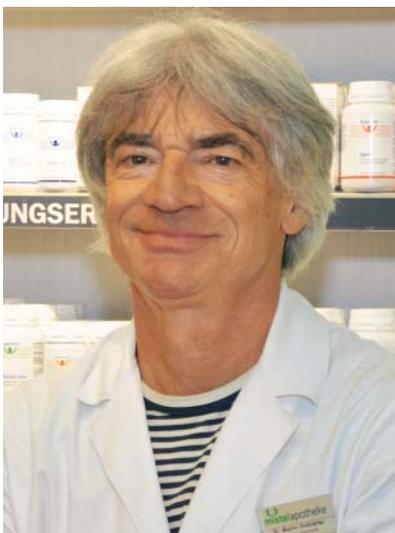


Gegen ein ungesundes Übermass an Kalorien, Fetten, Zucker, Salz gibt es viele Strategien. Ein Zuwenig an Mikronährstoffen hingegen wird selten thematisiert – auch weil eine solche Unterversorgung mit Vitalstoffen sehr lange verborgen bleiben kann. Jürg Lendenmann

Vitalstoffmythen

Facts rund um Mikronährstoffe



Dr. sc. nat. Martin Hofstetter
ist eidg. dipl. Apotheker ETH,
Naturarzt und Spezialist für Mikronährstoffe.

«Mikronährstoffe sind unsere Lebensgrundlage», erklärt der Naturarzt und Apotheker Dr. Martin Hofstetter von der Mistel Rotpunkt Apotheke in Hombrechtikon (www.mistel-apotheke.ch). «Denn der menschliche Körper ist ein riesiges biochemisches Werk, der diese Stoffe benötigt. Vitamine und Spurenelemente sind sehr oft Kofaktoren von Enzymen, die nur funktionieren, wenn diese Kofaktoren vorhanden sind.»

Was meint der Naturarzt, der sich seit Jahrzehnten mit Vitalstoffen befasst, zu weit verbreiteten Mythen über Mikronährstoffe?

Mythos 1: **Menschen in Industrieländern leiden nicht an Vitalstoffmängeln.**

Zwar treten heute klassische Vitaminmängel wie Beriberi (Vit. B₁) oder Rachitis (Vit. D₃) bei uns praktisch nicht mehr auf. Doch wir sind, was die Vitalstoffe anbelangt, oft schlechter versorgt als früher – unter anderem wegen der geringeren Nährstoffdichte von überzuchteten Nahrungsmitteln, wegen raffinierter Produkte und der Fast-Food-Ernährung. Dies führt zu einer latenten Unterversorgung. Was kaum bekannt ist: Sehr viele Zivilisationserkrankungen beruhen auf Vitalstoffmängeln.

Mythos 2: **Mir kann es nicht an Vitalstoffen fehlen, weil ich täglich Gemüse und Früchte esse.**

«An apple a day keeps the doctor away», hiess es früher. Heute lautet die Devise «Fünf Portionen Früchte und Gemüse am Tag». Tatsächlich ist eine gesunde Ernährung anhand der Lebensmittelpyramide die Grundlage, um sich genügend Mikronährstoffe zuzuführen. Dennoch reicht dies in manchen Fällen nicht aus. Beispielsweise sinkt der Vitamin-D-Spiegel während des Winterhalbjahrs stark ab, da unser Körper wegen des schwächeren Sonnenlichts und dem Aufenthalt in geschlossenen Räumen das Vitamin nicht mehr selbst in ausreichendem Masse produzieren kann. Zudem braucht

der Körper bei gewissen, auch erblich bedingten Krankheitsbildern in bestimmten Lebensabschnitten oder in Stresssituationen mehr Vitalstoffe. Untersuchungen zeigten, dass es bei Sportlern zu Vitalstoffmängeln kam, obgleich man versucht hatte, sie möglichst optimal zu ernähren.

Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, muss wissen, was es bei dieser Ernährungsweise zu beachten gilt. Mit dem Weglassen von Fleisch ist es nicht getan. Bestimmte Mikronährstoffe, vor allem die Vitamine B₁₂ und D, muss man im Auge behalten, sie kontrollieren lassen und bei Bedarf entsprechend supplementieren, das heisst, sie zusätzlich zu sich nehmen.

Mythos 3: **Einen Vitalstoffmangel würde ich bei mir sofort bemerken.**

Vergessen wird oft, dass die Symptome eines Vitalstoffmangels schleichend kommen, oft über Jahre. Laien können nicht selbst feststellen, ob ein bestimmtes Symptom durch einen Vitalstoffmangel bedingt ist.

Natürlich gibt es Symptome, die einen bestimmten Vitalstoffmangel erahnen lassen: Trockene Haut kann auf ein Zuwenig an Fettsäuren hinweisen, eine rheumatische Erkrankung auf einen Mangel an Antioxidantien wie Vitamin E. Bei wiederholten Erkältungen als Folge eines schwachen Immunsystems könnte



es an Zink mangeln. Übrigens: Diabetiker haben oft einen Zinkmangel, den man aber häufig nicht bemerkt. Auch Arteriosklerose kann auf verschiedenen Mikronährstoffmängeln beruhen.

Sind Symptome vorhanden, die durch einen Vitalstoffmangel bedingt sein könnten, ist es sinnvoll, sich in einer Apotheke beraten zu lassen. Apotheken können oft Vitalstoffanalysen selbst anbieten, oder sie geben Tests bei einem Arzt in Auftrag. Anhand der Resultate sieht man, was effektiv fehlt und kann bei Bedarf gezielt supplementieren.

Mythos 4:

Multivitamin-Mineralstoffpräparate produzieren nur teuren Urin.

Wenn der Bedarf durch die Ernährung nicht optimal gedeckt ist, kann eine Einnahme von Multivitamin-Mineralstoffpräparaten sinnvoll sein. Es gibt Studien, die

zeigen: Personen, die sich substituieren müssen, bleiben fitter, gesünder. Studien, welche die Wirkung von Supplementierung belegen, werden jedoch von der Schulmedizin nicht anerkannt. Was erstaunt, denn die häufigsten Vitalstoffmängel – Vitamin D, Eisen, Calcium, Magnesium, Zink, Vitamin E, Vitamin B₁₂ – werden auch medizinisch erfasst und die betreffenden Substanzen supplementiert. Kurz: Auch die Schulmediziner betreiben Vitalstofftherapie – Orthomolekulartherapie, obwohl sie dies nicht so benennen.

Bei Multivitamin-Mineralstoffpräparaten wichtig zu wissen ist: Die Dosierungen basieren auf den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften (D-A-CH-Referenzwerte) für gesunde Menschen. Bei Vitalstoffmängeln kann die therapeutische Dosierung jedoch bis 100-fach höher sein.

Mythos 5:

Je mehr Vitalstoffe ich zu mir nehme, desto besser.

Bei Spurenelementen gibt es eine obere Sicherheitsgrenze. Auch bei der Einnahme von fettlöslichen Vitaminen, die im Körper gespeichert werden, muss man vorsichtig sein.

Wichtig beim Supplementieren mit nur einem Einzelstoff ist zu wissen: Da Vitalstoffe in Wechselwirkungen miteinander stehen, kann ein zugeführter Stoff andere verdrängen, sodass deren Wirksamkeit abgeschwächt wird. Viel zu wenig beachtet werden Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Vitalstoffen (z. B. «Cholesterinsenker» – Coenzym Q₁₀, «Magenschutzmittel» – Vitamin B₁₂). Übrigens: Auch Schwermetalle sind meist Antagonisten – Gegenspieler von Spurenelementen. Noch etwas anderes gilt es bei Ernährung und Supplementa-

tion zu beachten. «Der Mensch ist, was er isst», heisst es. Richtiger wäre: «Der Mensch ist, was er verdaut.» Die Frage lautet somit: Werden die Mikronährstoffe auch aus dem Magen-Darm-System resorbiert, d. h. aufgenommen ... oder nicht. Es gibt viele Leute, die Darmprobleme haben (Blähungen, Durchfall, Florastörungen, Dünndarmentzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten), welche die Resorption einschränken. Da nützt es nicht viel, wenn man etwas schluckt, ohne die Probleme mit der Resorption gelöst zu haben.

Individuelle Mischungen

Dr. Martin Hofstetter weist auch auf eine noch wenig bekannte Möglichkeit der Supplementation hin: «Muss jemand verschiedene Mikronährstoffe supplementieren, ist es praktischer, diese nicht einzeln, sondern in Form individueller Mischungen zu sich zu nehmen. Sowohl Hepar (HCK) wie Burgerstein (Microcare) bieten Systeme an, die es erlauben, die benötigten Substanzen in therapeutischer Dosierung individuell zu mischen.»

Tipps



Vitalstoffbewusstes Kochen und Essen

- Nahrungsmittel nicht zu lange wässern, da Mineralstoffe ins Wasser austreten können.
- Schonend kochen: nicht zu lange, nicht zu heiss. Gemüse überbrühen oder kurz andünsten.
- Mikrowelle bedacht anwenden. Die Wellen sind hoch energetisch, können Vitamine zerstören und auch die Lebensenergie der Nahrungsmittel schwächen.

Die Aufnahme vieler Vitalstoffe kann sowohl gehemmt wie verbessert werden, wenn sie mit anderen Stoffen kombiniert werden.

- Günstige Kombinationen sind beispielsweise: Pflanzliches Eisen und Vitamin C, Calcium und Vitamin D, Fettlösliche Vitamine (A, D) und andere Nahrungsmittel (Menü)
- Schlechte Kombinationen sind Zink und Phytin (in Getreide)

Literatur

Burgerstein: Handbuch Nährstoffe:

Uli P. Burgerstein (Autor), Hugo Schurgast (Autor), Michael B. Zimmermann. Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung. Gebundene Ausgabe. 12. Aufl., 654 Seiten, ISBN 978-3-8304-6560-7, ca. 60 CHF.

Uwe Gröber: Arzneimittel und Mikronährstoffe:

Medikationsorientierte Supplementierung. 3. Aufl. 2014, 478 S., ISBN 978-3-8047-3178-3, ca. 65 CHF