

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/medikamente-und-vitalstoffe/symptome-bei-mikronaehrstoffmangel/print.html>

Symptome bei Mikronährstoffmangel

Wenn schon krank, dann am liebsten so gesund wie möglich!

Viele Menschen nehmen Medikamente und viele Menschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel, aber viele Menschen, die Medikamente nehmen wissen gar nicht, dass sie besser auch Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollten. Und Einige, derer die Medikamente nehmen, sollten bestimmte Nahrungsergänzungsmittel besser nicht nehmen.

Viele Medikamente und viele Krankheiten verbrauchen in großer Quantität spezifische Mikronährstoffe. Das führt dazu, dass sich mit der Zeit zu dem eigentlichen Leiden noch ein eigentlich vermeidbarer Kollateralschaden entsteht, der die Gesundheit zusätzlich beeinträchtigt.

Es ist leider viel zu wenig bekannt, dass und welche Interaktionen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen bestehen. Die durch einen Mangel an Mikronährstoffen auftretenden Symptome können erkannt werden und geben einen ersten Hinweis, welche Vitalstoffe man zum Ausgleich einnehmen sollte.

Symptome bei Mikronährstoffmangel

Symptome	Mangelnder Mikronährstoff
Müdigkeit, Schwäche, Muskelschmerzen bei körperlicher Aktivität, Myopathien	Coenzym Q10
Müdigkeit, Konzentrationsstörung, Kälteempfindlichkeit, Blässe der Haut, Haarausfall, Muskelschwäche	Eisen
Erhöhte Infektanfälligkeit, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Haarausfall, gestörte Wundheilung	Zink
Kognitive Störungen, bes. bei älteren Menschen, Abnahme der geistigen Lernfähigkeit, Demenz, Depression, Neuropathien, Apathie	Vitamin B12
Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Übelkeit, Unruhe, Apathie, Schwäche, periphere Neuritiden und Parästhesien, Taubheitsgefühl	Vitamin B6
Entzündungen der Mund- und Lippenschleimhaut, megaloblastäre Anämien, Apathie, Kopfschmerzen, Demenz	Folsäure
Lern – und Konzentrationsstörungen	Vitamin B1
Depression, Müdigkeit, Nervosität	Vitamin B3
Physische Leistungseinbußen, depressive Verstimmungen, Infektanfälligkeit	Vitamin C,
Spannungskopfschmerzen, Stressanfälligkeit, Nervosität	Magnesium

Literaturhinweise

Diese Tabelle stammt aus dem Buch von Uwe Gröber mit dem Titel „ Interaktionen, Arzneimittel und Mikronährstoffe“, ISDN 978-3-8047-2375-7, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart. Für eine Vertiefung der Informationen empfehlen wir den Kauf des Buches.

Der Text ist zum Teil verändert, bzw. ergänzt mit weiteren, uns vorliegenden Informationen.

Wichtiger Hinweis und Warnung

Sollten Sie bei der Durchsicht dieser Aufstellungen Beschreibungen finden, die auf ihre Situation passen, konsultieren Sie bitte ihren Hausarzt. Verändern Sie bitte nicht eigenständig ihre Medikation, die Folgen könnten dramatisch sein. Sprechen Sie die Supplementierung mit Mikronährstoffen mit ihrem Arzt / Therapeuten ab.