



„Welche Vitamine und Powerstoffe brauche ich, Herr Doktor?“

Unser Körper kann eine Reihe von Stoffen nicht selbst herstellen bzw. benötigt diese als lebenswichtige Bausteine – teilweise jeden Tag. Hier die wichtigsten, übersichtlich als kleines „Vitamin- und Powerstoff-ABC“. Achtung: Besser als jedes Vitaminpräparat – bei Gesunden – ist eine ausgewogene Ernährung. Es gibt sogar Hinweise, dass Vitaminpräparate schädlich sein können.

Für bessere Sehkraft

Vitamin A bzw. dessen Vorstufe (Provitamin) brauchen wir unter anderem für das Erhalten der Sehkraft, aber auch anderer Sinne. Etwa 1 Milligramm pro Tag sollte es laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei Erwachsenen sein. Besonders viel davon steckt (als Vorstufe) in Karotten sowie in roten, grünen und gelben Gemüse und in vielen tierischen Lebensmitteln.

Mein Tipp: Der Tagesbedarf steckt schon in etwa 100 Gramm Möhren, die Sie ganz leicht zum Beispiel in Form von Gemüsesaft zu sich nehmen können. Mit einigen Tropfen Öl verbessern Sie die Aufnahme noch, denn Vitamin A ist fettlöslich.

Für gesunde Zellen

Von den B-Vitaminen gibt eine ganze Reihe. Sie unterscheiden sich stark voneinander, dienen aber alle als Grundlage von Enzymen. Das Vitamin B12 nimmt eine Sonderrolle ein. Es kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln vor, wie Fleisch, Innereien, Eigelb und Milch. Vegetarier und Veganer müssen ein besonderes Augenmerk darauf haben. Der Körper kann es zum Glück lange speichern. **Mein Tipp für Vegetarier und Veganer:** Laut einer Studie aus dem Jahr 2014 decken vier Gramm koreanische Rotalge den Tagesbedarf an Vitamin B12. Andere Pflanzen reichen wohl nicht als alleinige Quelle aus.

Für starke Abwehrkräfte

Vitamin C, der wahrscheinlich bekannteste „Vitamin-Klassiker“, steckt u.a. in Obst und Gemüse – eine Viertel Paprika deckt schon den Tagesbedarf. Besonders viel befindet sich in exotischen Früchten. 100 Milligramm Vitamin C reichen bereits aus, um unser Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Seine Wirkung als Erkältungsschutz ist aber umstritten. **Mein Tipp:** Hohe Dosen an Vitamin C (1 Gramm) können das Risiko für die Bildung von Nierensteinen erhöhen. Denn: Vitamin C wird im Körper zu Oxalsäure umgebaut. Zusammen mit dem Mineral Calcium können Steine in der Niere entstehen.

Für stabile Knochen

Das Vitamin D3 kann der Körper selbst in der Haut bilden. Aus Cholesterin und mithilfe der UV-B-Strahlung des Sonnenlichts. Er braucht aber die direkte Sonne. Daher sollte man sich, je nach Hauttyp, für zehn bis 15 Minuten täglich der Sonne aussetzen. **Mein Tipp:** Etwa ab Lichtschutzfaktor 8 wird Vitamin D nicht mehr in der Haut gebildet! Viele Tagescremes weisen jedoch einen höheren Lichtschutzfaktor auf. Zu wenig Sonne ist hier genauso schlecht wie zu viel. Gehen Sie daher kurz (!) ohne Creme in die Sonne. Aber bitte nie so lange, dass es zu einem Sonnenbrand kommt! Nach diesem kurzen Vitamin-D-Sonnenbad schützen Sie sich dann aber bitte mit hohem Lichtschutzfaktor.

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Natur-Medizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

