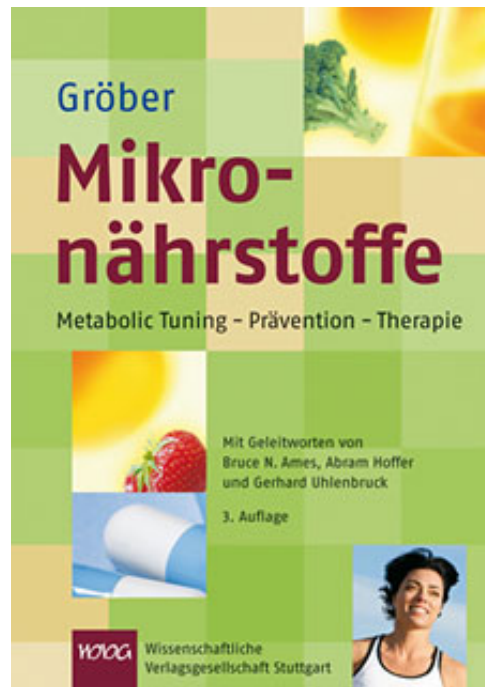


Uwe Gröber Mikronährstoffe

Leseprobe
[Mikronährstoffe](#)
von [Uwe Gröber](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b9782>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Vitamine

Vitamine sind organische, nicht energieliefernde lebensnotwendige Verbindungen, die vom menschlichen bzw. tierischen Organismus nicht oder nur unzureichend gebildet werden können. Sie müssen daher regelmäßig und in adäquater Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Nach ihrem Löslichkeitsverhalten werden sie in fett- und wasserlösliche Vitamine eingeteilt. Im Ggs. zu den Proteinen und anderen Hauptnährstoffen dienen Vitamine dem Organismus weder als Energielieferanten noch als Baumaterial für Gewebe und Organe. Ihre Hauptaufgabe besteht in der Teilnahme an katalytischen (Coenzyme) und regulierenden Stoffwechselprozessen.

Antioxidativ wirksame Vitamine wie Vitamin C und E (Tocopherole, Tocotrienole) sowie β -Carotin und die Carotinoide (z.B. Lutein) schützen die Zellmembranen und -organeilen vor der oxidativen und nitrosativen Schädigung durch freie Radikale. Freie Radikale sind maßgeblich an der Entwicklung und Progression von sogenannten Free Radical Diseases (z. B. Arteriosklerose, Diabetes, Krebs) beteiligt.

Die Vitamine der B-Gruppe (z. B. Thiamin, Pyridoxin) zählen zu den neurotrophen Vitaminen. Sie sind vor allem für Nerven-, Gehirn- und Energiestoffwechsel notwendig.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können im Körper gespeichert, jedoch nicht synthetisiert werden (Ausnahme: Vitamin-D-Hormon). Vitamin A und D greifen in das Wachstum und die Differenzierung unterschiedlichster Zellen und Gewebe ein.

Ursachen für einen Vitaminmangel und/oder einen erhöhten Vitaminbedarf sind zahlreich.

Mögliche Ursachen Vitaminmangel/erhöhten Vitaminbedarf

- Arzneimittel: Antazida (z. B. Vitamin B₁₂), Antibiotika, Antiepileptika (z. B. Vitamin D₃), Antihypertonika, Corticoide, Diuretika (z. B. Vitamin B₁), orale Kontrazeptiva, Laxanzien, NSAID, Psychopharmaka (z. B. Vitamin B₂), Schilddrüsen therapeutika, Virustatika (z. B. Zidovudin), Zytostatika (z. B. Folsäure).
- Erhöhter Bedarf: Alter (z. B. Vitamin B₁₂, Vitamin D₃, Calcium), Schwangerschaft (z. B. Folsäure, Iod, Eisen, Omega-3-Fettsäuren), Still-

zeit, Wachstum, physische und psychische Aktivität, hohe Energiezufuhr, Fieber, Stress, katabole Zustände.

- Erhöhte Verluste: Arzneimittel, Enteropathien, Hämodialyse, Operationen, Verbrennungen, Nephrose, Traumata.
- Erkrankungen: AIDS/HIV, Diabetes mellitus, Erkrankungen der Schilddrüse und Nebenschilddrüse, hämolytische Anämien, Infektionen, KHK, Krebs, Kwashiorkor, chronische Leber- und Nierenerkrankungen, Sichelzellanämie, SIRS, Thyreotoxikose.
- Ernährung: Einseitige Ernährung (z. B. Vitamin B₁₂ bei Vegetariern), Reduktionsdiäten, falsche Speisenzubereitung (z. B. längeres Warmhalten führt zu Folsäureverlusten bis zu 100%), Lagerung (z. B. Kartoffeln verlieren bei Kellerlagerung bis zu 70% an Vitamin C), Protein-Energie-Mangelernährung.
- Genussmittel/Konsumgifte: Hoher Alkoholkonsum (v. a. Vitamin B₁, Magnesium), Rauchen (v. a. Antioxidanzien).
- Malabsorption/-digestion: Alter, CED, chronisch-atrophische Gastritis, Darmparasiten (z. B. Hakenwurm), Darmresektion, Diarrhö, Ileumresektion, Mukoviszidose, Pankreatitis, Sprue, Pankreasinsuffizienz, Zöliakie.
- Umweltgifte: Chemikalien, Endokrine Disruptoren (Hormone aus Umweltgiften), Schwermetalle (z. B. Cd, Hg, Pb), Strahlung.

2.1 Wasserlösliche Vitamine

Vitamin-B-Komplex

B-Vitamine sind als Katalysatoren und Regulatoren in Form ihrer Coenzyme an allen Stoffwechselwegen beteiligt.

Funktionen

- Regulierung des Energie-, Fett-, Kohlenhydrat- und Aminosäurestoffwechsels.
- Mitochondriale ATP-Produktion (v. a. aus Kohlenhydraten).
- Aufbau und Regeneration der Nervenzellen und des Myelins (z. B. Methylierungsreaktionen).
- Immunfunktion.

Mangel/erhöhter Bedarf: Alkoholismus, Rauchen, Stress. **Arzneimittel:** Antiepileptika, Diuretika, orale Kontrazeptiva, NRTI, Zytostatika.
Ernährung: Mangel- und Fehlernährung, Reduktionsdiäten, TPN.
Erkrankungen: AD(H)S, AIDS/HIV, Burnout, CED, Depressionen, Diabetes, mellitus, Hyperthyreose, KHK, Krebs, Nieren-/Lebererkrankungen. Ein isolierter B-Vitaminmangel ist selten, da die einzelnen B-Vitamine im Stoffwechsel von einander abhängig sind. Für die Synthese von Coenzy-men werden vielfach weitere Coenzyme benötigt, die aus B-Vitaminen gebildet werden (siehe >Abb.2.1). Ein Mangel an einem oder mehreren B-Vitaminen führt sekundär zu Mangelsymptomen anderer B-Vitamine. Die ersten Anzeichen auf einen subklinischen B-Vitaminmangel sind uncharakteristisch und unspezifisch. Für einen reibungslosen Stoffwechselablauf ist daher die regelmäßige Zufuhr aller acht B-Vitamine essenziell.

Mögliche Mangelsymptome: Allgemein: Appetitlosigkeit, depressive Verstimmungen, emotionale Labilität, Kopfschmerzen, Reizbarkeit;
Physische/Psychische Leistungsparameter: Abnahme des Kurzzeitgedächtnis, kognitive Störungen, Müdigkeit, verringerte Stresstoleranz, Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit;

Nervensystem: Neurolo-gische Störungen wie (Poly)Neuropathien, Neuritiden;

Immunsystem: Verringerte immunologische Stabilität, erhöhte Infektanfälligkeit.

Anwendungsgebiete/Beschwerdebilder: AD(H)S, AIDS/HIV, Anämien, Appetitlosigkeit, Bandscheibenbeschwerden, Burnout, Chronique Fatigue Syndrom, Demenz, Depressionen, nervöse Erschöpfungszustände, Facial-paresen, Fatigue, Herpes zoster, Ischialgien, Kachexie, KHK, Krebs, Leber-, Nierenerkrankungen, Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Myalgien, Neuralgien (Trigeminus), Neurodermitis, Neuritiden, Polyneuropathien (z. B. diabetische, alkoholische), Rekonvaleszenz.

Vitamin B,

Im Intermediärstoffwechsel der meisten Organe einschließlich des Gehirns wirkt Vitamin B₁ (Thiamin) überwiegend als Coenzym in Form von Thiamindiphosphat (TDP).

Tab. 2.1 Vitamine der B-Gruppe und empfohlene Dosierung

Vitamin	Empfohlene Dosierung	Applikation
Vitamin B ₁ ¹	Prävention: 5–20 mg/d	p. o.
	Therapie: 100–900 mg (z. B. Diabetische Neuropathie: 300–600 mg Benfotiamin/d)	p. o., i. v.
Vitamin B ₂	Prävention: 5–20 mg/d	p. o.
	Therapie: 50–400 mg (z. B. Migräne Anfallsprophylaxe: 400 mg/d)	p. o.
Vitamin B ₃	Prävention: 20–50 mg/d	p. o.
	Therapie: 100–3000 mg (z. B. Hypercholesterolemie: 1500 mg Nicotinsäure/d)	p. o.
Vitamin B ₅	Prävention: 10–100 mg/d	p. o.
	Therapie: 100–5000 mg (z. B. Wundheilung: 500 mg/d)	p. o., i. m., i. v.
Vitamin B ₆ ¹	Prävention: 5–20 mg/d	p. o.
	Therapie: 50–500 mg/d (z. B. KTS: 200 mg + Benfotiamin)	p. o., i. v.
Vitamin B ₁₂ ¹	Prävention: 10–100 µg/d (Alter > 60 Jahre: 100 µg)	p. o.
	Therapie: 100–5000 µg/d (z. B. Depressionen: 1000 µg)	p. o., i. m., s. c., i. v.
Folsäure	Prävention: 0,4–1 mg/d	p. o.
	Therapie: 1–15 mg (z. B. Hyperhomocysteinämie: 1 mg als Methyl-THF mit Vitamin B ₁₂)	p. o., i. m.
Biotin	Prävention: 0,03–0,1 mg/d	p. o.
	Therapie: 0,5–15 mg (z. B. Biotinidase-Mangel: 10 mg/d)	p. o.
Cholin, Inositol, PABA ²	10–500 mg/d	p. o.

¹neurotrope Vitamine²diese Nährstoffe werden teilweise zum B-Komplex gerechnet

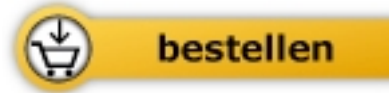


Uwe Gröber

[Mikronährstoffe](#)

Metabolic Tuning - Prävention - Therapie

624 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de