



B-Vitamine machen Sie gelassener

Stress gehört leider zu unserem täglichen Leben. Mit der gezielten Zufuhr bestimmter Vitamine und Mineralstoffe können wir Stresssymptome aber lindern. B-Vitamine und der Mineralstoff Magnesium zum Beispiel sind für die normale Funktion vieler Zellen und Organe im menschlichen Körper von großer Bedeutung. Bei einem Mangel können alle Enzyme, welche diese beiden Mikronährstoffe für die Entfaltung ihrer Aktivität unbedingt benötigen, z. B. im Nerven-, Herz-, Muskel-, Eiweiß- oder Fettstoffwechsel, ihre biochemischen Funktionen nicht mehr erfüllen.

Symptome wie Müdigkeit, Herzbeschwerden, Hautprobleme, Schlafstörungen, Nervosität, erhöhte Infektanfälligkeit, Konzentrationsstörungen, Angst und Depressionen können durch diesen Mangel verursacht werden. Stress, Alkohol, Rauchen, Medikamente (z. B. Diuretika), Krankheiten, Stoffwechselstörungen, Sport und andere Faktoren erhöhen den täglichen Bedarf an B-Vitaminen und Magnesium zum Teil beträchtlich!

Dieser tägliche Mehrbedarf kann durch die Ernährung aber nicht mehr gedeckt werden. Es ist daher empfehlenswert, auch zur Krankheitsvorsorge, durch Laboranalysen im Blut und Harn den Nährstoffstatus hinsichtlich B-Vitaminen, Magnesium und auch anderer wichtiger Mikronährstoffe wie Zink und Selen durch einen Arzt exakt untersuchen zu lassen. Auf diese Weise kann ein nachgewiesener Mangel gezielt und zuverlässig mit Präparaten ausgeglichen werden.

Dr. med. univ. Peter H. Lauda, Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Arzt für Allgemeinmedizin in Wien; www.drlauda.at