

Vitamine & Co: Wissenwertes kurz und bündig

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich Ihnen einige kleinere aber nicht weniger wichtige Meldungen zu Vitaminen zusammengestellt:

Mit Vitaminen Krankheiten vorbeugen

Auch wenn echte Mangelerscheinungen in industrialisierten Ländern selten sind: Ein versteckter Vitaminmangel kommt relativ häufig vor. Vitamine stehen heute aber noch aus einem anderen Grund im Mittelpunkt des Interesses vieler Mediziner: Es zeigt sich immer deutlicher, dass sich viele von ihnen zum Vorbeugen von Erkrankungen eignen.

Viele Menschen sind mit Vitaminen nicht optimal versorgt. Es lohnt sich also, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und eventuell Vitamine zu ergänzen. Denn es vergeht kaum ein Jahr, ohne dass Wissenschaftler eine weitere Funktion der Vitamine entdecken.

Schutz vor Freien Radikalen

Dreh- und Angelpunkt der Forschung ist die so genannte antioxidative Wirkung der Vitamine, vor allem der Vitamine A, C und E. Sie haben die Fähigkeit, dem zerstörerischen Wirken der Freien Radikale Einhalt zu gebieten. Diese Eigenschaft ist deshalb so interessant, weil die Freien Radikale mit Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Morbus Parkinson, Abnützungserscheinungen der Gelenke und mit dem grundsätzlichen Alterungsprozess in Verbindung gebracht werden.

Beta-Carotin hilft bei Herzmuskel-Problemen

Einige Studien konnten bereits nachweisen, dass etwa Vitamin E die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit senken kann. In einer anderen Untersuchung konnte Betakarotin, die Vorstufe von Vitamin A, das Komplikationsrisiko bei Durchblutungsstörungen des Herzmuskels mindern.

Forscher der University of California fanden außerdem heraus, dass Personen, die sich vitamin-C-reich ernähren, ein verringertes Krebs-Risiko haben. Das gilt vor allem für Speiseröhren-, Mund-, Magen- und Gebärmutterhalskrebs. Amerikanische Anti-Aging-Mediziner wie Dr. Michael F. Roizen empfehlen die Vitamine C und E, um dem Alterungsprozess entgegenzuwirken.

Vitamine: Häufige Verbraucherfragen

Ich nehme gerade ein Multivitaminpräparat ein. Nun färbt sich mein Urin intensiv gelb. Muss ich mir Sorgen machen?

Nein. Wahrscheinlich ist in dem Präparat auch Vitamin B2, also Riboflavin enthalten. Dieses Vitamin gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen. Der Körper kann sie praktisch nicht speichern und scheidet den Überschuss aus. Riboflavin färbt den Urin gelb, was harmlos ist.

Kann ich mit Vitamin C einer Erkältung vorbeugen? Und kann ich die Erkältung damit schneller loswerden, wenn es mich bereits erwischt hat?

Ein Mangel an Vitamin C lässt die Abwehrkräfte erlahmen. Dann besteht die Gefahr, dass man sich schneller eine Erkältung einfängt. Besser ist es also, es gar nicht erst zu einem Mangel kommen zu lassen. Studien zeigen, dass man mit Vitamin C eine Erkältung besser bewältigt: Die Beschwerden sind nicht so ausgeprägt und die Erkältung dauert nicht so lange. Voraussetzung: Man nimmt Vitamin C schon bei den ersten Beschwerden in ausreichender Dosierung ein, also 1000 Milligramm pro Tag.

Ich bin Vegetarier. Wie kann ich meine Versorgung mit Vitamin B12 sichern?

Milch, Käse und Eier sind gute Quellen für Vitamin B12. Wenn Ihre Ernährung ausreichend Milchprodukte und Eier enthält, dann droht in der Regel kein Vitamin-B12-Mangel. Sollten Sie sich allerdings streng vegetarisch (veganisch) ernähren und auch Milch und Eier meiden, dann kann es zu einem Mangel kommen. Um diesem vorzubeugen, können Sie entweder speziell angereicherte Lebensmittel verwenden wie Multivitaminsäfte oder auf ein Multivitaminpräparat zurückgreifen.

Droht mir eine Vitamin-A-Vergiftung durch Lebensmittel?

Das ist eigentlich nur in Ausnahmefällen möglich. So kann zum Beispiel Leber einen hohen oder sogar sehr hohen Gehalt an Vitamin A haben. Menschen, die über Monate hinweg mehrmals pro Woche Leber verzehrten, haben gelegentlich Vergiftungserscheinungen gezeigt. Schwangere sollten bei Leber Vorsicht walten lassen, da ein Überschuss an Vitamin A beim Ungeborenen Missbildungen hervorrufen kann.

Beugt Vitamin D Osteoporose vor?

Ein Mangel an Vitamin D und auch an Kalzium kann Osteoporose fördern. Denn Vitamin D sorgt für die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und seinen Einbau in die Knochen. Man (und vor allem Frau) sollte daher für ausreichend Kalzium und Vitamin D aufnehmen. Da Vitamin D in der Haut unter Lichteinwirkung entsteht, ist es auch ratsam, regelmäßig an die frische Luft zu gehen.

Meine Ernährung ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Brauche ich zusätzlich Vitamin E?

Vitamin E schützt mehrfach ungesättigte Fettsäuren vor der Oxidation. Einige Lebensmittel, die

reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, liefern das Vitamin E gleich mit. Dazu gehören Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl oder Haselnüsse. Bei anderen Lebensmitteln ist das nicht so. Deshalb sollten Sie eine Extraportion Vitamin E einplanen. Das gilt etwa für Safloröl und Fischarten wie Hering und Makrele.

Vitamine über den Tag portionieren

Wie nahezu alle wasserlöslichen Vitamine, so kann der Körper auch Vitamin C nicht in größeren Mengen speichern. Es ist darum wenig sinnvoll, den Vitamin-C-Speicher auf einen Streich mit einer hohen Dosis auffüllen zu wollen. Der Grund: Der Darm kann keine größeren Mengen auf einmal aufnehmen. Was seine Kapazität übersteigt, wird ungenutzt ausgeschieden.

Eine anhaltend hohe Vitamin-C-Konzentration im Blut lässt sich am besten durch mehrere, über den Tag verteilte, kleine Portionen erreichen. Das gilt auch für Vitamin-C-Präparate. Es gibt Präparate, die dem Körper ganz von selbst über den Tag hinweg kleinere Mengen Vitamin C zur Verfügung stellen - ohne, dass man es mehrfach am Tag einnehmen muss. Diese Tabletten besitzen eine retardierte Vitaminfreisetzung. "Retardiert" kommt aus dem Lateinischen und heißt "verlangsamt" oder "verzögert". Das Präparat gibt Vitamin C also nach und nach frei: Nicht die ganze Menge auf einmal, sondern portionsweise.

Das funktioniert, weil Vitamin C in solchen Präparaten auf besondere Weise verpackt ist. In einer Kapsel befinden sich zahlreiche kleine Wirkstoffkügelchen. Jedes davon besitzt einen speziellen Überzug, der dafür sorgt, dass Vitamin C langsam und allmählich freigesetzt wird. So stehen dem Körper ständig kleinere Mengen zur Verfügung, die der Darm aufnehmen kann.

Eine derartige Retardierung ist nicht nur für Vitamin C, sondern auch für andere wasserlösliche Vitamine sinnvoll. Dazu zählen Vitamin B1, B2, B6, Niacin, Biotin und Pantothenensäure.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln