

## Verschiedene Informationen zu Vitaminen (1)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich einige kurze aber wichtige Informationen für Sie zusammengestellt:

### **Nicht nur der Muskelkater macht uns sauer**

---

Beschwerden der Gelenke, der Knochen und der Muskeln hängen eng mit dem Säure Basen-Haushalt zusammen

Fitness, Joggen, Radfahren, Schwimmen – wir tun alles mögliche, um unseren Körper fit und beweglich zu halten. Doch statt der erträumten Vitalität beschleicht uns allzu oft das Gefühl körperlichen Unwohlseins. Schon der harmloseste Dauerlauf durch den Wald oder die sonntägliche Radtour wird zur Qual. Fehlende Kondition und falsche Bewegungsabläufe sind nicht die einzigen Ursachen, die dem sportlichen Ehrgeiz enge Grenzen setzen.

Was viele gar nicht wissen: Auch ein gestörter Säure-Basen-Haushalt spielt eine Rolle, wenn der Körper nicht optimal funktionieren will. Zurückzuführen ist dies auf eine Übersäuerung des Organismus. Zu viele Säuren, die nicht mehr durch Basen „abgepuffert“ und damit neutralisiert werden können, belasten den Körper. Denn unsere reichhaltige Zivilisationskost ist leider auch zu „reich“ an Säuren, die die Stoffwechselforgänge stören. Überschüssige Säuren werden im Gewebe bzw. in den Muskeln zwischengelagert – und schneller als man denkt, wird aus einem Zwischenlager ein „Endlager“.

Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen und allzu frühe Erschöpfungszustände stellen unangenehme Folgen dar. Auch der Muskelkater, den jeder von uns kennt, entsteht durch eine Übersäuerung des Gewebes. Je „saurer“ wir also sind, desto mehr leiden wir an körperlichem Unwohlsein. Und mit der Vitalität schwindet auch die gute Laune. Um die überschüssigen Säuren zu neutralisieren, werden wertvolle Mineralien wie Magnesium, Kalzium und Kalium mobilisiert und anderen Körperteilen regelrecht entzogen. Fehlen diese Mineralien jedoch an anderer Stelle, kann dies schädlich sein. Gliederschmerzen, Arthrose, Wirbelsäulen- und Bandscheibenbeschwerden sowie Osteoporose werden begünstigt. Selbst der berühmt-berüchtigte Hexenschuss ist im Grunde nichts anderes als eine Reaktion des Körpers auf ein Zuviel an Säure. Wenn uns unsere Knochen und Gelenke zu schaffen machen, dann könnte das ein Zeichen dafür sein, dass wir etwas für unseren strapazierten Säure-Basen-Haushalt tun

müssen. Spezielle basische Nahrungsergänzungsmittel können dazu beitragen, den Säureüberschuss abzubauen. Langfristig helfen eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an frischer Luft und Vermeidung von Stress und Hektik.

## Vitamine senken Risiko für Herzinfarkt

---

Vitamine schützen das Herz. Wer regelmäßig oder gelegentlich Vitaminpräparate zu sich nimmt, reduziert sein Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen. So lautet das erfreuliche Ergebnis einer Studie schwedischer Wissenschaftler.

Sie nehmen regelmäßig Multivitaminpräparate? Gut so, denn laut einer aktuellen Studie bekommen die Menschen seltener einen Herzinfarkt, die regelmäßig oder auch nur gelegentlich dem Tagesbedarf entsprechend dosierte Vitaminpräparate einnehmen. Dieser Effekt scheint sogar unabhängig von den sonstigen Lebensgewohnheiten aufzutreten: Weder der reichhaltige Verzehr von Obst und Gemüse noch sportliche Aktivitäten oder die Rauchgewohnheiten spielten eine wesentliche Rolle.

Dies ergab eine Studie schwedischer Forscher mit etwa 3.000 Teilnehmern. Von diesen erlitten insgesamt 1.296 (386 Frauen und 910 Männer) erstmalig einen Herzinfarkt, den sie aber überlebten. 42 Prozent der Frauen und nur 27 Prozent der Männer hatten regelmäßig oder gelegentlich Vitaminpräparate eingenommen. In der Vergleichsgruppe mit 1.685 Teilnehmern, die keinen Herzinfarkt hatten, griffen mehr Probanden auf die Nahrungsergänzungsmittel zurück. 57 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer gaben an, zumindest gelegentlich Vitaminpräparate zu nehmen. Acht von zehn Studienteilnehmern griffen dabei auf Multivitaminpräparate zurück.

Auch hier zeigt sich wieder, dass Frauen ein tendenziell größeres Gesundheitsbewusstsein haben als Männer.

## Vitaminpräparate können Gedächtnis fördern

---

Vitamin-E- und Vitamin-C-Tabletten können bei älteren Frauen die Gehirnleistung verbessern. Dies ist das Ergebnis einer Untersuchung mit rund 15.000 Teilnehmerinnen der Nurses Health Study. Die Wissenschaftler der Harvard Medical School in Boston (USA) befragten die Frauen von 1980 bis Mitte der 90er-Jahre, ob sie Vitaminpräparate verwendeten. Zwischen 1995 und 2000 prüften sie dann die kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmerinnen in Telefoninterviews. Zu diesem Zeitpunkt waren die Frauen durchschnittlich 74 Jahre alt.

Es zeigte sich, dass Probandinnen, die Vitamin-E- und Vitamin-C-Tabletten über lange Zeit regelmäßig angewendet hatten, bei den Tests deutlich besser abschnitten als diejenigen, die nie solche Präparate genommen hatten. Außerdem wurde deutlich, dass bereits die alleinige Einnahme von Vitamin-E-Tabletten die geistigen Fähigkeiten steigerte. Teilnehmerinnen, die nur Vitamin C einnahmen, erbrachten keine bessere Hirnleistung.

Offenbar war die Wirkung der Präparate umso besser, je länger die Frauen sie genommen hatten. Zudem wurde deutlich: Frauen, die mit der Nahrung wenig Vitamin E aufnahmen, profitierten besonders von den Vitamintabletten.

In den Tests ging es unter anderem darum, sich an eine Liste mit Wörtern zu erinnern, einen Text

inhaltlich wiederzugeben und seine Sprachgewandtheit unter Beweis zu stellen.

## Vitamin C gegen Arthritis?

---

Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Vitamin C vor Rheumatoider Arthritis schützen kann. Wer viel von dem Vitamin zu sich nimmt, erkrankt seltener an der Autoimmunkrankheit.

Vitamin C spielt bei Entzündungsprozessen eine wichtige Rolle und ist für die Funktion des Immunsystems unerlässlich. Daher wollten die Forscher von der Universität Manchester in Großbritannien wissen, ob eine hohe Vitamin-C-Zufuhr die Entwicklung einer Rheumatoiden Arthritis (RA, auch Polyarthritis genannt) vorbeugen kann. Entgegen der weitläufigen Meinung ist die RA keine Alterserscheinung, sondern eine Erkrankung, die durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems ausgelöst wird. Eine chronische Entzündung der Gelenke mit starken Schmerzen ist die Folge und führt zu Versteifungen im Bewegungsapparat.

Die Wissenschaftler untersuchten 23.000 Menschen im Alter zwischen 45 und 75 Jahren. Die Teilnehmer mussten in einem Tagebuch alle Nahrungsmittel aufschreiben, die sie über den Untersuchungszeitraum zu sich nahmen. So erhielten die Mediziner einen genauen Einblick in die Ernährungsweise der Probanden.

Die Ergebnisse waren eindeutig: Teilnehmer, die wenig Obst und Gemüse zu sich nahmen, erkrankten mehr als doppelt so häufig an RA wie solche, die täglich viel Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel aßen.

Die Autoren schlossen daher: "Ein geringer Verzehr von Früchten, speziell von Vitamin-C-haltigen, steht im Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko, eine entzündliche Polyarthritis zu entwickeln. Diese Ergebnisse könnten Auswirkungen auf die Vorbeugung der entzündlichen Polyarthritis haben."

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln