

# Hefepräparat fördert die Aufnahme von Mikronährstoffen

Für unsere Gesundheit sind sie unerlässlich: die Mikronährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente. Mit plasmolysierter Kräuterhefe lässt sich ihre Bioverfügbarkeit um das 6- bis 10-Fache erhöhen, wie eine Studie an einem Darmmodell zeigte.

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

## **Weshalb ist die Versorgung mit Mikronährstoffen so wichtig?**

**Dr. med. Simon Feldhaus:** Ohne Mikronährstoffe kann unser Körper nicht funktionieren. Viele lebenswichtige Mikronährstoffe, wie bestimmte Mineralien, Spurenelemente und Vitamine, müssen wir uns von aussen zuführen. Dies gelingt uns leider mit heutigen Lebensmitteln und unter den heutigen Lebensumständen oft nicht mehr in wirklich ausreichender Menge. Vier Gründe tragen dazu bei:

- Erstens die schlechte Qualität der Lebensmittel. Viele enthalten nicht mehr die gleich hohen Mengen an Mikronährstoffen wie noch vor einigen Jahrzehnten.
- Zweitens die falsche Zubereitung. Meist werden Mikronährstoffe durch zu grosse Hitze zerstört. Andererseits werden bestimmte Stoffe, wie das Lutein der Tomate, erst durch Erwärmen freigesetzt.
- Drittens die schlechte Aufnahme im Verdauungstrakt.
- Viertens ein gesteigerter Bedarf bei Sport, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Verlusten durch die Monatsblutung, bei ungesundem Lifestyle mit Alkohol, Rauchen, Stress...

## **Wie macht sich ein Mikronährstoffmangel bemerkbar?**

Mikronährstoffe haben die verschiedensten Funktionen: Es ist eine Art «Netzwerk». Ein Defizit ist daher meist schwierig zu erkennen, da es sehr diffuse Veränderungen im Körper zur Folge haben kann. Zu diesen Symptomen

## INTERVIEW MIT



**Dr. med. Simon Feldhaus**

Schul- & Komplementärmediziner  
Leiter Medizinische Dienste,  
Paramed-Ambulatorium, Baar.

gehören Müdigkeit, Leistungseinbussen, Stressintoleranz und Anfälligkeit für Krankheiten.

## **Wie kann man einem Defizit vorbeugen oder es behandeln?**

Die Ernährung sollte vollwertig und ausgewogen sein, und die Nahrung muss richtig zubereitet werden. Auch durch die Gabe von Mikronährstoffen, das heisst durch Supplementierung, kann Mängeln vorgebeugt werden. Eine weitere Möglichkeit ist, die Bioverfügbarkeit der Mikronährstoffe zu erhöhen.

Die Behandlung eines Defizits gelingt aber nur mit therapeutischen Mengen der betreffenden Mikronährstoffe.

## **Wie lässt sich die Bioverfügbarkeit messen?**

Wenn ich etwas esse, muss es im Verdauungstrakt mithilfe von Enzymen verdaut werden. Die kleinen Moleküle werden dann resorbiert – gelangen durch die Darmschleimhaut in die Blut- und Lymphgefässe. Dieser Prozess ist alles andere als selbstverständlich, teilweise komplex, teilweise einfache Diffusion. Um die Resorption zu messen, wurde ein Modell entwickelt, das wissenschaftlich anerkannt ist. Mit ihm lässt sich bestimmen, wie viel eines Stoffs nach künstlicher Verdauung durch eine Schicht aus menschlichen Caco-2-Darmepithelzellen transportiert wird. Das lässt vernünftige Rückschlüsse auf die Aufnahme des Stoffs im Körper zu. Zwar könnten auch die Blutwerte für die Bestimmung der Resorption herangezogen werden, doch wäre dies extrem aufwendig.

## **Was vermag die Aufnahme von Mikronährstoffen im Darm zu erhöhen?**

Versuche haben ergeben, dass sich mit Produkten mit Hefe, *Saccharomyces cerevisiae*, genauer: mit plasmolysierter Kräuterhefe die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen für den menschlichen Körper erhöhen lässt.

Labortechnisch, das heisst in vitro, hat man mit dem Caco-2-Modell nachweisen können, dass in Anwesenheit von plasmolysierter Kräuterhefe die Aufnahme der gemessenen Mikronährstoffe – Magnesium, Zink, Eisen und Vitamin B<sub>1</sub> – deutlich erhöht wird. Die Bioverfügbarkeit steigert sich um das 6-Fache bei Eisen, bis das 10-Fache bei Vitamin B<sub>1</sub>. Das Forscherteam nimmt an, dass sich mit der verwendeten Hefe auch die Aufnahme anderer Mikronährstoffe erhöhen lässt.

Solche Mittel gehören bei uns zum Empfehlungsgut einer ganzheitlichen Therapie, wenn wir die Resorption von Vitalstoffen positiv beeinflussen möchten. #