

Frage von [Wolf_gang](#): Mein Arzt meint ich leide aufgrund meiner Gastroenteritis ständig an einem Vitaminmangel! Was soll ich tun?

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/16677-mein-arzt-meint-ich-leide-aufgrund-meiner-gastroenteritis-staendig-an-einem-vitaminmangel-was-soll-ich-tun>

von [bermibs](#)

Hallo Wolfgang,
als erstes wäre eine grundsätzlich vegane und naturbelassene Ernährung sinnvoll. Dieser Anteil sollte bei 90 % und mehr liegen. Tierische [Nahrung](#) einschließlich [Milch](#) sowie raffinierte [Kohlenhydrate](#) minimieren.

Zum Ausgleich des Vitaminmangels wäre ein qualitativ hochwertiges Multivitamin zu empfehlen. So zum Beispiel ortomol immun aus der Apotheke. Das ist allerdings recht teuer. Ich verwende lieber amerikanische Präparate, da sie höher dosiert und auch preiswerter sind.

Bei BasicHealth (NL) bekommst du "Life Force Multiple" auf natürlicher [Basis](#) (4 [Tabletten](#) je Tag). In diesem [Komplex](#) ist auch der B-Komplex 100 enthalten sowie 2.000 IE des wichtigen [Vitamin D](#).

<http://www.basichealth.de/index.php?prod=346#prod-346>

LG bermibs

von [Inheil](#)

Und warum forderst Du Deinen [Arzt](#) nicht ernsthaft und mit unwiderstehlichem Nachdruck auf, diese [Gastroenteritis](#) zu beseitigen??

Schließlich bist Du doch deswegen bei ihm in [Behandlung](#) - oder ?

von [Wolf_gang](#)

Hallo Zusammen!

Ich bin jetzt nach etwas Internetrecherche auf die Nahrungsergänzung LaVita (<http://www.lavita.de/>) gestoßen. Hört sich alles vielversprechend an, weil ja alles nur aus der Natur zu kommen scheint und so. Nur vllt ein bisschen teuer...Aber hat schonmal wer Erfahrungen damit gemacht? Weil [Tabletten](#) wie Wolfgang es vorschlägt mit Vitaminen sollen ja nicht so viel helfen hab ich gehört.

Und Inheil, die [Gastroenteritis](#) ist fast abgeheilt, hat nur meine [Darmflora](#) und Darm ziemlich geschadet und jetzt kann ich nicht mehr soviele Vitamine aufnehmen.

Euer Wolfgang

von [bermibs](#)

Für den Aufbau der [Darmflora](#) gibt es Präparate mit darmfreundlichen [Bakterien](#), wie zum Beispiel Multidophilus.

LaVita mag ja gut sein. Es fehlen aber die Mengenangaben der Inhaltsstoffe (Mikronährstoffe). Das und der enorme Preis sind für mich der Grund es nicht zu verwenden. Dann bleibe ich lieber bei meinen [Tabletten](#) und weiß konkret, was und wieviel ich schlucke.

von [Wolf gang](#)

Also ne Nährwerttabelle hätte ich gefunden, falls es dich interessiert. (<http://www.lavita.de/produkt/nahrwerttabelle/>) Ist das eine vernünftige Menge der einzelnen Inhaltsstoffe? Du scheinst dich ja ein bisschen auszukennen... Welches Produkt verwendest du persönlich? Das hier hat mich von all den Pillen eigentlich ziemlich abgeschreckt:
<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/gesundheitsrisiken-wissenschaftler-raten-von-vitaminpillen-ab-a-809208.html>

von [bermibs](#) 

Genau deshalb lege ich Wert auf Inhaltsangaben. Die ausgewiesenen Werte orientieren sich im wesentlichen an den DGE-Werten und haben mit vernünftiger orthomolekularer Versorgung wenig zu tun. Sie sind in vielen Bereichen einfach zu schwach dosiert.

Ich verwende das amerikanische Produkt "Life Force Multiple". Da ist zum Beispiel der [Vitamin-B-Komplex](#) 100 enthalten. Oder 2.000 IE Vitamin D und nicht nur 400. Dabei liegen die Monatskosten bei rund 30 € (4 [Tabletten](#)).

Hier mal eine Inhaltsübersicht mit verschiedenen Referenzwerten:

http://www.files.bermibs.de/privat/pdf/green_source.pdf

Den zweiten Link kannst du getrost [vergessen](#). Das ist Verdummung der Menschen im Interesse der Pharmaindustrie. Mit Medikamenten ist schließlich wesentlich mehr Geld zu verdienen als mit Nahrungsergänzung.

http://www.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/zur_gefaehrlichkeit_von_vitaminen_und_mikronaehrstoffen.pdf

<http://www.vitalstoff-journal.de/fakten-und-widerreden/politisches/stellungnahme-des-nem-verbandes-zu-spiegel-artikel-vitamin-eur-der-spiegel-32012/>