

Matthias Bastigkeit

# Mikronährstoffe sinnvoll kombinieren

Vitamine, Mineralstoffe und Basen kritisch unter der Lupe





**Mikronährstoffe**  
**sinnvoll**  
**kombinieren**

**Inhalt:** Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – was braucht mein Körper wirklich? Woher weiß ich, welche Menge sinnvoll ist und wie ich sie zuführen kann? Was darf kombiniert werden und was nicht? Wann ist eine Basentherapie sinnvoll? Welche Nährstoffe benötige ich etwa bei Diabetes? Matthias Bastigkeit zeigt auf, was Mikronährstoffe bewirken und räumt dabei auch mit Mythen auf. Er beleuchtet mögliche Wechselwirkungen, Synergieeffekte und zeigt, wie Betroffene ihre Krankheitsbehandlung mit Mikronährstoffen und einer Basentherapie gezielt unterstützen können. Ein praktischer Leitfaden für den gesunden Alltag und hilfreicher Ratgeber bei Erkrankungen von Kopfschmerz bis Rheuma.

**Autor:** Matthias Bastigkeit, geboren 1965, ist für diverse schulische und universitäre Bildungsträger sowie Ärzte- und Apothekerkammern als Fachdozent für Pharmakologie tätig, u. a. am Asklepios-Klinikum Hamburg. Am Zentrum für Gesundheitsberufe in Hamburg ist er Dozent und Fachprüfer für den Bereich Anästhesie und operative Intensivmedizin. An der Berliner Akademie für Hausärztliche Medizin ist er Dozent für Stoffwechselkrankheiten. Als Medizinjournalist ist er Ressortleiter der Zeitschrift Rettungsdienst und redaktioneller Mitarbeiter der Zeitschrift Report Naturheilkunde sowie des DocCheck-Newsletters. Er ist Herausgeber und Autor mehrerer Fachbücher und Mitglied mehrerer Fachgesellschaften der Fachgebiete Pharmakologie, Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin sowie der Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung.

**Copyright-Hinweis:** Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

**Nutzungsbedingungen:** Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt. Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen. Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten. Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig. Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden. Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audio-dateien.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright 2012, maudrich, eine Abteilung der Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien.

Umschlaggestaltung: Florian Spielauer

Typografie & Satz: Hani Aghakhani

Umschlagfoto: © Unclesam, fotolia.com

Print-Ausgabe: ISBN 978-3-85175-957-0

E-Book: ISBN 978-3-99030-006-0

Auch als pdf erhältlich: ISBN 978-3-99030-007-7

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, [www.brocom.de](http://www.brocom.de)



## **„Lass das Essen Deine Medizin sein und die Medizin Deine Nahrung.“**

**Hippokrates**

Wer bei einem großen Onlinebuchversand das Stichwort „Vitamin“ eingibt, erhält fast 4.000 Ergebnisse, bei Mineralstoffen immer noch über 800. Warum also noch ein Buch zu diesem Thema?

Häufig werden Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe unter dem Gesichtspunkt der Ernährungswissenschaften beschrieben.

Welche Symptome zeigen sich bei einem Mangelzustand und worin sind die Stoffe enthalten?

Dieses Buch widmet sich dem Thema aus orthomolekularer Sicht. Dabei geht es um die Synergieeffekte, die die Bausteine ausüben, wenn sie geschickt kombiniert werden. Dieses Puzzle der Mikronährstoffe wird hervorragend durch eine sinnvolle Basentherapie sowie durch Pflanzeninhaltsstoffe unterstützt. Diese Aspekte werden im Buch ausführlich beschrieben.

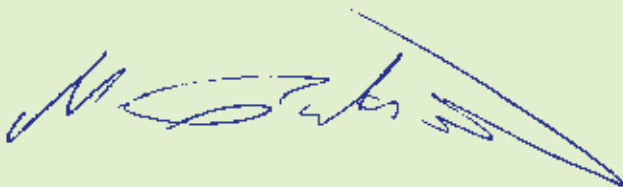
Noch etwas ist in diesem Buch anders: Es ist kritisch. Ich unterscheide klar zwischen durch Studien belegte Fakten oder dem Wissen der Erfahrungsheilkunde. Ziel ist es, mit Mythen aufzuräumen. Spinat enthält nur wenig Eisen, Calcium ist fragwürdig bei Allergien und einige Substanzen in Nahrungsergänzungsmitteln werden vom Körper gar nicht aufgenommen.

# Vorwort

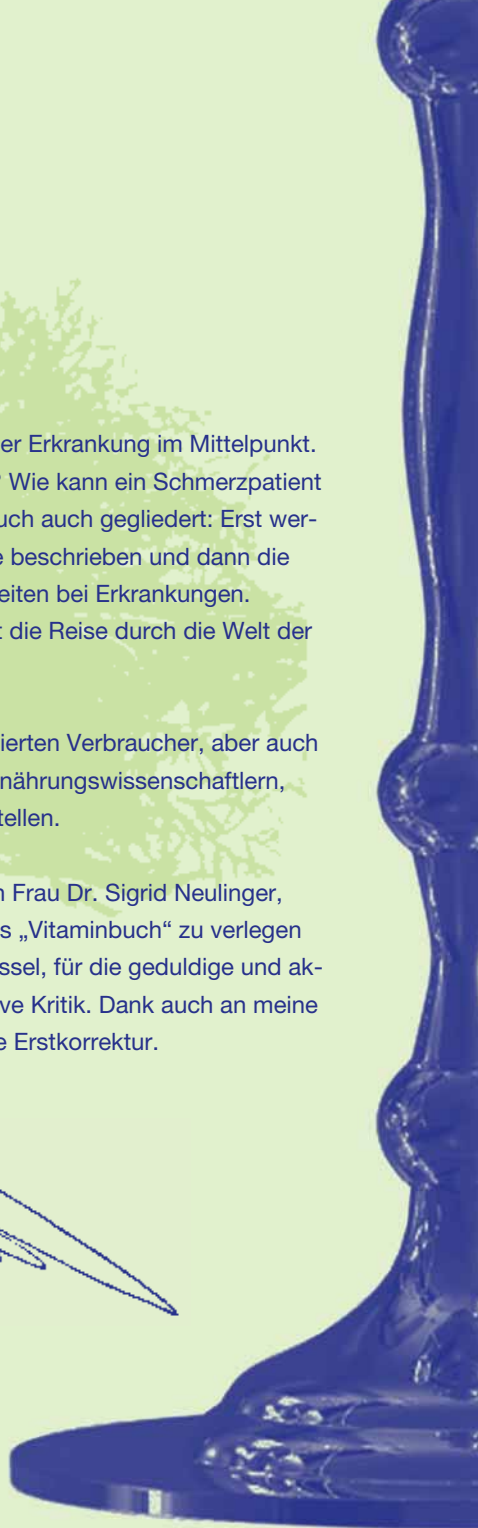
Im Krankheitsteil steht der Patient mit seiner Erkrankung im Mittelpunkt. Welche Nährstoffe braucht ein Diabetiker? Wie kann ein Schmerzpatient seine Therapie unterstützen? So ist das Buch auch gegliedert: Erst werden die Eigenschaften der Mikronährstoffe beschrieben und dann die Anwendungs- und Kombinationsmöglichkeiten bei Erkrankungen. Ein Kapitel über Wechselwirkungen rundet die Reise durch die Welt der Mikronährstoffe ab.

Mit diesem Buch möchte ich dem interessierten Verbraucher, aber auch Fachleuten wie Ärzten, Apothekern und Ernährungswissenschaftlern, einen kritischen Ratgeber zur Verfügung stellen.

Dem facultas/maudrich-Verlag, namentlich Frau Dr. Sigrid Neulinger, danke ich für den Optimismus, ein weiteres „Vitaminbuch“ zu verlegen und meinem Lektor, Herrn Mag. Philipp Rissel, für die geduldige und akribische Durchsicht sowie seine konstruktive Kritik. Dank auch an meine Frau, Apothekerin Nicole Bastigkeit, für die Erstkorrektur.



**Matthias Bastigkeit**







<b>Einleitung</b> .....	<b>12</b>
<b>I. Grundlagen der Mikronährstoffe</b> .....	<b>16</b>
<b>II. Vitamine</b> .....	<b>22</b>
Vitamin A (Retinol).....	22
Betacarotin und Carotinoide.....	27
<b>B-Vitamine</b> .....	30
Vitamin B9 (Folsäure).....	33
Vitamin B12.....	41
Vitamin C (Ascorbinsäure).....	51
Vitamin D.....	60
Vitamin E (Tocopherol).....	68
Ubiquinol (Coenzym Q10) und Ubiquinol.....	74
<b>III. Mineralstoffe und Spurenelemente</b> .....	<b>82</b>
Mineralstoffe.....	84
Calcium.....	84
Magnesium.....	90
<b>Spurenelemente</b> .....	98
Eisen.....	98
Selen.....	114
Zink.....	120
<b>IV. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe</b> .....	<b>130</b>
Antioxidantien.....	130
Flavonoide.....	132
Grapefruitkernextrakt.....	134
Cranberry.....	143
<b>Adaptogene</b> .....	149
Rosenwurz (Rhodiola rosea).....	150

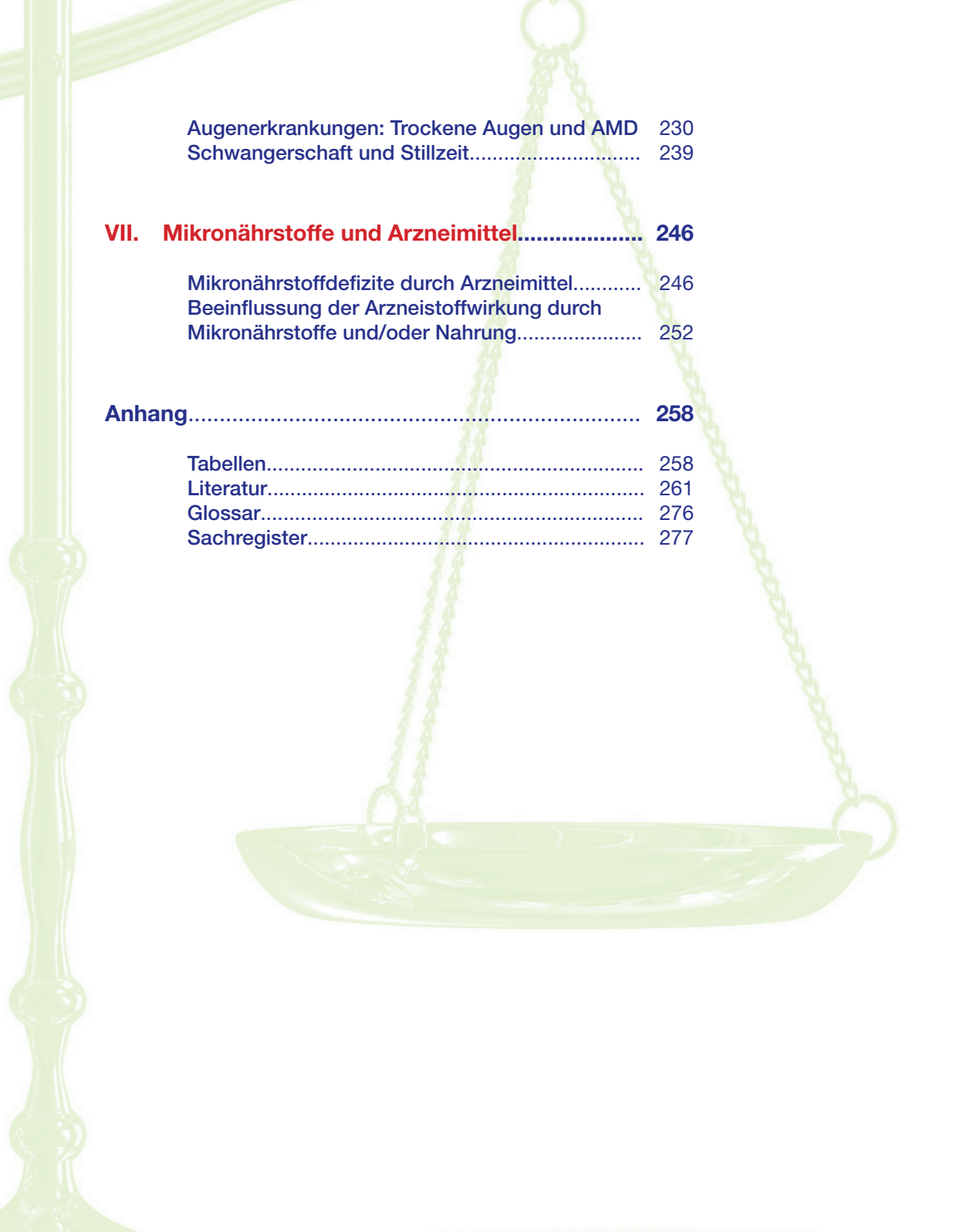


**V. Basentherapie..... 156**

Säure-Basen-Haushalt.....	158
Ursachen einer Übersäuerung.....	160
Diagnose der chronisch latenten Acidose.....	161
<b>Erkrankungen und Acidose.....</b>	<b>166</b>
Basentherapie bei Niereninsuffizienz.....	166
Basentherapie bei Dialysepatienten.....	168
Basentherapie bei chronischen Schmerzen.....	168
Basentherapie und Migräne.....	170
Basentherapie bei Muskelerkrankungen.....	170
Basentherapie bei Rheuma und Arthrose.....	171
Basentherapie bei Osteoporose.....	173
Basentherapie bei Allergien.....	175
Basentherapie und Krebs.....	175
Basentherapie bei Herzerkrankungen.....	176
Basentherapie bei Diabetes.....	176
Basentherapie bei Gicht.....	176
Basentherapie bei entzündlichen Darmerkrankungen (CED).....	177
Basentherapie bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse.....	177
Basentherapie bei Magenerkrankungen.....	180
Basentherapie in der Schwangerschaft.....	181
<b>Therapie einer latenten Acidose.....</b>	<b>182</b>

**VI. Erkrankungen/Lebensabschnitte und  
sinnvolle Mikronährstoffkombinationen..... 190**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	190
Diabetes.....	196
Gicht.....	200
Nierenerkrankungen.....	203
Magen-Darm-Erkrankungen.....	208
Schilddrüsenerkrankungen.....	211
Rheuma, Arthritis, Osteoporose.....	215
Kopfschmerz und Migräne.....	220



Augenerkrankungen: Trockene Augen und AMD	230
Schwangerschaft und Stillzeit.....	239
<b>VII. Mikronährstoffe und Arzneimittel.....</b>	<b>246</b>
Mikronährstoffdefizite durch Arzneimittel.....	246
Beeinflussung der Arzneistoffwirkung durch Mikronährstoffe und/oder Nahrung.....	252
<b>Anhang.....</b>	<b>258</b>
Tabellen.....	258
Literatur.....	261
Glossar.....	276
Sachregister.....	277

## Basentherapie und Mikronährstoffe

Drei Säulen bilden die Grundlage der Ernährungsmedizin: Die Komplementärmedizin als Basis, die orthomolekulare Medizin und die Welt der Mikronährstoffe.

Die Komplementärmedizin fasst diagnostische und therapeutische Maßnahmen, die sich teilweise aus der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, der Mikronährstofftherapie, der Ernährungsmedizin und verschiedenen Behandlungsmaßnahmen herleiten, zusammen. Bestandteile können die Homöopathie, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die antroposophische Medizin und die Basentherapie sein.

Der Begriff orthomolekulare Medizin leitet sich aus dem griechischen ορθός, orthós ab, das soviel wie „richtig“ bedeutet. Molekular kommt aus dem Lateinischen und steht für „Baustein“.

Diese Therapierichtung ist eine maßgeblich vom zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling beeinflusste alternativmedizinische Methode. Im Mittelpunkt steht die (oft hoch dosierte) Verwendung von Vitaminen und Mineralstoffen zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten.

Die orthomolekulare Medizin arbeitet mit Mikronährstoffen. Dabei handelt es sich im Gegensatz zu den Makronährstoffen Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße um Stoffe, die der Stoffwechsel mit der Nahrung aufnehmen muss, ohne dass sie Energie liefern.

**Ziel dieses Buches ist es, Wege aufzuzeigen, wie sich die Basentherapie effizient mit Mikronährstoffen kombinieren lässt und umgekehrt.**

Neben den Mikronährstoffen gibt es bei vielen Erkrankungen einen kleinsten gemeinsamen Nenner: den pH-Wert der Körperflüssigkeiten, der Organe und des Gewebes.

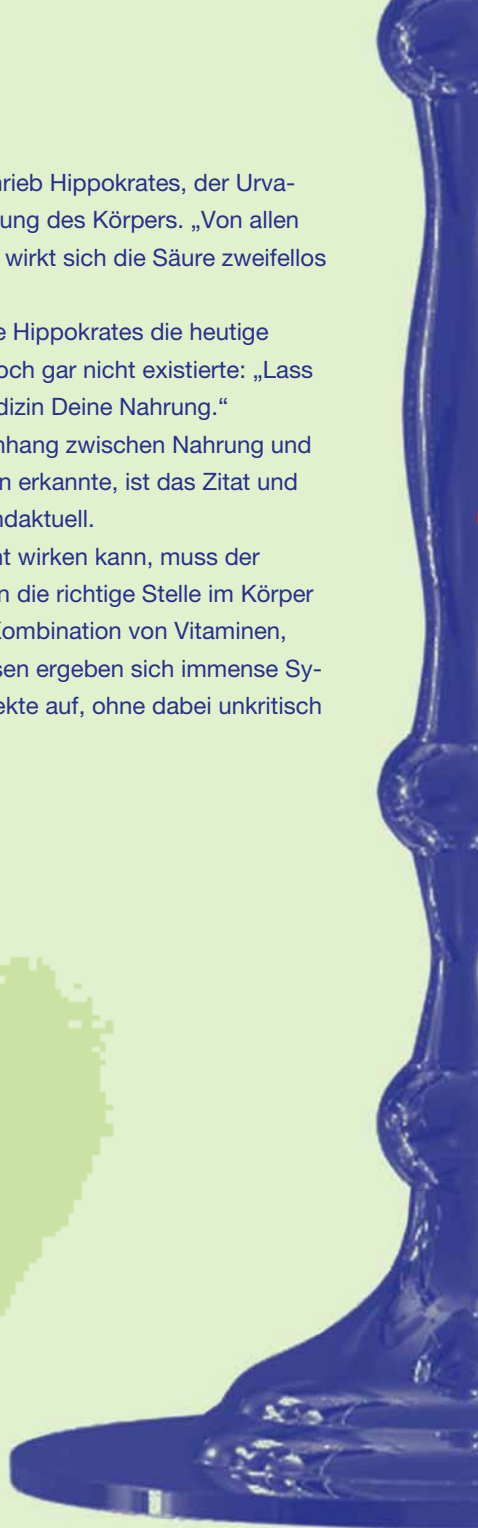
Bereits etwa 400 Jahre vor Christus beschrieb Hippokrates, der Urvater aller Ärzte, das Problem der Übersäuerung des Körpers. „Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.“

Geradezu frappierend prägnant formulierte Hippokrates die heutige orthomolekulare Medizin, die damals so noch gar nicht existierte: „Lass das Essen Deine Medizin sein und die Medizin Deine Nahrung.“

Obwohl der berühmte Arzt den Zusammenhang zwischen Nahrung und Gesundheit bereits vor über 2500 (!) Jahren erkannte, ist das Zitat und die sich daraus ableitende Erkenntnis brandaktuell.

Damit die orthomolekulare Medizin effizient wirken kann, muss der richtige „Baustein“ in der richtigen Form an die richtige Stelle im Körper gebracht werden. Erst durch die richtige Kombination von Vitaminen, Mineralien, Pflanzeninhaltsstoffen und Basen ergeben sich immense Synergieeffekte. Dieses Buch zeigt diese Effekte auf, ohne dabei unkritisch mit dem Thema umzugehen.

# Einleitung





# I. Grundlagen der Mikronährstoffe

