Wie Vitamine Ihre Gesundheit verbessern

Informationsreihe „Gesunde Lebensführung“ im Café Edelstein in Oberkirchen am Donnerstag 11.10.2018 um 18:00 Uhr

Oberkirchen /
Dr. Stefan Feidt

Dr. Stefan Feidt *hat über 35 Jahre als Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologie, Sportmedizin und Umweltmedizin während seiner ärztlichen Tätigkeit viele Erfahrungen mit Krankheiten gesammelt, die eindeutig die Folgen falscher und unvollständiger Ernährung waren. Daher widmet er sich derzeit mit großem Engagement der Unterstützung von Menschen bei einer gesunden Lebensführung. Ziel ist es, Krankheiten vorzubeugen durch gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln, ergänzt durch qualitativ hochwertige schadstofffreie Nahrungsergänzungsmittel, um dadurch eine ausreichende Versorgung des Körpers mit den erforderlichen Vitalstoffen sicher zu stellen.*

Der menschliche Körper ist wie eine riesige biochemische Fabrik in der es keine Ruhephasen gibt. Ständig laufen unzählige Stoffwechselprozesse in jeder einzelnen Körperzelle ab. Für einen reibungslosen Ablauf ist ein ununterbrochener Nachschub von Mikronährstoffen, d.h. Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen unerlässlich. Tritt ein Mangel auf verlangsamt sich der Stoffwechsel und die Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Viele dieser Vitalstoffe können im Körper nicht gespeichert werden, insbesondere die wichtigen B-Vitamine. Sie sind an allen Reaktionen des Energiestoffwechsels beteiligt und steuern den Nervenstoffwechsel inclusive des Gehirns und der Nervenbotenstoffe. Damit haben sie Einfluss auf Stimmungslage, Motivation, Selbstwertgefühl, Gedächtnis- und Lernfähigkeit sowie die Schlafqualität. Weitere wichtige Aufgaben sind die Stärkung der Aktivität und Schlagkraft des Immunsystems gegen Infektionen und Krebserkrankungen.

Angriff der freien Radikale

Jede Körperzelle wird 10000-mal am Tag von sogenannten freien Radikalen angegriffen. Freie Radikale sind winzige Moleküle, die durch verschiedene Stoffwechselvorgänge im Körper gebildet werden und die mindestens ein ungepaartes Elektron besitzen. Das macht die Moleküle äußerst „reaktionsfreudig“. Die Reaktion von freien Radikalen nennt man „Oxidation“. Freie Radikale reagieren mit Eiweißstoffen, Fetten und eben auch dem empfindlichen Erbgut unserer Zellen. Sie entreißen den anderen Zellen das ihnen fehlende Elektron und beschädigen auf diesem Wege nicht nur eine gesunde Zelle sondern sind direkt an der Bildung eines neuen freien Radikals beteiligt. Die geschädigten Zellen sterben ab oder verändern sich. Die befallenen Moleküle verlieren selbst ein Elektron und werden so wieder zu freien Radikalen. Eine Kettenreaktion beginnt.

Freie Radikale entstehen im Körper überall wo Energie produziert wird, Sauerstoff transportiert wird und wo UV-Strahlung auftrifft (Haut und Augen). Einige Stresshormone lassen die Produktion von freien Radikalen ebenso ansteigen wie das aktivierte Immunsystem im Rahmen der Zerstörung von Bakterien und Viren. Darüber hinaus kommen Rauchen, Schadstoffbelastungen aus der Umwelt, etliche Medikamente, Röntgenstrahlung und ionisierende Strahlen auf Langstreckenflügen als Quelle in Frage. Um sich gegen die Schädigung seiner Zellen zu schützen hat der Körper ein ausgeklügeltes Verteidigungssystem entwickelt, zudem neben Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien und Spurenelementen auch Vitamine gehören.

Eine höhere Zufuhr von Vitalstoffen ist mehr als sinnvoll.

Heutzutage lässt sich mittels moderner Labortests feststellen, ob und in wie weit Schäden an den Zellen durch einen Mangel an Antioxidanzien entstanden sind.

Ungenügende Vitaminverorgung

Immer wieder wird in Frage gestellt, dass die Vitaminversorgung eines Großteils der deutschen Bevölkerung unzureichend ist. Dabei haben Untersuchungen in Deutschland, Frankreich und den Vereinigten Staaten gezeigt, dass zwischen 40 und 80% der Bewohner nicht einmal die Minimalmenge der gesundheitlich notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente einnehmen. Besonders ausgeprägt ist die Unterversorgung mit Jod, Selen, Vitamin D3 und Folsäure.

Es ist ein weitverbreiterter Irrglaube, dass der von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Minimalbedarf über die tägliche Nahrungsaufnahme gedeckt werden kann. Darüber hinaus muss bedacht werden, dass der Minimalbedarf keineswegs einer optimalen Zufuhr entspricht!

Mit dem Wissen, dass gut 70% der heutigen Erkrankungen als ernährungsbedingt eingestuft werden können, ist eine höhere Zufuhr von Vitalstoffen mehr als sinnvoll. In Langzeitbeobachtungen konnte nachgewiesen werden, dass eine zusätzliche Einnahme von Antioxidanzien und Vitaminen das Risiko senkt für Herzkreislauferkrankungen, einige Krebsarten und Osteoporose senkt. Aus diesen Erkenntnissen heraus haben einige Länder bereits vor Jahren ihre Konsequenzen gezogen. So werden beispielsweise in den USA per Gesetz Grundnahrungsmittel wie alle Getreideprodukte mit Folsäure, Milch mit Vitamin D und Salz mit Jod angereichert.

Vitamine und Nährstoffe sind die Grundlage für einen gesunden Körper und ein stabiles Immunsystem. Von wenigen Ausnahmen abgesehen macht die Einnahme von einzelnen Vitaminen keinen Sinn, da sie meist nur im Verbund ihre volle Wirkung entfalten.

Risikoreduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs

Vitaminmangel trägt erheblich zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Es kommt zur Arterienverstopfung durch oxidierte Blutfette wenn zu wenig Vitamin C, Vitamin E und andere pflanzliche Antioxidanzien im Blut enthalten sind. Ein erhöhtes Homocystein steigert das Schlaganfallrisiko auf das Vierfache. Zugrunde liegt ein unzureichender Abbau infolge eines Mangels an Vitamin B6, B12 und Folsäure.

Nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache. Hier zeigte eine Auswertung von mehr als 100 Studien in Amerika, dass die durchschnittliche Krebsrate um 50% niedriger ist, wenn eine hohe tägliche Zufuhr von Vitamin C, Vitamin E und pflanzlichen Antioxidanzien gewährleistet ist. In anderen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass Vitamin D das Risiko für die häufigsten Krebsarten wirkt: bei Frauen insbesondere auf Brust- und Darmkrebs, bei Männern auf Prostata- und Darmkrebs.

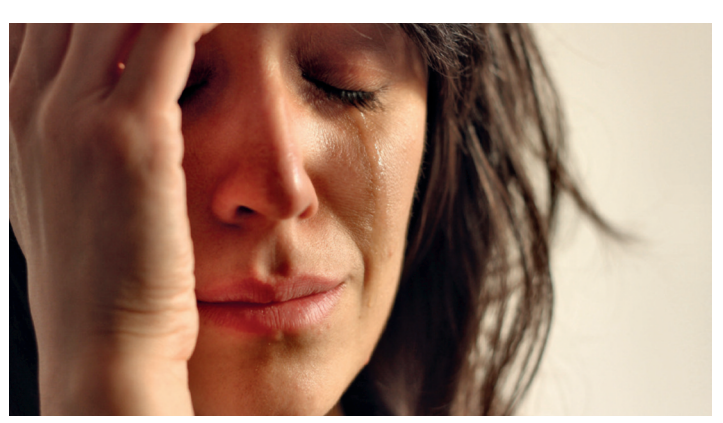
Immer mehr Menschen werden pflegebedürftig aufgrund von Demenz oder im Gefolge von Knochenbrüchen, die auf Osteoporose zurückzuführen sind. Auch hier wirken Vitamine.

Demenzrisiko senken

B-Vitamine werden beim Aufbau und der Erneuerung von Nervenzellen benötigt und sind an der Produktion von Nervenbotenstoffen wie Acetylcholin beteiligt. Bei niedrigen Vitamin-D-Blutwerten konnte ein enger Zusammenhang mit dem Risiko für die Entwicklung von Demenz und Alzheimer nachgewiesen werden. Eine mangelhafte Versorgung mit Vitamin D und B-Vitaminen verdoppelt das Risiko für Depressionen.

Osteoporose vorbeugen

Die Wichtigkeit von Vitamin D zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose steht heute außer Frage. Neben dem für den Knochenaufbau unverzichtbaren Kalzium spielt auch Vitamin K eine bedeutende Rolle. Es beeinflusst die knochenaufbauenden Botenstoffe und sorgt dafür, dass Kalzium im Knochengewebe fixiert wird. Zusätzlich sorgt Vitamin K dafür, dass sich überschüssiges Kalzium nicht in den Wänden der Blutgefäße ablagert.



Vitaminmangel verdoppelt das Risiko an Depression zu erkranken

Augenerkrankungen reduzieren

Mit steigendem Alter leiden immer mehr Menschen an grauem Star (Katarakt) und an Makuladegeneration. Die damit verbundene teils hochgradige Einschränkung des Sehvermögens führt zu einem massiven Verlust an Lebensqualität und Mobilität. Schäden an der Makula (Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut) lassen sich durch Einnahme von Vitamin C, Vitamin B6, B12 und Folsäure wesentlich verringern. Auch Katarakt tritt viel seltener auf unter Gabe von Vitamin C und Vitamin E.

Immunsystem stärken

Ein schlagkräftiges Immunsystem ist ohne Vitamine undenkbar. Dass Vitamin C hier eine überragende Rolle spielt ist allseits bekannt. Die besondere Anfälligkeit für Infekte im Winter hingegen ist auf einen niedrigen Vitamin D-Spiegel zurückzuführen. Neben diesen beiden Vitaminen aktivieren auch Vitamin A, Vitamin B12 und Vitamin E unterschiedliche Zellen des Immunsystems.

Durch die geziehlte Vitaminzufuhr erhöhren Sie Ihre Abwehrkräfte

Mangelerscheinungen verhindern ist zu wenig

Die optimale Leistungsfähigkeit und ein effektives Immunsystem sind von einer überdurchschnittlichen Zufuhr von Mikronährstoffen abhängig. Lebensgewohnheiten, Erbanlagen oder bereits bestehende Krankheiten vervielfachen den Bedarf genauso wie die Entgiftung von Schadstoffen. Ein gesteigerter Bedarf besteht u.a. bei folgenden Erkrankungen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Rheuma, Asthma, Allergien, ADHS, Vorstufen von Krebs, erhöhte Blutfettwerte.

Risikogruppen

Darüber hinaus gibt es Risikogruppen von Menschen, die noch keine Erkrankung entwickelt haben: Menschen mit akuten Infektionen, ältere Menschen und Jugendliche, Schwangere, Raucher, Alkoholkonsumenten, Sonnenanbeter, Freizeitsportler, Amalgamplombenträger, Frauen bei Pilleneinnahme, stark Gestresste, Menschen die Umweltgiften ausgesetzt sind oder Diäten halten.
Auch eine Reihe von Medikamenten beeinflussen die Aufnahme von Vitaminen: Antibiotika, Magensäurepuffer, Aspirin, Kortisonpräparate, Antidiabetika, Antihistaminika.

Sicherheitszufuhr statt Minimalzufuhr

80% der Deutschen gehören mehreren Risikogruppen an. Für sie sind die von der DGE empfohlenen „Minimalzufuhrwerte“ von Vitaminen keinesfalls ausreichend. Eine optimale Zufuhr liegt deutlich darüber und zahlt sich für die Gesundheit mehrfach aus:

- sie stellt sicher, dass alle Stoffwechselvorgänge optimal ablaufen
- sie sorgt dafür, dass das Immunsystem schlagkräftig ist
- sie gewährleistet, dass die Gewebespeicher ständig maximal gefüllt sind

Informationsreihe gesunde Lebensführung

Im Rahmen einer Informationsreihe , zu der Interessierte herzlich eingeladen sind, werden in loser Reihenfolge Gesundheitsthemen besprochen.Das Thema der zweiten Veranstaltung lautet:

Wie Vitamine Ihre Gesundheit verbessern

Die Veranstaltung findet am Donnerstag, den 11.10.2018 statt von **18:00 bis 19:30 Uhr** im **Café Edelstein** in **66629 Oberkirchen, Hauptstraße 26** (Alte Schule – Mineralogisches Museum). An diesem Abend wird Dr. Stefan Feidt als Referent und kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Anmeldung erbeten

Da die Anzahl der Sitzplätze im Café Edelstein beschränkt ist wird um frühzeitige Anmeldung unter Angabe der teilnehmenden Personen-Zahl per E-Mail an folgende Adresse: mr@gudd-zweck.de oder telefonisch unter 0176 604 580 19 - Michaela Roos, gebeten.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Café Edelstein

Café Edelstein
Mineralogisches Museum
Hauptstraße 26 (Alte Schule)
66629 Oberkirchen