



## Optimierung des Stoffwechsels mit Vitalstoffen

Von DCMS

Erstellt am 26 Mär 2015 - 12:23

**Die Nahrung des Menschen besteht aus Makro- und Mikronährstoffen. Zu den Makronährstoffen gehören Fette, Kohlenhydrate und Proteine. Die weitaus wichtigste Funktion der Kohlenhydrate und Fette ist die Energiegewinnung des Organismus. Proteine können ebenfalls als Energieträger dienen, ihre Hauptaufgabe ist aber der Aufbau von Körpergewebe und Knochen.**

**Zu den Mikronährstoffen zählen: Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, vitaminähnliche Substanzen, Aminosäuren und Fettsäuren. Die Mikronährstoffe sind in nur vergleichsweise geringen Mengen in der Nahrung und im Körper enthalten; sie sind aber deshalb nicht weniger wichtig als die Makronährstoffe. Nahezu alle Stoffwechselvorgänge im Körper und viele physiologische Funktionen sind von der Verfügbarkeit an Mikronährstoffen abhängig. Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen ist eine grundlegende Voraussetzung für das Leben schlechthin. Die Mikronährstoffe sind Naturbausteine; Mineralstoffe und Spurenelemente entstammen dem Erdreich, Vitamine werden von Pflanzen oder Mikroorganismen gebildet, auch wenn sie inzwischen chemisch hergestellt werden können. Mikronährstoffe sind also Substanzen, die zum Körper gehören und die vom Körper auch lebenswichtig benötigt werden.**

Bereits eine suboptimale Mikronährstoffversorgung kann zu komplexen Störungen des Stoffwechsels führen, woraus sich dann im Laufe der Zeit Zivilisationskrankheiten entwickeln können. Bei der Nationalen Verzehrsstudie II (2008) zeigte sich in bestimmten Bevölkerungsgruppen teilweise eine erhebliche Unterversorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Die ersten Anzeichen eines Mikronährstoffmangels sind oftmals sehr unspezifisch und machen sich in Symptomen wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, psychischen Befindlichkeitsstörungen, Hirnleistungsstörungen etc. bemerkbar. Viele sogenannte Stoffwechselschwächen und Beschwerden, die dem Alter zugesprochen werden, beruhen in Wirklichkeit auf einer unzureichenden Mikronährstoffversorgung.

Mikronährstoffe spielen eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel. Bei Erschöpfung, Energiemangel oder Burn-out ist vorerst die Frage zu stellen, ob der Organismus überhaupt in der Lage ist, genügend Energie zu bilden. Energiemangel ist zunächst einmal ein biochemisches Problem. Mikronährstoffe sind unerlässlich für alle Reparatur- und Heilprozesse im Organismus, auch für Entgiftung, Infektabwehr u.v.m.

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist eine unabdingbare Grundvoraussetzung für eine gute körperliche und psychische Befindlichkeit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien weltweit haben gezeigt, dass viele Erkrankungen mit Mikronährstoffmängeln im Zusammenhang stehen.

Die andere Seite der Medaille ist, dass durch eine Verbesserung des Mikronährstoffhaushalts und damit auch mit einer Optimierung des Stoffwechsels, viele Erkrankungen nicht auftreten müssten bzw. einen wesentlich milderen Verlauf nehmen würden.

Mikronährstoffe wirken antientzündlich, fungieren als Antioxidantien, sind beteiligt am Energiestoffwechsel, sind Baumaterial für Hormone und Botenstoffe, verbessern die Immunkompetenz, haben einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, beeinflussen den Hirnstoffwechsel und die Stimmung, sind notwendig für gesunde Haut und Haare u.v.m.

Jedenfalls ist der gesamte Stoffwechsel abhängig von einer ausreichenden Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren, vitaminähnlichen Substanzen und Fettsäuren. Einzelne Mikronährstoffe für sich alleine sind keine Wundermittel, es ist vielmehr ein Zusammenspiel aller erforderlichen Mikronährstoffe, die die "Bausteine des Lebens"



bilden, und für einen reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels erforderlich sind.

Eine Mikronährstofftherapie kann in vielen Fällen adjuvant neben einer medikamentösen Behandlung durchgeführt werden. Aber auch bei auftretenden Befindlichkeitsstörungen, dann, wenn sich noch kein Erkrankungsbild manifestiert hat, empfiehlt es sich, den Stoffwechsel mit einer gezielten Mikronährstofftherapie zu optimieren. Die Grundlage hierfür bildet immer eine [Laboruntersuchung](#) [1].

Autor: Dr. med. Hans-Günter Kugler, DCMS

Weitere Infos

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -  
Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH  
Löwensteinstraße 9  
D-97828 Marktheidenfeld  
Tel. 0049/ +(0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:23):** <http://medkom24.eu/node/20106>

### Links:

[1] <http://medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-vitalstoffanalyse-exklusiv.html>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>