

GESUNDHEITS TIPPS



„Post alive“-App auf www.post.at/alive herunterladen, Bericht scannen und staunen!



Die Kraft der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Worauf Sie bei Ihrer Ernährung grundsätzlich achten sollten um gesund und vital zu bleiben.

Für unsere Gesundheit spielen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (Mikronährstoffe) eine wichtige Rolle. Diese werden über die Nahrung aufgenommen und in unserem Körper für eine Vielzahl von Funktionen benötigt. Hierzu zählen die Produktion von Hormonen, die Impulsübertragung in Nervenzellen, die Kontraktion von Muskelfasern, die Bildung neuer Zellen sowie die Regulation des Immunsystems. Eine ausreichende Zufuhr ist eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt bzw. für die Wiederherstellung der Gesundheit. Ein erhöhter Bedarf, wie etwa in der Schwangerschaft, Stillzeit, bei Sport, Stress und im Wachstum oder eine verminderte Aufnahmefähigkeit, wie z.B. durch Medikamente und entzündliche Magen-Darmerkrankungen, können Ursachen für einen Mangel sein. Aber auch bei Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Krebs, Leber- und Nierenfunktionsstörungen, kann ein Defizit dieser Bausteine entstehen. Mangelzustände können auch bei einseitiger Ernährung auftreten. Ob eine unzureichende Versorgung besteht, lässt sich im Blut nachweisen. Bei einer Unterversorgung oder bei Mangelsymptomen kann es sinnvoll sein, Mikronährstoffe durch sogenannte Nahrungsergänzungsmittel oder Infusionen zuzuführen.



Wo Sie die einzelnen Bestandteile finden und wofür sie im Körper notwendig sind, zeigt nachstehende Tabelle. Allerdings sind Mikronährstoffe für zahlreiche Aufgaben zuständig, sodass hier nur ein kleiner Auszug der wichtigsten Funktionen genannt werden kann.

NAME	AUFGABE	MANGELSYMPTOME	NAHRUNGSMITTEL
Vitamin A	Sehvorgang, Schutz von Haut und Schleimhäuten, Stärkung des Immunsystems	Nachtblindheit, trockene Haut, Wachstumsstörungen	Leber, Niere, Ei, Karotten, Süßkartoffeln
Vitamin B1	Funktion des Nervensystems, Stärkung des Immunsystems, Aminosäurestoffwechsel, Energiegewinnung	Schlaflosigkeit, Fußbrennen, Konzentrationsschwäche, Nervenfunktionsstörungen	Bierhefe, Weizenkeim, Schweinefleisch, Erbsen
Vitamin B2	Antioxidans, Energiegewinnung, Bildung roter Blutkörperchen	Lichtempfindlichkeit, Entzündungen der Mundschleimhaut, Nervenfunktionsstörungen	Kalbsleber, Champions, Bierhefe, Spinat, Joghurt, Ei, Vollmilch
Vitamin B3	Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fett und Aminosäuren, Cholesterinsenkung	Erschöpfung, Muskelschwäche, Zungenbrennen	Kalbsleber, Erdnüsse, Thunfisch, Hühnerbrust
Vitamin B5	Wundheilung, Funktion des Nervensystems	Schwäche, Fußbrennen, Immunschwäche	Kalbsleber, Weizenkeime
Vitamin B6	Funktion des Nervensystems, Bildung der roten Blutkörperchen, Bildung von Vitamin B3	Nervosität, Blutarmut, Nervenfunktionsstörungen, Muskelschwäche	Kalbsleber, Kartoffeln, Banane, Linsen, Bierhefe, Forelle
Folsäure	Fehlbildungsprophylaxe in der Schwangerschaft, Bildung der roten Blutkörperchen	körperliche Schwäche, Nervenschmerzen, Blutarmut	Weizenkeim, rote Bohnen, Weizenkleie, Spinat, Kalbsleber
Vitamin B12	Bildung der roten Blutkörperchen, Funktion des Nervensystems, Zellentwicklung	Blutarmut, Müdigkeit, Nervenfunktionsstörungen, Abwehrschwäche	Kalbsleber, Miesmuscheln, Lachs, Eigelb
Vitamin C	Funktion des Immunsystems, Schutz vor oxidativen Schäden, entzündungshemmend	Infektanfälligkeit, Wundheilungsstörungen, Zahnfleischentzündungen	Sanddorn, Brokkoli, Hagebutte, Orangen, Paprika
Vitamin D	Knochenaufbau, Aufnahme von Kalzium, Zellwachstum	Osteoporose, Infektanfälligkeit	Fetter Seefisch (Lachs, Thunfisch), Kalbsleber, Ei
Vitamin E	entzündungshemmend, Stärkung des Immunsystems, Antioxidans	Frühzeitige Hautalterung, Infektanfälligkeit, Müdigkeit	Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Nüsse
Selen	Bildung von Schilddrüsenhormonen, Antioxidativ, Stärkung des Immunsystems	Immunschwäche, Veränderungen der Haarstruktur	Hering, Thunfisch, Weizenvollkorn, Leber, Niere
Zink	Wundheilung, Stärkung des Immunsystems, Gesundheit von Haut, Haaren und Nägel	Chronische Müdigkeit, Haarausfall, Wundheilungsstörungen, depressive Verstimmung	Leber, Austern, Linsen, Mais, Weizenvollkorn, Rindfleisch
Eisen	Transport und Speicherung von Sauerstoff, Bildung der roten Blutkörperchen	Müdigkeit, Haarausfall, brüchige Nägel, Konzentrationsstörungen	Leber, Sojamehl, Hirse, Linsen, Roggen, weiße Bohnen

- GESUNDHEITSFRAGEN -



Haben Sie Fragen an unsere Expertin Dr. Dagmar Prinz?

DANN E-MAIL AN: GESUND.KUVERT@POST.AT

ÜBRIGENS:

Weitere Infos finden Sie auf www.prinz-med.at

Wahlärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf Orthomolekulare Medizin, Gewichtsreduktion und Neuraltherapie.

IMPRESSUM:

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: Österreichische Post AG, Haidingergasse 1, 1030 Wien; office.kuvert@post.at; Verlags- und Herstellungsort: Wien; Offenlegung gem. § 25 MedienG siehe: www.post.at/impresum; Grafik: onefootvisual.com; Druck: MEILLERGHP GmbH, 92421 Schwandorf; Druck- und Satzfehler vorbehalten.

