

## Pflanzliche Mittel regulieren den Stoffwechsel

05.12.2014, 18:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Natura Vitalis*

---



Dr. Sebastian Pleuse, Humanmediziner und Gesundheitsexperte bei Natura Vitalis

Für viele Menschen beginnt dieser Tage die schönste Zeit des Jahres: Denn mit dem ersten Advent werden häufig auch sehr genussvolle Wochen eingeleitet, die dann in die großen Feierlichkeiten zu Weihnachten und dem Jahreswechsel münden. Da werden viele Süßigkeiten genascht, beim Familienessen wird ein zweites und drittes Mal zugegriffen, und beim Adventskaffee kommen Torten, Kuchen und andere Backwaren auf den Tisch.

„Der Körper macht in der Advents- und Weihnachtszeit so einiges mit. Ob Christstollen oder Weihnachtsbraten: Die allermeisten Leckereien enthalten viel Zucker und Fette, was Gesundheit und Wohlbefinden gefährdet. Das Gewicht kann dadurch zügig steigen, und Fett setzt sich dort fest, wo kaum jemand es haben möchte. Dazu kommt, dass in der Regel in der dunklen Jahreszeit auch die sportliche Betätigung und Bewegung zu kurz kommt. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und Übergewicht können die Folge sein“, sagt Dr. Sebastian Pleuse aus dem medizinischen Beirat von Natura Vitalis, einem Hersteller pflanzlicher Nahrungsergänzung und naturheilkundlicher Mittel aus Essen. Das wiederum wirke sich dann im neuen Jahr nicht nur körperlich aus, sondern auch geistig: „Das Gefühl von Minderwertigkeit und mangelnder Attraktivität tritt umso stärker auf, je mehr wir unseren Körper vernachlässigen und belasten“, sagt Dr. Pleuse.

Diesen negativen Konsequenzen können Menschen aber beispielsweise mit natürlichen Mitteln begegnen, die dabei helfen, fettreiche Kost besser zu verdauen – etwa dadurch, dass sie das Fett an sich binden und damit eine Aufnahme im Darm verhindern oder durch natürliche enzymatische Vorgänge die Umwandlung von Nahrungsfett in Körperfett einschränken. Sebastian Pleuse nennt exemplarisch dafür Vitamin C und Zink. „Das Vitamin trägt zu einem normalen Stoffwechsel bei, und das wichtige Spurenelement Zink reguliert unter anderem den Fettsäurestoffwechsel. Dies ist eine wichtige Grundlage für eine gesunde Verdauung von Nahrungsfetten.“

Der Mediziner weist aber auch darauf hin, dass es trotz zahlreicher, gut wirkender pflanzlicher Stoffe entscheidend

sei, Maß zu halten. „Ständige Völlerei ist natürlich nicht zu empfehlen. Es kommt auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung an, die den Körper täglich mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Das ist, in Kombination mit einer regelmäßigen, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten körperlichen Betätigung das A und O eines gesundheitsbewussten Verhaltens und Lebensstil.“

## Portrait

Die Gesundheit der Menschen ist die Leidenschaft von Natura Vitalis. Unter dem Motto „natürlich gut“ stellt das Essener Unternehmen Natura Vitalis seit mehr als 15 Jahren Gesundheitsprodukte auf rein natürlicher Basis her, um so Wohlergehen und Wohlbefinden zu fördern und langfristig zu erhalten. Die Bandbreite ist groß: Natura Vitalis, das zu den führenden Herstellern in diesem Segment in ganz Deutschland gehört und vor allem durch Gründer und Inhaber Frank Felte aus dem TV bekannt ist, bietet die passenden Produkte für so gut wie alle Anwendungsbereiche, von der Nahrungsergänzung bis hin zu Hyaluron-Gels und –Kapseln zur Behandlung von Falten. Ein traditioneller Schwerpunkt ist die vitalstoffreiche Mikroalge Spirulina. Die Algen werden aufgrund ihrer besonderen Eigenschaften mittlerweile bei der Raumfahrtbehörde NASA eingesetzt. Natura Vitalis war das erste Unternehmen, das Spirulina, dieses „Kraftwerk der Natur“, eingesetzt hat und kultiviert die Alge auf einer eigenen Farm. Natura Vitalis ist ein offizieller Partner des „GOGREEN“-Programms und trägt damit aktiv zum Klimaschutz bei. Weitere Informationen auf [www.naturavitalis.de](http://www.naturavitalis.de).

---

News-ID: 829982 • Views: 667 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/829982/Pflanzliche-Mittel-regulieren-den-Stoffwechsel.html>