nser Körper braucht jeden Tag Vitamine und bestimmte Mineralien – teilweise in sehr kleinen Dosierungen – ohne die er jedoch auf Dauer nicht optimal arbeiten kann. Hier der zweite Teil der Übersicht der wichtigsten "Powerstoffe" für den Alltag. Wichtig: Vitaminpräparate sind für Gesunde meistens nicht empfehlenswert. Eine ausgewogene Ernährung ist besser – und wesentlich preiswerter.

Für gesunden Nachwuchs

Erst vor 100 Jahren wurde Vitamin E entdeckt, und zwar als fettlöslicher Stoff, der Ratten fruchtbar macht. Vitamin E macht sogenannte freie Radikale unschädlich, die beispielsweise die Fettsäuren der Zellwände angreifen. Pro Tag sollten Erwachsene zehn bis 15 Milligramm aufnehmen. Stillende Mütter etwas mehr – laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE). In etwa zehn Gramm Weizenkeimöl (etwa ein Esslöffel) steckt bereits der ganze Tagesbedarf. **Mein Tipp:** Wer Gerinnungshemmer einnimmt, sollte mit Vitamin E (vor allem als Vitaminpräparat) vorsichtig sein, weil es die Medikamenten-Wirkung verstärkt und dadurch gefährliche Blutungen auftreten können.

Folsäure kommt besonders reichhaltig in grünem Gemüse vor, etwa in Spargel, Spinat, Brokkoli. Ein Erwachsener sollte 300 µg Gramm pro Tag aufnehmen, die stecken beispielsweise in einer 250-Gramm-Portion Spinat. Schwangere und Stillende benötigen deutlich mehr. Mein Tipp: Zu wenig Folsäure wird für Fehlbildungen im Mutterleib verantwortlich gemacht. Die DGE empfiehlt Frauen, die schwanger werden wollen – neben einer folsäurereichen Ernährung – zudem die Einnahme eines Folsäure-Präparats.

Für schöne Haut

Obwohl Vitamin H (Biotin) eigentlich ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe (B7) ist, wird es auch als Vitamin H (vermutlich für "Haut") bezeichnet. Es wird von unseren Darmbakterien gebildet. Doch zusätzlich brauchen wir etwa 30 bis 60 µg pro Tag davon. So viel steckt in einem Eigelb oder in 200 Gramm Haferflocken. Vitamin-H-Mangelzustände sind selten. Mein Tipp: Wer pro Tag mehrere rohe (!) Hühnereier zu sich nimmt, läuft Gefahr, den Körper paradoxerweise in einen Biotin-Mangel zu bringen. Denn das in rohen Eiern enthaltene Avidin blockiert die Aufnahme von Vitamin H.

Für mehr Energie

Jeder von uns läuft im Supermarkt an Jodsalz vorbei oder hat es zu Hause. Hintergrund: In der Nahrung findet sich oft zu wenig davon. Doch die Schilddrüse benötigt Jod zur Energiesteuerung des Körpers. Zu wenig davon führt zu weniger Power, einer Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) und schließlich zum Mangel an Schilddrüsenhormonen mit Übergewicht, Depressionen und unreiner Haut. Mein Tipp: In Seefisch steckt jede Menge Jod. Mehr als einmal pro Woche sollte er auf den Tisch – und zusätzlich Jodsalz verwenden.

Für gesundes Blut

Vitamin K sorgt für eine optimale Blutgerinnung und schützt vermutlich vor Osteoporose (das ist noch nicht gesichert). Es gehört zu der Gruppe der fettlöslichen Vitamine – EDKA Etwa 60 bis 80 µg sollten pro Tag aufgenommen werden. **Mein Tipp:** "K wie Kohl" ist eine gute Herleitung für Vitamin-K-reiche Lebensmittel. So enthalten beispielsweise 100 Gramm Grünkohl etwa den zehnfachen Tagesbedarf. Wer Gerinnungshemmer einnimmt, sollte mit seinem Arzt über die geeignete Menge an Vitamin K sprechen, denn es vermindert deren Wirkung, sodass Gerinnsel auftreten können.

Für eine gute Herzfunktion

Mineralien (Natrium/Kalium/Chlorid): Sie regulieren als Blutsalze den Wasserhaushalt des Körpers und steuern beispielsweise Blutdruck und Herzrhythmus. Natrium und Chlorid nehmen wir meistens mehr als genug zu uns (Kochsalz). Mehr Kalium benötigen vor allem Menschen, die entwässernde Medikamente (Diuretika) zu sich nehmen. Zwei Gramm täglich sind bei Gesunden zu empfehlen. Bei guter Nierenfunktion ist eine Überdosierung über die Nahrung nicht zu erwarten.

Mein Tipp: In Trockenobst steckt besonders viel Kalium. Pro 100 Gramm Trockenaprikosen etwa ein Gramm.

Phosphor verleiht Knochen sowie Zähnen (neben dem Calcium) Stabilität und ist für das Erbgut unerlässlich. Zusätzlich ist es am Energiestoffwechsel beteiligt. Zu wenig davon kann Herzrhythmusstörungen verursachen. 700 Milligramm sollten pro Tag in den Organismus gelangen. Schwangere und Stillende brauchen mehr. Der Tagesbedarf steckt in etwa 60 Gramm Weizenkleie oder 120 Gramm Sojabohnen – mit anderen Worten: Eiweißhaltige Produkte und Hülsenfrüchte sind phosphorreich. Mein Tipp: Zu viel Phosphor in der Nahrung ist bei Nierenerkrankungen problematisch. Auch schwächt es die Knochen. Vorsicht daher mit Lebensmitteln, die Phosphorsäure enthalten, wie etwa Cola.

Wir tun was gegen

SCHMERZEN



seine Beschwerden mit dem Rücken sowie den Muskeln und Gelenken

ährend Familie und Freunde den Sommer genießen, bleiben Sie von Schmerzen geplagt daheim. Keine Ausflüge, kein fröhlicher Strandtag, keine sportlichen Aktivitäten. Stattdessen zwicken die Muskeln und Sehnen. Oder Beschwerden in den Gelenken oder im Rücken vermiesen den Tag.

Mobil mit Mobilat®

Je schneller wir etwas gegen solche Schmerzen unternehmen. desto besser. Denn unbehandelt können sich aufgrund ständiger Reize Nervenfasern dauerhaft verändern und dann auf den kleinsten Impuls reagieren. Es bildet sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis. Bewährt hat sich zur Linderung von Rücken-, Muskel- und Gelenkbeschwerden die Behandlung mit einer Schmerzsalbe wie Mobilat®. Ihr Vorteil: Sie fördert auch den Heilungsprozess bei Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen.

Wie Mobilat® uns hilft

Das Erfolgsgeheimnis von Mobilat® ist Flufenaminsäure. Die Substanz dringt bis in das Schmerzinnere ein, wo sie ihre 2-Fach-Wirkung entfaltet.*** Dort hemmt sie die Weiterleitung des Schmerzes und bekämpft zudem Entzündungen. Die gute Wirksamkeit wurde klinisch** nachgewiesen. Die enorme Zufriedenheit bestätigt eine Anwendungsbeobachtung*: 97 % der Anwender gaben an, von Mobilat® mit einer Besserung der Schmerzen zu profitieren.

Die Salbe Ihres Vertrauens

Das neue Design von Mobilat® in weiß mit orangefarbenen Streifen und blauen Dreiecken erinnert jetzt an die früheren Packungen. Ein Blick genügt, um die Schmerzsalbe, der Sie schon so lange vertrauen, zu entdecken!

** Noseda, G. Reiner, M., Topical treatment with flufenamic acid in painful non-articular rheumatism, percutaneous use of flufenamic acid in orthopaedic diseases, Medical Praxis, 12 (2-3), 1991

***Nowack et al, Nachweis von kutan applizierter Flufenaminsäure im Innenraum des Kniegelenkes, Arzneim.-Forsch./Drug Res. 36, Nr. 10 (1986)

Mobilat[®]

Entzündungshemmend

Antirheumatisch





STADA

Mobilat® Intens Muskel- und Gelenksalbe 3% Creme. Wirkstoff: Flufenaminsäure. Zur unterstütze anhalten, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Sorbinsäure. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungs beilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Februar 2010. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel

"Welche Vitamine brauche ich, Herr Doktor?"

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