

Michael Hartmann
- Heilpraktiker –
Bezirksstr. 6
63755 Alzenau
Tel: 06023 – 408 99 43

Vitamine – Kleine Menge, große Wirkung

Vitamine oder, wie sie in der Wissenschaftlich heute heißen, Antioxydantien, sind ein unverzichtbarer Bestandteil für unsere Gesundheit. Doch obwohl wir das alle wissen, hat sich durch die heutige Anbauweise von Obst und Gemüse der Vitamingehalt um ca. 70% reduziert, d.h. wir müssten ca. 2/3 mehr von diesen Nahrungsmitteln zu uns nehmen. Da wir das aber nicht tun, verhungern wir innerlich an vollen Töpfen. Lagern, Kochen und einfrieren sowie die Nahrungsmittelverarbeitung tun noch ein übriges, um den Vitamingehalt weiter zu reduzieren. Die Krankheiten der Konsumgütergesellschaft sind auf einen Großteil einfach auf mangelnde Vitamine (und vieles andere mehr) zurückzuführen.

Aber, wer glaubt, jetzt einfach eine Multivitaminpille einwerfen zu können, geht der chemischen Pharmaindustrie zum zweitenmal auf den Leim, denn die meisten heute in deutschen Apotheken angebotenen Präparate sind chemischer Natur. Doch ich möchte heute nicht unsere Lebensweise anprangern, sondern ihnen vermitteln, wozu die Natur uns die Vitamine gegeben hat. Bestimmte Vitamine, wie z.B. Vitamin C, kann unser Körper nicht mehr selbst herstellen. Im Prinzip ist das ein Gen-Defekt bei den Menschen. Wir müssen also Vitamin C täglich von außen zuführen und zwar in großen Mengen. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung herausgegebene Empfehlung von 100mg pro Tag reicht bei weitem nicht aus, wie die Vitaminforscher Linus Pauling, Dr. Rath etc. herausgefunden haben, aber warum bleibt man auf dieser Empfehlung stehen? Warum sollen im Gegensatz dazu, auf Antrag der Pharmaindustrie, Vitamine unter Rezeptpflicht gestellt werden? Nun denn, es gibt zwei Sorten von Vitaminen, die wasser- und die fettlöslichen. Ich möchte Ihnen heute die fettlöslichen Vitamine vorstellen und nächste Woche dann die Wasserlöslichen. Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören die Vitamine A, E, D, K. Leichter merken kann man sich das über die Eselsbrücke EDEKA.

Vitamin A:

Es gibt mehrere natürliche Formen von Vitamin A. In tierischen Lebensmitteln nennt man es Retinol, in pflanzlichen nennt man die Vorstufe Carotinoide. Am häufigsten kommt Beta-Carotin in unseren Lebensmitteln vor. Hauptsächlich findet man es im Rahm der Milch und in Karotten. Die empfohlenen Tagesdosis ist 15mg, das entspricht einer mittelgroßen Karotte. Es regt die Verwertung von Eisen für die Neuproduktion von roten Blutkörperchen an und spielt eine wichtige Rolle im Eiweiß-Stoffwechsel in der Leber, d.h. je mehr Eiweiß (=Fleisch) wir zu uns nehmen, desto mehr Vitamin A brauchen wir. Bei Stress z.B. werden große Mengen an Protein verbraucht und somit steigt auch der Bedarf an Vitamin A. Stress bedeutet hier auch die Erkrankung an chronischen Krankheiten. Weiterhin ermöglicht dieses Vitamin ein normales Wachstum von Haut und Schleimhäuten im Atem-, Verdauungstrakt und den Harnwegen. Dadurch unterstützt es auch das Immunsystem, indem es eine natürliche Barriere an diesen Außengrenzen aufbaut. Das Vitamin A gutes Sehen unterstützt ist schon seit langem bekannt, nur weiß man heute genau warum das so ist. Vitamin regeneriert das „Sehpurpur“, das den Lichtimpuls in einen Nervenimpuls umwandelt. Menschen die vor allem nachts schlecht sehen oder deren Augen schnell ermüden, haben wahrscheinlich einen Vitamin A-Mangel. Vitamin A ist ebenso am Knochenaufbau beteiligt, wie am Aufbau und Gesunderhaltung des Nervensystems, an der Produktion der Geschlechtshormone

Testosteron und Östrogen sowie an dem Wachstum und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Vitamin D:

Vitamin D ist das einzigste Vitamin, bei dem die biologische aktive Form ein Hormon ist. Der Name Vitamin D bezeichnet eine Gruppe von verwandten Verbindungen. Vitamin D₃, auch Cholecalciferol genannt, ist die Vitamin D-Form, die unsere Haut bei Sonnenlicht aus Cholesterin synthetisiert. Dafür braucht es bei jungen Menschen nur ca. 10 – 15 Min. an mehreren Tagen die Woche. Vitamin D kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor, dabei hauptsächlich in Eigelb, Leber, Sesamöl, Fisch und Fischleberöl. Nach der Aufnahme oder der Synthese in der Haut wird es in eine Speicherform in der Leber umgewandelt. Bei Bedarf wird es durch die Niere wieder aktiviert. Dabei ist es unerlässlich für einen normalen Knochenaufbau in der Kindheit und die Erhaltung der Knochendichte und –stärke im Erwachsenenalter. Es vermehrt auch die Ablagerung von Mineralien im Knochen, besonders von Kalzium. Vitamin D unterstützt die Aktivierung und Reaktion der weißen Blutkörperchen bei Infektionen. Dabei verhindert es die Entwicklung von abnormalen, schlecht entwickelten Zellen und fördert die Ausreifung von gesunden und funktionstüchtigen Zellen. Ursachen für Vitamin-D-Mängel sind unzureichende Zufuhr (strenge Vegetarierer), hohes Alter mit ungenügender Aussetzung von Sonnenlicht, im Winter, Verdauungsstörungen mit Störungen der Fettaufnahme, Leberstörungen und Nierenleiden.

Vitamin E:

Diese Vitamin setzt sich auch wieder aus einer größeren Gruppe von verwandten Molekül-Gruppen zusammen, wobei die am häufigst vorkommende auch die aktivste Form ist, nämlich das Alpha-Tocopherol. So ist Alpha-Tocopherol ca. 10 mal aktiver als Gamma-Tocopherol, erstes kommt z.B. in Sonnenblumenöl vor, letzteres in Sojaöl.

Vitamin E ist das wichtigste fettlösliche Antioxidans, es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembranen vor dem Einfluß von freien Radikalen (= freie Elektronen). Dabei schützt es so oxidationsempfindliche Stoffe wie die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Hormone der Hypophyse, der Nebennieren und Geschlechtsdrüsen, sowie verschiedene andere Vitamine, wie z.B. Vitamin A und einzelne B-Vitamine. Die gute Wirkung von Vitamin E kommt in einer Verringerung des Sauerstoffbedarfs im Gewebe zum Ausdruck. Vitamin E verhindert auch das Zusammenklumpen der Blutplättchen und verringert somit die Gefahr einer Thrombose, dabei erhöht es nicht das Blutungsrisiko. Ursachen für einen Mangel sind auch hier die unzureichende Zufuhr durch die moderne Nahrungsmittelherstellung, aber auch der Anstieg der mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Nahrung. Steigende Oxidationseinflüsse durch Wasser- und Luftverschmutzung, Pestizide und Herbizide, chemische Zusätze in Lebensmittel, Strahlung und viele andere Umweltfaktoren gehören dazu. Auch der Mangel an Vitamin C und/oder Selen verhindert die Regeneration von Vitamin E. Die empfohlene Menge liegt zwischen 12mg/Tag (DGE) bis 800mg (Pauling).

Vitamin K

Es gibt zwei Hauptformen von Vitamin K, das K₁, auch Phyllochinone genannt und das K₂, die Menachinone. Ersteres stammt aus pflanzlichen Quellen, letzteres aus tierischen und bakteriellen. Unsere Darmflora ist in der Lage, einen Teil des benötigten Vitamin K herzustellen, ca. 50%. Seine Funktion hat Vitamin K in der Blutgerinnung und im Knochen-Stoffwechsel.

Ursache von Mangelzuständen sind dabei Leberspeichererkrankungen, der Konsum von Alkohol, Antibiotika und andere Arzneistoffe, Probleme bei der Fettaufnahme durch Störungen von Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase. Neugeborene haben am Anfang von einen sterilen Darm und können noch kein Vitamin K erzeugen, hier muss Vitamin K zugegeben werden. Folgen eines

Vitamin K-Mangels sind abnormale Blutungen und Störungen des Knochenaufbaus. Die Tagesdosis liegt dabei zwischen 70 – 80 microgramm (DGE) bis 60 – 100 microgramm (Pauling).

In der nächsten Ausgabe stelle ich Ihnen dann die wasserlöslichen Vitamine vor.