eine Lustquelle. Entsprechend schwierig ist es, das Verhalten der Kundschaft zu steuern oder zu ändern. Wir wollen essen, was uns schmeckt. Setzt sich aber das Bewusstsein durch, dass Lebensmittel auch präventiv vor Krankheiten schützen können, dann wird eine hochstehende Ernährung bald mehr Wertschätzung erfahren.



Dr. David Bosshart,  
CEO Gottlieb Duttweiler Institut.

**Wie entscheiden Sie selbst? Wenn drei Packungen Teigwaren zur Auswahl stehen – Billiglinie, Delikatessmarke, Bioprodukt – , welche kaufen Sie dann?**

Wenn ich das Gefühl habe, für einen höheren Preis eine bessere Qualität zu erhalten, dann entscheide ich mich dafür. Insgesamt zeigen die Konsumentinnen und Konsumenten jedoch ein sehr unbeständiges Verhalten. Während sie bei einem Produkt die günstigste Variante kaufen, entscheiden sie sich beim nächsten für die teuerste.

**Also ist es schwierig, die Ernährungssituation zu verbessern?**

Essen hat mehr mit sozialem Verhalten zu tun als mit Wissen oder Geld. Sitzt eine Familie einmal täglich zusammen und unterhält sich bei einer selbst gekochten Mahlzeit über die Sorgen und Freuden des Alltags, dann ist die Gefahr viel geringer, dass zu viel Junkfood konsumiert wird. Die Eltern haben da eine wichtige Aufgabe. Ausgewogenheit in der Ernährung heisst auch soziale Ausgewogenheit.

**Damit wir gesund bleiben, müssen Nahrungsmittel alle vom Körper benötigten Stoffe enthalten. Doch wir haben kein Sensorium für Vitamine, Mineralstoffe und so weiter. Unser Körper meldet uns entsprechende Defizite nur indirekt und verzögert.**

Wir spüren, dass irgendetwas nicht stimmt. Nur ist es schwierig, herauszufinden, was genau; denn der Körper besteht aus rund zwei Millionen Substanzen. Weil wir also nicht rational entscheiden können, entscheiden wir emotional. Wir hören uns um, wer bei vergleichbaren Symptomen welches Mittel einsetzt, und

wenn die Erfahrung positiv ist, dann schliessen wir uns dieser Lösung an. Natürlich achten wir auch auf die Werbung. Aber wenn sie nicht hält, was sie verspricht, dann hat das entsprechende Unternehmen ein Problem.

Ich glaube, einige Hersteller von funktionellen Lebensmitteln werden das in nächster Zeit schmerzhaft erkennen müssen.

**Entscheidend ist also das Vertrauen in eine Marke?**

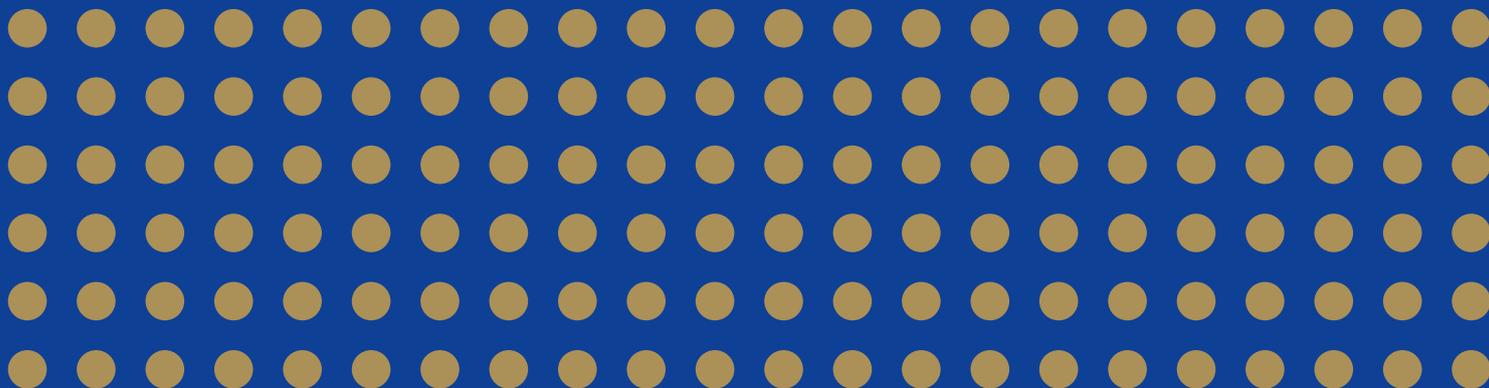
Ja. In einer immer komplexer werdenden Welt sind wir darauf angewiesen, dass wir uns auf bestimmte Marken und die dahinterstehenden Personen verlassen können. Vertrauen erhält aber nur eine starke Marke. Ihr Aufbau braucht Zeit.

**Woher kommt der Trend, dass wir bei Unwohlsein so oft zu synthetisch hergestellten Wirkstoffen greifen, anstatt uns vorgängig mit natürlichen Mitteln zu stärken?**

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Probleme müssen sofort gelöst werden, und mit genug Geld geht das. Darauf hat uns die Medizin trainiert. Diese Medizin kann auch genau erklären, was eine Krankheit ist, aber Gesundheit zu definieren, fällt ihr schwerer.

**Mit Krankheit lässt sich mehr Geld verdienen als mit Gesundheit.**

Das ist in der Tat immer noch so. Zusätzliche Investitionen in die Prävention wären wirtschaftlich gesehen natürlich viel sinnvoller. Dazu braucht es jedoch noch mehr Bewusstsein seitens der Bevölkerung. Die gute Nachricht dabei: Dieses Bewusstsein ist am Wachsen.



 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG  
Gesellschaft für Gesundheitsschutz  
Fluhstrasse 30  
CH-8640 Rapperswil-Jona  
+41 55 220 12 12  
[services@burgerstein.ch](mailto:services@burgerstein.ch)

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)