



So können Sie Ihre Nährstoffversorgung optimieren

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Gert Dorschner](#)

Aktualisiert: 16 Oktober 2020

Die Optimierung der persönlichen Vitalstoff- und Nährstoffversorgung ist ein wichtiger Punkt in jedem ganzheitlichen Therapiekonzept. Hier erklären wir, wie man konkret vorgeht, um sich mit ausreichend Vitalstoffen und Nährstoffen zu versorgen.

So versorgen Sie sich mit ausreichend Vital- und Nährstoffen

Zu jedem ganzheitlichen und naturheilkundlichen Präventions- oder Therapiekonzept gehört auch die Optimierung der Vitalstoffversorgung. Wenn aber in der Konzeptbeschreibung immer nur steht: Optimieren Sie Ihre Vitalstoffversorgung, weiss man noch lange nicht, was das bedeutet und wie man dabei vorgehen soll. Daher erklären wir nachfolgend, wie Sie sich mit ausreichend Vitalstoffen

bzw. Nährstoffen versorgen können. Zunächst wollen wir jedoch erklären, was es mit den Begriffen Vitalstoffe und Nährstoffe auf sich hat.

Vitalstoffe und Nährstoffe - der Unterschied

Die Begriffe Nährstoffe und Vitalstoffe werden oft missverständlich verwendet oder so, als handle es sich um ein und dasselbe. Der Begriff "Nährstoffe" ist jedoch ein Überbegriff, er umfasst sowohl Makronährstoffe als auch Mikronährstoffe.

Makronährstoffe sind Proteine, Kohlenhydrate und Fette. In diesem Bereich gibt es so gut wie nie Mängel. Daher sind die Makronährstoffe hier auch nicht relevant. Lediglich aus dem Bereich der Fette sollte man an eine gute [Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren](#) denken bzw. an ein ausgewogenes Omega-3-Omega-6-Verhältnis.

Die Mikronährstoffe aber sind ganz ausserordentlich wichtig, wenn es um die Prävention und Therapie von Krankheiten geht. Zu den Mikronährstoffen gehören die Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und die sekundären Pflanzenstoffe. Sie werden in ihrer Gesamtheit auch als Vitalstoffe bezeichnet.

Beispiele für sekundäre Pflanzenstoffe sind z. B. [Carotinoide](#), [Flavonoide](#), [Anthocyane](#), [Senfölglykoside](#) etc., die den Körper mit ganz unterschiedlichen Eigenschaften (antioxidativ, entzündungshemmend, krebshemmend, entgiftend) sehr gut unterstützen können.

Warum die Versorgung mit ausreichend Vitalstoffen so wichtig ist

Kommt es bei einzelnen oder mehreren Vitalstoffen zu einer anhaltend mangelhaften Versorgung, kann ein solcher Mangelzustand zur Entwicklung zahlreicher Krankheiten beitragen oder deren Heilung verhindern. Umgekehrt kann die Optimierung der Vitalstoffversorgung vor Krankheiten schützen bzw. den Heilprozess fördern oder diesen überhaupt erst ermöglichen.

Mangel an Vitalstoffen ist weit verbreitet

Oft wird behauptet, in den Industrieländern gäbe es keinen Vitalstoffmangel, weshalb auch entsprechende Nahrungsergänzungen - so heisst es häufig - überflüssig und reine Geldverschwendung seien. In unserem Artikel über den auch in den Industrienationen [weit verbreiteten Vitalstoffmangel](#) erklären wir, warum es sich nicht lohnt, weiterhin zu glauben, einen Vitalstoffmangel gäbe es nicht.

Zu viele Studien und Erfahrungsberichte weisen eindeutig darauf hin, dass es heute zwar keine extremen Mangelkrankungen wie Skorbut (Vitamin-C-Mangel) mehr gibt, dass aber latente Mängel (Mängel, die keine akuten Symptome verursachen) stark verbreitet sind und dafür sorgen, dass der betroffene Organismus sich nicht mehr so gut vor Krankheiten schützen kann, wie es der Fall wäre, wenn er mit allen Vitalstoffen rundum gut versorgt wäre.

Vitalstoffe individuell passend einnehmen: Ein wichtiger Punkt einer jeden Therapie

Dabei ist es völlig gleichgültig, um welchen Vitalstoff es sich handelt. Auch der Mangel nur eines einzigen Stoffes kann das gesunde Gleichgewicht des Körpers langfristig aus dem Lot bringen und zu vollkommen unterschiedlichen Beschwerden beitragen, ganz gleich ob es sich dabei um [Rheuma](#) handelt, um Schlafstörungen, um chronische Kopfschmerzen, Leistungseinbrüche, Schilddrüsenprobleme, Hormonstörungen, Osteoporose, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder was auch immer.

Zur Prävention und auch zur Therapie einer jeden Erkrankung empfehlen wir daher, stets auch die Optimierung der Vitalstoffversorgung zu berücksichtigen. Sie ist ein wichtiger Punkt eines jeden ganzheitlichen Therapiekonzeptes.

Was genau ist damit gemeint? Und wie geht man vor, wenn man seine Vitalstoffversorgung optimieren möchte? Die Einnahme irgendwelcher Vitalstoffe ist damit jedenfalls nicht gemeint.

Wie kann man seine Vitalstoffversorgung optimieren?

Zunächst sollte der aktuelle Status ermittelt werden. Wie gut ist man mit Vitalstoffen versorgt? Dazu lässt man seine derzeitigen Vitamin- und Mineralstoffspiegel vom Arzt oder Heilpraktiker überprüfen. Wie man hier vorgehen kann, haben wir in unseren Artikeln über die [Diagnose von Vitaminmängeln](#) bzw. über die [Diagnose von Mineralstoffmängeln](#) erklärt.

Je nach Ergebnis entscheidet man sodann, ob (bei weniger gravierenden Mängeln) allein eine Ernährungsumstellung helfen kann oder ob (bei deutlichen Mängeln) auch die passenden Vitalstoffe in Form von Nahrungsergänzungen eingenommen werden sollten.

Ist letzteres der Fall, wird auch die Dosis vollkommen individuell je nach den persönlichen Werten des jeweiligen Menschen festgelegt.

Wenn Sie selbst damit überfordert sind, sollte Ihnen ein ganzheitlich orientierter Arzt oder auch ein Heilpraktiker bei dieser Vorgehensweise helfen können.

Die Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen kann anhand der aktuellen Ernährungsgewohnheiten eingeschätzt werden. Je mehr Obst, Gemüse und Salate verzehrt werden, umso besser ist hier der Status. Wer bisher nur wenig dieser Lebensmittel auf seinem Speiseplan hatte, sollte eine entsprechende Ernährungsumstellung in Erwägung ziehen. Passende Rezepte finden Sie [in unserem ZDG-Kochstudio](#).

Doch auch diese Vitalstoffe können mit Nahrungsergänzungen eingenommen werden, z. B. mit pulverisierten Kräutern, Früchten oder Gemüsen, etwa Brennesselpulver, Rote-Bete-Pulver, Löwenzahnpulver, Brokkolipulver, Spinatpulver oder was immer Sie mögen bzw. im Handel finden.

Welche Präparate wählt man zur Optimierung der Vitalstoffversorgung?

Falls Vitamin- oder Mineralstoffpräparate zur Optimierung Ihrer Vitalstoffversorgung erforderlich sein sollten, achten Sie auf hochwertige Produkte. Tabletten sind weniger empfehlenswert, da sie meist zahlreiche überflüssige Zusatzstoffe (Tablettierhilfsstoffe, Überzugsmittel, Farbstoffe etc.) enthalten.

Kapseln hingegen werden meist nur mit dem jeweiligen Vitalstoff gefüllt und enthalten allenfalls noch ein unbedenkliches Füllmittel (z. B. Cellulose, Stärke, Reismehl oder - bei fettlöslichen Substanzen - ein Öl).

Füllmittel sind deshalb in manchen Fällen nötig, weil von vielen Vitalstoffen nur sehr kleine Mengen benötigt werden, die eine Kapsel gar nicht ausfüllen könnten. Auch erhöhen sie häufig die Haltbarkeit.

Sind im Präparat ausreichende Mengen des Vitalstoffes enthalten?

Natürlich achten Sie bei der Wahl des richtigen Präparates auch darauf, dass dieses die für Sie erforderliche Tagesdosis liefert. Viele preiswerte Produkte sind oft unterdosiert, enthalten also viel zu wenig des jeweiligen Vitalstoffes, so dass sie auch nicht bei der Behebung des Mangels helfen, geschweige denn therapeutische Wirkungen erzielen können.

Besonders bei Produkten, die eine grosse Zahl verschiedener Vitalstoffe oder auch viele verschiedene Pflanzenstoffe enthalten, ist die Gefahr gross, dass die Mengen der einzelnen Stoffe zu gering sind.

Sollte man Ihnen von Nahrungsergänzungsmitteln abraten, finden Sie hier wichtige Informationen zu den üblichen Argumenten, [die gegen Nahrungsergänzungsmittel](#) verwendet werden, meist aber weder Hand noch Fuss haben.

Quellen

- Quellen und Studien zu den obigen Aussagen finden Sie in den verlinkten weiterführenden Artikeln.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker