

## Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen (4)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich möchte heute ohne lange Vorrede direkt zum Teil 4 des Aufsatzes meiner Frau kommen. Viel Spaß beim Lesen.

### Der Bedarf an Vitalstoffen ist individuell unterschiedlich

---

Der Vitalstoffbedarf ist individuell sehr unterschiedlich und wird von vielen Faktoren beeinflusst: Alter, Geschlecht, Gewohnheiten, Belastungen ...

Ein erhöhter Bedarf wird insbesondere durch Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit, hohes Alter, Alkohol und Nikotin, Stress jeder Art, Entzündungen, Schmerzen, Verdauungsstörungen, Medikamenteneinnahme und vieles mehr verursacht. Die "Gleichmachenden" Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind in der Praxis nicht haltbar und bekanntermaßen wissenschaftlich betrachtet ohnehin zu niedrig und werden den unterschiedlichen Belastungen der Menschen in keiner Weise nicht gerecht.

Frau Dr. med. Wenzel schreibt dazu in ihrem sehr lesenswerten Buch: Die Vitalstoff-Entscheidung (Literaturliste) : „Wer ist von einer Unterversorgung betroffen? Hierzu zählen diejenigen, die sich in einer Lebensphase mit einem erhöhten Bedarf an Vitalstoffen befinden, sowie etwa 98 Prozent der Bevölkerung, die es nicht schaffen, die (niedrig angesetzte) Mindestempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu befolgen. Diese sieht einen täglichen Verzehr von fünf Portionen an frischem Obst und Gemüse vor.“

An anderer Stelle schreibt sie :“Für mich als Ärztin war das Thema „Vorbeugen und heilen mit Vitalstoffen“ bis vor einigen Jahren Neuland, dem ich mich zunächst skeptisch näherte. Erst nach eigenen, überraschend positiven Erfahrungen habe ich mich mit diesem Feld intensiver beschäftigt – und bin seither von den Resultaten begeistert. Eigentlich liegt es auf der Hand, dass eine Krankheit nicht durch den Mangel an Medikamenten, sondern durch eine Störung des Stoffwechsels entsteht. Eine ursächliche Behandlung muss diese Störung beheben – und die lebensnotwendigen Vitalstoffe wieder ins Gleichgewicht bringen.

Dieser einleuchtende Gedanke wird durch eine Vielzahl von internationalen wissenschaftlichen Untersuchungen untermauert, die zu folgenden spektakulären Ergebnissen gekommen sind:

- Antioxidantien und Spurenelemente senken das Krebsrisiko um 50 Prozent
- Durch Vitamin E kann man das Risiko für Re-Infarkte um 70 Prozent senken und jährlich insgesamt mehrere Milliarden Euro für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einsparen
- Darüber hinaus könnte Folsäure 15 000 Herzinfarkte jährlich verhindern
- Erkrankungen an Altersstar können um 80 Prozent reduziert werden
- Die Infektanfälligkeit im Winter ließe sich halbieren
- Dank Antioxidantien könnten die durch Diabetes mellitus entstehenden Gefäßschäden um ein Drittel verringert werden ...“

## Wie wird ein Vitalstoffmangel sichtbar?

---

Meistens sind die ersten Zeichen unspezifisch und man weiß heute durch Untersuchungen, dass vorwiegend ein kombinierter Mangel an mehreren Komponenten vorliegt.

Frau Dr. Wenzel nennt im oben aufgeführten Buch folgende häufige Symptome:

- Verringerte Denk-, Konzentrations- und Gedächtnisleistung (u.a. Mangel an B-Vitaminen, Vitamin C, E, OPC)
- Verminderter Antrieb, Müdigkeit, Abgeschlagenheit (u.a. Mangel an Eisen, B-Vitaminen, Vitamin D, Vitamin C und OPC, Magnesium, Kupfer)
- Reduzierte Sehkraft (u.a. Mangel an Vitamin E, Vitamin C und OPC, Zink, Lutein, Zeaxanthin)
- Depression, Stimmungsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit (u.a. Mangel an B-Vitaminen, Vitamin D, OPC, Vitamin C, Magnesium)
- Geschmacks- und Geruchsstörungen, Appetitlosigkeit (u.a. Mangel an Zink, B-Vitaminen)
- Herzmuskelschwäche (u.a. Mangel an B-Vitaminen, Magnesium, Coenzym Q10)
- Nervenschmerzen, Taubheitsgefühle (u.a. Mangel an B-Vitaminen)
- Muskelschwäche, Wadenkrämpfe (u.a. Mangel an Vitamin D, Magnesium, Kalium, Kalzium)
- Osteoporose (u.a. Mangel an Vitamin D, Kalzium, Zink, Kupfer)
- Bindegewebsschwäche, Alterspigmente (u.a. Mangel an OPC, Karotinoiden, Vitamin E, Selen)
- Allergien, Blutgefäßveränderungen (u.a. Mangel an Antioxidanzien wie Vitamin C, OPC, Vitamin E)

In der Regel sind diese Symptome reversibel: Sie bessern sich oder verschwinden völlig, wenn man eine ausreichende Basisversorgung sowie im Bedarfsfall eine entsprechende Zusatzversorgung sicherstellt.

Eine Unterversorgung durch kalorienreiche, vitalstoffarme Kost (Fertiggerichte, Fastfood) oder durch Schlankheitskuren betrifft alle Vitalstoffe. Bei Genussgiften wie Alkohol sind vor allem Zink, Magnesium und die B-Vitamine betroffen, beim Rauchen Vitamin C, Folsäure und Selen. Umweltgifte verbrauchen besonders viel Selen, Zink und Vitamin C, während Sportler mehr Magnesium, Vitamin C, Vitamin E und Zink benötigen.

## Bei chronischen Erkrankungen liegt häufig ein Mangel an folgenden Substanzen vor:

---

- Diabetes: Vitamin C, Zink, Chrom, Folsäure, Magnesium
- Osteoporose: Vitamine D und K, Kalzium, Zink, Kupfer

- Arthrose: Glukosamin, Vitamine E und B3, Kupfer
- Herz-Kreislaufkrankungen: Coenzym Q10, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren
- Magen-Darm-Erkrankungen: alle Vitalstoffe
- Rheuma: Vitamine E und C, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Selen
- Makuladegeneration: Vitamine C und E, Lutein, Zeaxanthin, Zink, Kupfer
- Krebs: alle Vitalstoffe, insbesondere Antioxidantien

## Auch die Einnahme von Arzneien verbraucht vermehrt Vitalstoffe:

---

- Abführmittel: Folsäure, Kalium, Magnesium, Zink
- Antibiotika: Vitamin C, B-Vitamine
- Antacida (Säurepuffer): Vitamin B12, Folsäure, Eisen, Zink
- Blutfettsenker (Statine): Coenzym Q10
- Diuretika (harntreibende Mittel): Folsäure, Magnesium, Zink
- Kortison: Vitamin D, Kalzium, Vitamin C, Zink

Die Angaben zu den chronischen Krankheiten und zur Arneimittleinnahme sind dem sehr empfehlenswerten Buch der Autoren Bankhofer/Gröber: Praxisbuch Vitalstoffe entnommen.

## Wie dosiere ich Vitalstoffpräparate und wie wende ich sie richtig an?

---

Unter dieser Überschrift schreiben die beiden oben genannten Autoren folgendes:

„In der Vorbeugung und Therapie von ernährungsbedingten Krankheiten wird als Grundlage eine Vitalstoffkombination empfohlen, moderat dosiert und breit gefächert, mit krankheitsspezifischen Vitalstoffakzenten. Da sich chronische Erkrankungen wie Arteriosklerose über Jahrzehnte entwickeln, sollten Vitalstoffpräparate langfristig eingenommen werden (z.B. Omega-3-Fettsäuren). Eine vorbeugende oder gar therapeutische Wirkung ist bei kurzfristiger Anwendung und falscher (zu niedriger) Dosierung nicht zu erzielen. Die Tagesdosis sollte, vor allem bei wasserlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen, über den Tag verteilt werden (z.B. zweimal täglich). Das verbessert die Vitalstoffverwertung im Körper und verringert unnötige Verluste über den Urin.“

Vitalstoffe spielen in unserem Körper zusammen wie ein großes Orchester. Fehlt ein Instrument bzw. ein Stoff, beeinträchtigt das die Harmonie. Schon ein Mangel an einem einzigen Vitalstoff stört das optimale Zusammenspiel, so wie jede Stimme eines Orchesters zum Gesamtklang beiträgt.“

Burgerstein meint dazu in seinem Handbuch Nährstoffe (Literaturliste): „In einem Nährstoffpräparat sollten die Nährstoffe in einem Gleichgewicht zueinander stehen, dass dem physiologischen Bedürfnis des Körpers entspricht. So sollten beispielsweise Kalzium und Magnesium stets in einem Verhältnis von etwa 2 bis 3 zu 1 oder Zink und Kupfer in einem Verhältnis von mindestens 5 bis 6 zu 1 enthalten sein ...“

Weiter schreibt er zur Dosierung: „Moderat dosierte orthomolekulare Multivitamin- und Multimineral-Supplemente sind im Allgemeinen ausreichend für die tägliche, langfristige Nahrungsergänzung von gesunden Personen. Da in solchen Kombinationspräparaten aus

Volumengründen meist Vitamin C, Kalzium und Magnesium zu knapp bemessen sind (die Kapseln oder Tabletten würden sonst zu groß und könnten nicht mehr geschluckt werden), sollten diese Nährstoffe noch separat zugeführt werden. Um bei einer Krankheit, in Zeiten erhöhten Bedarfs oder bei einem bestehenden Stoffwechsel-Ungleichgewicht – sei es ein Mangel oder eine Überbelastung – unterstützend eingreifen zu können, bedarf es einer gezielten höherdosierten Gabe eines einzelnen oder mehrerer Nährstoffe ...“

Eine gute Basisversorgung enthält also idealerweise eine Kombination aller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. In dieser Form kommen sie in der Natur vor und werden so am besten vom Körper aufgenommen und verwertet. Bei gesundheitlichen Problemen sollte man stets einen vitalstoffkundigen Therapeuten zuziehen, um eine angemessene Dosierung der richtigen Komponenten zu gewährleisten.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln