

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Neben Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett (Makronährstoffe) benötigt der Mensch Vitamine und Mineralstoffe (Mikronährstoffe) zur Regulierung von Stoffwechselfvorgängen. Letztere spielen unter anderem eine wichtige Rolle im Elektrolyt- und Wasserhaushalt und sind für das Immunsystem sowie für Aufbau und Funktion von Haut, Bindegewebe, Knochen, Muskeln und Zähnen essenziell. Sie werden für den Sehvorgang und das Nervensystem benötigt und sind auch an der Blutgerinnung und an Prozessen der Zellteilung und -differenzierung beteiligt. Ihre Wirkung wird unter anderem durch sekundäre Pflanzenstoffe wie Resveratrol aus Weintrauben, Kakaopolyphenolen oder Catechinen aus grünem Tee (s. Titelbild) unterstützt, die die Durchblutung fördern, und damit den Transport zur Wirkungsstätte erleichtern.

Ebenso wie die Makronährstoffe müssen auch Mikronährstoffe mit der Nahrung aufgenommen werden. In Deutschland sind Unterversorgungen mit Vitaminen und Mineralstoffen bei gesunden Menschen und abwechslungsreicher Ernährung jedoch sehr selten. Eine unzureichende Versorgung mit diesen Stoffen kann durch eine geringe Zufuhr wegen einseitiger Ernährung, durch Reduktionsdiäten, Essstörungen, eine verminderte Aufnahme im Darm (bei Krankheiten) oder durch einen erhöhten Bedarf (z. B. bei Schwangeren und Stillenden) entstehen.

Auch Medikamente können die Aufnahme von einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen beeinträchtigen oder deren Elimination beschleunigen. Andererseits können Mikronährstoffe, zu denen neben den typischen Vitaminen einige Fett- und Aminosäuren

zählen, im Rahmen eines integrativen Therapiemanagements aber auch einen Beitrag zur Linderung von Beschwerden leisten und so gegebenenfalls sogar den Bedarf an Medikamenten senken (s. S. Ritter S. 9).

Ähnliches gilt für Nahrungsmittel: Ein bekanntes Beispiel ist die Wechselwirkung einiger Antibiotika mit Milchprodukten. Das Spurenelement Calcium in der Kuhmilch bildet mit Tetracyclinen schwerlösliche Komplexe, die anschließend wirkungslos ausgeschieden werden. Grapefruit und Bitterorange hingegen wirken verstärkend auf Herz- und Blutdruckmedikamente (s. M. Schneider S. 16).

Feststeht, bei einem potenziellen Vitamin- oder Mineralstoff-Mangel sollten Ursache und Wirkung stets kritisch hinterfragt werden: Besteht vielleicht eine Erkrankung, die den Mangel verursacht? Ab wann ist eine Supplementierung wirklich notwendig? Sollte der Mikronährstoff prophylaktisch zugeführt werden? Die vorbeugende Gabe von Vitamin D wird zum Beispiel sehr kontrovers diskutiert. Seine Vorstufen werden als lipophiles Protein natürlicherweise im Fettgewebe gespeichert und nach Bedarf freigesetzt. Eine zusätzliche Verabreichung des aktivierten Vitamin D kann hier eine gefährliche Hypervitaminose verursachen (s. U. Hilpert-Mühlig S. 6).

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin