



Vitamine & Spurenelemente

Informationen,

die Ihnen zu mehr Leistungskraft
und Lebensqualität verhelfen können.

Der Mensch braucht Vitamine

Vitamine und Spurenelemente sind seit langem bewährte Mittel. Sie beugen nicht nur gegen Mangelkrankheiten vor, sondern unterstützen die Leistungsfähigkeit und die Erholungs- und Reparaturvorgänge im Körper nachhaltig.

Vor allem in den USA und in Kanada, aber auch zum Beispiel in Holland oder England sind diese Eigenschaften seit langem bekannt und genutzt.

Auch in Deutschland wird man sich immer bewusster, dass Vitamine und Spurenelemente - richtig eingesetzt - wesentlich zum Wohlbefinden, zur Leistungskraft, der natürlichen Schönheit und zum Erhalt der Körperfunktionen beitragen können.

Vitamine und Spurenelemente sind die Baustoffe, die von den Enzymen der Körperzellen - den kleinen chemischen Fabriken unseres Körpers - notwendig gebraucht werden. Deshalb ist eine optimale Dosierung oftmals besser als eine nur minimale Versorgung.

In der Medizin haben Vitamine und Spurenelemente einen festen Platz, zum Beispiel bei der Betreuung von Schwangeren, bei der Behandlung von



Hexenschuss und von chronischem Rheuma.

Ein gutes Nahrungsergänzungsmittel soll das ausgleichen, was in der Nahrung möglicherweise fehlt. Sein Zweck ist es, dem Körper die Chance zu geben, alle Körperzellen optimal zu ernähren, um ihre Funktionen voll ausschöpfen zu können.

Wie wirken die einzelnen Vitamine und Spurenelemente?

Vitamine

B1 (Thiamin)

ist wichtig für den Energie-Stoffwechsel (besonders auch in den Muskeln), für die Eiweiß-Bildung, für das Gehirn und das Nervensystem. Es ist beteiligt am Kohlenhydrat-, Fettsäure- und Aminosäuren-Stoffwechsel und damit auch wichtig für Fruchtbarkeit, Blutbildung, Wachstum und Appetit.

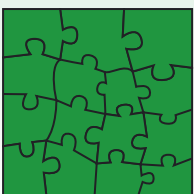
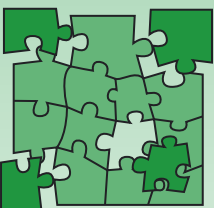
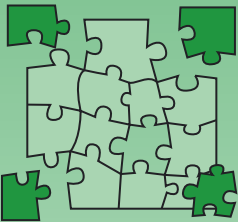
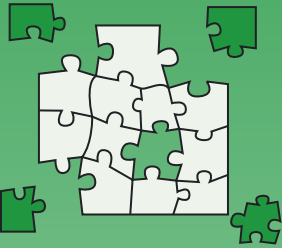
Ein erhöhter Bedarf an Thiamin besteht bei intensivem körperlichen Training, Fieber, Stress, Verbrennungen, Schilddrüsenüberfunktion oder wenn Medikamente wie zum Beispiel die Antibabypille eingenommen werden.

B2 (Riboflavin)

spielt eine wichtige Rolle im Kohlenhydrat-, Fettsäure- und Eiweiß-Stoffwechsel und ist wesentlich für Energieproduktion, Wachstum, Haut und Schleimhäute. Außerdem aktiviert Riboflavin das Vitamin B6 und dient als Radikalfänger, der empfindliche Zellstrukturen schützt oder regeneriert.

B6 (Pyridoxin)

ist an mehr als 100 Stellen am Stoffwechsel beteiligt, vor allem am Aminosäuren-, Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel und an der Bildung von



Antikörpern und Hämoglobin.

Man benötigt mehr B6, wenn man sich eiweißreich ernährt, bestimmte chronische Krankheiten hat, Medikamente wie die Antibabypille einnimmt, raucht oder viel Kaffee oder Alkohol trinkt.

B12 (Cobalamin)

ist wichtig für Gehirn- und Nervenzellen (besonders deren Zellentwicklung), für die Blutbildung und den Aminosäuren- und Fettsäure-Stoffwechsel sowie zur Aktivierung der Folsäure. Eine rein vegetarische Kost ist nahezu frei von Vitamin B12.

Folsäure

ist besonders wichtig für das Zellwachstum und deshalb auch für das in der Mutter wachsende Baby (besonders bei der Entwicklung seines Zentralnervensystems) und für die Blutbildung. Bei etwa der Hälfte der Schwangeren in der zweiten Schwangerschaftshälfte besteht ein Folsäuremangel.

Viele verbreitete Medikamente wie Aspirin oder Antibiotika beeinflussen den Folsäure-Status negativ - ebenso wie Rauchen und erhöhter Alkoholkonsum. Bei schnellem Wachstum von Gewebe und bei vielen chronischen Krankheiten steigt der Bedarf an Folsäure erheblich an.

PABA

ist ein Teil des Folsäure-Moleküls und entspricht in seiner Bedeutung in vielem der Folsäure. Zusätzlich ist es besonders wichtig für Haut, Haare und Bindegewebe einschließlich der Gelenke und ein sehr wirksamer äußerlicher Sonnenschutz für die Haut, auch um nach Sonnenbrand oder anderen Verbrennungen den Schmerz zu lindern.

Niacin / Niacinamid (früher auch als Vitamin B3 bezeichnet)

hat besondere Bedeutung für den Energie-, Fett- und Cholesterin-Stoffwechsel, für das Nervensystem und das Herz. Zusammen mit Chrom ist es für die Bildung des Glukosetoleranz-Faktors verantwortlich.

Pantothensäure (früher auch als Vitamin B5 bezeichnet)

spielt eine zentrale Rolle im Energie-Stoffwechsel aller Zellen und ist an über 100 Reaktionen beteiligt, die den

Abbau von Kohlenhydraten und Fetten und damit die Energiegewinnung bewirken. Wichtig ist sie außerdem für Haut, Schleimhäute, Haare und gegen Entzündungen.

Biotin (Vitamin H)

ist beteiligt an mehreren Schritten bei der Synthese und dem Abbau von Fetten, bei der Zellteilung und beim ersten Schritt der Glukose-Synthese, womit dieses Vitamin einen gewissen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Wegen seiner besonderen Bedeutung bei Haut-, Haar- und Nagelerkrankungen wird es auch als Hautschutz-Vitamin bezeichnet. Darüber hinaus ist es wichtig für Bindegewebe und Nervensystem.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

ist der Tausendsassa unter den Vitaminen, weil es fast keinen Stoffwechselbereich gibt, in dem es nicht eine Rolle spielt. Es ist zum Beispiel für den Cholesterinabbau und den Abbau von Medikamenten und Umweltchemikalien wichtig. Es ist erforderlich für die Ausreifung von Collagen und die Bildung von Carnitin, das für die Muskelarbeit und den Fett-Stoffwechsel von Bedeutung ist. Die immunstimulierende Wirkung von Vitamin C kann zudem in Zeiten grippaler Infekte zur Vorbeugung und ergänzenden Behandlung genutzt werden.

Während man in Deutschland bis vor kurzem eine tägliche Zufuhr von 60 mg Vitamin C für ausreichend hielt und die Menge dann auf 75 mg erhöhte, gehen etliche Länder Europas und auch die WHO von einem Tagesbedarf von 200 mg (und einem Mehrbedarf bei Rauchern) aus. Das ist eine Menge, die bei Gesunden eine Vitamin C-Mangelkrankheit verhindern soll. Wenn man aber die Mangelkrankheit nur verhindert, ist das nicht gleichbedeutend mit einem Stoffwechsel-Optimum - besonders wenn etwa durch bestimmte Lebensumstände oder Krankheiten ein erhöhter Bedarf besteht.

Vitamin D

ist wichtig für die Calcium-einlagerungen in den Knochen und Zähnen, aber auch für das Immunsystem (Aktivierung der Leukozyten bei Infektionen) und zur Kontrolle und Regelung bei der Entwicklung von Zellen der

verschiedensten Gewebe. Es wird als ergänzende Maßnahme bei Schuppenflechte und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Auch gab es Tinnitus-Patienten mit Beschwerdebesserung bei Verabreichung von Vitamin D.

Vitamin E

hat vielfältige Wirkungen und kann in den meisten Körpergeweben nachgewiesen werden. So ist es durch direkte Membranwirkungen zum Beispiel bei Rheuma wichtig, hat Einflüsse auf die Protein-Synthese und Funktionen im neuromuskulären System.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

rücken zunehmend in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Viele Pflanzen haben biologisch wertvolle Inhaltsstoffe. Man spricht allgemein von "sekundären Pflanzeninhaltsstoffen", wobei das β -Carotin von Möhren besonders bekannt ist. Man kann aber all die biologisch wertvollen Inhaltsstoffe einer Möhre nicht durch reines β -Carotin ersetzen. Eine sinnvolle Mischung von Pflanzeninhaltsstoffen kann z. B. aus Hagebutterextrakt, Citrusbioflavonoiden, Tomatenextrakt (mit Lycopin), Traubenschalenextrakt (mit OPC), Süßwurzelextrakt und Pfefferminzextrakt bestehen.

Lycopin im Tomatenextrakt sorgt als Radikalfänger dafür, "dass die Tomate keinen Sonnenbrand bekommt, obwohl sie den ganzen Tag in der prallen Sonne sitzt"; OPC im Traubenschalenextrakt unterstützt wesentlich die Wirkung von Vitamin C. Darum wird der mehrmalige tägliche Genuss von Obst und Gemüse empfohlen, um die Gesundheit zu erhalten. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe in einer Nährstoffmischung leisten deshalb hierzu einen Beitrag.

Spurenelemente

Magnesium

ist ein an sehr vielen Stellen im Körper benötigter Mineralstoff. Es wirkt auf das Herz-Kreislauf-System (bei verkrampfter Gefäßmuskulatur, einschließlich der Herzkranzgefäße, bei Herzrhythmusstörungen), auf die Muskulatur (bei Muskelverkrampfungen, insbesondere Wadenkrämpfen), auf die Eingeweide (insbesondere bei Krämpfen in den

Schließmuskeln von Magen, Blase und Darm etc.) und auf das Zentralnervensystem (bei Migräne, Kopfschmerzen, Schwindel).

Selen

ist wichtig bei allen Krankheiten, vielen Alterungsprozessen und für die Schilddrüse ähnlich bedeutend wie Jod. Selen ist im Körper wichtig für die Muskulatur einschließlich des Herzens, für das bei Selenmangel ein erhöhtes Infarktrisiko besteht. Es hilft auch gegen Belastungen mit Schwermetall, gegen Strahlen- und Chromosomenschäden sowie bei der Stimulierung der Immunabwehr. Z. B. bei AIDS ist es in der Lage, die Anzahl der AIDS-Viren im Blut deutlich zu verringern. Außerdem wird eine krebshemmende Wirkung diskutiert.

Zink

ist als Bestandteil von über 200 Zink-Enzymen überall im Stoffwechsel beteiligt und dabei besonders wichtig für das Wachstum und bei Kindern für die körperliche, geistige und sexuelle Entwicklung. Es ist von Bedeutung für den Stoffwechsel im Gehirn, für die Geschmacks- und Geruchs-

empfindung, die Wundheilung, für Haut und Haare, für Fortpflanzungsfähigkeit und Körperabwehr, für den Schutz gegen Strahlen und die Hemmung der Aufnahme von Schwermetallen wie Blei oder Cadmium im Darm.

Da Zink vor allem in tierischen Nahrungsmitteln enthalten ist, kann es bei Vegetariern oder fleischarmer Ernährung schnell zu einer Zinkknappheit kommen.

Mangan

ist wichtig für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fetten, Cholesterin und zur Kollagenbildung vor allem in Knochen, Knorpel und Haut. Es ist deshalb von Bedeutung bei Muskel- und Knochenbeschwerden, Bindegewebsschwäche (einschließlich Bandscheibenproblemen), bei verminderter Körperabwehr, Allergieneigung, Erschöpfungszuständen, Unterzuckerung und Diabetes.

Chrom

ist unerlässlich als Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors, der für eine gute Wirkung des Insulins im Zucker-

und Fett-Stoffwechsel sorgt. Damit ist es wichtig für den Diabetiker, aber auch zur Gewichtsabnahme (Fettabbau gibt es im Körper nur bei niedrigen Insulinspiegeln) und bei Sportlern vor allem zum Muskelaufbau. Nur organisch gebundenes Chrom wird im Darm gut und leicht aufgenommen.

Molybdän

gehört zu verschiedenen Enzymen. Es ist wichtig für viele Entgiftungsprozesse im Körper, etwa bei Asthmatikern und bei Empfindlichkeiten gegen Smog und geschwefelte Lebensmittel.

Jeder dieser Inhaltsstoffe hat seine eigene Funktion, aber erst ihr ausgewogenes Zusammenspiel bewirkt, was ein Nahrungsergänzungsmittel auch leisten sollte:

Eine optimale Versorgung des Körpers mit allen Hilfsstoffen, die er zum Leben braucht - und damit den Aufbau der Grundlage für ein wirklich gesundes und widerstandsfähiges Leben.

Der nachfolgende Fragebogen hilft Ihnen, Ihr persönliches Nährstoffprofil zu ermitteln. Er ersetzt jedoch keinesfalls die ärztliche Untersuchung und Beratung!

Zutreffendes bitte kennzeichnen:		ja
Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung?		10
Wie oft sind Sie erkältet?	Häufiger als 2 x im Jahr	5
	Häufiger als 4 x im Jahr	10
Rauchen Sie?	Regelmäßig	12
	Gelegentlich	2
Wie oft essen Sie in der Regel frisches Obst oder Gemüse?	Weniger als 1 x täglich	5
	1 - 2 x am Tag	4
	2 - 3 x am Tag	3
	3 - 4 x am Tag	2
	Öfter als 4 x täglich	0
Bitte geben Sie Ihre Altersgruppe an:	Unter 40 Jahre	0
	40 bis 50 Jahre	4
	50 bis 60 Jahre	6
	Über 60 Jahre	10
Nehmen Sie bereits ein Nahrungsergänzungsmittel?		
Wenn ja, welches?		
Gesamtpunktzahl:		<input type="text"/>

Die Auswertung Ihrer Antworten finden Sie auf der Rückseite.

Ein gutes Nahrungsergänzungsmittel ist ein überzeugender Beitrag zur optimalen Nährstoffversorgung □□□

□□□ wenn es wichtige und lebensnotwendige Vitamine enthält.

Das bedeutet, dass der Körper das bekommt, was über die normale Nahrung oft nicht ausreichend aufgenommen wird. Insbesondere bedeutet dies eine höhere Leistungsfähigkeit und die Abwehr von Krankheiten ohne gefährliche Nebenwirkungen und ohne Gefahr, abhängig zu werden.

□□□ wenn es wichtige und lebensnotwendige Spurenelemente enthält.

Das bedeutet, dass sofort mit dem Aufbau des Mineralstoffhaushalts begonnen wird. Insbesondere wird der Körper bei Heilungsprozessen unterstützt, seine Abwehrkräfte sowie die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit werden gestärkt.

□□□ wenn es wichtige Pflanzenstoffe enthält.

Das bedeutet, dass die Wirkung der Vitamine und Mineralstoffe verstärkt wird. Insbesondere sorgen die Pflanzeninhaltsstoffe für noch größere Leistungsfähigkeit und noch wirksameren Schutz vor Krankheiten.

□□□ wenn es nicht zu niedrig dosiert ist.

Das bedeutet in den meisten Fällen eine spürbare Wirkung innerhalb weniger Wochen. Deutliche Effekte werden schnell erlebt.

□□□ wenn es nicht zu hoch dosiert ist.

Das bedeutet eine Wirkung ohne Gefährdung oder Nebenwirkung. Insbesondere bedeutet dies Sicherheit für Augen, Nieren, Herz und Leber.

□□□ wenn es alle Stoffe im richtigen Verhältnis zueinander bietet.

Das bedeutet, dass alle Nährstoffe im Körper ausgeglichen aufgebaut werden und nicht ein wichtiger Stoff durch eine andere Substanz verdrängt wird.

□□□ wenn es aus wertvollen Grundsubstanzen hergestellt wird.

Das bedeutet beste Verträglichkeit. Insbesondere bedeutet dies, dass weder Magen- und Darmprobleme noch Allergien durch die Einnahme zu erwarten sind, auch wenn es über längere Zeit eingenommen wird.

□□□ wenn es ohne Zucker-, Farb- und Konservierungsstoffe hergestellt wird.

Das bedeutet eine Optimierung der Verträglichkeit. Es sollten keine überflüssigen Substanzen enthalten sein. Das bedeutet insbesondere, dass weder mit der Entwicklung von Allergien noch mit Wechselwirkungen zu rechnen ist. Auch den sonst üblichen Milchzucker, auf den mancher mit Unverträglichkeit reagiert und der als Basis zum Mischen der Substanzen dient, sollte durch das gut verträgliche pflanzliche Magnesiumstearat ersetzt sein.

Wenn Sie an Vorbeugung durch eine hochwertige und preiswerte Nährstoffmischung interessiert sind, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Ihr persönliches Nährstoffprofil:

Auswertung:

Wieviele Punkte ergeben sich aus Ihren Antworten?

Weniger als 10 Punkte:

Sie leben gesund.

Ihr allgemeines Krankheitsrisiko ist vermutlich gering.

Fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie es dauerhaft klein halten können.

10 - 20 Punkte:

Sie benötigen Beratung, wie Sie Ihr Nährstoffprofil verbessern können.

Die zusätzliche Einnahme von Nährstoffen ist empfehlenswert.

Lassen Sie sich ärztlich beraten.

Mehr als 20 Punkte:

Sie gehören wahrscheinlich zur Hochrisikogruppe.

Sie benötigen dringend ärztliche Beratung.

Die tägliche Einnahme von Nährstoffen ist dringend zu empfehlen.

Hinweis:

Diese Auswertung ersetzt keinesfalls die ärztliche Untersuchung und Beratung!

Die Initiative Gesundheit e. V. ist ein gemeinnütziger Verein. Ziel der Initiative Gesundheit e. V. ist der Erhalt von Gesundheit durch das Wissen um die Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Lebensfreude. Die Initiative Gesundheit e. V. initiiert Selbsthilfe-/Initiativgruppen und wird von zahlreichen Ärzten und Praxisteams unterstützt.

Kontakt:

Initiative Gesundheit e. V., Geschäftsstelle, Gartenstraße 28, 26122 Oldenburg
Tel. 04 41 - 99 89 05 06, Fax 04 41 - 99 89 05 07, Email: info@IGeV.de, Internet: www.IGeV.de