



Vitalstoffe im Alter

Vitalstoffe im Alter

Die orthomolekulare Medizin ist gerade für Senioren eine wichtige Therapieform, die zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen kann. Denn es gibt mehrere Millionen Senioren, die untergewichtig sind und/oder von einer Mangelernährung und demzufolge einer Vitalstoffunterversorgung betroffen sind. Besonders für Senioren, bei denen schon eine chronische Erkrankung vorliegt, kann dieser Vitalstoffmangel zu einer weiteren Beeinträchtigung der Gesundheit führen.

Die Ursachen sind vielfältig und reichen von physiologischen Kriterien, wie der Abnahme von Hunger und Durst, über Zahnschäden, Kau- und Schluckbeschwerden, Verlust der Geschmacksnerven, schlecht zu öffnende Verpackungen, unzureichende Lesbarkeit der Beschriftungen auf Lebensmitteln bis hin zu einer unattraktiven Atmosphäre beim Essen. Auch die Lustlosigkeit, für sich allein ausgewogene Mahlzeiten herzurichten, spielt oft eine große Rolle.

Die Umsetzung einer gesunden Ernährung ist im Alter also mit diversen Hürden verbunden, die man aus dem Wege räumen sollte. Häufig benötigen Sie Impulse von außen durch ihnen nahestehende Personen, die ein Auge auf die Ernährungsgewohnheiten der Senioren werfen können, wenn es die eigene Kraft und Motivation nicht mehr zulässt.

Bleibt es bei der unausgewogenen Ernährungsweise, bleibt dies meist nicht ohne fatale Folgen. Denn viele Krankheiten und eine nachlassende körperliche Kondition werden durch falsche Ernährungsgewohnheiten ausgelöst oder verstärkt. Weniger Nahrung bedeutet weniger Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe, was zwangsläufig entsprechende Folgeerkrankungen nach sich zieht.

Akuter Calciummangel kann zu porösen und brüchigen Knochen führen, und Vitaminmangel bringt häufige Infektionskrankheiten mit sich. Neben einer gesünderen Ernährung ist eine Ergänzung mit natürlich hergestellten Vitamin- und Mineralpräparaten sehr sinnvoll. Für Senioren empfiehlt es sich besonders, Vitamin B12, Vitamin D und Calcium als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. B12 unterstützt die Blutbildung, Blutgerinnung, das

Nerven- und Bewegungssystem sowie das Gehirn. Vitamin C ist das wichtigste Knochenvitamin und sorgt zusammen mit Calcium für stabile Knochen.

Besonders der eigentlich so einfach vermeidbare Vitamin C-Mangel ist bei Senioren häufig anzutreffen. Als kritisch zu betrachtende Serum-Ascorbinsäurespiegel von unter 5mg/l sind gar nicht selten. So gehen chronische Lebererkrankungen und Tumorerkrankungen mit deutlich erniedrigten Vitamin C-Spiegeln einher. Dialysepatienten, zu denen überdurchschnittlich viele Senioren gehören, erleiden einen erheblichen Verlust an Ascorbinsäure. Sinnvoll sind außerdem Vitalstoffe, wie Folsäure, Zink, Selen, Omega 3-Fettsäuren, Q10 und Lycopin.

Damit die Senioren neben der Nahrungsergänzung auch wieder für eine ausgewogenere Ernährung sorgen, kann man sich einige einfache Tipps zu Hilfe nehmen. Dabei fängt es schon mit dem Tischdecken an, das nicht nur Spaß machen kann, sondern auch den Appetit wieder anregt, denn das Auge isst ja bekanntlich immer mit.

Ersetzen Sie Salz durch Kräuter, denn zu viel Salz bindet im Körper Wasser und führt unter anderem zu Bluthochdruck. Essen Sie frische Lebensmittel entsprechend den Jahreszeiten, und vermeiden Sie Konserven.

Und laden Sie mal wieder Freunde zum Essen ein, das verbindet den Spaß am Essen mit Geselligkeit.



Einsatz der orthomolekularen Medizin

Einsatz der orthomolekularen Medizin

Bisweilen wird die orthomolekulare Medizin hauptsächlich zur Prävention und Therapie von chronischen Erkrankungen angewandt. Das Angebot an Vitalstoffen ist in den letzten 20 Jahren rasant gewachsen, sodass es mittlerweile auch viele Präparate gibt, die gezielt auf bestimmte Erkrankungen abgestimmt sind, wie z. B. Rheuma, Wechseljahresbeschwerden, Sportler, Diabetiker, Osteoporose, Arthritis, Arteriosklerose und Herz-Kreislaufkrankungen.

Einige der häufigsten Beschwerden und Erkrankungen im Einzelnen:

Bluthochdruck

Die Ursachen für einen erhöhten Blutdruck sind sehr vielfältig. Häufig entsteht Bluthochdruck in Verbindung mit Übergewicht, sodass der Blutdruck bereits durch eine Gewichtsreduktion deutlich gesenkt werden kann. Aber auch mit mehr Bewegung, einer ausgewogeneren Ernährung und weniger Zigaretten kann ein Bluthochdruck oft ohne die Einnahme von Bluthochdruckmedikamenten positiv beeinflusst werden.

Begleitend zu den individuell angesagten Maßnahmen ist eine Einnahme von Vitamin C und Magnesium in vielen Fällen sehr sinnvoll. Auch Omega-3-Fettsäuren, Co-Enzym Q10, Pycnogenol, Calcium, Vitamin D sowie Arginin und Taurin können helfen, einen hohen Blutdruck zu senken. Ein Bluthochdruck sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden und gehört unbedingt in die therapeutischen Hände eines Arztes, am besten einem, der sich auch mit Orthomolekularer Therapie auskennt..

Chronisches Müdigkeitssyndrom

Die Ursachen für das Chronische Müdigkeitssyndrom (CFS) sind sehr vielfältig, sehr oft liegt jedoch eine virale Erkrankung oder Schwermetallbelastung

zugrunde. Es ist für eine erfolgreiche Therapie enorm wichtig, dass das CFS nicht mit einem Burn-Out-Syndrom gleichgesetzt wird. Hier liegen völlig verschiedene Ursachen zugrunde, und die gilt es schließlich, herauszufinden.

Eine CFS wird mittlerweile als eine körperliche und nicht psychische Erkrankung (wie Burn-Out-Syndrom) gesehen. Mit der richtigen Wahl der Nährstoffe kann die chronische Müdigkeit meistens gelindert und oft auch erfolgreich bekämpft werden. Zu den wichtigsten Vitalstoffen gehören der Vitamin B-Komplex, zusätzliches B12, L-Glutathion, Co-Enzym Q10 bis zu 100 mg, NADH und Vitamin C.

Liegt eine Schwermetallbelastung vor, müssen außerdem die Schadstoffe professionell ausgeleitet werden. Bei einer Virusinfektion wird häufig der Eppstein-Barr-Virus als der Auslöser der CFS identifiziert. Dieser kann immer wieder aktiviert werden und zu einer äußerst belastenden Müdigkeit führen. Zusätzlich zu den oben genannten Vitalstoffen muss der EBV behandelt werden, um Erfolge bei der CFS-Therapie erreichen zu können.

Diabetiker

Im Vergleich zu gesunden Menschen weisen Diabetiker einen Vitamin C-Plasmaspiegel auf, der um mehr als 30 % niedriger liegt. Erfahrungen zeigen, dass sich durch die Einnahme von Vitamin C besonders die als diabetische Folgeerkrankungen bekannten Gefäßkomplikationen positiv beeinflussen lassen. Weitere für Diabetiker wichtige Nahrungsergänzungsmittel sind Alpha-Liponsäure, Chrom, Magnesium, Acetyl-L-Carnitin, Co-Enzym Q10 und L-Carnitin. Diese können den Insulinspiegel positiv beeinflussen und zur Vermeidung von Diabetischen Folgeerkrankungen beitragen. So lässt sich z. B. die oft gefürchtete Linsentrübung am Auge oftmals erfolgreich verhindern.



Haarausfall

Die Ursachen von Haarausfall sind vielseitig und machen die Therapien oft so schwierig und langwierig. Denn erst wenn die Ursache herausgefunden wird, ist eine erfolgreiche Behandlung möglich. Neben immunologischen Ursachen führen häufig auch Erkrankungen wie Autoimmun- und Schilddrüsenerkrankungen, Hormon- und Stoffwechselstörungen, Schwermetallintoxikationen, Allergien, Nebennierenschwäche, Darmflorastörungen, Darmentzündungen und Candida-Hefepilze zu einem Verlust der Haare. Aber auch Umweltschadstoffe wie beispielsweise Pestizide, Herbizide und Medikamentennebenwirkungen können zu Haarausfall führen.

Manchmal fehlt einfach ein wichtiges Mineral oder Spurenelement wie Zink oder Eisen. Werden diese Depots aufgefüllt, stoppt der Haarausfall meistens ganz schnell.

Hämorrhoiden

Hämorrhoiden können lästig und unangenehm sein und sie sind ein Zeichen für eine Venenschwäche und meist auch eine überforderte Leber. Sie machen sich bemerkbar durch Afterjucken und Blut im Stuhl, aber sie können auch schmerzhaft sein und Knötchen im Analbereich verursachen.

Um die Hämorrhoiden zu lindern, sollten die Venen gestärkt werden. Dies gelingt am besten durch Vitamin C in einer Dosierung von bis zu 3.000 mg. In Kombination mit Bioflavonoiden können die Hämorrhoiden zum Schrumpfen gebracht werden, und eine weitere Entstehung wird vermieden.

Herz-Kreislaufkrankungen

Trotz der immens fortschreitenden medizinischen Entwicklungen in den vergangenen 100 Jahren gibt es immer noch diverse Erkrankungen, die seit vielen Jahrzehnten unangetastet an der Spitze der Todesursachen-Tabelle stehen. Neben Krebserkrankungen sind dies auch immer noch die Herz-Kreislaufkrankungen.

Auch heute noch ist jeder zweite Todesfall auf Herz-Kreislaufkrankungen zurückzuführen.

Es gibt mittlerweile diverse internationale Studien, die die Ursache für das Entstehen der Herz-Kreislaufkrankungen in einem Nährstoffmangel belegen. Wenn man bedenkt, dass in Deutschland für die Therapie der Herz-Kreislaufkrankungen ein Drittel der Gesamtkosten aufgewendet werden, sollte es erlaubt sein, dass man sich wundert, dass hier die Verwendung von orthomolekularen Präparaten so ein Schattendasein fristet.

Besonders hochdosierte Vitalstoffe wie die Vitamine A, B, C, E und Zink und Selen können das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen deutlich reduzieren. Denn sie sind in der Lage, die Arterienwände zu stabilisieren und Ablagerungen zu vermeiden.

Durch eine Kombination mit einer gesünderen Lebensweise, wie die Reduzierung des Übergewichts, weniger Alkohol, Zucker und Fett, mehr Bewegung und die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren lässt sich dieses Risiko noch weiter senken.

Immunsystem

Immer wiederkehrende Infekte sind meist ein deutliches Zeichen für eine Vitalstoffmangelsituation, wobei hauptsächlich die Vitaminversorgung unzureichend ist. Ist das Immunsystem geschwächt, kann es nicht mehr gegen Eindringlinge, wie Bakterien, Viren, Pilze und Schadstoffe vorgehen.

Um das Immunsystem zu aktivieren, sind die Vitamine A, C und E die Nährstoffmittel der ersten Wahl. Diese kann man sinnvoll ergänzen durch Zink, Selen und Colostrum (Erstmilch von Kühen).

Raucher

Dass Rauchen nicht gesund ist, weiß jeder Raucher selbst am besten. Wäre es so einfach, den Glimmstängel einfach liegen zu lassen, gäbe es wahrscheinlich

kaum noch Raucher in dieser Welt. Da es in den meisten Fällen allerdings eine Sucht ist, kommt man insbesondere nach einer langjährigen Raucherkarriere nur schwerlich von den Zigaretten los.

Mit jeder Zigarette inhaliert man bis zu 4.000 verschiedene Schadstoffe. Zu den bekanntesten gehören Schwermetalle wie Cadmium und Blei, Nikotin, Teer und Verbrennungsprodukte.

Um den Körper vor den schadstoffbedingten Einflüssen zu schützen, verbraucht der Raucher überdurchschnittlich viele Vitamine. Werden nicht zusätzlich zur ausgewogenen Ernährung entsprechende Ergänzungspräparate eingenommen, führt dies meist zu typischen Rauchererkrankungen wie Raucherbein, Lungenerkrankungen und vorzeitiger Alterung.



Raucher profitieren besonders durch eine erhöhte Vitamin C-Zufuhr. Im Vergleich zu Nichtrauchern weisen sie sonst einen deutlich niedrigeren Vitamin C-Plasmaspiegel auf. Auch die Vitamin A- und B-Versorgung ist meistens unzureichend und sollte durch Präparate verbessert werden.

Rheuma

Die rheumatisch bedingten Schmerzen in den Gelenken und Muskeln können den Alltag sehr stark einschränken. In der Naturheilkunde geht man davon aus, dass Rheuma häufig mit einer Darmstörung einhergeht. Hier können durch die durchlässige Darmschleimhaut (Leaky Gut) unverdaute Nahrungsbestandteile in den Blutkreislauf gelangen, die letztendlich die Beschwerden auslösen.

Neben der Therapie der durchlässigen Darmschleimhaut mit Präparaten wie z. B. Vitamin A, Glutamin, Probiotika, ist die Einnahme von Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren sinnvoll. Ferner weisen Personen mit Rheuma häufig erniedrigte Zink- und Selenpiegel auf, die durch die Zufuhr ausgeglichen werden sollten.

Schwermetallbelastungen

Schwermetalle können das Leben der Betroffenen extrem beeinträchtigen und zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Leider wird dieses Thema unberechtigtweise immer noch sehr kontrovers diskutiert. Doch sprechen die Erfolge immer wieder für sich: Sobald die Schwermetalle aus dem Körper ausgeleitet werden, kommt es bei den Betroffenen fast immer zu massiven Verbesserungen ihrer Gesundheit.

Schwermetallbelastungen durch Blei, Cadmium, Quecksilber, Nickel etc. können Beschwerden und Erkrankungen verursachen wie Haarausfall, Infektanfälligkeit, Hautausschläge, Depressionen, Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Fibromyalgie, Allergien, Nahrungsmittelenverträglichkeiten und viele mehr.

Personen mit einer Schwermetallbelastung sind von einem Nährstoffmangel ganz besonders stark betroffen bzw. können gerade sie durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ihre Gesundheit intensiv unterstützen.

Durch die Schwermetallbelastung ist der Körper in einem chronischen Ausnahmezustand, das Immunsystem ist geschwächt, freie Radikale sind im bedrohlichen Überfluss vorhanden, der Körper lebt in einem permanenten Säureüberschuss und der Hefepilz Candida tut sein Übriges, um den ohnehin schon arg strapazierten Organismus in einen noch desolateren Zustand zu manövrieren.

Um einerseits die Gesundheit zu stabilisieren und andererseits die Schadstoffe aus dem Körper auszuleiten, führt bei einer Schwermetallbelastung an der Einnahme von Vitalstoffen gar kein Weg vorbei. Zur täglichen Grundversorgung sollten Präparate wie Vitamin C (bis zu 8.000 mg), Zink (60 mg), Selen (bis zu 400 µg), Vitamin E (800 I.E.), Beta Carotin (25.000 I.E.), Glutathion und Alpha-Liponsäure und je nach Symptomatik weitere Vitalstoffe eingenommen werden.