

Vitalstoffe - Was sie für unsere Gesundheit bedeuten.

Geschrieben von: Inka Nitsch
Sonntag, den 10. März 2019 um 21:22 Uhr -

Zum Beispiel:

Bei Schwangeren Folsäure zur Vermeidung des Neurohdefektes.

Vitamin C zur Senkung der Harnsäure 750 mg – 2 Gramm pro Tag.

Bei normaler Vitalstoff zufuhr sinkt die Tumorinzidenz 50 %,

ebenso kann es zu einer Reduktion von Medikamenten führen ohne Wirkverlust und Risiko.

Vitalstoffe haben auch eine anti virale Wirkung.

Vitalstoffe - Was sie für unsere Gesundheit bedeuten.

Geschrieben von: Inka Nitsch

Sonntag, den 10. März 2019 um 21:22 Uhr -

Bekämpfen Befindlichkeitsstörungen (CFS Syndrom, Polyneuropathie, Depression, chronische Schmerzsymptome)

Fördern die Gesundung, reduzieren die Nebenwirkungen.

ADHS ist definiert als Marurationsstörung im präfrontalen Kortex des Gehirns und im MRT entsprechend nachweisbar, Willenskraft und Konzentrationsind massiv beeinträchtigt.

Bei Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom, werden immer noch in erster Linie Medikamente verschrieben. Wenn man auch sagt, ADHS-Diagnosen würden nicht leichtfertig gestellt. Oft wird versäumt, nach möglichen Vitalstoffmängeln zu schauen. Dieses fehlen von Vitalstoffen – genauso wie eine ungesunde Ernährung – können ADHS-Symptome verschlimmern oder sie begünstigen. Behebt man die Mängel und stellt man die Ernährung um, bessert sich meistens das Verhalten der Betroffenen.

Multinährstoffe bei ADHS

Während nun in früheren Studien mit Nahrungsergänzungen immer nur einzelne Nährstoffe und ihr Einfluss auf ADHS untersucht wurde, sind die Forscher der *University of Canterbury* in

Vitalstoffe - Was sie für unsere Gesundheit bedeuten.

Geschrieben von: Inka Nitsch

Sonntag, den 10. März 2019 um 21:22 Uhr -

Neuseeland der Meinung, dass der Körper nicht nur einen, sondern viele Nähr- und Vitalstoffe benötigt, um ordnungsgemäss arbeiten zu können. Da viele Nährstoffe ferner aufeinander angewiesen sind und miteinander interagieren, sei es nicht sehr sinnvoll, immer nur einen einzelnen Stoff und seine Auswirkungen zu untersuchen, so die Forscher rund um Julia Rucklidge.

Sie nutzten daher für ihre [Studie](#) (Oktober 2017) ein Multinährstoffpräparat aus 13 Vitaminen, 17 Mineralstoffen und 4 Aminosäuren (Daily Essential Nutrients (DENs)). Es handelte sich um die erste vollverblindete randomisierte und kontrollierte Studie mit ADHS-Kindern, die keine Medikamente erhielten. Die 93 Kinder waren zwischen 7 und 12 Jahre alt. Die Hälfte erhielt 10 Wochen lang DENs, die andere nahm ein Placebo.

Im Laufe der Studie verbesserten sich die ADHS-Symptome bei 47 Prozent der Kinder in der Multinährstoff-Gruppe – und zwar stark oder sehr stark. In der Placebogruppe kam es nur bei 28 Prozent der Kinder zu einer merklichen Verbesserung, die jedoch nicht den Verbesserungsgrad der Multinährstoff-Gruppe erreichte.

Es legten sich in der Multinährstoff-Gruppe insbesondere die Aggressionen, auch besserten sich die emotionale Selbstkontrolle und die Konzentrationsfähigkeit. Im Bereich der Hyperaktivität kam es zu keinen deutlichen Verbesserungen. Doch angesichts der anderen Erfolge und der fehlenden Nebenwirkungen, lohnt sich der Einsatz von Vitalstoffen – natürlich auch begleitend zu anderen Therapien – in jedem Fall.

Ritalin fördert Vitalstoffdefizite

Die Ursachen des bei ADHS weit verbreiteten Nährstoff- und Vitalstoffmangels sind nicht eindeutig. Natürlich kann es einerseits eine ungesunde Ernährung sein, die nicht nur mit Vitalstoffen unterversorgt ist, sondern auch künstliche Zusatzstoffe, Zucker und Softdrinks beinhaltet, deren Konsum mit einem erhöhten ADHS-Risiko verbunden ist.

Es ist bekannt, dass Methylphenidat den Appetit schmälert. Es nicht verwunderlich, wenn Kinder, die das Medikament nehmen, deutlich weniger Nähr- und Vitalstoffe aufnehmen und

Vitalstoffe - Was sie für unsere Gesundheit bedeuten.

Geschrieben von: Inka Nitsch

Sonntag, den 10. März 2019 um 21:22 Uhr -

damit können sich noch weitere und schwerwiegendere Mängel entwickeln, als ohnehin schon vorhanden sind wie es [eine Studie](#) im Februar 2014 ergab. Das Arzneimittel führt laut dieser Untersuchung dazu, dass die Patienten mit der Nahrung weniger Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe, Calcium, Eisen, [Magnesium](#), Zink, Selen, Phosphor, Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin B6 und Folat (Vitamin B9/Folsäure) aufnehmen als Kinder die gesund sind.

Es wird diskutiert, ob ADHS-betroffene infolge genetischer Faktoren möglicherweise unter einem veränderten Stoffwechsel oder einer gestörten Nährstoffresorption leiden und sich daher im Verlauf der Krankheit stets entsprechende Mängel zeigen, was natürlich erst recht für eine regelmässige Supplementierung spricht.

Mit Vitalstoffen

UVB regt Vitamin D Synthese an.

Nur 5 % Sonnenstrahlung = UVB Strahlung (kurzwellig)

Je länger man sich sonnt reduziert sich Vitamin D auch wieder. Der wichtigste Zeitpunkt Vitamin D aufzunehmen = von 10.30-16.30 Uhr

Man müsste 22 Liter Milch trinken, um die Menge von Vitamin D aufzunehmen die wir brauchen.

Vitalstoffe - Was sie für unsere Gesundheit bedeuten.

Geschrieben von: Inka Nitsch

Sonntag, den 10. März 2019 um 21:22 Uhr -

10-20m % Prozent über die Nahrung

Ursache: Mangel an Sonnenlicht

Nirgendwo in Europa (über und unter 33 Grad) kann in Winter Vitamin D gebildet werden

Wer hat am meisten ein Mangel an Vitamin D: z.B.: Büromensche, die viel am Computer sitzen

Menschen mit Depressionen

Magnesiummangel führt zu Vitamin D Mangel

Vitalstoffe - Was sie für unsere Gesundheit bedeuten.

Geschrieben von: Inka Nitsch

Sonntag, den 10. März 2019 um 21:22 Uhr -

zu viel Phosphor behindert die Aktivierung an Vitamin D

1 Glas Cola hat 500 gr. Phosphor

Vitamin A und D unterstützen sich bei der Ausgewogenheit, ansonsten sind sie Gegenspieler und beeinträchtigen die Vitamin D Wirkung.