



Fit in den Frühling – Power durch Vitalstoffe

Speziell nach einem langen, kalten und dunklen Winter sind die Vitalstoffreserven in unserem Körper oft erschöpft und müssen aufgefüllt werden. Als Facharztpraxis mit Schwerpunkt Vitalstofftherapie möchten wir Ihnen im Folgenden einen Überblick über die wichtigsten Vitalstoffe und einen Leitfaden geben, der Sie und Ihre Patienten unterstützen soll, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Medikamente retten oft Leben und sind zum Beispiel mit verantwortlich, dass wir Menschen immer älter werden. Leider werden heutzutage Medikamente nicht nur bei schweren Krankheiten für eine beschränkte Zeit eingesetzt. Stattdessen werden viele Menschen über Jahre mit zum Teil bis zu zehn verschiedenen Medikamenten täglich versorgt, was eine enorme Belastung für den Körper darstellt. Tatsächlich ließe sich hier in der Regel oft einiges an Medikamenten und den damit verbundenen Nebenwirkungen einsparen, wenn die Vitalstoffversorgung optimiert und Phytotherapeutika vermehrt zum Einsatz kämen.

Wie erklärt sich der Vitalstoffmangel in Deutschland?

Mangel im Überfluss

Viele Studien belegen den (Vitalstoff-)Mangel im (Nahrungsmittel-)Überfluss in Westeuropa. Selbst wenn man die Ergebnisse der Nationalen Verzehrstudie von 2008, die lediglich die sehr niedrig angesetzten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) berücksichtigt, erreichen

nicht alle Deutschen diese Minimalwerte an Vitalstoffen die der Körper benötigt. Bei den DGE-Empfehlungen handelt es sich hauptsächlich um Werte für einen gesunden männlichen Erwachsenen mit 70 kg Körpergewicht und die Empfehlung ist so angesetzt, dass sie mit einer typischen deutschen Durchschnittskost auch erreicht werden kann.

Unbeachtet bleiben ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen in den verschiedenen Lebensabschnitten, besondere Ernährungsformen und Menschen mit Krankheit und Medikamenteneinnahmen. Die Situation wird im Herbst und Winter noch massiv verschärft, denn der Vitalstoffverbrauch steigt witterungsbedingt und die Versorgung kann mit der Nahrung nicht sichergestellt werden. Bestätigt wird dies auch durch die NHANES Erhebung (National Health and Nutrition Examination Survey), die seit 1971 regelmäßig vom amerikanischen nationalen Zentrum für Gesundheitsstatistiken durchgeführt wird. Hierbei wurde festgestellt, dass es mit normaler Mischkost nahezu unmöglich ist, alle Vitalstoffe in ausreichendem Maße zu sich zu führen.

Vitalstoffverarmung im Winter

Die sogenannte „dunkle“ Jahreszeit verbraucht viele Vitalstoffe. Die kalte Witterung erhöht deutlich den Vitalstoffverbrauch. Das Prähormon Vitamin D kann in Ermangelung von ausreichend starken Sonnenstrahlen im Körper nicht gebildet werden. Durch die als bedrückend empfundene Dunkelheit, werden wenige Glückshormone ausgeschüttet.

Zur Vermeidung von schweren Depressionen werden jedoch verstärkt Vitalstoffe wie Vitamin D und B-Vitamine verbraucht. Der erhöhte Stoffwechsel führt zu einem deutlichen Mehrbedarf des Spurenelements Chrom. Dieses sollte über ein organisches Produkt mit mindestens 50 µg am Tag ergänzt werden.

Nahrungsmittelqualität aus Sicht der Vitalstoffe

Wenn Sie jetzt über eine Nahrungsergänzung nachdenken, sollten Sie Folgendes wissen: Es gibt kein Lebensmittel, das alle für den Menschen erforderlichen Nährstoffe im richtigen Verhältnis enthält. Durch Vorbelastung der Böden, Lagerung und industrielle Verarbeitung etc. wissen wir nicht, wie viele Vitalstoffe wir uns mit der Nahrung zuführen. Wir wissen nur, dass es viel zu wenige sind.

Durch Genussmittel, Medikamente, Stress und besondere Lebenssituationen ist unser Bedarf starken Schwankungen unterworfen. Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und der Vielzahl an Nahrungsmitteln.

Die Fakten sprechen nicht nur im Winter eindeutig für eine Basisversorgung mit einem guten Multivitamin Supplement. Natürlich gilt es als erste Maßnahme die Ernährung zu optimieren, doch viele Menschen schaffen das im (beruflichen) Alltag kaum. Wie wichtig das ist, kann bei der WHO (Weltgesundheitsorganisation) nachgelesen wer-

den. Die WHO erklärt, dass die Hälfte aller Darmkrebsfälle vermieden werden könnten, wenn die Menschen mindestens 30 g Ballaststoffe täglich zuführen würden. Tatsächlich – falls man sich nicht vegetarisch oder vegan ernährt – werden vom Durchschnittsbürger nur ca. 10 g täglich erreicht. Einschränkung muss gesagt werden, dass eine Ballaststoff Zufuhr von 140 g am Tag und mehr die Vitalstoff Aufnahme behindern. Auf diesen Aspekt müssen speziell Veganer und Vegetarier achten.

Ähnlich verhält es sich mit den Medikamentenkosten. Auch hier sehen viele Forscher ein Einsparpotential von gut 50 %, wenn die Menschen ausreichend mit Vitalstoffen versorgt wären. Zwei Beispiele sollen dies verdeutlichen:

Volkskrankheit Selenmangel

Selen ist eines unserer wichtigsten Antioxidantien und wird in der kalten Jahreszeit besonders stark verbraucht. Fehlt das Spurenelement, können vielfältige Krankheiten die Folge sein. In Deutschland wird mit der Nahrung etwa 35 µg Selen am Tag zugeführt. Für eine gute Gesundheit bräuchten wir aber 100 – 200 µg Selen am Tag. Ein erheblicher Selenmangel ist oft bei Menschen mit krankhaft vergrößertem und leistungsschwachem Herzen oder bei Menschen mit rheumatischen Beschwerden, ohne Nachweis von Rheumafaktoren, anzutreffen. Aber auch die im Winter gehäuften Infekte sind mit einem Selenmangel assoziiert. Selen verhindert die Chronifizierung eines Infektes und so das oft im Winter aufgrund eines verschleppten Infektes entstehende chronische Müdigkeitssyndrom. Anstatt diesen Menschen über einen längeren Zeitraum Selen zu geben – was die Beschwerden nachweislich lindern würde – arbeitet die Schulmedizin zumeist mit speziellen und oft sehr teuren Medikamenten um die Symptome zu lindern, anstatt die Ursache zu bekämpfen. Typisch für einen Selenmangel ist auch eine verminderte Schilddrüsenfunktion, da drei schilddrüsenhormonbildende Enzyme selenabhängig sind. Auch bei Fehlfunktionen der Schilddrüse, vor allem bei Autoimmuntzündungen wie die Hashimoto-Krankheit – hilft Selen schnell und zuverlässig, ohne dass eine zusätzlich Hormongabe als Medikament notwendig wird.

Der Satz „Wo Jodmangel, da auch Selenmangel“ – vor allem in der kalten Jahreszeit – ist zwar den Spezialisten bekannt, dringt aber leider nicht in die Öffentlichkeit.

Derzeit wird in der Presse gerne und viel über das richtige Selensupplement gestritten. Tatsächlich sind organische Selendarreichungen den anorganischen deutlich überlegen. Sie werden am besten aufgenommen und haben eine Halbwertszeit von 250 Tagen. Diese Halbwertszeit ist normal und birgt nicht wie oft behauptet, dass Risiko einer Kumulation mit möglicher Selenvergiftung. Die europäische Lebensmittel Aufsichtsbehörde EFSA sieht das genauso. Die beste Resorption und Wirkung wird dem Produkt SelenoPrecise von Pharma Nord zugesprochen.

Coenzym Q10 der Energielieferant

Auch das Potential von Coenzym Q10 ist in der Bevölkerung ebenso unbekannt. Das Vitaminoid kann bis zum 40. Lebensjahr selbst gebildet werden und ist der universelle Energielieferant des menschlichen Organismus. Nachdem in der kalten Jahreszeit der Energiebedarf besonders hoch ist, ist Coenzym Q10 wichtig um fit in den Frühling zu kommen. Das Problem ist, dass ab dem 40. Lebensjahr die Eigenproduktion von Jahr zu Jahr abnimmt. Speziell stark energieverbrauchende Organe wie das Herz kommen schnell in einen Energiemangel. Die Folge können Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche und Herzleistungsschwäche sein. Anstatt hier zunächst einen Coenzym-Q10-Mangel auszugleichen, was die Probleme schnell beheben könnte, werden oft eine Vielzahl von Medikamenten eingesetzt die, wie beim Selen, nur das Symptom bekämpfen aber nicht die Ursache. Das Ganze ist extrem teuer und führt in der Regel nicht zur Heilung. Im Gegenteil, die Medikamente zur Behandlung von Herzkrankheiten erhöhen typischerweise den Coenzym-Q10-Verbrauch oder blockieren die restliche vorhandene Coenzym-Q10-Bildung. Speziell Cholesterinsenker vom Typ der Statine können die Coenzym-Q10-Eigenproduktion um bis zu 75 % reduzieren und verschärfen damit vorhandene Herzbeschwerden massiv.

Cholesterinsenker erhöhen bei Vitalstoffmangel auch das Verkalkungsrisiko für Blutgefäße und reduzieren die defizitäre Vitamin-D-Aufnahme und -Bildung massiv. Vitamin D und Vitamin K2 sind beide wichtig um Kalzium in den Knochen zu befördern und so die Knochenstabilität sicherzustellen. Fehlt ein Partner – hier Vitamin D – wird das Kalzium nicht verarbeitet und in den Gefäßen und Organen abgelagert. Die Folge sind Atherosklerose (Gefäßverkalkung) und Steinleiden (z. B. Nierensteine). Es ist daher



Die im Winter gehäuft auftretenden Infekte sind meist mit einem Selenmangel assoziiert.

nicht verwunderlich, dass Herz- und andere Energiemangelkrankheiten in diesen Jahreszeiten gehäuft vorkommen.

Ein Vitalstoff-Leitfaden für die kalte Jahreszeit

Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen, für den/die Leser/-in stellt sich die Frage, wie die tägliche Vitalstoffzufuhr – speziell im Herbst und Winter – ohne Fachkenntnis und qualitativ gut sichergestellt werden kann. Hierzu eignen sich sehr gut Multivitamin Produkte. Ein gutes Multivitamin Produkt sollte alle fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) und die wasserlöslichen Vitamine wie die B-Vitamine und Vitamin C enthalten. Wichtig ist zusätzlich das bereits erwähnte Spurenelement Selen in organischer Form und das Spurenelement Chrom, ebenfalls in organischer Form, welches den Zuckerhaushalt und den Stoffwechsel reguliert.

Lediglich das beschriebene Vitaminoid Coenzym Q10 sollten Menschen über 40 Jahre, Menschen mit Herzerkrankungen und erhöhtem Energiebedarf zusätzlich in einer Dosierung von 100 mg Coenzym Q10 täglich einnehmen. Hier sollte ein oxidiertes Coenzym Q10 (Ubiquinon) in öliger Suspension eingesetzt werden, da nur so eine gute Aufnahme in den Körper gewährleistet ist (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg von Pharma Nord). Coenzym Q10 in Pulverform wird nur sehr schlecht und wenig vom Körper aufgenommen. Tabletten und Kapseln die mehr als 100 mg pro Einzeldosis enthalten werden deutlich weniger aufgenommen.

Über die Frage nach der Dosierung von Vitalstoff-Ergänzungen wird viel diskutiert. Allgemein gilt die Regel „Viel hilft viel“ bei Vital-



© PhotoSG – Fotolia

Entscheidend bei der Auswahl von Vitalstoffpräparaten ist die Bioverfügbarkeit des Produktes.

stoffen nicht. Entscheidender ist die Bioverfügbarkeit eines Produktes, also wie viel von dem im Präparat befindlichen Vitalstoff vom Körper aufgenommen wird.

Hier wird es für den Verbraucher aufgrund der Gesetzeslage schwierig, denn das Problem ist, dass Vitalstoffe keine Medikamente sind, sondern als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft werden und daher wie Lebensmittel behandelt werden. Der jeweilige Hersteller muss nicht etwa die Bioverfügbarkeit seines Produktes nachweisen, sondern nur garantieren, dass sein Produkt nach dem deutschen Lebensmittelrecht sicher ist. Dies geschieht durch eine schriftliche Anmeldung. Die Behörden überprüfen bei Bedarf die Anmeldung gemäß den Deklarie-

rungsvorschriften und nicht etwa den Inhalt eines Produktes.

Idealerweise sollte ein Produzent von Nahrungsergänzungsmitteln dieselben Qualitätsstandards anwenden wie Produzenten von pharmazeutischen Produkten. Zu diesem Zweck ist es notwendig die Rohmaterialien, Zwischenprodukte und Endprodukte ständig zu kontrollieren, denn nur so wird gewährleistet, dass ein Wirkstoff nach der Herstellung immer noch in der richtigen Menge vorhanden ist.

Zusätzlich sollten zu den einzelnen Produkten aufwändige, gute und unabhängige wissenschaftliche Dokumentationen hinsichtlich der Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit existieren, wie dies zum Beispiel bei Pharma Nord der Fall ist. Auf jeden Fall sollte der Kunde vor dem Kauf eines Nahrungsergänzungproduktes die oben aufgeführten Kriterien abwägen, um unnötige Kosten zu vermeiden und sich wirklich etwas Gutes zu tun.

Fazit

Um fit in den Frühling zu kommen, empfiehlt sich die Einnahme eines Multivitamin-Präparates einmal am Tag (idealerweise in Kombination mit einem organischen Chrom). Aufgrund des generellen Vitamin-D-Mangels, der sich im Winter verstärkt, sollte täglich auch 1500 bis 3000 IE Vitamin Dergänzt werden. Am besten überprüft man vor der Substitution den Vitamin-D-Spiegel mit einem einfachen Bluttest. Weiterhin empfiehlt sich die tägliche Einnahme von 100 – 200 µg organischem Selen und für



Die Autoren:

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner

Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de



Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin.

Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.
www.Energie-Lebensberatung.de

Menschen über 40 Jahren die Einnahme von 100 mg oxidiertem Coenzym Q10.

Nathalie Schmidt
Dr. med. Edmund Schmidt

Keywords: *Vitalstofftherapie, Orthomolekulare Medizin, Infekte*



Anwendung von Frischpflanzensäften

Eine Kur mit Frischpflanzensäften ist leicht anwendbar und hat sich besonders bei Stress, Erkältungen, Übergewicht, Übersäuerung oder bei Stoffwechselstörungen bewährt.

Eine übersichtliche und sachlich-kurze Beschreibung nach Indikationen und Säften ermöglicht dem Leser einen schnellen Überblick und Einstieg in die Thematik.

Aus dem Inhalt:

- Indikationen von Kopf bis Fuß und deren Behandlungen mit Frischpflanzensäften
- Porträts von Frischpflanzensäften von A bis Z
- Gemüsesäfte und Cocktails

Leseprobe und weitere Bücher unter www.ml-buchverlag.de



Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5 · 95326 Kulmbach

Tel. 09221 / 949-389
Fax 09221 / 949-377
vertrieb@mgo-fachverlage.de



auch als
E-Book

Hannelore Funke · Karin Gabriel
Heilpflanzensäfte
1. Auflage 2017, Softcover, 176 Seiten
ISBN 978-3-947052-83-7, **17,95 Euro**