



Mikronährstoffe – Einführung in die neue Serie

Ab sofort lesen Sie in jeder Ausgabe der »Signal« über einen bestimmten Mikronährstoff, also über Vitamine, Spurenelemente, Mineralien & Co. Bevor wir im nächsten Heft mit Selen beginnen, erhalten Sie zuerst einige grundlegende Informationen.

Vor wenigen Jahrzehnten noch hatten die meisten Menschen einen naturnäheren Lebenswandel. Obst und Gemüse stammten vom heimischen Bauern und enthielten deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe, man verbrachte im Allgemeinen mehr Zeit an der frischen Luft, Mikrowelle und Fritteuse fand man in keiner Küche und auch das Wort Convenience-Food existierte noch nicht. Um sich heute unter den geänderten Bedingungen rundum gesund zu ernähren, ist eine Ergänzung mit Mikronährstoffen oft empfehlenswert. Notwendig ist sie bei einem gesteigerten Bedarf wie beispielsweise bei körperlicher Belastung oder während Erkrankungen.

Durch eine gravierende Unterversorgung mit Vitamin C bekamen die Seeleute früherer Generationen die wohl bekannteste Mangelerscheinung, den Skorbut. Ihre Zähne fielen aus. Die modernen Gesichter von Nährstoffmangelzuständen sind eher allgemeinere Symptome wie chronische Müdigkeit, Leistungsabfall oder Konzentrationschwäche, typische Erscheinungen unserer Zeit. Ein profunder Mangel ist kaum allein durch Ernährungsumstellungen auszugleichen. Bei dem Versuch entsteht häufig ein anderes Ungleichgewicht und verursacht die nächste Dysbalance. Ernähren Sie sich stattdessen lieber ausgewogen und füllen Sie den Mangel gezielt mit entsprechenden Präparaten auf.

Der Markt ist voll von Nahrungsergänzungsmitteln unterschiedlichster Qualitäten. Und das Prädikat »natürlich« ist kein Garant für Gesundes. Die Apotheke als Bezugsquelle ist sicher verlässlicher als manch anderer Anbieter. Uneingeschränkt empfehlenswert ist allerdings nicht das komplette Sortiment, das man dort erwerben kann. Brausetabletten und Pülverchen mit künstlichen Süßstoffen, Aromen etc. sind leider noch immer in den Regalen zu finden. Selbst namhafte Hersteller von Mitteln des Hochpreissegments erzeugen den guten Geschmack ihrer Drinks und Pastillen auf Kosten der Unbedenklichkeit von Inhaltsstoffen.

Nahrungsergänzung muss nicht eklig schmecken. Aber sie muss auch nicht vortäuschen, dass sie eine Himbeerlimonade sei. Was nützt das schönste Magnesium, wenn es mit künstlichen Süßstoffen daherkommt und blubbernd duftet wie ein Schaumbad?! Das ist ein netter Trick von Marketing-Strategen, geht aber am eigentlichen Zweck völlig vorbei.

Das Wort »orthomolekular« bedeutet übrigens, dass die Wirkstoffe natürlicherweise im Körper

Eine gute Versorgung mit Nährstoffen ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesunderhaltung und die Genesung.

vorkommen und ihre Ausgewogenheit zur Gesundheit beitragen soll. Geschützt ist der Begriff nicht. Prüfen Sie daher die Zusammensetzung immer gründlich. Füllmittel und Hilfsstoffe sollten verträglich sein und in einem vernünftigen Mengenverhältnis zu den wirksamen Substanzen stehen.

Achten Sie bei der Auswahl auf die Quellen der Inhaltstoffe und die Verhältnisse der Bestandteile. Kalzium zu Magnesium 2–3:1 sowie Zink zu Kupfer 5–6:1 sind beispielsweise optimal. Magnesium und Kalzium sowie Vitamin C sind in den meisten Kombipräparaten nicht in ausreichender Menge vorhanden, weil sie sehr großvolumig sind und die Kapseln, Tabletten etc. nicht mehr gut zu schlucken wären.

Prinzipiell kann man sagen, dass organische Verbindungen, also Orotat, Citrat und Glukonat besser vom Körper verwertet werden können als anorganische.

Manchmal ist ein bestimmter Einnahmezeitpunkt ideal: vor / mit / nach dem Essen, morgens, mittags, abends. Und spezielle Mittel hemmen sich gegenseitig in ihrer Wirkung, sodass sie lieber zeitlich versetzt gegeben werden sollten. Das darf aber nicht dazu führen, dass Sie Ihren kompletten Tagesablauf von Pillen und Tropfen abhängig machen. Bevor Sie sich von einer Einnahme zur nächsten hangeln, beziehen Sie diese lieber unter praktischen Aspekten in Ihren Alltag ein.

Eine in Schräglage geratene Nährstoffbalance auf eigene Faust in den Griff bekommen zu wollen, ist keine gute Idee. Fragen Sie lieber Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater. Er weiß, welche Laborwerte man prüfen sollte und kann die entsprechenden Untersuchungen durchführen (lassen).

Langfristige Ziele sind auch hier langfristig zu verfolgen. Im Durchschnitt braucht es knapp ein halbes Jahr, bis ein leeres Depot wieder aufgefüllt ist. In akuten Fällen wie z. B. zur Erkältungsabwehr dürfen Sie von Vitamin C und Zink schon erwarten, dass das eine die Abwehr zügig ankurzelt und das andere die Schleimhäute vor dem Eindringen der Erreger wirkungsvoll schützt.

Bei allem Respekt vor der Bedeutung von Mikronährstoffen: Bitte beachten Sie, dass Tabletten und Kapseln eine gesunde Ernährung nicht ersetzen. Ihre Wirkung entfaltet sich oft erst und auf jeden Fall besser, wenn begleitend entsprechende Änderungen im Lebensstil umgesetzt werden. ■