32 Gesundheit |C|A*|L2|KoK|G.qxd 22.11.2006 15:28 Uhr Seite 32

DR. HANS MALUS, *Text* —— KERSTIN LUTTENFELDNER, *Illustration* ——

DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

Eine Typfrage

— **Für Senioren** sind Vitamin D und C sowie Magnesium und Calcium empfehlenswert.

— **Bei Schwangeren** kann ein Mangel von Vitamin D, Folsäure, Vitamin B6, Calcium und Magnesium entstehen.

— **Bei Veganern** kann die Nahrungsergänzung mit Vitamin B12, B2, Calcium, Eisen und auch Eiweiß notwendig sein.

— **Für Raucher und Gestresste** besteht ein erhöhter Bedarf an Magnesium, Beta-Carotin, Vitamin B, C und E.

— **Für alle Gruppen** und insbesondere Patienten mit erhöhtem Cholesterin sind Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen.

Fit aus der Kapsel

VITAMINPRÄPARATE SIND GUT, ABER NICHT JEDER BRAUCHT SIE IMMER

IN DER NASSKALTEN JAHRESZEIT geht bei vielen die Angst vor einer Erkältung um. Häufig wird dann nach Vitamin- und Mineralstofftabletten oder anderen so genannten Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen. Vorweg jedoch eine zentrale Tatsache, die nicht oft genug betont werden kann: Gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren und auf diese Weise ihren Nährstoffbedarf decken, brauchen keine Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherten Lebensmittel. In bestimmten Fällen kann es jedoch sinnvoll sein, Nährstoffe künstlich zuzuführen.

BEI HÄUFIGEM GENUSS von mit Zucker versetzten kohlensäurehältigen Limonaden etwa werden die Mineralstoffe Calcium und Magnesium durch Phosphatkomplexe gebunden und dem Organismus entzogen. Langfristig kann das zu Calciummangel und in der Folge zu Osteoporose führen. Bei Menschen, die wenig oder kein Fleisch essen, kann die Aufnahme von Zink mit der Nahrung nicht ausreichen und eine Immunschwäche verursachen. Bei älteren Menschen, starken Rauchern sowie Personen mit geringem Obst- und Gemüsekonsum ist die Ergänzung mit Vitamin C sinnvoll. Dieses macht, ähnlich wie Vitamin E, krebserregende freie Radikale unschädlich und kräftigt die Immunabwehr. Vitamin D wiederum, das für den Calciumeinbau in den Knochen verantwortlich ist, ist oft bei Schwangeren, stillenden Müttern, aber auch älteren Menschen nicht genügend vorhanden. Wenn eine Aufnahme über die Nahrung (fette Meeresfische, Eier, Milchprodukte) nicht ausreicht, ist eine Nahrungsergänzung nötig. Durch Langzeitstudien gut belegt ist die positive Wirkung der Omega-3-Fettsäuren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma. Diese Fettsäuren, die nur in fetten Meeresfischen (Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs) vorkommen, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, hemmen Entzündungsreaktionen und beugen Ablagerungen in Blutgefäßen vor. Daher sind sie für Raucher und Patienten mit erhöhtem Cholesterin zu empfehlen.

ALLE RISIKOGRUPPEN – Raucher, Patienten mit Milch- und/oder Fruchtzuckerunverträglichkeit und Menschen mit einseitigen Ernährungsgewohnheiten wie Veganer –, aber auch Schwangere, Senioren oder Leistungssportler sollten eine individuelle Beratung durch den Hausarzt oder den Ernährungsmediziner in Anspruch nehmen. Für alle anderen hingegen gilt: Bei einer ausgewogenen Ernährung mit Gemüse, Obst, Fisch, hochwertigen Ölen (z. B. Raps- oder Olivenöl) und wenig Fleisch sind Nahrungsergänzungsmittel kaum nötig. ——

***Ausgewogene Ernährung** ist der beste Fitmacher. Manchmal aber will der Körper mehr*