Agnieszka Peralta Martin

Mikronährstoff Kompendium

Leseprobe

Mikronährstoff Kompendium

von Agnieszka Peralta Martin

Herausgeber: Kopp Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

MIKRONÄHRSTOFF KOMPENDIUM

1. Auflage Juni 2025

Copyright © 2025 bei
Kopp Verlag, Bertha-Benz-Straße 10, D-72108 Rottenburg

Alle Rechte vorbehalten.

Satz, Layout und Umschlaggestaltung: Schmieder Media GmbH

ISBN: 978-3-98992-116-0

Gerne senden wir Ihnen unser Verlagsverzeichnis
Kopp Verlag
Bertha-Benz-Straße 10
D-72108 Rottenburg
E-Mail: info@kopp-verlag.de
Tel.: (0 74 72) 98 06-10
Fax: (0 74 72) 98 06-11

Unser Buchprogramm finden Sie auch im Internet unter:
www.kopp-verlag.de

Agnieszka Peralta Martin

MIKRONÄHRSTOFF KOMPENDIUM

Der kluge Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen und Co.: gezielt supplementieren, richtig dosieren, spürbar profitieren

ÜBER 50 INDIKATIONEN
EIN RATGEBER AUS DER PRAXIS



KOPP VERLAG

INHALTSVERZEICHNIS



INHALT

Vorwort 9

1. Kapitel
Die Rolle von Mikronährstoffen bei der Entstehung und Entwicklung von Krankheiten 13
Gesundheit neu gedacht – mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit 14
Wenn der Körper aus dem Gleichgewicht gerät – das Wesen der Krankheit 14
Gesundheit und Krankheit – die Bedeutung der Nährstoffversorgung 15

2. Kapitel
Empfohlene Tagesdosis versus Optimalversorgung – zwischen Referenzwerten und realem Bedarf 21
Mikronährstoffe im Gleichgewicht: Die Bedeutung von Referenzwerten für Gesundheit und Prävention 21
Individueller Mikronährstoffbedarf: Warum Standardwerte nicht für jeden gelten 23
Nährwertkennzeichnung auf Lebensmitteln: Bedeutung und Anwendung der gesetzlichen Nährstoffbezugswerte 25
NRV: Orientierung oder Irreführung? 28
Ernährungswissenschaft versus Praxis: Ist der aktuelle Referenzwert für Vitamin D noch zeitgemäß? 30
Arzneimittelinduzierter Mangel an Mikronährstoffen: Wie Medikamente Nährstoffmängel begünstigen 32
Die Rolle von Mikronährstoffen bei der Therapie von Erkrankungen 33
Orthomolekulare Medizin 34

3. Kapitel
Die unsichtbaren Architekten der Gesundheit: das Darmmikrobiom 41
Der Darm als zentraler Lebensraum für die Darmbakterien 42
Das Darmmikrobiom – ein unerschöpftes Forschungsfeld mit großem Potenzial 46
Bakteriengattungen, die den menschlichen Darm besiedeln 47
Das Mikrobiom und seine Wirkung auf die Gesundheit 49
Was macht ein gesundes Darmmikrobiom aus? 51
Darmmikrobiom bei der entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn 51
Stuhltransplantation 52
Symbiose im Darm – Freundschaft auf mikroskopischer Ebene 52
Wie sinnvoll sind Mikrobiomanalysen? 53
Darmbakterien: der verborgene Motor optimaler Nährstoffversorgung 54
Wenn der Darm rebelliert: von schädlichen Einflüssen zur gestörten Barrierefunktion 57
Mikrobiom in Balance: Faktoren für eine gesunde Darmflora und Optimierung der Nährstoffaufnahme 61
Präbiotika: echte Booster für das Darmmikrobiom 65
Probiotika auf dem Prüfstand: Wissenschaft oder Marketing? 71

4. Kapitel
Nährstoffbasierte Therapieansätze – ein kurzer Leitfaden für den Einstieg 77
Adipositas (krankhaftes Übergewicht) 80
Akne 82
Allergie 84
Alter und Anti-Aging 87
Arthrose 89
Asthma bronchiale 91
Atherosklerose 92

Bluthochdruck (Hypertonie) 94
Burnout-Syndrom 96
Colitis ulcerosa 97
COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2) 100
Depression 103
Demenz 105
Diabetes mellitus Typ 2 107
Epilepsie 110
Erkältungserscheinungen (Atemwegsinfekte) 111
Fruchtbarkeit 112
Fettstoffwechselstörungen 114
Hypertriglyzeridämie (erhöhte Triglyzerid-Werte) 115
Gicht (Hyperurikämie) 116
Gürtelrose 117
Haarausfall 118
Hashimoto-Thyreoiditis 119
Heißhunger 120
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 121
Herzinsuffizienz 121
Koronare Herzkrankheit 122
Hypertonie (Bluthochdruck) 122
Histaminintoleranz 123
Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) 124
Krebs 125
Lebererkrankungen 127
Lippenherpes 128
Menstruationsbeschwerden 129
Migräne 130
Morbus Crohn 132
Multiple Sklerose 135
Mundwinkelrhagaden (eingerissene Mundwinkel) 137
Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen 138
Müdigkeit (chronisch) 139
Neurodermitis 141
Osteoporose (Knochenschwund) 143
Polyneuropathie 147
Psoriasis 148
Reizbarkeit 150
Reizdarmsyndrom 152
Rheumatoide Arthritis (Rheuma) 154
Schlafstörungen 157
Schwangerschaft 158
Stillzeit 162
Stress (chronischer) 164
Vegane Lebensweise 166
Vegetarische Lebensweise 169
Verstopfung (Obstipation) 172

5. Kapitel
Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll nutzen – praktische Empfehlungen für eine sichere Anwendung 175
Nahrung oder Nahrungsergänzung? 176
Mikronährstoffe als Nahrungsergänzungsmittel – das Wesentliche auf einen Blick 182
Vitamine 183
Vitaminähnliche Substanzen 194
Mineralstoffe 196
Omega-3-Fettsäuren 202
Die Wahl des richtigen Präparats: Worauf Sie beim Kauf achten sollten 204

6. Kapitel
Therapeutische Nährstoffübersicht 207

Literaturverzeichnis 213

Stichwortverzeichnis 228

Bildnachweis / Haftungsausschluss 238

Über die Autorin 239

VORWORT



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es steht außer Frage, dass Mikronährstoffe – also Vitamine und Mineralstoffe – essenziell sind, um alle lebenswichtigen Funktionen unseres Körpers aufrechtzuerhalten. Sie tragen dazu bei, ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen, fördern unsere körperliche Leistungsfähigkeit und unser seelisches Wohlbefinden.

Um festzulegen, welche Mengen an Nährstoffen für den Erhalt der Gesundheit notwendig sind, werden kontinuierlich wissenschaftliche Studien durchgeführt und ausgewertet. Im deutschsprachigen Raum sind dafür aktuell die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) zuständig. Beide Fachgesellschaften arbeiten eng zusammen, um die Referenzwerte auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse regelmäßig zu aktualisieren.

Diese Werte beziehen sich jedoch ausschließlich auf gesunde Menschen. Sobald der Körper besonderen Herausforderungen ausgesetzt ist – sei es durch Erkrankungen, Alter, Schwangerschaft oder anhaltenden Stress –, steigt der Bedarf an Mikronährstoffen, um die körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen in vollem Umfang aufrechterhalten zu können.

Während meines Studiums der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften wurde der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln kaum thematisiert. Uns wurde vermittelt, dass eine ausgewogene Ernährung grundsätzlich ausreiche, um den Nährstoffbedarf zu decken. In der Praxis als Ernährungstherapeutin begegneten mir jedoch zunehmend Situationen, die mich dazu veranlasst haben, dieses Thema kritisch zu hinterfragen und mich intensiver mit den tatsächlichen Nährstoffbedarfen auseinanderzusetzen.

Warum leiden bereits junge Menschen an Bluthochdruck – ohne organische Ursachen – und müssen mit Anfang 30 medikamentös behandelt werden? Warum nehmen viele Frauen in der Schwangerschaft so stark zu, obwohl sie sich an die gängigen Ernährungsempfehlungen halten? Warum klagen so viele Schwangere trotz ausgewogener Ernährung über Muskelkrämpfe – und warum wird bei auffällig niedrigen Hämoglobinwerten häufig nicht reagiert, obwohl Eisen ein lebenswichtiger Mineralstoff ist?

Ein weiterer Aspekt, der oft übersehen wird: Viele Medikamente erhöhen den Bedarf an Mikronährstoffen – und viele Menschen nehmen dauerhaft gleich mehrere Arzneimittel ein. Im Jahr 2021 gaben rund 25 Prozent der Be-

fragten in Deutschland an, regelmäßig drei oder mehr Medikamente einzunehmen. Die wenigsten wissen, dass diese Präparate die Aufnahme oder Verwertung wichtiger Nährstoffe beeinträchtigen können.

In meiner eigenen Ausbildung war dieser Zusammenhang kein Thema – heute jedoch halte ich es für unerlässlich, die medikamentöse Therapie in die Ernährungstherapie einzubeziehen. Nur wenn wir den erhöhten Bedarf erkennen und ausgleichen, können wir einen gesunden Stoffwechsel erhalten und die Lebensqualität verbessern.

Unser Gesundheitssystem setzt eine hohe Eigenverantwortung voraus: Patientinnen und Patienten sollen sich selbst informieren, nicht zu oft die Praxis aufsuchen – und möglichst nicht zu viele Fragen stellen. Doch woher sollen sie verlässliche Informationen bekommen? Natürlich ist das Internet die erste Anlaufstelle, doch ist es nicht immer klar, wie seriös die Quelle ist oder wer hinter einem Beitrag steht.

Wie Sie sicher schon gemerkt haben, ist das Thema »Ernährungsergänzung mit Mikronährstoffen« mit vielen Unsicherheiten verbunden. Dieser Ratgeber soll hier Orientierung geben – besonders in Lebensphasen oder bei Erkrankungen, die mit einem erhöhten Bedarf einhergehen: chronischer Stress, Schwangerschaft, Alter und vieles mehr. Sie erfahren, was im Körper geschieht, welche Mikronährstoffe besonders gebraucht werden und wie Sie einschätzen können, was über die Ernährung gedeckt werden kann – und was möglicherweise gezielt ergänzt werden sollte.

Zu den Nahrungsergänzungsmitteln zählen nicht nur klassische Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch andere gesundheitsfördernde Substanzen wie essenzielle Fettsäuren, Aminosäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Im letzten Teil des Ratgebers finden Sie praktische Hinweise zur Einnahme: Welche Verbindung (zum Beispiel von Magnesium oder Zink) wird besser aufgenommen? Welche ist verträglicher – und worauf sollten Sie bei Auswahl und Dosierung achten? Denn: Die Dosis macht das Gift. Auch wenn Nahrungsergänzungsmittel frei verkäuflich sind, können sie in falscher Dosierung schaden. Dieser Ratgeber möchte Ihnen daher fundiertes Wissen für den sicheren und effektiven Umgang vermitteln.

Mein Ziel ist, Sie zu befähigen, mehr Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen – mit wissenschaftlich fundierten Informationen, praktischen Tipps und einem Blick auf den ganzen Menschen. Ich hoffe, dieses Buch wird für Sie und Ihre Familie zu einem hilfreichen Begleiter auf dem Weg zu einem gesünderen, bewussteren Alltag.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit

Ihre Agnieszka Peralta Martin



1. KAPITEL



Die Rolle von Mikronährstoffen bei der Entstehung und Entwicklung von Krankheiten

Über unsere Nahrung nehmen wir sowohl Makronährstoffe als auch Mikronährstoffe auf. Makronährstoffe umfassen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Sie liefern uns nicht nur Energie, sondern sind essenziell für den Aufbau von Körperstrukturen wie Muskulatur und Zellmembranen sowie für die Bildung biologisch aktiver Verbindungen, darunter Hormone.

In diesem Ratgeber werden wir uns insbesondere mit den Fetten und ihren positiven Effekten auf den Stoffwechsel befassen. Mittlerweile wissen wir, dass bestimmte Fettsäuren – in der richtigen Menge aufgenommen – einen therapeutischen Nutzen haben. Sie spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des Herzens, die Funktion des Immunsystems, die Sehkraft, die psychische Stabilität, die Gelenke und die Muskulatur.

Ebenso unverzichtbar sind Aminosäuren, die als Bausteine der Proteine weit mehr Funktionen erfüllen als nur den Muskelaufbau. Diese lebenswichtigen Verbindungen sind an Prozessen wie der Verdauung, der Schlafregulation und der Entgiftung der Leber beteiligt. Zudem spielen sie eine Schlüsselrolle für das Immunsystem und den Knochenstoffwechsel. Der Bedarf an bestimmten Aminosäuren kann in gewissen Lebensphasen oder bei Erkrankungen steigen, sodass eine gezielte Zufuhr über Nahrungsergänzungen sinnvoll oder sogar notwendig sein kann.[1]

Mikronährstoffe, im Gegensatz zu Makronährstoffen, liefern keine Energie, sind jedoch für die Regulation zahlreicher Stoffwechselvorgänge unentbehrlich. Sie beeinflussen den Wasser- und Elektrolythaushalt, das psychische Wohlbefinden, die Nerven- und Immunfunktion, den Blutdruck sowie die Gesundheit von Knochen, Muskeln und Zähnen.[2]

Unser Organismus ist ein hochkomplexes System, in dem kontinuierlich zahlreiche Stoffwechselprozesse ablaufen, um die lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten.

Alte Zellen werden durch einen kontrollierten Prozess des programmierten Zelltodes abgebaut und durch neue ersetzt. Hoch entwickelte Regulationsmechanismen steuern unter anderem den Blutzuckerspiegel, die Körpertemperatur, die Atmung sowie den Auf- und Abbau der Knochen. Selbst Heilungsprozesse – beispielsweise bei einer Wunde – werden von unserem Immunsystem automatisch in Gang gesetzt, um Infekti-

onen zu verhindern und die Verletzung zu verschließen.

All diese physiologischen Abläufe geschehen scheinbar mühelos und ohne unser bewusstes Zutun. Die Fähigkeit des Körpers, sein inneres Gleichgewicht zu erhalten und sich an wechselnde Bedingungen anzupassen, wird als Homöostase bezeichnet. Damit diese komplexen Regulationsmechanismen jedoch optimal funktionieren, ist eine ausreichende Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen essenziell.

Gesundheit neu gedacht – mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was »Gesundheit« für Sie persönlich bedeutet? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Sie mit Überzeugung sagen können: Ja, ich bin gesund! Gesundheit ist weit mehr als nur das Fehlen von Krankheit. Sie ist ein vielschichtiges Konzept, das neben medizinischen Aspekten auch kulturelle, gesellschaftliche und zunehmend ökologische Faktoren umfasst.



Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit

Für viele Menschen bedeutet Gesundheit vor allem Freiheit – die Freiheit von Beschwerden, Schmerzen oder Einschränkungen im Alltag. Andere sehen darin eine Balance zwischen körperlichem Wohlbefinden, geistiger Klarheit und emotionaler Stabilität. In einer Welt, die sich rasant verändert, gewinnt zudem die Verbindung zur Umwelt immer mehr an Bedeutung: Saubere Luft, unbelastete Nahrung und ein nachhaltiger Lebensstil tragen maßgeblich zu unserer Gesundheit bei.

Wenn der Körper aus dem Gleichgewicht gerät – das Wesen der Krankheit

Der Begriff Krankheit ist vielschichtig und kann aus medizinischer, sozialer und individueller Sicht unterschiedlich interpretiert werden. Während wir Krankheit oft als spürbare Beschwerden oder Funktionsstörungen wahrnehmen, geht die wissenschaftliche Definition weit darüber hinaus.

Die WHO-Definition von Krankheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit folgendermaßen:

> *»Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.«* (WHO, 1948)[3]

Diese Definition impliziert, dass Krankheit nicht nur als das Vorhandensein einer diagnostizierbaren Störung betrachtet wird, sondern auch dann bestehen kann, wenn das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt ist.

Medizinische Definition von Krankheit

In der Medizin wird Krankheit als eine Störung der normalen Funktion eines Organismus oder einzelner Organsysteme definiert. Sie kann durch folgende Einflüsse verursacht oder begünstigt werden:

- **Physiologische Ursachen**
  zum Beispiel Infektionen, Entzündungen, Nährstoffmangel
- **Psychosoziale Einflüsse**
  zum Beispiel chronischer emotionaler Stress, Depression
- **Umweltfaktoren**
  zum Beispiel Schadstoffe, Ernährung
- **Genetische Faktoren**
  zum Beispiel Erbkrankheiten

Die Unterscheidung von Krankheitstypen

Krankheiten können nach verschiedenen Kriterien eingeteilt werden:

- **Akut versus chronisch**
  Akute Krankheiten – zum Beispiel eine Erkältung – treten plötzlich auf, während chronische Krankheiten über lange Zeit bestehen. Hierzu zählen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Fettstoffwechselstörungen.
- **Infektiös versus nicht infektiös**
  Infektionskrankheiten werden durch Erreger verursacht (zum Beispiel Grippe), nicht infektiöse Krankheiten durch innere oder äußere Faktoren. Hierzu zählen beispielsweise Bluthochdruck oder Autoimmunerkrankungen.
- **Funktionell versus strukturell**
  Funktionelle Störungen betreffen physiologische Prozesse (zum Beispiel Alzheimer-Erkrankung), strukturelle Krankheiten betreffen Organe oder Gewebe (zum Beispiel Arthrose).[4]

Krankheit als individuelles Empfinden

Neben der medizinischen Diagnose spielt die subjektive Wahrnehmung eine große Rolle. Manche Menschen fühlen sich trotz einer Diagnose gesund, während andere bereits bei leichten Symptomen eine starke Beeinträchtigung empfinden.

Fazit

Krankheit ist mehr als nur das Vorhandensein von Symptomen – sie ist ein komplexes Zusammenspiel aus körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren. Die WHO-Definition hebt hervor, dass Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit bedeutet, sondern ein ganzheitliches Wohlbefinden umfasst.

Gesundheit und Krankheit – die Bedeutung der Nährstoffversorgung

Mikronährstoffe als Bausteine starker Knochen: Wie Nährstoffe die Knochengesundheit beeinflussen

Um die essenzielle Rolle von Mikronährstoffen für unsere Gesundheit besser zu verstehen, werfen wir einen genaueren Blick auf den Knochenstoffwechsel. Fast jedes Kind weiß, dass Milch als förderlich für starke Knochen gilt. Doch würden Sie vermuten, dass Sie trotz eines regelmäßigen Verzehrs

von Milch und Milchprodukten Osteoporose entwickeln können?

Unsere Knochen sind weit mehr als eine starre Hülle, die unserem Körper Form und Stabilität verleiht. Sie sind ein lebendiges, dynamisches Gewebe, das sich ein Leben lang stetig erneuert und an die jeweiligen Anforderungen anpasst. Damit die Knochendichte erhalten und unser Skelett bis ins hohe Alter belastbar und widerstandsfähig bleibt, sind Mikronährstoffe von entscheidender Bedeutung. Sie tragen nicht nur zum Aufbau der Knochenstruktur bei, sondern sind auch essenziell für deren Erhalt und Schutz.

Die Knochengesundheit wird von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst, darunter verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Dabei reicht es nicht aus, ausschließlich auf eine ausreichende Calciumzufuhr zu achten – unser Körper benötigt eine Vielzahl weiterer Mikronährstoffe, darunter Vitamin D und Vitamin K sowie Magnesium, um dem altersbedingten Knochenschwund effektiv entgegenzuwirken.

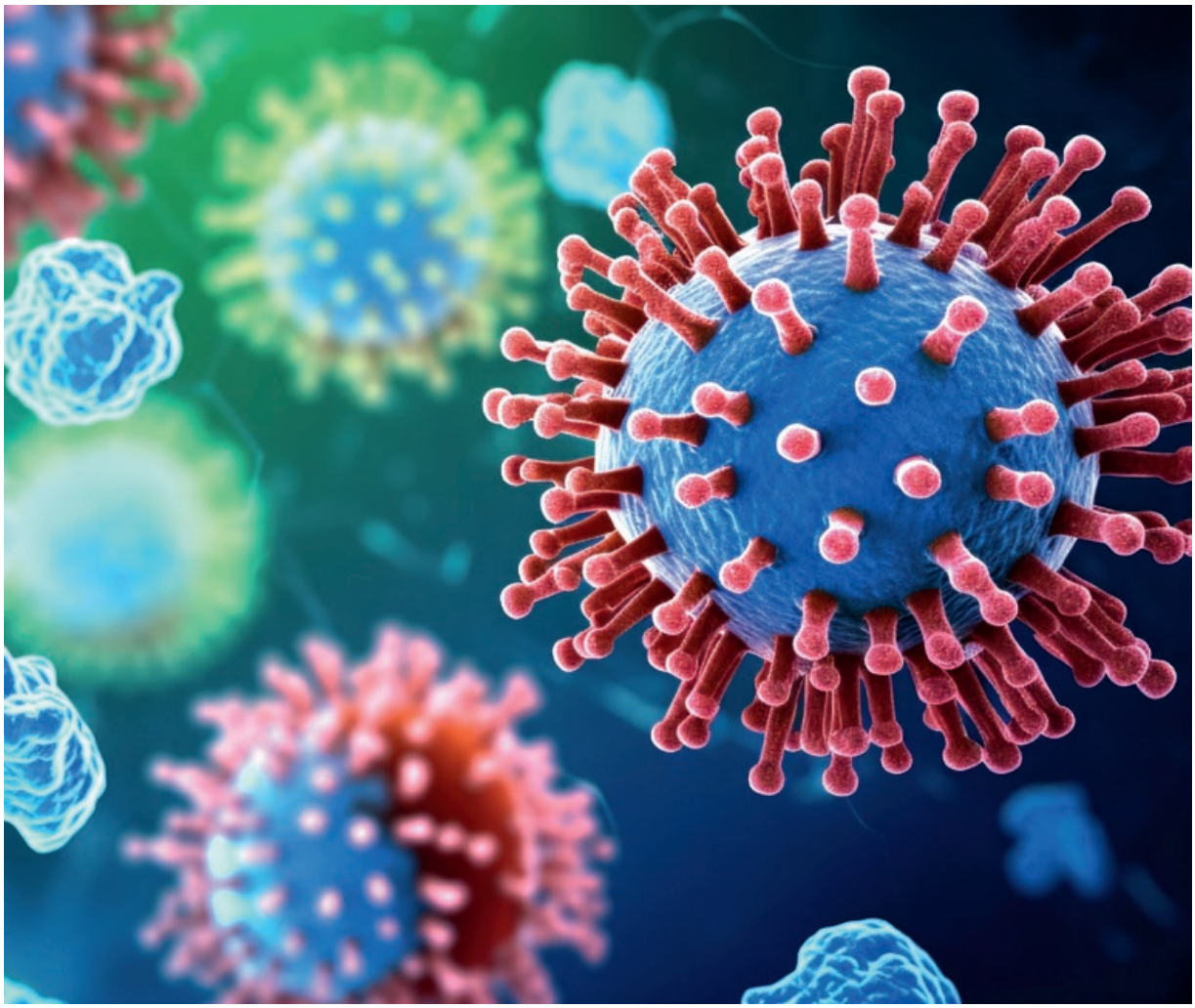
Calcium beispielsweise bildet das Grundgerüst unserer Knochen und muss in ausreichender Menge zugeführt werden, um einem Abbau der Knochensubstanz vorzubeugen. Vitamin D stellt sicher, dass das Calcium effizient aufgenommen und in die Knochen eingebaut wird. Ohne Magnesium kann das Vitamin D jedoch seine knochenstärkende Funktion nicht ausführen. Denn Magnesium spielt eine zentrale Rolle bei der Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form und trägt damit ebenfalls zur Stabilität der Knochenstruktur bei. Vitamin K wiederum aktiviert knochenstärkende Proteine und fördert die gezielte Einlagerung von Calcium in die Knochenmatrix.[5]

Dieses komplexe Zusammenspiel zeigt eindrücklich, wie essenziell Mikronährstoffe für die Knochengesundheit sind: Sobald auch nur einer der oben genannten Nährstoffe nicht in ausreichender Menge zur Verfügung steht, gerät das sensible Gleichgewicht des Knochenstoffwechsels ins Wanken – mit potenziell gravierenden Folgen für die Knochendichte und -stabilität.

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Mikronährstoffen, ihren spezifischen Wirkungen sowie den empfohlenen Zufuhrmengen und therapeutischen Dosierungen finden Sie im Kapitel »Nährstoffbasierte Therapieansätze« unter »Osteoporose«.

Nährstoffe als Schutzschild: Die Rolle der Mikronährstoffe bei der Virenabwehr

Ein weiteres Beispiel, das wir Ihnen im Folgenden präsentieren möchten, verdeutlicht die Bedeutung von Mikronährstoffen beim Schutz vor Infektionen mit Viren, beispielsweise mit dem Coronavirus SARS-CoV-2. Die Schwere eines COVID-19-Verlaufs wird maßgeblich durch die individuelle Immunfunktion beeinflusst – und genau hierfür spielen Mikronährstoffe eine entscheidende Rolle. Sie sind essenziell für eine effektive Immunabwehr, die Regulierung von Entzündungsprozessen und den Schutz vor oxidativem Stress. Studien zeigen, dass ein Mangel an bestimmten Mikronährstoffen mit einem erhöhten Risiko für schwerere



Mikronährstoffe sind auch beim Schutz vor Infektionen mit Viren von Bedeutung

Verläufe, längere Krankenhausaufenthalte und eine höhere Sterblichkeit verbunden sein kann (siehe Seite 100 ff.).

Die Kraft der Mikronährstoffe – Einfluss auf Stoffwechsel, Gesundheit und Krankheitsverläufe

In diesem Ratgeber widmen wir uns den einzelnen Substanzen und Nährstoffen, die unseren Stoffwechsel steuern und beeinflussen: Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren mit besonderer Wirkung, bestimmten Eiweißbausteinen sowie weiteren Substanzen, die gezielt in Stoffwechselprozesse eingreifen. Ein gesunder Körper kann nur dann optimal funktionieren, wenn diese »Motoren« in der richtigen Menge und Zusammensetzung zugeführt werden.

Die Werbeversprechen rund um Nahrungsergänzungsmittel sind allgegenwärtig. Social Media, Zeitschriften und persönliche Empfehlungen suggerieren uns, dass dieses oder jenes Präparat notwendig sei, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Doch inmitten dieser Informationsflut ist es oft schwer, den



Überblick zu behalten und seriöse wissenschaftliche Erkenntnisse von Marketingstrategien zu unterscheiden.

Was dabei zu wenig thematisiert wird: Wir brauchen diverse Nährstoffe, nicht nur um gesund und körperlich fit zu bleiben. Auch Krankheiten können einerseits durch Nährstoffmängel begünstigt werden, andererseits können sie selbst zu Nährstoffdefiziten führen. Hinzu kommt, dass viele Medikamente, insbesondere wenn sie über Jahre hinweg eingenommen werden, den Nährstoffhaushalt beeinflussen und Mangelzustände hervorrufen können.

In diesem Ratgeber widmen wir uns einer Vielzahl von Erkrankungen sowie besonderen Lebenssituationen, die unseren Körper vor große Herausforderungen stellen.

Auf wissenschaftlicher Basis beleuchten wir die Rolle einzelner Nährstoffe und stoffwechselaktiver Substanzen und deren potenzieller Wirkung auf den Krankheitsverlauf. Unser Ziel ist, fundierte Informationen bereitzustellen, wie gezielte Nährstoffzufuhr dazu beitragen kann, die Krankheitsaktivität positiv zu beeinflussen, das Fortschreiten von Erkrankungen zu verlangsamen und – je nach Indikation – den Heilungsprozess zu unterstützen oder sogar zu beschleunigen.

Doch welche Dosierungen sind sinnvoll und sicher? Wie lässt sich die Bioverfügbarkeit – also die tatsächliche Aufnahme und Verwertung der Nährstoffe im Körper – optimieren? Nicht jede Form eines Mikronährstoffs wird gleichermaßen gut resorbiert. Deshalb erhalten Sie in diesem Buch nicht nur eine detaillierte Übersicht über essenzielle Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch praxisnahe Tipps, welche Mikronährstoffverbindungen vom Körper am besten verwertet werden.

Unser Anliegen ist, Ihnen wissenschaftlich fundiertes Wissen an die Hand zu geben, das Ihnen hilft, Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen – sei es präventiv oder als ergänzende Maßnahme bei bestehenden Erkrankungen. Denn eine gezielte Nährstoffversorgung kann ein wertvoller Baustein auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität sein.

Deshalb werfen wir in diesem Buch auch einen kritischen Blick auf die offiziellen Empfehlungen der Ernährungsfachgesellschaften. Zwar liefern sie wertvolle Anhaltspunkte, doch jeder Mensch besitzt einen individuellen Stoffwechsel und hat damit einen ganz eigenen Nährstoffbedarf. Gemeinsam erkunden wir, wie Sie gezielt herausfinden, was Ihr Körper wirklich braucht – für ein gesundes und vitales Leben.

Agnieszka Peralta Martin

Mikronährstoff Kompendium

Der kluge Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen und Co.: gezielt supplementieren, richtig dosieren, spürbar profitieren

239 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de