In den Wintermonaten sind Vitamine und Mineralstoffe oft Mangelware – gerade dann, wenn wir sie besonders bräuchten. Vorbeugend eingenommen, können sie das Immunsystem stärken, und auch bei akuten Infekten vermögen sie zu helfen. Jürg Lendenmann

Vitalstoffe

Gut versorgt in die kalte Jahreszeit

Bild: Jürg Lendenmann

Julia Hildebrand, dipl. Drogistin HF, ist Geschäftsführerin der Drogerie Hildebrand in Basel, orthomolekulare Fachberaterin und hat Masterausbildungen in Spagyrik und Dr.-Schüssler-Salzen.

In den Wintermonaten werden viele zu Stubenhockern. «Wenn es draussen kälter wird, regnet, schneit und stürmt, verkriecht man sich gerne ins warme Heim», sagt die diplomierte Drogistin HF Julia Hildebrand. Da die Luft in den geheizten Räumen wenig Feuchtigkeit enthalte, würden die Schleimhäute leicht austrocknen – mit Folgen: «Die Schleimhäute im Nasen-Mund-Bereich leisten erste Abwehr. Bei trockenen Schleimhäuten gelangen Viren viel einfacher in den Körper und können Erkältungen auslösen.»

Zu wenig Sonnenlicht, Bewegung und Vitamine

Ein starkes Immunsystem sei von einer gesunden Ernährung abhängig. «Im Winter stehen uns nicht mehr so viele regionale Lebensmittel – Früchte, Obst und Gemüse – zur Verfügung wie im Sommer. Zudem kommt es, dass Wintergemüse vielen nicht schmeckt. Dabei wären sie sehr gesund, wie beispielsweise die verschiedenen Kohlarten, die reich an Vitamin C sind», erklärt die Drogistin. Im Winter würden zwar gerne Zitrusfrüchte wie Orangen und Mandarinen verzehrt, doch diese wirkten kühlend. Gerade in der kalten Jahreszeit seien warme Speisen wie Suppen und Eintöpfe wichtig. Das Verdauen von Rohkost koste den Körper zusätzliche Energie. Daher sollten beispielsweise Früchte, statt sie roh zu essen, als Kompott verzehrt werden.

Ein Vitalstoff, der das Immunsystem anrege, sei Vitamin D. Julia Hildebrand: «Leider reicht in den Wintermonaten die Sonnenstrahlung nicht aus, damit unser Körper von diesem Vitamin genügend produzieren kann.» Sonnenlicht wirke aber auch auf andere Weise auf die Abwehrkraft ein: «Licht ist gut für das Gemüt. Daher ist es wichtig, sich im Winter oft draussen aufzuhalten, auch wenn der Himmel bedeckt ist. Denn ein gutes Gemüt hat einen extremen Einfluss auf das Immunsystem.»
Bewegung an der frischen Luft härte zudem den Körper ab, gleich wie dies Kneippen und Saunagänge vermögen. «Der Kreislauf wird aktiviert. Dies ist wichtig, da im Blut die Abwehrstoffe durch den Körper zirkulieren.»

Was alles auf einen Vitalstoffmangel hindeuten kann

«Vitalstoffmangel ist ein breiter Begriff», erklärt Julia Hildebrand. «Er kann sich einerseits dadurch bemerkbar machen, dass man häufiger krank – anfällig auf Erkältungen wird. Andererseits kann er auch mit Müdigkeit zusammenhängen: Man fühlt sich schlapp, müde und antriebslos.»
Verschiedene Vitalstoffe könnten vorbeugend eingenommen werden. «Bekannt ist Vitamin C. Bei der Wahl beachtet werden sollte, dass es sich um ein qualitativ hochstehendes Präparat handelt und dass pro Tag mindestens 800 mg eingenommen werden. Auch Zink ist ganz

Bild: © Alliance, Fotolia.com

Im Freien regelmässig Licht zu tanken ist im Winter besonders wichtig.

wichtig in der Winterprophylaxe; bei Zinkmangel können Mundwinkelrisse entstehen. Für eine Prophylaxe wichtig sind auch die B-Vitamine sowie die fettlöslichen Vitamine A und D, die beide für den Aufbau der Schleimhaut bedeutsam sind.»
Wichtig sei auch, viel zu trinken sowie darauf zu achten, schädlichen Stress abzubauen: «Hektik stresst auch das Immunsystem. Bei Stress ist der Bedarf an B-Vitaminen, Magnesium, Calcium und Zink erhöht.»

Fachkundige Beratung wichtig

«Bei Ratsuchenden spielt eine genaue Abklärung der Umstände eine grosse Rolle», sagt Julia Hildebrand. «Mit dem Kunden schaue ich an, wie oft er krank ist, ob er schon Medikamente einnimmt, ob er vom Arzt etwas verschrieben – insbesondere Antibiotika oder eine Grippeimpfung erhalten hat. Aber auch die Lebensumstände sind wichtig: Wie alt ist die Person? Ist sie berufstätig? Oder gehört sie einer Risikogruppe an, die einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralien haben?» Zu den Risikogruppen zählen Kinder und Jugendliche, Schwangere, Stillende, Senioren und sich vegetarisch oder vegan Ernährende. «Bei älteren Personen, die eine Polymedikation haben, d. h. mehrere Medikamente einnehmen, geht es immer um B-Vitamine, Magnesium, Calcium, Zink und Folsäure – weil viele Medikamente an diesem Vorrat zehren.»

Vorbeugen: in den Monaten mit einem «R»

Allen Personen, die keine speziellen Probleme haben, empfiehlt die Fachfrau zum Vorbeugen eines Vitalstoffmangels ein ausgewogenes Multivitamin-Mineralstoff-Präparat. «Am besten beginnt man mit der Prophylaxe im September und fährt mit der Einnahme bis in den April fort. Als einfache Merkregel: in allen Monaten, die ein R im Namen haben.»

Fortsetzung auf Seite 34

Fortsetzung von Seite 33

Die Kapuzinerkresse ist eine Heilpflanze, die in der Winterzeit gerne wegen ihrer natürlichen antibiotischen Effekte eingesetzt wird.

Auch bei Akutfällen können Mineralstoffe und Vitamine eingesetzt werden. «Handelt es sich um einen gesunden Menschen mit einem banalen Infekt, gebe ich Zink», sagt Julia Hildebrand. «Das wirkt sehr gut. Bei einem beginnenden Infekt im Hals kann das Mineral auch in Form von Lutschtabletten eingesetzt werden.» Neben Zink werde überdies sehr häufig Vitamin C eingesetzt. Auch Vitamin D sei wichtig, denn es zeige einen aufbauenden Effekt auf die Schleimhäute und habe darüber hinaus einen direkten positiven Einfluss auf die Immunabwehr.
Mit Vitaminen und Mineralstoffen, so Julia Hildebrand, könne die Erkältungsdauer verkürzt und die Schwere der Symptome vermindert werden.

Kraft der Kombinationen

Gerne kombiniert die Drogistin Vitalstoffe mit der Heilkraft von Pflanzen in Form von Phytotherapeutika oder Spagyrika. «Mit Sonnenhut lässt sich das Immunsystem stärken, damit es fit ist, bevor der erste Angriff kommt. Sonnenhut – Echinacea – lässt sich zusammen mit Vitaminen und Mineralstoffen als hervorragende Winterprophylaxe einsetzen und wirkt quasi als ‹natürliche Grippeimpfung›. Bei Senioren lässt sich diese Kombination auch als Begleittherapie zu einer Grippeimpfung einsetzen.»
Eine weitere Heilpflanze, die im Winter oft gebraucht werde, sei Kapuzinerkresse. «Sie zeigt einen natürlichen antibiotischen Effekt. Mit der Spagyrik hat man zudem die Möglichkeit, die Mischung mit Wirkkomplexen wie Holunder, Propolis und Pelargonium gezielt dem Beschwerdebild anzupassen.»
Lindernd wirken bei Infekten auch Erkältungssalben und -bäder mit ätherischen Ölen, Wickel und Umschläge.

Die richtige Dosis machts

Steigt die vorbeugende Wirkung eines Vitalstoffpräparates, wenn die empfohlene tägliche Dosis erhöht wird? Wichtig sei zunächst neben einer sauberen Abklärung, dass es sich um ein hochwertiges Produkt handle, dessen Wirkstoffe in genügend hoher Konzentration vorhanden aufeinander abgestimmt seien, so Julia Hildebrand. «Hält man sich an die in den Packungsbeilagen aufgeführten maximalen täglichen Zufuhrmengen, sind keine Überdosierungen zu befürchten, da die Sicherheitsmargen sehr gross angesetzt sind. Vitalstoffe könnten aber nicht nur vorbeugend eingesetzt werden, sondern auch therapeutisch oder langfristig, um die Speicher zu füllen. Dies bedingt aber, dass die Dosierung mit der Fachperson genau ermittelt wird, damit der gewünschte Effekt auftritt.» Daher sei die fachkundige Beratung in der Drogerie oder Apotheke sehr wichtig – auch wenn diese Produkte frei verkäuflich seien. «Nimmt man über längere Zeit etwas hochdosiert ein, muss man schauen, dass es zu keinen Wechselwirkungen im Körper kommt und vielleicht ein anderes Vitamin oder ein Mineralstoff verdrängt wird.» Bei komplexeren Fällen werde daher eine Haarmineralanalyse empfohlen, um für die Behandlung mit Mineralstoffen eine fundierte Ausgangslage zu erhalten und den Erfolg der Therapie dokumentieren zu können.