

Nahrungsergänzung gegen Burn-Out

Seit der Vertreibung aus dem Paradies war das Verhältnis der Menschen zum Thema Ernährung zwiespältig. Erstmals in der Geschichte der Menschheit ist Hunger in der westlichen Welt nicht mehr das zentrale Motiv bei der Auswahl von Nahrungsmitteln. Die Essgewohnheiten der heutigen Überfluggesellschaft sind zunehmend von persönlichen Entfaltungsbedürfnissen und dem Wunsch nach Selbstverwirklichung geprägt

von Gerhard Weissenberger

Wenn sich an der Bedürfnislage der Menschen etwas ändert, lässt sich das bestens an ihrem Essverhalten ablesen: Der Wunsch nach mehr Eigenzeit hat in den 90er Jahren den Weg für „conveniente“ Fertiggerichte bereitet. Die Sehnsucht nach Gesundheit und Wohlbefinden hat den Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln und Functional Food neue Absatzmärkte beschert, und die wachsende Mobilität der Menschen lässt sich ernährungstechnisch anhand des Vordringens von Snacks, Finger- und Drinkfood nachzeichnen. In den vergangenen Jahren haben Übergewicht und Fettleibigkeit sehr stark zugenommen und stellen heute eine effektive Bedrohung für die Gesundheit bestimmter Bevölkerungsgruppen in der Europäischen Union dar. Laut aktueller Studien gehen beispielsweise in der Europäischen Union gehen schätzungsweise sieben Prozent der Kosten für die Gesundheitsversorgung auf das Konto der Adipositas. In Brüssel geht man davon aus, dass diese Entwicklung in den kommenden fünf bis zehn Jahren eine ähnlich hohe Prävalenz erreichen wird, die heute schon in den USA verzeichnet wird, wo schätzungsweise jeder dritte Einwohner fettleibig und jeder dritte übergewichtig ist. Grundsätzlich keine all zu neue Erkenntnis.

Changing peoples life

War doch gerade Wellness der große Hype der letzten fünf Jahre. „Alles war irgendwie Wellness: Fangopackungen und Candlelight-Dinner, teure Autos und Yogurt mit Zimt, sogar Kaffemaschinen und Waagen“, erklärt der anerkannte Zukunftsforscher Matthias Horx. Allerdings stellt der Experte im selben Atemzug auch fest, dass der Begriff durch seine inflationäre Verwendung im Laufe der Zeit endgültig zu einem profanen Marketingtrick gekommen ist. „Wo alles Wellness ist, ent-

wertet sich dieser Begriff radikal“, so der gebürtige Hamburger. Freilich nicht ohne gleich einen Ersatzbegriff parat zu haben. „Wir sollten uns aber hüten, den Begriff einfach fallen zu lassen. Denn Wellness benennt eine Sehnsucht, die weitaus mehr ist als der Hang zu Genuss und Entspannung. Im Kern des Wellness-Begriffes steht die Frage der Wohlstands-Delebensqualerweiterung und hier entwickeln sich neue Nöte, aber auch Bedürfnisse.“

Nach mehr Kompetenz, das eigene Leben in den Griff zu bekommen: Selfness heißt das neue Schlagwort. Und dieser Trend wird durch die allgemeinen politisch-sozialen Rahmenbedingungen noch gestützt. Die Krise des Sozialstaats und der Wandel der Arbeitswelt verlangen vom Einzelnen generell mehr Selbstveränderungsfähigkeit. Durch die demographische Entwicklung werden Aktiv-Kompetenzen auch im höheren Alter eingefordert. Gesundheitsprobleme werden zunehmend auch im Kontext von vermehrter Eigenverantwortung gefordert. Einen annähernde ähnlichen Ansatz, hatte der Amerikaner Mark Hughes schon

vor knapp 30 Jahren mit der Entwicklung „des Konzeptes einer intelligenten Ernährung“. Sein Weg begann allerdings tragisch. Die Mutter von Mark Hughes, dem Gründer von Herbalife, wurde von verschreibungspflichtigen Diätpillen abhängig und starb an einer versehentlichen Überdosis. Mark war zwar erst 18, doch er beschloss, eine Möglichkeit zu finden, anderen Menschen durch ausgewogene Ernährung zu einem besseren Wohlbefinden zu verhelfen und ein Programm zu entwickeln, mit dem man sicher und wirkungsvoll abnehmen konnte. Und die Entwicklung blieb nicht stehen. Laut Eigenangaben wird bei den Gewichtskontroll-, Nahrungsergänzungs- und Körperpflegeprodukten permanent uraltes Wissen über Pflanzen und Kräuter mit den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen kombiniert. Die daraus entstehenden exklusiven Rezepturen werden



Katarina Wit „Die Formula-Shakes von Herbalife mische ich mir als Pulver in einen Joghurt. Ich habe alle Geschmacksrichtungen in der Küche stehen und wähle ganz spontan meinen Lieblingsgeschmack aus. Zudem mag ich den Energydrink Liftoff® von Herbalife, denn er schmeckt gut, macht aus jedem Wasser etwas ganz Besonderes und gibt Power beim Training.“

somit der steigenden Nachfrage der Verbraucher nach Produkten auf natürlicher Basis gerecht.

Intelligente Ernährung

Bei „intelligenter Ernährung“ geht es vor allem darum, eine vernünftige und ausgewogene Ernährung mit vielen frischen, nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu erreichen. Das Wissen um diese Thematik alleine reicht aber nicht. Zugegebener Maßen fällt es in der heutigen schnelllebigen Zeit immer schwerer regelmäßig Fisch zu essen, neue Gemüse zum Abendessen auszuprobieren oder Snacks mit bisher unbekanntem exotischen Früchten auf den Tisch zu bringen, die dann noch bei der Zubereitung einen Großteil ihrer Wirkung verlieren. Unbestrittenes Faktum ist, dass diese „essentiellen“ Nährstoffe vom Körper nicht selbst produziert werden können und somit über die Nahrungsaufnahme zugeführt werden müssen. „Wenn dann, aus den genannten Gründen, eine gesunde Ernährungsweise nicht gewährleistet werden kann, lassen sich die fehlenden Nährstoffe relativ unkompliziert durch Nahrungsergänzungsprodukte auffüllen“, bietet die viva-power-group eine an und für sich simple Lösung.

Vorbeugen ist die beste Diät

Gewicht zu verlieren ist viel schwieriger, als Gewicht zuzulegen, deshalb ist eine Vermeidung von Übergewicht wirklich die beste Strategie. Und Vorbeugen beginnt mit einer gesunden Ernährungsweise und regelmäßiger körperlicher Betätigung. „Zusätzlich führt unser moderner Lebensstil dazu, dass wir sowohl die Arbeit als auch die Freizeit immer häufiger im Sitzen verbringen, wobei unsere Ernährung mit wachsendem Wohlstand immer gehaltvoller geworden ist“, begründet der viva-power-group Geschäftsführer die Tatsache, dass inzwischen in ganz Europa vermehrt öffentliche Gesundheitsinitiativen gestartet werden, um die Menschen und insbesondere Kinder zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährungsweise und einem aktiven Lebensstil zu motivieren.

Und damit treffen seine Produkte genau den Nerv der Zeit. So beschränkt sich die Angebotspalette von herbalife schon längst nicht mehr nur auf das „klassische Abnehmen“ sondern stellt sich den essentiellen Problemen aus den Bereichen Gewichtskontrolle, Burn-Out und Leistungssport, unter dem Gesichtspunkt optimaler Nahrungsergänzung. ■

