



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

#### Latenter Nährstoffmangel - Nährboden für moderne Zivilisationskrankheiten

Nimmt man zu wenig Nährstoffe (z.B. Vitamine) zu sich, so kommt es relativ schnell zu Mangelerscheinungen. Organe und Gewebe mit einer hohen Stoffwechselaktivität - wie das Herz, das Gehirn, der Magen-Darm-Trakt und die blutbildenden Gewebe des Knochenmarks - sind besonders anfällig für einen Nährstoffmangel.

#### Die Entwicklung verläuft schleichend

Ein Nährstoffmangel entwickelt sich schleichend. Der latente Mangel (Unterversorgung) äußert sich in verschwommenen Symptomen wie Infektanfälligkeit und Stressanfälligkeit (z.B. Vitamin C, Magnesium) sowie eingeschränkter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit (z.B. B-Vitamine).

Da diese Mangelerscheinungen sehr unspezifisch sind, werden sie in der Regel vom Arzt nicht richtig eingeordnet. Um den latenten Mangel exakt zu erfassen, müsste der Arzt die Aktivität nährstoffabhängiger Enzyme oder Stoffwechselprodukte (z.B. Homocystein) im Labor bestimmen lassen.

Erst bei zunehmendem Mangel treten spezifische Symptome auf. Wird in diesem Stadium der Mangel nicht ausgeglichen, so werden Organe unwiderruflich geschädigt, was im Fall von Vitamin C zu schwerer Herzschädigung mit Todesfolge führen kann.

#### Latente Mangelzustände kommen häufig vor

Echte Nährstoffmangelkrankheiten sind in den westlichen Industrienationen selten, latente Mangelzustände mit unspezifischen Symptomen wie Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, körperlicher und geistiger Leistungsabfall kommen dagegen häufiger vor.

Von latentem Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen sind vor allem Schulkinder, stark beruflich beanspruchte Frauen und Männer, Raucher, Sportler, Schwangere, ältere Menschen, chronisch Kranke sowie Menschen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen, betroffen. Der latente Nährstoffmangel ist der Nährboden unserer modernen Zivilisationskrankheiten.

**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.