



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi  
Vitamine und Nahrungsergänzungen

Vitamine regelmäßig einzunehmen, ist bei ausgewogener Ernährung nicht notwendig. Eine abwechslungsreiche Kost reich an Pflanzen (Gemüse) senkt die Häufigkeit von vielen Erkrankungen. Dies ist durch große Untersuchungen gesichert. Daraufhin wurden Versuche gemacht, durch einzelne Pflanzeninhalte (Vitamin E, Vitamin A, Vitamin C usw.) die gleiche Wirkung zu erreichen. Diese Versuche sind alle nicht erfolgreich gewesen, so dass es **keine Empfehlung zu Multi-Vitamintabletten** gibt. In bestimmten Situationen kann aber die Gabe von Vitaminen und Spurenelementen sinnvoll sein.

### **Vitamin A (Carotin)**

Bei Augenstörungen (Nachtblindheit) am besten in Form von leicht gegarten Karotten.  
Bei Schleimhautstörungen (trockene Nase) als lokales Mittel (z.B. Coldastop Nasenöl mit Sprayaufsatz)

### **Vitamin B-Komplex: (B1, B6)**

Bei Blutbildungsstörungen, bei Nervenschmerzen. (z.B. Milgamma 300mg)

### **Vitamin B12**

wird von einigen Menschen nicht im Darm aufgenommen und muss dann lebenslänglich per Injektion gegeben werden. Vegetarier entwickeln fast alle einen B12 Mangel. Dieser kann die unterschiedlichsten Symptome von Müdigkeit, Erschöpfung, Blutarmut, Nervenstörungen bis zu psychischen Störungen auslösen. Ich empfehle den Vitamin B12 „Speicher“ Holotranscobalamin (Holo-TC) zu messen und danach die Behandlung zu planen. (z.B. B12 Ankermann 1000µg bei Vegetariern, sonst Injektionen)

### **Vitamin D**

Der Ausdruck Vitamin ist eigentlich falsch, denn mit Tageslicht kann der Körper in der Haut selber eine geringe Menge Vitamin D herstellen. Ältere (und zunehmend auch jüngere) Menschen halten sich häufig nicht mehr genug draußen auf und haben dann Mangelzustände. Über das Essen kann selten genug Vitamin D aufnehmen, deshalb sind hier Kapseln sinnvoll. Im Sommer sind 1000 IE, im Winter 2000 IE am Tag sinnvoll. Gut sind Präparate, die auch Öl enthalten, was die Aufnahme erleichtert. Ob die Menge ausreicht kann über einen Labortest untersucht werden, dieser schließt auch eventuelle Überdosierungen sicher aus. (z.B. Dekristol 20 000, Vigantöl 20000)

### **Vitamin E**

ist normalerweise in ölreichen Pflanzen ausreichend vorhanden. Bei entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten (Antirheumatika wie Diclofenac, Ibuprofen, etc.) ist zur Unterstützung der Wirkung die Gabe von 1000 mg täglich sinnvoll (z.B. Mowiwit 1000 mg)

### **Selen**

ist in unserer Nahrung nicht immer ausreichend vorhanden und sollte deshalb von Zeit zu Zeit zusätzlich eingenommen werden. Bei Entzündungen und Abwehrkampf des Körpers wird vermehrt Selen verbraucht, deshalb sollte auch dann eine zusätzliche Gabe erfolgen. Es ist nützlich eine jährliche Kur mit 100µg Selen täglich über 1-3 Monate zu machen um



Dr. J. Kleinhenz

Dr. A. Ghazi-Idrissi

die Speicher aufzufüllen. Selen sollte nicht zusammen mit Vitamin C (Obst, Gemüse) eingenommen werden, 1 Stunde Abstand genügt. (z.B. Cefasel)

### **Zink**

ist in unserer Nahrung nicht immer ausreichend vorhanden. Es ist für eine gute Funktion des Immunsystems notwendig. Es empfiehlt sich jährlich eine Kur mit 25 mg Zink (am besten als Zinkorotsäure) täglich über 1-3 Monate zu machen um die Speicher aufzufüllen. Zink sollte nicht zusammen mit Vitamin C (Obst, Gemüse) eingenommen werden, 1 Stunde Abstand genügt. (z.B. Zinkorot 25 mg)