

Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen (5)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute nun Teil 5 der Serie mit Informationen zu Vitalstoffen.

Hier finden Sie die bisher veröffentlichten Teile:

- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(1\)](#)
- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(2\)](#)
- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(3\)](#)
- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(4\)](#)

Bisher waren die Informationen mehr oder weniger eine Einleitung. Von Fragen und Antworten war noch nicht die Rede. Das wird heute anders: Jetzt kommen häufig gestellte Fragen und die Antworten dazu. Viel Spaß.

Wann sollte man Vitalstoffpräparate einnehmen?

Vitalstoffpräparate enthalten Substanzen, die in naturbelassener, frischer und unbelasteter Ernährung eigentlich vorhanden sein sollten. Daher nimmt man sie am besten zu den Hauptmahlzeiten. In der Nahrung sind nämlich stets Bestandteile anwesend, welche die Aufnahme der Vitalstoffe wirksam verbessern. So ist beispielsweise von Zink und Kupfer bekannt, dass ihre Bioverfügbarkeit in Anwesenheit der Aminosäuren Cystein, Histidin oder Methionin deutlich verbessert werden kann. Die Eisenaufnahme wird erhöht durch Vitamin C und die Aminosäure Cystein, die Resorption von Kalzium durch die Aminosäuren Lysin und Arginin, Milchzucker, Fruchtzucker und Vitamin D, um nur einige zu nennen. Wer seine Vitalstoffe nur einmal täglich nimmt, sollte sie zur größten Mahlzeit des Tages zufügen.

Anwendungsempfehlungen vom Vitaminpapst Earl Mindell

Der weltbekannte amerikanische Vitaminpapst Earl Mindell gibt in seinem Buch „Die neue Vitaminbibel“ (siehe Literaturliste) viele Antworten auf Fragen zur Vitalstoffanwendung. Ein paar davon möchte ich aufgreifen:

Soweit ich weiß, werden Vitamine erst durch Mineralstoffe richtig wirksam. Stimmt es, dass bestimmte Mineralstoffe die Wirkung von Vitaminen günstiger beeinflussen als andere?

Zweifellos. Vitamin A wirkt z.B. am besten in Verbindung mit den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium, Phosphor, Selen und Zink. Auch die B-Vitamine werden durch diese Mineralstoffe verstärkt, und zusätzlich durch Eisen, Kalium, Kobalt, Kupfer, Mangan und Natrium. Was das Vitamin C betrifft, so sind die fünf Mineralstoffe, die seine Wirksamkeit am stärksten unterstützen, Eisen, Kalzium, Kobalt, Kupfer und Natrium; für Vitamin D sind es Kalzium, Kupfer, Magnesium, Natrium und Selen und für Vitamin E Eisen, Kalium, Kalzium, Mangan, Natrium, Phosphor, Selen und Zink ...

Was sind Phytochemikalien (sekundäre Pflanzenstoffe)?

Die sogenannten Phytochemikalien sind chemische Substanzen, die in Pflanzen vorkommen; es sind gesundheitsfördernde Nährstoffe, die Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten ihre Farbe, ihr Aroma und natürlichen Schutz gegen Krankheit verleihen. Im Wesentlichen stellen sie das Immunsystem der Pflanzen dar. Sie sind hochwirksame Antioxidanzien, bieten dem Körper Schutz vor den schädlichen Auswirkungen der Freien Radikale und unterstützen ihn darin, eine Vielzahl von Krankheiten und Leiden wie Herzinfarkt und Krebs abzuwehren.

Was für eine Art von Vitamin ist Beta-Carotin? Und warum gibt es dafür keine empfohlene Tagesmenge?

Lassen Sie mich die zweite Frage zuerst beantworten. Der Grund, warum es keine empfohlene Tagesmenge gibt, liegt darin, dass es eigentlich kein Vitamin ist. Erst wenn es vom Körper aufgenommen wurde, wandelt es sich in Vitamin A um. Beta-Carotin stammt in erster Linie von gelben und orangefarbenen Pflanzen (Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Melonen ...) und wurde als äußerst hilfreich bei der Verhinderung von Herzkrankheiten und vielen Formen von Krebs nachgewiesen. Die Beta-Carotin-Werte nehmen mit dem Alter ab, aber es kann auch unnötigerweise abgebaut werden durch Fastenkuren, Rauchen und häufigen Alkoholgenuss ...

Ich habe von den Bioflavonoiden Rutin und Hesperidin gehört, aber was ist Quercetin?

Davon werden Sie noch viel hören. Quercetin gehört zur Gruppe der Bioflavonoide und ist ein hochwirksames Antioxidans. Es kommt in roten und gelben Zwiebeln, Weintrauben und Zucchini vor und gilt als eines der wirksamsten Antikrebsmittel, die bisher entdeckt wurden. Es kann helfen, Krebs im Frühstadium zu stoppen, indem es die zerstörerischen Zellveränderungen, die den Krebs einleiten, verhindert, und es hilft, die Ausbreitung der Krebszellen zu hemmen. Außerdem hat es sich gezeigt, dass Quercetin die Freisetzung von Histamin blockiert und eine wirksame Behandlung für Allergien und entzündliche Prozesse darstellt ...

Ich habe gehört, Aminosäuren seien Nährstoffe und genauso wichtig für den Körper wie Vitamine. Stimmt das?

Absolut! Aminosäuren sind die Bausteine für einen unserer wichtigsten Nährstoffe – das Eiweiß. Jede Zelle des Körpers enthält (und braucht) Eiweiß. Es wird benötigt, um neues Gewebe zu bilden und beschädigte Zellen zu reparieren, außerdem für die Bildung von Hormonen und Enzymen, für die Ausgeglichenheit des Säure-Basen-Haushalts im Blut und zur Beseitigung unerwünschter Blutschlacken. Bei der Eiweißverdauung wird das Eiweiß in seine kleineren Bestandteile, die Aminosäuren gespalten. Wenn diese Aminosäuren die Körperzellen erreichen, werden sie wieder zu Eiweiß umgewandelt. Es ist ein großartiger Kreislauf.

Vitamine und Aminosäuren sind in der Ernährung gleich wichtig. Sie haben keinen Nutzen von dem einen, wenn das andere nicht in ausreichender Menge vorhanden ist ...“

Soweit ein paar Ausführungen aus der sehr praxisorientierten Fundgrube von Earl Mindell. Nachfolgend haben wir einige Fragen aufgegriffen, die wir immer mal wieder gestellt bekommen:

Kann man von Vitalstoffen abhängig werden?

Drogen und auch verschiedene Medikamente können zu Abhängigkeiten führen. Es sind körperfremde Stoffe, die, wenn sie nach einiger Zeit abgesetzt werden, zu Entzugserscheinungen führen können.

Vitalstoffe benötigt der Organismus dagegen, um einen reibungslosen Stoffwechsel zu gewährleisten. Da sie lebensnotwendig sind, entsteht keine Abhängigkeit. Und dem Körper ist es egal, ob er die Vitalstoffe aus der Nahrung oder aus Nahrungsergänzungsmitteln erhält. Wenn er zu wenig davon bekommt, funktioniert er zunehmend schlechter, der Lebensmotor beginnt zu stottern und ist weniger belastbar. Idealerweise kombiniert man eine gesunde Ernährungsweise mit einer Basisversorgung an Vitalstoffen, um den täglichen Belastungen gewachsen zu sein.

Warum steht auf den Packungen von Vitalstoff-Produkten nichts über ihre Wirkung?

Aussagen zu einer vorbeugenden oder kurativen (heilenden) Wirkung dürfen gemäß Arzneimittelgesetz nur für zugelassene Arzneimittel getroffen werden. Vitalstoffprodukte sind keine Arzneimittel und im Vergleich zu Medikamenten preiswert und nicht patentierbar, so dass sich teure Entwicklungs- und Zulassungsverfahren für die Hersteller nicht lohnen. (Immerhin kostete die Entwicklung eines einzigen Arzneimittels im Jahr 2007 zirka 500 Millionen Euro, die nur durch hochpreisigen Verkauf während der Patentlaufzeit refinanziert werden können). Aus diesem Grund gibt es trotz zahlreicher wissenschaftlicher Studien zum Einsatz von Vitalstoffen, deren positive Ergebnisse längst Eingang in entsprechende Lehrbücher gefunden haben, auf den Packungen von Vitalstoffprodukten keine medizinischen oder allgemein gesundheitsbezogenen Aussagen.

Warum hat mich mein Arzt nicht über den Zusammenhang von Erkrankungen und einem Nährstoffmangel aufgeklärt?

Warum beraten Ärzte nicht über die Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung mit Vitalstoffen, die doch preiswerter und besser verträglich sind als eine Behandlung mit teuren Medikamenten?

Der Bereich Ernährung und damit wissenschaftliche Erkenntnisse über die physiologischen Wirkungen von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen werden in der ärztlichen Ausbildung nur kurz abgehandelt. Im Alltag eines Krankenhauses oder einer Kassenpraxis bleibt in der Regel auch nicht die Zeit, sich eingehend mit den neuesten Erkenntnissen der Vitalstoffforschung zu befassen. So sind Therapeuten mit entsprechendem Wissenshintergrund heute leider immer noch eher eine Ausnahme. Im Fokus der therapeutischen Bemühungen stehen nach wie vor Medikamente sowie mechanische (z.B. operative und bestrahlungstechnische) Maßnahmen.

Für Sie persönlich ist es daher wichtig, dass Sie sich selbst informieren.

Ich muss regelmäßig Medikamente einnehmen. Darf ich da überhaupt zusätzliche Vitalstoffe nehmen?

Die Frage ist hier weniger, ob Sie zusätzliche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente nehmen dürfen, sondern eher, welche Sie nehmen sollten, um die Belastung Ihres Organismus auszugleichen und einem Mangel vorzubeugen. In seinem 2007 veröffentlichtem Fachbuch „Arzneimittel und Mikronährstoffe“ zeigt der Apotheker und Mikronährstoffexperte Uwe Gröber an zahlreichen Beispielen, warum Sie neben einer Basisversorgung für den Alltag im Fall der Einnahme von Arzneimitteln zusätzliche Vitalstoffe einnehmen sollten. Diese kompensieren sowohl eine wegen des Arzneimittels mangelnde Aufnahme der Mikro-Nährstoffe als auch den erhöhten Bedarf zur Verstoffwechslung des Medikaments und seiner Abbauprodukte.

Warum bezahlt die Krankenkasse nicht für Vitalstoffe zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten?

Einerseits ist längst bekannt und von Gesundheitsökonomen errechnet worden, dass eine entsprechende Kostenübernahme das Sozialsystem um riesige Summen entlasten würde. Auf der anderen Seite

- setzen sich vergleichsweise neue Erkenntnisse nur langsam durch
- kann sich auf dem Markt die Lobby mit der höchsten finanziellen Kraft am ehesten behaupten (und das ist die pharmazeutische Industrie)
- ist eine Krankenkasse für die Behandlung von Krankheiten und nicht für den Erhalt von Gesundheit zuständig (wenngleich aus wirtschaftlichen Gründen ein Umdenken stattfindet; ...)
- sind Sie eigentlich persönlich für Ihre Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude verantwortlich.“

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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln