

Praxis Magazin

Die medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde



Interview Prof. Matthes
**Die Misteltherapie
in der Onkologie**



NEU:
Sonderausgabe
VITALSTOFFE
zur Auslage im
Wartezimmer

GRATIS Sonder-Webinar!

**Wie mache ich meine Praxis
zukunftsicher?**

Anmeldung unter: www.praxismagazin-online.de

Mangelernährung im Alter Mit Vitalstoffen vorbeugen

Vitalstoffmängel im Alter finden sich häufig. Die Auswirkung auf die Gesundheit werden viel zu wenig beachtet. Viele Menschen ernähren sich im Alter weder ausreichend noch ausgewogen. Gerade ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität neigen dazu, Essen vorzukochen und über mehrere Tage zu verzehren. Daher kommt es zu massiven Verlusten an den so wichtigen Vitalstoffen. Darüber hinaus nimmt die Fähigkeit des Organismus, Vitalstoffe aus der Nahrung aufzunehmen mit steigendem Alter ab.

Die wichtigsten Vitalstoffe für ältere Menschen

Coenzym Q10

Dieser Vitalstoff wird ab dem 40. Lebensjahr immer weniger gebildet und eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung ist nicht möglich. Coenzym Q10 ist für die Energiebildung in den Zellen lebenswichtig und ältere Menschen kommen schnell in einen massiven Mangel. Die Folge sind Erkrankungen des Herzens, Leistungsverlust und Neigung zu Infektionen. Idealerweise sollten gesunde ältere Menschen 100 mg Coenzym Q10 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold) am Tag zuführen. Ältere Menschen mit Erkrankungen des Herzens sollten bis zu 300 mg Coenzym Q10 am Tag substituieren.

Selen

Das Spurenelement Selen ist Bestandteil des Abwehrsystems gegen freie Radikale. Diese schädigen unsere Zellen und leisten so Krankheiten und Krebs Vorschub. Darüber hinaus sind bisher 21 Selen-abhängige Proteine bekannt, die vielfältige Funktionen im Körper steuern. Aufgrund Eiszeiten und Auswaschung der Böden ist die Selenversorgung nicht ausreichend. In der Regel werden in Deutschland über die Mischkost 35 µg Selen am Tag aufgenommen (Vegetarier und Veganer deutlich weniger). Zur Gesunderhaltung sollten jedoch mindestens 100 µg, besser 200 µg Selen am Tag zugeführt werden. Dies ist in der Regel nur mittels einer Nahrungsergänzung möglich.

Zink

Zink unterstützt nahezu alle hormongesteuerten Körperfunktionen und Selen in seiner antioxidativen Funktion. Daher macht es Sinn, dass speziell ältere Menschen Selen und Zink als Kombipräparat zu sich nehmen.

Vitamin D

Hierbei handelt es sich nicht um ein Vitamin, sondern um eine Hormonvorstufe. Entsprechend vielfältig sind die Funktionen von Vitamin D. Nachdem gut 80 % der Bevölkerung – einschließlich älterer Menschen – einen Vitamin-D-Mangel haben, sollten ältere Menschen zur Gesunderhaltung und Vermeidung von Krankheiten täglich 1.500 IE bis 3.000 IE Vitamin D3 ergänzen. Ein Großteil der typischen Altersbeschwerden können so gebessert oder vermieden werden.

Dr. med. Edmund Schmidt

Allgemeinärzt und Spezialist für Vitalstofftherapie, Ottobrunn
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

Nathalie Schmidt

Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit, Reiki-Therapeutin, Ottobrunn
www.Energie-Lebensberatung.de



Foto: E. daigara/PH/istock - getty images

Veränderung des Organismus im fortgeschrittenen Seniorenalter, die Folgen und die erforderlichen Vitalstoffe

Veränderung	Sinkt um	Resultierende mögliche Probleme	Benötigte Vitalstoffe
Gehirngewicht	44%	Sinkende Gedächtnisleistung	B-Vitamine, Vitamin D3
Gehirndurchblutung	20%	Risiko bei Narkosen > B-Vitamine;	B-Vitamine, Coenzym Q10, Omega-3-Fettsäuren
Nervenleitungsgeschwindigkeit	30%	Herabsetzung der Reaktionsgeschwindigkeit	B-Vitamine, Coenzym Q10
Anzahl Geschmacksknospen	65%	Unlust am Essen	B-Vitamine, Vitamin D3
Max. Pulsschlag	25%	Geringere körperliche Leistungsfähigkeit	Coenzym Q10, Selen, Carnitin
Herzschlagvolumen in Ruhe	30%	Geringere körperliche Leistungsfähigkeit	Coenzym Q10, Selen, Omega-3-Fettsäuren
Nierenfiltrationsleistung	31%	Langsamere Ausscheidung von Medikamenten	Magnesium, Vitamin D3
Max. Sauerstoffaufnahme des Blutes	60%	Geringere Leistungsreserven,	Coenzym Q10, Vitamin D3, Pycnogenol
Vitalkapazität der Lunge	44%	Einschränkung z.B. der OP-Fähigkeit	Coenzym Q10, Selen, Vitamin D3
Knochen-Mineralgehalt	Frauen 30%	Neigung zur Osteoporose	Vitamine D3, K2, Magnesium, Coenzym Q10, Selen
	Männer 15%		
Muskelmasse	30%	Geringere körperliche Leistungskraft, z.B. der Handmuskulatur	Coenzym Q10, Selen, Vitamine D3, K2, Magnesium, Carnitin
Max. körperliche Dauerleistung	30%	Höhere Verletzungsanfälligkeit durch Qualitätsverlust der Muskeln	Coenzym Q10, Selen, Carnitin, Vitamin D3
Grundstoffwechsel	16%	Übergewicht bei nicht angepasster Ernährung	Coenzym Q10, Magnesium, Selen, Vitamin D3
Gesamtkörperwasser	18%	Gehäufte Probleme im Wasserhaushalt	Coenzym Q10, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren