

# Petra Wenzel

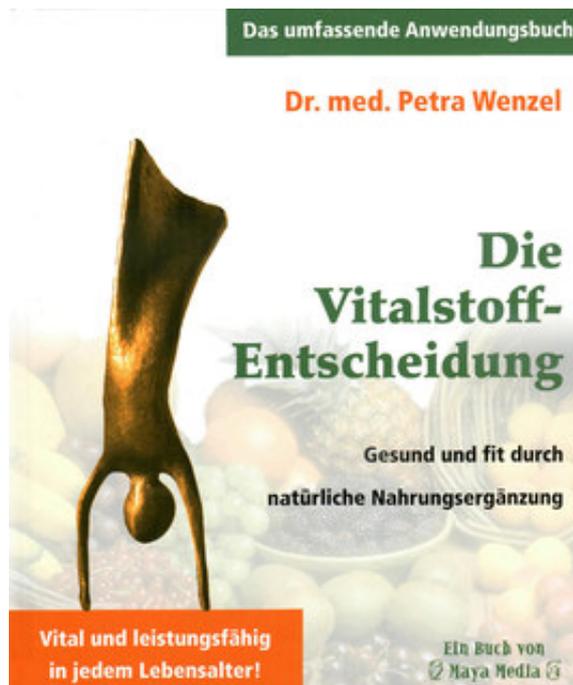
## Die Vitalstoff-Entscheidung

Leseprobe

[Die Vitalstoff-Entscheidung](#)

von [Petra Wenzel](#)

Herausgeber: Mayamedia Verlag



<http://www.unimedica.de/b18947>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



den Wasserhaushalt, aktivieren Enzyme, steuern den Säure-Basen-Haushalt und geben Zähnen und Knochen Struktur.

Mineralstoffe in einer Konzentration unter 50 mg/kg Körpergewicht werden als Spurenelemente\* bezeichnet. Hierzu gehören Zink, Jod, Fluorid, Kupfer, Selen, Chrom, Kobalt, Mangan und Molybdän. Die genannten Spurenelemente sind essenziell, also unverzichtbar. Darüber hinaus gibt es weitere anorganische Verbindungen, deren Bedeutung für die Gesundheit noch nicht abschließend geklärt ist.

Spurenelemente haben im Organismus zahlreiche Funktionen: Sie regeln den Wasser- und Elektrolythaushalt sowie das Verhältnis von Säuren und Basen, steuern die Spannung und damit den Druck in den Blutgefäßen, sind für die Funktionen von Nerven und Muskeln zuständig, mineralisieren Knochen und Zähne und regeln die Blutgerinnung. Sie aktivieren darüber hinaus als sogenannte Kofaktoren zahlreiche Enzyme.

## Vitalstoffmangel

Die Gründe für einen Mangel sind bei den meisten Vitalstoffen vergleichbar: Diese werden in zu geringer Menge zugeführt und aufgenommen und/oder es besteht ein erhöhter Bedarf. Oft entsteht ein Teufelskreislauf.

Verglichen mit der Ernährung der Steinzeitmenschen nehmen wir heute deutlich weniger Vitalstoffe auf (siehe Seite 131). Lediglich die Menge an verzehrter Energie, also Kalorien in Form von Fetten und Kohlenhydraten, hat deutlich zugenommen. Dabei führen wir ein Leben, bei dem unser Körper mehr Schutzstoffe benötigt: Wir sind zunehmenden Belastungen durch Stress und Hektik, Umweltschadstoffen und Strahlung ausgesetzt.

### Ursachen

*\* Ausnahme: Eisen ist mit 60 mg/kg KG enthalten, wird aber wegen seiner Funktion zu den Spurenelementen gerechnet.*



Abbildung 1: Teufelskreislauf eines Vitalstoffmangels - ein erhöhter Vitalstoffbedarf kann durch unzureichende Nahrungsmittel nicht mehr gedeckt werden und führt zu Mangelkrankungen.

Untersuchungen belegen, dass viele Menschen heutzutage nicht einmal die - zur Verhinderung eines Mangels niedrig angesetzte - empfohlene Mindestmenge an Vitalstoffen zu sich nehmen. Bei zahlreichen Erkrankungen ist ein Mangel an Vitalstoffen nachgewiesen. Die Symptome bessern sich, wenn die jeweiligen Vitalstoffe als Nahrungsergänzung aufgenommen werden.

Dennoch scheint es vielen Menschen schwer zu fallen, diese einfachen Zusammenhänge zu akzeptieren. Zu tief verwurzelt ist die Überzeugung, dass bei bestimmten Symptomen »geeignete« Medikamente zu verabreichen sind: bei Fieber ein fiebersenkendes, bei Bluthochdruck ein Blutdruck senkendes oder bei Krebs ein zellwachstumshemmendes Mittel. Nebenwirkungen werden als notwendiges Übel akzeptiert. Aber auch wenn es im Einzelfall sinnvoll und lebensrettend sein kann, Symptome mit chemi-

sehen Arzneimitteln zu bekämpfen, ist es langfristig natürlich sinnvoller, deren Ursache zu beheben.

Die Ursache von Krankheiten ist eine Störung des Stoffwechsels: Durch ein Ungleichgewicht von oder einen Mangel an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen kann der Körper in Belastungssituationen nicht mehr richtig funktionieren und »produziert« Symptome, gewissermaßen als Alarmsignal. Diesen Mangel gilt es auszugleichen und den Organismus mit den Substanzen zu versorgen, an die er sich seit Jahrtausenden angepasst hat (s. S. 15, Tab. 1).

**Vitalstoffmangel führt zu Stoffwechselstörung und Krankheit**

Die ersten Symptome und Folgen eines Mangels sind unspezifisch. Untersuchungen haben ergeben, dass bei den meisten Menschen ein kombinierter Mangel an mehreren Vitalstoffen vorliegt. Häufige Symptome sind:

**Folgen eines Vitalstoffmangels**

- verringerte Denk-, Konzentrations- und Gedächtnisleistung (u.a. Mangel an B-Vitaminen, Vitamin E, Vitamin C, OPC),
- verminderter Antrieb, Müdigkeit, Abgeschlagenheit (u.a. Mangel an Eisen, B-Vitaminen, Vitamin D, Vitamin C und OPC, Magnesium, Kupfer),
- reduzierte Sehkraft (u.a. Mangel an Vitamin E, Vitamin C und OPC, Zink, Lutein, Zeaxanthin),
- Depression, Stimmungsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit (u.a. Mangel an B-Vitaminen, Vitamin D, OPC, Vitamin C, Magnesium),
- Geschmacks- und Geruchsstörungen, Appetitlosigkeit (u.a. Mangel an Zink, B-Vitaminen),
- Herzmuskelschwäche (u.a. Mangel an B-Vitaminen, Magnesium, Coenzym Q10),
- Nervenschmerzen, Taubheitsgefühle (u.a. Mangel an B-Vitaminen),

- Muskelschwäche, Wadenkrämpfe (u.a. Mangel an Vitamin D, Magnesium, Kalium, Kalzium),
- Osteoporose (u.a. Mangel an Vitamin D, Kalzium, Zink, Kupfer),
- Bindegewebsschwäche, Alterspigmente (u.a. Mangel an OPC, Karotinoiden, Vitamin E, Selen),
- Allergien, Blutgefäßveränderungen (u.a. Mangel an Antioxidanzien wie Vitamin C, OPC, Vitamin E).

In der Regel sind diese Symptome reversibel: Sie bessern sich oder verschwinden völlig, wenn man eine ausreichende Basisversorgung sowie im Bedarfsfall eine entsprechende Zusatzversorgung sicherstellt.

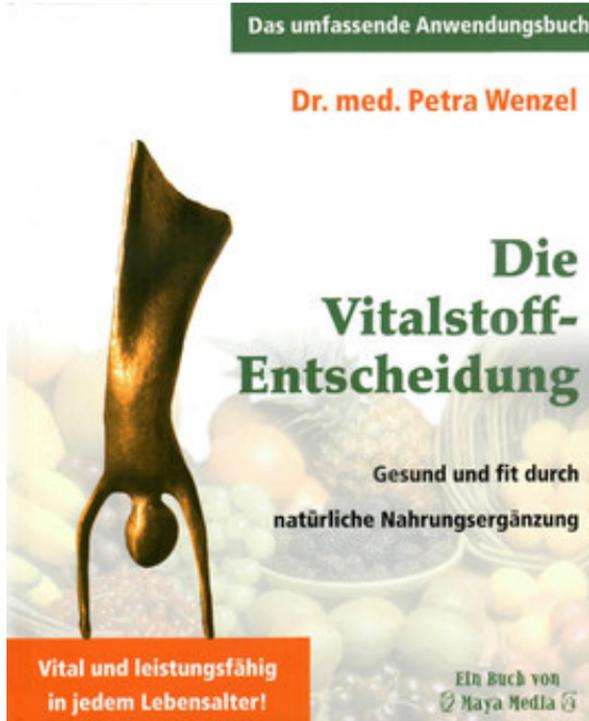
### **Diagnose eines Vitalstoff- mangels**

Ob man ausreichend mit Vitalstoffen versorgt ist, hängt auch von der persönlichen Lebenssituation ab. Zu den Faktoren, die den Bedarf an Vitalstoffen beeinflussen, gehören u.a.:

- Alter, Geschlecht,
- Krankheiten und Medikamente, Gewohnheiten, Belastungen,
- Schwangerschaft und Stillzeit.

Schwangerschaft, Stillzeit, Jugend oder hohes Alter erhöhen den Bedarf an Schutzstoffen ebenso wie Alkohol, Nikotin, körperlicher, geistiger und seelischer Stress oder Erkrankungen, die mit Entzündungen, Schmerzen und Verdauungsstörungen einhergehen und/oder medikamentös behandelt werden müssen.

Wer ist von einer Unterversorgung betroffen? Hierzu zählen diejenigen, die sich in einer Lebensphase mit einem erhöhten Bedarf an Vitalstoffen befinden, sowie etwa 98 Prozent der Bevölkerung, die es nicht schaffen, die (niedrig



Petra Wenzel

## [Die Vitalstoff-Entscheidung](#)

Gesund und fit durch natürliche  
Nahrungsergänzung

184 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)