



Naturheilkundliche Perspektiven: Vitamine und Mineralstoffe – Brauchen wir Nahrungsergänzungen?



Heilpraktiker Jan Laucken

Vor kurzem erschien in einem deutschen Magazin ein Artikel, der vor der Einnahme von Vitalstoffen warnt. Risiken werden besprochen, von schweren Nebenwirkungen, sogar solchen mit Todesfolge wird berichtet. Leider ist der Artikel reißerisch einseitig abgefasst. Aus der nötigen Vorsicht, der er hätte dienen können, wird undifferenzierte Verunsicherung.

Tatsache ist, dass in der kalten Jahreszeit der Verkauf von Vitalstoffprodukten kräftig steigt. Davon künden die vollen Regale in Reformhäusern, in Drogerien und in Apotheken. Die Deutschen geben jährlich nahezu eine Milliarde Euro für Vitalstoffe aus. Ist das sinnvoll?

Eine Antwort darauf ist leider nicht einfach und umfassend zu geben. Sie bedarf der Mühe des Differenzierens. Vorab muss man sich kundig machen. Wovon wird gesprochen, wenn von Vitalstoffen die Rede ist? Dazu zählen unter anderem Vitamine und Mineralstoffe.

Vitamine: Vitamine sind organische Verbindungen. Sie versorgen unseren Organismus nicht mit Energie, sondern sie dienen der Einleitung und der Unterstützung vielfältiger Stoffwechselforgänge. Dafür sind sie unbedingt erforderlich. Sie sind für unseren Organismus essentiell (lebensnotwendig). Vitamine sind entweder fettlöslich (Vitamine E, D, K, A) oder wasserlöslich (Vitamin C und alle B-Vitamine). Dieser Unter-

schied hat Folgen. Fettlösliche Vitamine reichern sich im Organismus an. Bei unsachgemäßer Anwendung können Vitamingaben gefährlich werden. Sie lassen sich überdosieren. Etwas geringer ist die Gefahr der Überdosierung bei wasserlöslichen Vitaminen. Sie werden normalerweise recht schnell durch die Nieren wieder ausgeschieden. Doch auch hier gilt: Werden zu hohe Dosen eingenommen oder gespritzt, so können auch die wasserlöslichen Vitamine Schaden anrichten.

Mineralstoffe: Die bekanntesten Vertreter der Mineralstoffe (Spurenelemente) sind Eisen, Zink, Selen und Jod. Der Organismus braucht sie. Ein Zuwenig von ihnen führt zu Stoffwechselstörungen (z. B. bei Jodmangel) oder zu typischen Mangelerscheinungen (z. B. bei Eisenmangel). Die Schilddrüse braucht Jod. Eisen benötigt der Organismus zur Blutbildung. Zink und Selen sind maßgeblich an der Erhaltung der Funktionstüchtigkeit des Immunsystems beteiligt.

Zu den Mineralstoffen gehören auch die sog. Mengenelemente (Elektrolyte). Die wohl bekanntesten sind Natrium, Chlor (NaCl = Kochsalz), Kalium, Calcium, Magnesium. Calcium braucht der Organismus für die Zähne, die Knochen und die Blutgerinnung. Natrium, Chlor und Kalium wirken bei der Regulierung des Wasserhaushalts mit und sie sorgen z. B. für die Reizleitung in den Nervenzellen.

Es gibt noch weitere Vitamine und Mineralstoffe, die der Organismus für sein Funktionieren benötigt. Ich will es hier bei den beispielhaft genannten belassen. Für alle Vitalstoffe gilt: Unsachgemäße Einnahme und Überdosierung können schädliche Wirkungen haben. So gilt auch hier, was bereits Paracelsus wusste: „Dosis sola facit venenum“ (Allein die Dosis/Menge macht das Gift).

Aus alledem ergibt sich: Bevor wir Vitalstoffpräparate zu uns nehmen, sollten wir uns gründlich informieren. Es sind einige Produkte auf dem Markt, die in ihrer Zusammensetzung überdosiert sind (Stiftung Wa-

rentest, Öko-Test). Andere sind derart unterdosiert, dass ihre Einnahme von zweifelhaftem Nutzen ist. Bevor ein gesunder Mensch vorsorglich zu Vitalstoffpräparaten greift, sollte er bedenken, dass er auf ein riesiges Angebot an saisonalen Obst- und Gemüsesorten zurückgreifen kann. Hinzu kommt, dass die heutzutage üblichen Lieferzeiten so kurz und die Kühlketten so dicht sind (oder zumindest sein könnten), dass es nicht zu dem sonst anfallenden Verlust durch Überlagerung kommt. Sind wir gesund, haben wir genug Bewegung und ernähren wir uns ausgewogen, dann sollte in unserem Organismus eigentlich kein Mangel an Vitalstoffen entstehen.

Ganz anderes sieht es aus, wenn bestimmte Krankheiten vorliegen oder wenn besondere Lebensumstände gegeben sind. Dann kann es zu Verlusten und Mängeln kommen. Es gibt Indikationen, bei denen die Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen angezeigt ist, wobei zuvor der jeweilige Bedarf abzuklären ist. Beispiele für solche Indikationen sind: Chronische Magen- und Darmerkrankungen, bei denen Vitalstoffen nicht richtig aufgenommen werden. Spezielle Ernährung, etwa vegetarisch. Nach schwerer Krankheit oder in hohem Alter können bestimmte Reserven aufgebraucht

sein. Bestimmte Lebensumstände oder Belastungen, die vom Organismus nicht ausreichend kompensiert werden (z. B. bei Nacharbeit). All dies sind Fälle, in denen es angezeigt sein kann, fehlende Vitalstoffe zuzuführen bzw. zu ergänzen. Hier können auch höhere Dosen erforderlich sein.

Ob, wann und in welchem Umfang Vitalstoffpräparate sinnvoll einzunehmen sind, sollte nicht im Alleingang entschieden werden. Jeder Behandlung sollte eine Diagnose vorausgehen. Deshalb sollten kundige Therapeuten/innen zu Rate gezogen werden. Viele Heilpraktiker nutzen (zusätzlich zur naturkundlichen „Austestung“) schulmedizinische Labordienste. Mit einer kleinen Blutentnahme lässt sich schnell und präzise bestimmen, ob einzelne Vitamine oder Mineralstoffe ergänzt werden müssen.

Aber bitte nicht vergessen: Eine schnelle Pille kann keinen Apfel ersetzen. Es gibt keine Alternative zu einer gesunden Ernährung.

Verfasser:
Jan Laucken
Neckarhalde 5
72070 Tübingen
Telefon: 0 70 71 / 9 20 43 11
www.naturheilpraxis-laucken.de



Wann benötigt unser Körper Unterstützung durch Vitalstoffe?