



## **Ernährung und Vitalstoffe**

### **Vitalstoffe im Überblick**

Vitamine

#### **Pantothensäure**

#### **Wichtige Funktionen**

Energiestoffwechsel, Bildung von Hormonen, Cholesterin, Vitamin D und Nervenbotenstoffen, Auf- und Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen

#### **Tagesbedarf (DGE)**

Erwachsene: 6 mg  
Kinder: 4 - 6 mg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

#### **Lebensmittelquellen**

Fisch, Pilze, Hülsenfrüchte

#### **Mangelsymptome**

Müdigkeit, Schwäche, Magen-Darm-Störungen, Nervenschmerzen, burning feet syndrome

#### **Risikogruppen / Erhöhter Bedarf**

Hoher Alkoholkonsum, Alter ab 65 Jahre

#### **Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können**

Antibabypille, Antibiotika

#### **Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf**

Verbrennungen, Operationen, Wundheilungsstörungen, Hauterkrankungen



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

5 - 1000 mg

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Februar 2015 - Seite 2/2

Pantothensäure

**Deutsche Gesundheitshilfe e.V. (DGH)**

Hausener Weg 61 - 60489 Frankfurt am Main • Postfach 94 03 03 - 60461 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-78 00 42 • Fax: 069-78 77 00 • info@gesundheitshilfe.de

© 2008-2015

[www.gesundheitshilfe.de](http://www.gesundheitshilfe.de)

[www.medimed.de](http://www.medimed.de)

In Zusammenarbeit mit  
 medimed®