

Quelle: Dr. Ulrich Fricke – Heilen mit Vitalstoffen

Vitaminmangel und Testverfahren

Ernährungswissenschaftler teilen Vitaminmangel in 6 Stadien ein

Je nachdem, welches Vitamin in der Nahrung unterrepräsentiert ist, treten jeweils andere Symptome auf, aber jeder Vitaminmangel zeigt im Grunde den gleichen allgemeinen Verlauf, der sich in sechs Stadien einteilen lässt.

Stadium 0: Durch optimale Zufuhr von Vitaminen sind die Vitaminspeicher im Gewebe ausreichend gefüllt. Für alle vitaminabhängigen Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse werden durch den Körper Vitamine optimal bereitgestellt, auch bei kurzfristig erhöhtem Bedarf.

Stadium 1: Durch mangelnde Zufuhr von Vitaminen entleeren sich langsam die Vitaminspeicher im Gewebe. Die Vitaminspiegel im Blut bleiben jedoch unverändert. Auch die vitaminabhängigen Stoffwechselprozesse sind noch nicht beeinträchtigt. Allerdings kann ein kurzfristig erhöhter Bedarf nicht mehr gedeckt werden.

Beispiel: Vitamin-C-Mangel im Stadium 1 führt zu einer Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten.

Stadium 2: Die Blutspiegel sind weiterhin normal, aber in den Körpergeweben fällt der Vitamingehalt ab.

Beispiel: Bei normalem Blutspiegel ist der Gehalt an Vitamin C in den Abwehrzellen bereits reduziert. Das Immunsystem arbeitet nicht mehr optimal.

Stadium 3: Auch die Blutspiegel nehmen ab. Vitaminabhängige Reaktionen werden mehr und mehr eingeschränkt.

Beispiel: Langfristig ablaufende Umbauprozesse im Körper, die unter anderem zu Krebs führen können, werden vor allem durch einen Mangel an den Vitaminen C, E und Beta-Carotin begünstigt. „Echte“ Mangelsymptome sind noch nicht zu erkennen.

Stadium 4: Ein Großteil der Körperfunktionen ist jetzt vom Vitaminmangel betroffen. Das führt zu allgemeinen Beschwerden.

Beispiele: Müdigkeit, Leistungsschwäche, Appetitverlust, schlechte Wundheilung, Abwehrschwäche.

Stadium 5: Die Körperfunktionen, die am meisten auf das fehlende Vitamin angewiesen sind, fallen aus. Erst in dieser Phase kommt es zu „echten“ Mangelsymptomen wie Skorbut oder Rachitis.

Stadium 6: Die Mangelsymptome sind auch mit Vitamingaben nicht mehr rückgängig zu machen.

Ein schleichender Vitaminmangel in den frühen Stadien (1 und 2) verläuft für den Körper oft un bemerkt, und selbst viele Ärzte denken bei den ersten Symptomen nicht immer gleich an eine derartige Unterversorgung.

Da ein schleichender Vitaminmangel mit den heutigen Untersuchungsmethoden nicht zweifelsfrei nachgewiesen werden kann, raten einige Ernährungsmediziner – vor allem Vertreter der orthomolekularen Medizin – dazu, mehr als nur die offiziell empfohlenen Vitamin-Dosen aufzunehmen.

Beispielsweise sind die von der DGE offiziell empfohlenen Tagesdosen für sämtliche Vitamine danach berechnet, dass bei ihrer Zufuhr nicht mit dem Auftreten von Mangelkrankheiten (**Stadium 5**) zu rechnen ist.

Um dagegen einen **schleichenden Mangel** (Stadien 1 bis 4) **sicher ausschließen** zu können, hält Dr. Gerhard Ohlenschläger, einer der in Deutschland führenden Orthomolekularmediziner aus Königstein/Taunus, deutlich höhere Tagesdosen für notwendig. Diese sind bei den meisten Vitaminen für den Organismus ohne Nebenwirkungen. Ausnahmen sind allerdings die Vitamine A, D und K. Die offiziellen Empfehlungen dürfen hier nicht wesentlich überschritten werden, sonst können schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten.

Vitamine: Mindestempfehlungen (DGE) und sichere Dosis bei Dauereinnahme (Dr. Ohlenschläger)		
Vitamin	DGE	sichere Dosis
<i>Fettlöslich</i>		
Vitamin A - Retinol	1 mg (3.330 I.E.)	7,5 mg (25.000 I.E.)
Vitamin D - Calciferol	5 µg (200 I.E.)	25 bis 50 µg
Vitamin E - Tocopherol	15 mg (20 I.E.)	266 mg (400 I.E.)
Vitamin K - Chinon	80 µg	4.000 µg
<i>Wasserlöslich</i>		
Vitamin B1 - Thiamin	1,6 mg	300 mg
Vitamin B2 - Riboflavin	1,8 mg	1.000 mg
Vitamin B3 - Niacin	18 mg	1.000 mg
Vitamin B5 - Pantothersäure	6 mg	10.000 mg
Vitamin B6 - Pyridoxin	2 mg	200 mg
Vitamin B7 - Biotin	0,1 mg	40 mg
Vitamin B9 - Folsäure	0,4 mg	1 mg
Vitamin B12 - Cobalamin	3 µg	1.000 µg
Vitamin C - Ascorbinsäure	100 mg	5.000 mg

Testverfahren zur Bestimmung des Vitamin- und Mineralienstatus

Für eine erste Beurteilung reicht es völlig aus, wenn Sie die 8 wichtigsten Vitalstoffe bestimmen lassen:

- Vitamin B6
- Vitamin B9
- Vitamin B12
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin C
- Zink
- Selen

Testverfahren:

- Haarmineralanalyse
- angewandte Kinesiologie
- Bioresonanztestungen
- Dunkelfeld-Blutdiagnostik
- Elektroakupunktur nach Voll
- Mikro-Test A (Messung von Körperschwingungen)
- Blutuntersuchung

Das einzige Labor-Verfahren, das wirklich eine annähernd verlässliche Aussage über Nährstoffmängel erlaubt, ist die Blutuntersuchung. Bei Vitaminen ist allerdings erst das Mangelstadium 3 nachweisbar.