

Vitamine + Spurenelemente

Sie kommen im Körper in geringen Mengen vor, haben aber eine ausgesprochen wichtige Funktion. Sie steuern mehr als 50000 Stoffwechselfvorgänge im Organismus, von der Hormon und Blutbildung bis zum Immunsystem. Deshalb kann ein Mangel weitreichende Folgen haben und eine Reihe von Funktionsstörungen auslösen.

Die Ursache dieses Mangels sind vielschichtig: falsche Ernährung, industriell hergestellte Lebensmittel, Gemüse auf Nährlösungen gezogen, Mineralstoffarme Böden, Umweltbelastungen, Krankheit, Stress, chronischer Durchfall, einseitige Diäten, Schwermetalle wie Blei, Cadmium oder Quecksilber. Diese gelangen in unseren Körper und verdrängen dort chemisch nahe verwandte Spurenelemente aus ihren wichtigen Positionen. So ist Blei ein Zinkräuber. Heute haben wir bis 200-mal mehr Blei in unserem Körper als unsere Großeltern.

Chrom: Alles Zucker

Chrom ist für den Zuckerstoffwechsel wichtig – gibt es zuwenig zeigt sich dies in einer Zuckerintoleranz die Diabetesähnlich Symptome erzeugen kann. Raffinierter Zucker enthält kein Chrom mehr – besser Vollrohrzucker, Melasse, Ahornsirup oder Honig zum Süßen verwenden.

Eisen: Vornehme Blässe

Ein Eisenmangel führt zu rascher Müdigkeit und Erschöpfung, blasser Haut, trockener Schleimhaut, Mundwinkelentzündungen und verminderter Leistungsfähigkeit. Eisen ist vor allem in Fleisch in ausreichenden Mengen vorhanden. Ansonsten noch in Hirse, Brennnessel, rote Rüben, Vollkorn, Schnittlauch, Hülsenfrüchten.

Jod: Der Steirer und sein Kropf

Ein fehlen von Jod (obwohl nur 14 mg im Körper vorhanden sind), kann zu Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) führen. Bei Schwangern Frauen kann es sogar zu Wachstumsstörungen und verminderter Gehirnreifung ihres Babys kommen. Bei Kindern zeigen sich langfristig Lern- und Entwicklungsstörungen.

Fisch und jodiertes Speisesalz sind gute Jodlieferanten.

Kalium: Herzerfrischend

Kalium wird häufig als Antistress-Mineral für Muskel, Nerven und Darm gesehen. Ist zuwenig vorhanden zeigt sich dies in Darmträgheit und Muskelkrämpfen. Ein Mangel kann in unserem größten Muskel dem Herzen zu Rhythmusstörungen führen. Aber auch Schlaganfälle scheinen häufiger unter Kaliummangel aufzutreten. Tagesdosis für ausreichenden Schutz beträgt 4 g täglich. Kaliumreich sind Bananen, Marillen, Feigen, Datteln, Spinat, Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Champignons, Karotten, Kastanien, Eierschwammerl und weiße Bohnen

Kalzium: Power für die Knochen

Das Spurenelement Kalzium ist vor allem für die Härte von Knochen und Zähnen zuständig. Eine gefährliche Mangelerscheinung ist die Osteoporose und damit zu schmerzhaften Knochenbrüchen. Da dieses Mineral aber auch den Muskeln Kraft verleiht, zeigt sich ein Mangel auch durch Muskelschwäche, Krämpfe, aber auch Verstopfung an. Bei Kindern kann es zu Wachstumsstörungen Schlaflosigkeit und Nervosität kommen. Kalzium nimmt man durch Vollkornprodukten, Kohl, Brokkoli, Fenchel, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und vor allem Käse zu sich (100 g enthalten ca. 1000 mg Kalzium)

Kupfer: Geistesblitze

Es ist nicht immer nur Faulheit wenn Schüler keine Energie zum Lernen haben. Oft fehlt es einfach an Kupfer. Ein Mangel kann aber auch Durchblutungsstörungen des Herzens, erhöhte Infektanfälligkeit, Bindegewebsschwäche, Blutarmut, Störung der Knochenbildung und neurologische Ausfälle bewirken.

Kupfer ist vor allem in Leber, Geflügel, Rindfleisch, Eigelb, Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Vollkornbrot, Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kakao und Schokolade enthalten.

Magnesium: Entspannung pur

Fühlen sie sich gestresst durch ihren Beruf, ihre Familie oder andere Kleinigkeiten des Alltags? Dann sollten Sie an einen Magnesiummangel denken. Eine Unterversorgung hat vermehrte Adrenalin-Ausschüttung zur Folge – das verstärkt Stress, Nervosität und Konzentrationsstörungen. Auch Krämpfe oder Herzrhythmusstörungen sind möglicherweise auf einen Magnesiummangel zurückzuführen. Zuwenig schonend zubereitetes in unser konventionellen Küche, rächt sich oft durch

Muskelzittern, Muskelschwäche, Verdauungsstörungen, Übelkeit und Erbrechen, Kraftlosigkeit, Schwindel, Kopfdruck und Unruhe. Sogar ein erhöhter Blutdruck kann daraus resultieren. Magnesium findet man in allen grünen Pflanzen, Milchprodukten, Kakao, dunkler Schokolade, Sojabohnen und frisch gekeimte Kresse.

Mangan: Der Mitspieler

Mangan unterstützt das Kalzium beim Einbau in Knochen und Zähne. Ein Mangel stellt daher eine folgenschwere „Baubehinderung“ bedingen. Aber auch psychische Störungen können daraus resultieren. Mangan ist in Schalentieren, Gemüse, Weizenkleie, Haselnüsse, Haferflocken und Sojamehl enthalten.

Molybdän: Sehr potent

Wer zuwenig Molybdän im Blut hat, kann gehörige Probleme mit seiner Potenz bekommen. Ein Zuwenig kann aber auch Zahnkaries unterstützen und Menschen mit erhöhtem Harnsäurespiegel, Gicht und Nierensteinen weisen oft ein Molybdän-Minus auf. Molybdän ist in Buchweizen, Soja, Rotkohl und Weizenkeimen enthalten.

Selen: Das Schutzschild

Selen ist ein besonders wichtiges Spurenelement da es wesentlich unser Abwehrsystem kräftigt. Ein Selenmangel bedingt deshalb eine Immunschwäche mit Infektionsanfälligkeit und erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen. Auch Leberfunktionsstörungen und rheumatische Erkrankungen werden begünstigt. Außerdem werden Quecksilber, Cadmium oder Blei bei fehlendem Selen vom Körper nicht richtig abgebaut. Selen ist außerdem einer unserer wichtigsten Radikalfänger und damit ein Schutz vor freien Radikalen. Aus eigener Erfahrung in meiner Praxis haben aufgrund unserer selenarmen Böden und der Ernährung mit Fertigprodukten sehr viele Menschen einen Selenmangel. Selen ist für mich eines der wesentlichsten Spurenelemente in der Vorbeugung und sollte auf jeden Fall bestimmt und im Bedarfsfall auch sinnvoll substituiert werden.

Liegt nur ein leichter Selenmangel vor oder will man generell vorbeugen reicht es aus das Nahrungsergänzungsmittel (rezeptfrei) Selenmethionin einzunehmen. Liegt jedoch eine Erkrankung oder eine anstrengende Therapie vor, ist Natriumselenit wesentlich wirkungsvoller. Diese ist jedoch ein Arzneimittel und rezeptpflichtig. Ich berate sie gerne zu dieser Thematik.

Eine Selenbestimmung und eine gezielte ausreichende Substitution ist damit eine wesentliche Prävention vor schweren Erkrankungen.

Selen finden sie in Bäckerhefe, Leber, Knoblauch, Fisch, Reis, Hafer, Kokosnüssen und Pistazien.

Silizium: Schach der Cellulite

Silizium ist besonders wichtig für eine kräftiges und gesundes Bindegewebe aber auch für unserer Fingernägel und Haare. Essen sie viel Hirse, Hafer Weizen und Erdäpfel für ihre Schönheit.

Zink: Der Heiler

Leiden sie unter häufigen Infekten, unter Libidoverlust, Kinderlosigkeit, Wundheilungsstörungen, Wachstumsstörungen, Durchfall, oder Geruchs- und Geschmacksstörungen? Dann sollten sie ihren Zinkspiegel überprüfen lassen. Zink steigert nämlich die zelluläre Abwehrkraft des Körpers und wirkt antiviral. Ein Zinkmangel hat demnach eine geschwächte Immunabwehr zur Folge. Weiters wird die Spermienbeweglichkeit gebremst und die Libido sinkt. Wer immer wieder an Ekzemen laboriert oder wessen Fingernägel weiße Flecken zieren, möge ebenfalls einen Zinkmangel ins Kalkül ziehen. So wurde festgestellt dass bei 80 % der Neurodermitispatienten ein Zinkmangel vorlag. Wenn sie eine chronische Wunde haben oder eine Operation bevorsteht können sie mit Zink ihre Wundheilung deutlich verbessern.

Lassen sie sich ihren Zinkspiegel bestimmen. Dies ist besonders wichtig wenn sie kurz vor einer Operation stehen bzw. unter einer chronischen Wunde leiden.

Zink ist in rotem Fleisch, Austern, Fisch, Obst, Hülsenfrüchte, Milch, Getreide und Soja enthalten.

Omega-3-Fettsäuren: Geschmeidigkeit für unsere Zellen

Ein Mangel kann zu Immunschwäche führen und wird mit dem gehäuften Auftreten typischer Zivilisationskrankheiten wie Krebs, rheumatische Arthritis und andere entzündliche Erkrankungen, Plaque-Bildung in den Arterien, Blutverklumpung und Immunschwäche in Verbindung gebracht. Durch die heute üblichen Fütterungs- und Haltungsmethoden hat der Anteil der Omega-3-Fettsäure (Linolensäure) in den meisten Nahrungsmitteln erheblich abgenommen. Die Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) hat hingegen überproportional zugenommen. Hinzu kommen die geänderten Eßgewohnheiten d.h. im Ergebnis hat sich in der menschlichen Ernährung der Anteil der Omega-3-

Fettsäuren seit 1880 auf 1/6 reduziert Der Verbrauch von Eiern, Fleisch, Milch mit darin vorkommenden vorwiegenden Omega-6-Fettsäuren sollte allgemein eher verringert werden Omega-3-Fettsäuren sind dagegen insbesondere in Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Tiefseefisch und Lebertran enthalten und sollten bevorzugt in der Ernährung berücksichtigt werden.

Sie könne also Fisch essen, vor allem ölhältige Fische aus kalten nördlichen Gewässern wie Lachs, Sardinen, Heringe Makrelen, Seebarsch (Vorsicht vor Schwermetallbelastungen). Eine andere reiche Quelle sind zwei Pflanzen. Flachs (Lein) und Hanf. Die Samen enthalten eine hohe Konzentration Omega-3-Fettsäuren. Flachssamen, Flachsmehl, Leinöl, Hanföl sind bei Bauern ab Hof, in Bioläden oder Reformhäusern erhältlich. Hanföl ist grünlich und pikant, es lässt sich gut zu Salat kombinieren. Leinöl ist süß und pikant, solange es frisch ist. Eine typische Mühlviertler Spezialität sind Erdäpfel mit Leinöl. Flachsmehl können sie über Müslis und Salate streuen oder es beim Backen von Brot und Kuchen dazumischen. Versuchen sie es einmal. Eine weitere Omega-3-Fettsäurequelle ist Portulak, eine Wildpflanze, welche sich hervorragend in Suppen verwenden lässt, und auch problemlos im eigenen Garten angebaut werden kann.

Essentielle Fettsäuren sind Teile der Struktur der Zellmembranen und bewahren ihre Flexibilität und Stabilität. Die Funktionen der Zellen können nur dann vollständig erfüllt werden, wenn die Zellmembrane ausreichend versorgt sind.

Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A): Das Hautschutzvitamin

Mit seinen antioxydativen Eigenschaften schützt Betacarotin besonders die Haut und Schleimhäute. Es schützt vor schädigenden Einflüssen wie Viren, UV-Licht und Umweltschadstoffe und daher auch vor Krebsentstehungen in diesem Bereichen. Bei veränderten PAP- Befunden an der Gebärmutter, aber auch bei Veränderungen im Mund- Nasebereich sollte Betacarotin ausreichend eingenommen werden Es könnte auch eine Schutzfunktion der Lunge bei Rauchern haben. Nach den letzten Studien braucht es jedoch Vit. E um seine Schutzwirkung zu entfalten. Deshalb immer gemeinsam einnehmen.

Durch die Wiederherstellung der Schleimhautfeuchtigkeit führt Vitamin A mittelbar zu einer Erhöhung der Resistenz gegenüber Infektionen.

Es laufen einige Studien zur Untersuchung dieser Thesen. Die Ergebnisse werden jedoch noch einige Zeit auf sich warten lassen.

Vitamin A (Beta-Carotin) ist in Karotten, Spinat, Mangold, Kraut enthalten. Da es fettlöslich ist, sollte das Gemüse mit etwas Öl gegessen werden, um die Resorption zu gewährleisten.

Vitamin C: Power fürs Immunsystem

Vitamin C schützt die Zellen auch vor freien Radikalen und verhindert die Umwandlung von Nitraten, welche aus der Luft und der Nahrung aufgenommen werden, in Nitrite und hemmt damit die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen. Im Körper ist es wichtig für den Aufbau von Bindegewebe, bei der Wundheilung, der Bildung von Hormonen und der Eisenresorption. Außerdem stimuliert Vitamin C das Immunsystem und schützt vor Infektionskrankheiten.

Die Dosierungsempfehlungen für Vitamin C schwanken zwischen wenigen Milligramm bis zu mehreren Gramm. Nach der wissenschaftlichen Lehrmeinung können nur ungefähr 500 mg täglich verstoffwechselt werden, der Rest wird über die Niere ausgeschieden. Eine zu hohe Dosierung kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen und die Niere durch Ausfällen von Kristallen schädigen.

Grundsätzlich ist anzumerken, dass bei Einnahme von Vitamin C auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten ist.

Vitamin E: Der Radikalfänger

Vitamin E hat mehrere biochemische Wirkungsmechanismen: eine hohe antioxidative Wirkung, eine Wirkung auf die Membranen und eine Wirkung auf die Prostaglandin-Synthese. Ferner reichert sich Vit. E auf Grund seiner fettlöslichen Eigenschaften an den Zellmembranen an und schützt die sensiblen Zellwandstrukturen. Vit. E kann die Verklumpung von Blutplättchen vermindern und ist für eine verbesserte Durchblutung unserer Organe wichtig. Außerdem wurde eine Reduktion des schlechten Cholesterins (LDL) beobachtet und damit schützt es unsere Gefäße. In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass Menschen mit einem erniedrigten Vitamin E-Spiegel ein 1,5 fach erhöhtes Risiko haben an einem Tumor zu erkranken. Am stärksten ist dieser Effekt für Tumore des Magen-Darmtraktes belegt. Wichtig ist zu erwähnen, dass Vitamin E die Wirkung blutverdünnender Medikamente verstärkt und die Resorption von Eisen vermindern kann.

Vitamin E ist in allen pflanzlichen Ölen und in Gemüse wie Spinat, Spargel Fenchel und Schwarzwurzel, Getreide, Soja, Eiern und Weizenkeimen enthalten.

Vitamin B-Komplex

B-Vitamine sind nicht umsonst in einem Komplex vereint, da sie immer im Verbund wirken um die Funktionsfähigkeit vieler Organe und Funktionen aufrechtzuerhalten. Besonders wichtig sind B-Vitamine für das Gehirn, die Nerven, für die Haare, die Haut und das Verdauungssystem. B-Vitamine werden nicht im Körper gespeichert und müssen laufend durch die Nahrung ersetzt werden. Ein Mangel an B-Vitaminen kann zu Gedächtnisstörungen, Müdigkeit, reduzierte Stresstoleranz, rissige Haut, Mundwinkelrhagaden, Nervenerkrankungen, Psychischen Störungen und Ischias führen. Einen erhöhten Bedarf haben Menschen mit Nervenschmerzen, mit Depressionen, mit Probleme der Haut, Haare und Nägel, Sportler, Schwangere, Senioren, Raucher, bei erhöhtem Alkoholkonsum und während einer