

Lorenz Borsche. *Nahrungsergänzung im Selbstversuch*

Der Mensch kann bei ausgewogener Ernährung, maßvollem Einsatz von Sonnenlicht und ausreichender Bewegung seinem Körper fast alles zuführen und bereitstellen, was für ein weitestgehend krankheitsfreies Leben und ein starkes Immunsystem notwendig ist. Aber eben nur fast. Und nicht immer ist es möglich oder praktikabel, die Regeln einer „ausgewogenen Ernährung“ im täglichen Zeitplan unterzubringen. Manches muss dabei selbst bei größter Aufmerksamkeit trotzdem im Mangel verharren. So können in einer halben Stunde in der Sonne gut 10.000 Internationale Einheiten Vitamin D3 produziert werden, ein Zwei-Tagesbedarf. Das ist aber schon im Sommer nicht immer machbar, und im Winter rein biophysikalisch unmöglich. Wie viel ist also im Sommer und wie viel im Winter zu ergänzen, um ein stabiles Immunsystem zu erhalten? Lebertran würde den Spiegel auch stabilisieren, aber den verträgt nicht jeder auf nüchternen Magen. Darf man freiverkäufliches Vitamin D3 aus der Apotheke oder aus Drogerien einfach so zu sich nehmen? Wie steht es um die anderen Nahrungsergänzungsmittel? Was braucht der Körper in welchen Mengen und wo bzw. in welchen Lebensmitteln ist alles noch ausreichend enthalten? Lorenz Borsche hat – ärztlich kontrolliert – den Selbstversuch gemacht und berichtet von seinen Erfahrungen.

Lorenz Borsche

1954 in Heidelberg geboren, studierte Physik/Mathematik sowie Soziologie/Politologie in Heidelberg, war 1977 Mitgründer des Instituts für Energie- und Umweltforschung, 1988/89 Assistent der GL bei ADI Software GmbH und danach als selbstständiger Systemberater tätig. Seit 1991 WWS für Buchhandlungen, seit 1998 Mitentwicklung eines Internet- Shop-Systems mit WWS-Anschluss, 2000 Gründung der Buchhändler- genossenschaft eBuch eG, bis Frühjahr 2011 Generalbevollmächtigter (GF), bis 2019 Vorstand der eG, seitdem glücklich im Unruhestand.

Bei Braumüller erschienen: *Zucker – Tödliche Versuchung* (2018)

Lorenz Borsche. *Nahrungsergänzung im Selbstversuch*.

Klappenbroschur

272 Seiten | (D) € 19

Braumüller | ISBN 978-3-99100-325-0

Erscheint am 23. April 2021

Kontakt

Mag. Ingrid Führer
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0)676 8142 98 97
+43 (0)1 319 11 59-14

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueeller.at