Mikronährstoffe: Wichtige Stütze der Ernährung

Im 15. und 16. Jahrhundert konnte sie den Seeleuten auf ihren Entdeckungsreisen rund um die Welt gefährlich werden: Die Erkrankung an Skorbut, einer akuten Mangelerscheinung an Vitamin C, verursacht durch eine Ernährung, die hauptsächlich aus konservierter und getrockneter Nahrung bestand. In unseren Zeiten ist dies kaum mehr ein Thema. Rasch kann dieser spezifische Mangel durch eine ausgeglichene Ernährung oder eine konzentrierte Gabe von Vitamin C behoben werden.

Dennoch: Mangelerscheinungen an sog. Mikronährstoffen sind so selten auch in der heutigen Zeit nicht. Die Einnahme von Medikamenten, akute und v.a. chronische Krankheiten, psychischer und physischer Stress, verminderte sportliche Aktivitäten, Alter, Geschlecht und Körpergewicht, genetische Disposition und nicht zuletzt natürlich Ernährungsgewohnheiten spielen eine wesentliche Rolle im Nähr- und Vitalstoff-Haushalt.

In erster Linie zählen zu den Mikronährstoffen Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Omega-Fettsäuren. Sie sind essentiell für den menschlichen Stoffwechsel und regulieren viele Grundfunktionen des Körpers wie etwa das Zellwachstum und die damit verbundene Erneuerung von Haut, Knochen, Muskulatur, Blutkörperchen, die Nervenreizleitung sowie die Bildung von Sekreten und Botenstoffen.

Mittlerweile sind bereits individualisierte Mischungen von Mikronährstoffen mit weit über 50 Einzelsubstanzen möglich, welche sich den unterschiedlichen Faktoren der zu behandelnden Person anpassen lassen. Bei Krankheitsbildern wie Allergien, Rheuma oder Venenbeschwerden, bei erhöhtem Bedarf wie Wechseljahren, Schwangerschaft oder sportlichen Aktivitäten oder bei detektierten Mangelerscheinungen können individuelle Mikronährstoffmischungen hergestellt werden.

Die Substanzen sind hierbei in spezielle pflanzliche Hydrokolloide eingebettet, welche mit Flüssigkeit eingenommen im Darm quellen und sich gelartig an die Darmoberfläche binden, so dass die Substanzen über Stunden hinweg wohldosiert dem Körper zugeführt werden: Ein natürlicher Depoteffekt, welcher eine optimale Bioverfügbarkeit garantiert und zudem gegenseitige Störverhältnisse verhindert.

Gerne berät Sie Ihre Apotheke im Detail über die Wirkungsweise verschiedener Präparate und erstellt mit Ihnen zusammen Ihre persönliche Vitalstoffmischung, die Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.

Claudia Held
eidg. dipl. Apothekerin ETH
Rathausapotheke
Zürcherstr. 153, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 721 17 78
www.stadtapotheke-frauenfeld.ch