

Body & Beauty

16

COVERSTORY



Ihr Vital-Guide für den Sommer

Alles, was Sie schon immer über Nährstoffe wissen wollten

WOMAN BALANCE

Reife Beeren, Früchte und Gemüse: Im Sommer scheint es besonders leicht, sich gesund zu ernähren. Doch reichen Lebensmittel aus, um den Nährstoffbedarf des Körpers zu decken? Oder braucht es eine Extraportion Unterstützung, um sich rundum vital zu fühlen? Die Antworten sind vielschichtig — und sehr individuell.

von LISA TÜRK



Die Experten

Dr.ⁱⁿ Helena Orfanos-Boeckel

ist Ganzheitsmedizinerin, Internistin, Nephrologin und Stoffwechselexpertin in Berlin-Charlottenburg. Ihre Top-5-Nährstoffe: Vitamin D, B-Vitamine, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren. praxis-dr-orfanos.de

Dr. Christian Matthai

ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner. Seine Top-5-Nährstoffe: Magnesium, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q10, Kreatin. matthai.at



GETTY IMAGES, MARKUS C. HUREK, HARALD EISENBERGER

ALL DAS STEHT HEUTE NOCH auf meinem Speiseplan“, lacht Helena Orfanos-Boeckel vergnügt und raschelt mit einem gar nicht so kleinen Döschen, prall gefüllt mit Nährstoffkapseln. Die Berliner Internistin, Nephrologin und Ganzheitsmedizinerin ist überzeugt, dass es – ergänzend zur klassischen Medizin und einem gesunden Lebensstil – in vielen Fällen zusätzliche Vitalstoffe braucht, damit wir uns wohlfühlen. Denn Nährstoffe – dazu zählen unter anderem Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Amino- sowie Fettsäuren – sind nicht nur für die gesunde Funktion unseres zellulären Stoffwechsels und damit für unser Überleben wichtig, sondern auch für die Qualität unseres Lebens essenziell. „Ein kleiner, aber doch feiner Unterschied“, wie die Ärztin betont. Im Rahmen der Nährstoff- und Hormonmedizin nutzt sie Nährstoffe (und Hormone) über eine ausgewogene Ernährung hinaus, um insbesondere Frauen individuell zu unterstützen. Damit einher gehe ein Schutz vor altersbedingten und chronischen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Osteoporose oder Entzündungen und deren Folgen – wie Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Knochenbrüche, Dialyse und Demenz. Präventiv wie kurativ, im Winter wie im Sommer.

Wer ins Innere schaut, sieht auch mehr

Schon richtig: Mutter Natur beglückt uns jetzt, in der warmen Jahreszeit, mit Nährstoffen en masse – in Form von knackigem Obst und Gemüse. Wozu also nachhelfen? „Die meisten von uns haben ganzjährig Nährstoffhunger“, weiß Expertin Orfanos-Boeckel. Sie begleitet in ihrer internistischen Praxis bereits seit vielen Jahren Frauen, die sich trotz gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Stressreduktion im Alltag dauermüde, erschöpft und ausgelaugt fühlten. Im Labor entdeckte sie, dass bestimmte Werte, die auf Krankheiten hindeuten, bereits erhöht waren und sich lebenswichtige Schlüsselwerte verschoben hatten. „Ich war erstaunt, dass es bei vielen Frauen, die augenscheinlich sehr vieles im Leben richtig machten, tief drinnen gar nicht so toll aussah wie angenommen.“

Auf der Suche nach einer Erklärung dafür stieß die Ärztin schließlich auf ein wichtiges Puzzleteil: die „Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit“, kurz IBSE. Die IBSE ist die Schaltstelle für unsere Stoffwechselfunktion. Gerät sie aus dem Gleichgewicht, werden wir anfälliger gegenüber Infekten, Stress und Alterungsprozessen – auch wenn das auf Organebene →

„Viele Frauen fühlen sich trotz eines gesunden Lebensstils dauermüde, weil ihnen wichtige Mikronährstoffe fehlen.“

DR.^{IN} HELENA ORFANOS-BOECKEL, INTERNISTIN & STOFFWECHSELEXPERTIN

noch lange nicht sichtbar ist. Was für die IBSE neben einem ausbalancierten Hormonstatus essenziell ist: eine satte Nährstoffversorgung.

Wo sind die Nährstoffe geblieben?

Ob wir nun mit ausreichend Mikronährstoffen versorgt sind, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Dazu zählen unsere genetische Disposition, das Ausmaß unserer Belastungen sowie die Lebensphase, in der wir uns gerade befinden. Christian Matthai, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner, fasst dies so zusammen: „Junge Frauen haben in der Pubertät oft vermehrten Eisenbedarf. Frauen, deren Stoffwechsel durch die Pille verändert ist, haben oft mehr Bedarf an B-Vitaminen. Schwangere Frauen benötigen meist eine Extraportion Folsäure. Und während der Menopause steigt dann häufig der Bedarf an Calcium und Vitamin D, da die Knochengesundheit zum Thema wird.“

Wie nährstoffreich sind unsere Lebensmittel überhaupt noch? Vielerorts sind die Böden ausgelaugt, selbst heimisches Obst und Gemüse ist vermehrt mit Chemikalien belastet: „Die Tomate von heute ist nicht mehr die Tomate von vor 20 Jahren. In gesunden Lebensmitteln finden sich mehr und mehr Schad- und immer weniger Nährstoffe – zugunsten von Haltbarkeit und Wirtschaftlichkeit, jedoch zum Leidwesen unserer Gesundheit“, bedauert Orfanos-Boeckel. Der Einfluss der zunehmenden Umweltbelastungen auf unsere Gesundheit müsse noch viel intensiver erforscht werden. Es sei allerdings „bestechend logisch“, dass all das nicht spurlos an unserem Hormonhaushalt und unseren Nährstoffwerten vorübergeht.

Warum gesund essen alleine zu wenig ist

Also auf Sommerobst und -gemüse gleich ganz verzichten? Ganz im Gegenteil! Eine bunte, vielfältige Ernährung kann viel zu guten Nährstoffwerten und einem ausbalancierten Hormonhaushalt beitragen. Sie kann die körperliche und mentale Resilienz stärken, das generelle Wohlbefinden verbessern und sogar Entzündungen hemmen. „Wenn sich jemand grundsätzlich ausgewogen ernährt und gesund lebt, habe ich selbstverständlich weniger zu tun“, lacht und motiviert Orfanos-Boeckel zugleich. Und dennoch kann eine gesunde Ernährung nicht alle Lifestyle-Pannen kompensieren. „In Zeiten des Überflusses zu behaupten, dass die Nahrung nicht ausreicht, um uns mit genügend Nährstoffen zu versorgen, mag seltsam klingen“, so die Internistin. Doch „genügend“ heiße ja nur: genug Mikronährstoffe, um nicht zu sterben oder zu erkranken. Soll die Nährstoffzufuhr darüber hinaus einen positiven und stabilisierenden Einfluss auf die Stoffwechselfunktion haben, so gehe das in vielen Fällen über die Nahrung alleine nicht – auch nicht im Sommer. Gynäkologe Matthai fügt hinzu: „Viele Nahrungsmittel sind im Sommer zwar regional präsenter, keineswegs aber automatisch nährstoffreicher.“

A few strawberries a day – und wir bleiben gesund?

Nehmen wir an, Sie würden während der Sommermonate täglich ein Körbchen voller Erdbeeren essen – reich an Vitamin C, Folsäure, Eisen, Calcium, Magnesium und Kalium. Magnesium zum Beispiel, das neben Calcium und Kalium zu den sogenannten Elektrolyten zählt, verlie- →

Vitale Zugabe – ist das was für mich?

Diese 5 Fragen sollten Sie sich stellen, wenn Sie eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in Erwägung ziehen:

- 1 Leiden Sie unter lästigen Symptomen oder Schmerzen?
- 2 Welche Probleme tauchen beim Sport auf (wie Verletzungen, Verspannungen)?
- 3 Sind Sie besonders infekt anfällig? Wenn ja, wann?
- 4 Gibt es bekannte Diagnosen – wie Allergien, Akne, Schilddrüsenunterfunktion – oder Schlafprobleme?
- 5 Haben Sie als Frau Probleme mit dem Zyklus, der Periode, dem Kinderwunsch oder im Wechsel?

Body & Beauty

19

COVERSTORY



**Gesunde Ernährung alleine
kann Lifestyle-Pannen
nicht kompensieren.**

WOMAN BALANCE



Zwiebeln sind reich an Quercetin: Der Pflanzenstoff ist gut fürs Herz und wirkt entzündlich.

ren wir über den Schweiß. „Im Sommer machen die Menschen glücklicherweise mehr Sport, schwitzen aufgrund der hohen Temperaturen aber natürlich generell stärker. Daher empfehle ich Magnesium sehr gerne als klassisches Sommer-Supplement“, erklärt Orthomolekularmediziner Matthai. Könnte nun ein tägliches Erdbeer-Körbchen den Verlust an Magnesium ausgleichen? Laut Matthai folgen auf diese Frage ein paar weitere, die eine allgemeingültige Antwort ausschließen: Wie stark schwitzen Sie? Wie viel Sport machen Sie? Wie hoch ist Ihr persönlicher Bedarf? „Manche Menschen haben trotz Sport und viel Stress – auch dadurch geht Magnesium verloren – gute Magnesium-Werte. Andere wiederum bewegen sich moderat, leben entspannt und haben zu niedrige Zielwerte. Es ist gar nicht so sehr eine Frage der Ernährung oder des täglichen Erdbeer-Körbchens, sondern vielmehr des individuellen Bedarfs. Dieser wie-

derum ist nur im Labor messbar.“ Ganz wesentlich ist außerdem, ob man Nährstoffe präventiv oder therapeutisch einsetzen möchte. Bei akutem Mangel oder im Krankheitsfall ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen oft stark erhöht. „In manchen Fällen bräuchte man wohl das 10-, 20-, ja vielleicht sogar 100-Fache des Nährstoffgehalts einer Erdbeere, um gute Zielwerte zu erreichen. Abgesehen davon verträgt nicht jeder automatisch, was gesund ist“, erklärt Orfanos-Boeckel.

Ähnlich verhält es sich mit Vitamin D. Eine ausreichende Versorgung über die Nahrung ist, selbst wenn man täglich fettreichen Fisch (Lachs, Hering, Makrele) isst, nicht möglich. Unser Körper kann Vitamin D nur bilden, wenn wir in die Sonne gehen. Doch selbst im Sommer kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen.

„Menschen, die ganztags im Büro arbeiten oder sich aufgrund ihres Hauttyps mit Sonnenschutzfaktor 50, der praktisch alles an UVB-Strahlen abblockt, eincremen, tanken auch im Sommer nicht ausreichend Vitamin D. Hier ergibt eine ganzjährige, individuell angepasste Vitamin-D-Therapie Sinn

– im Sommer vielleicht ein wenig moderater dosiert als im Winter“, so Christian Matthai. Stichwort Dosierung: In manchen Fällen sind Nährstoffpräparate, da höher dosiert, sogar nicht nur wesentlich effizienter, sondern auch praktikabler als ihr „natürliches Pendant“. Matthai schildert: „Wenn Sie zum Beispiel Quercetin, einen sekundären Pflanzenstoff aus der Zwiebel, der sich positiv auf Herzgesundheit und Entzündungen auswirken kann, supplementieren wollen, müssten Sie als Äquivalent täglich ein halbes Kilo Zwiebeln essen, um auf den gleichen gesundheitlichen Effekt zu kommen. Wer möchte das schon?“

Labor-Checks zeigen: Was brauche ich wirklich?

Aber wie kommen Sie nun an Ihre persönlichen Nährstoffwerte? Eine funktionelle Labordiagnostik erhalten Sie bei Präventiv- und Ortho-

molekularmediziner*innen; Kassenleistung ist das keine. Parallel dazu lohnt es sich, zu überlegen, wo Ihre ganz persönlichen Schwachstellen liegen, und sich mit der Familienanamnese auseinanderzusetzen. Die gute Nachricht: „Man kann mit gezielt eingesetzten Nährstoffen nicht viel falsch machen. Oft wird – gerade auch in den Medien – unnötig Panik verbreitet“, so Orfanos-Boeckel. Auch Matthai meint: „Magnesium, aber auch Vitamin C muss nicht zwingend gemessen werden. Die Angst vor einer Überdosierung ist hier unbegründet. Auch wer gerade beruflich oder privat viel Stress hat, kann ruhig einmal auf eigene Faust kurzfristig einen Vitamin-B-Komplex einnehmen.“ Jede langfristige Nährstofftherapie sollte zwecks gezielter individueller Erfolgskontrolle jedoch von einer Labordiagnostik begleitet werden – nach dem Motto „Messen, machen, messen, machen“. Denn: Es geht in der Nährstoffmedizin nicht nur ums Hier und Jetzt. Orfanos-Boeckel: „Im Sommer fühlen wir uns generell wohler. Wir tanken Sonne und Tageslicht, bewegen uns mehr und verbringen Zeit mit unseren Herzensmenschen. Die ‚Little Three‘ – Entspannung, Begeisterung, nicht einsam sein – sind gerade sehr präsent.“ Zusammen mit den „Big Five“ (gesund essen, nicht rauchen, regelmäßige Bewegung, wenig Alkohol, kein Übergewicht) bilden sie die Basis für unsere Gesundheit. In der Vitalstoffmedizin denkt man aber weit über den Sommer hinaus. Denn dank der Fortschritte in Medizin und Wissenschaft werden wir zwar immer älter, aber nicht unbedingt gesünder. Im Gegenteil: Chronische und altersbedingte Erkrankungen nehmen zu und manifestieren sich immer früher. Auf Basis einer frühen individuellen Labordiagnostik, die weit über ein großes Blutbild hinausgeht und persönliche Veranlagungen offenlegt, könne man, so Orfanos-Boeckel und Matthai unisono, Nährstoffe gezielt und ganzheitlich dazu nutzen, chronische Erkrankungen und deren Folgen aufzuhalten – oder im Optimalfall zu verhindern. „Die Ziele sind Ultraprävention und Gesunderhaltung: ein langes Leben bei möglichst gutem Befinden und guter Lebensqualität“, erklärt Orfanos-Boeckel. Auf dem Weg dorthin empfindet sie es als wichtig, ins Tun zu kommen und keine „Angst vor Fehlern“ zu haben. Ihre Analogie: „Niemand würde auf Sport verzichten, nur weil die Möglichkeit besteht, umzuknicken, oder?“ Schon gar nicht im Sommer. — **WIB**

„Bei viel Stress ruhig temporär auf eigene Faust Vitamin B einnehmen!“

DR. CHRISTIAN MATTHAI,
GYNÄKOLOGE & ORTHO-
MOLEKULARMEDIZINER



Buchtipps

Dr.ⁱⁿ Helena Orfanos-Boeckel:
Nährstoff-Therapie.
Orthomolekulare Medizin
& Bioidentische Hormone.
Trias-Verlag, um € 25,95.

Dr.ⁱⁿ Helena Orfanos-Boeckel:
Nährstoff-Therapie.
Der Praxisleitfaden. Ortho-
molekulare Medizin richtig
dosieren und anwenden.
Trias-Verlag, um € 21,50.

Dr. Christian Matthai:
Meine Sprechstunde. Für
Frauen, die mitten im Leben
stehen. Kneipp-Verlag,
um € 26,-.



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Complete your Life

Regulatpro® Complete enthält über 100
ausgewählte Zutaten mit Regulatessenz®, allen
13 Vitaminen, 10 Mineralstoffen und 41 Kräutern.



Regulatpro® Complete

Natürliche Vorsorge für Jung und Alt.

Auffüllen der Mikronährstoffspeicher • Rundum
Versorgung und Prävention • Erhöhung der
Resilienz /Ausgeglichenheit • Wohlbefinden

www.drniedermaier.com



Für mehr Vitalität im Sommer: 5 Top-Nährstoffe



Orangen sind besonders reich an Vitamin C. Dieses wiederum ist wichtig, um Eisen gut aufzunehmen.

1 Magnesium – für die Bewegung

Magnesium ist im Knochen, in den Muskeln und im Nervensystem relevant. Viele Menschen haben einen Magnesiummangel. Dieser kann sich durch starke Müdigkeit, schmerzhafte Muskelverspannungen, Verstopfung, Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen oder Osteoporose äußern.

GUT ZU WISSEN: Nutzen Sie über den Tag verteilt zwei- bis dreimal 150 bis 300 mg und schauen Sie, ob Sie sich wohler fühlen. Angst vor Überdosierung ist unbegründet. Das Schlimmste, was passieren kann, ist Durchfall (dann reduzieren Sie die Dosis einfach wieder).

2 Calcium – für die Knochen

Calcium ist wichtig für unsere Knochen (Schutz vor Osteoporose), unsere Muskelaktivität (gegen Krämpfe), unsere Nervenaktivität, unsere Blutgerinnung, unsere Zähne, unser Zahnfleisch, unsere Haut, unseren Blutdruck und unsere Dopamin-Bildung (wichtiger Neurotransmitter im Gehirnstoffwechsel).

GUT ZU WISSEN: Calcium kann ohne Magnesium nicht sein, die beiden bilden ein Team.

3 Vitamin D – für Haut & Psyche

Vitamin D kommt in unserem Stoffwechsel in drei Formen vor: in Form von Cholecalciferol (Vor-Vitamin-D), Calcidiol (25-OH-Vitamin D) und Calcitriol (1,25-OH-Vitamin D). Die Versorgung mit Calcidiol ist besonders wichtig. Es senkt das Risiko für Osteoporose, Krebserkrankungen, Atemwegsinfekte, Herzinfarkt, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Depressionen. Unser Körper kann das Vor-Vitamin-D (Cholecalciferol) selbst bilden,

wenn wir in die Sonne gehen. Eine ausreichende Versorgung ist in unseren Breiten jedoch schwierig (selbst im Sommer).

GUT ZU WISSEN: Da der Bedarf an Vitamin D sehr individuell ist, sollte eine Vitamin-D-Therapie medizinisch begleitet und regelmäßig gemessen werden. Kennen Sie Ihre Werte nicht, können Sie in unseren Breitengraden schon vieles besser machen, indem Sie zunächst „blind“ 1.000 IE (Internationale Einheiten), im Winter sogar 2.000 IE/Tag einnehmen.


4 B-Vitamine – für mehr Resilienz
B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12 sind lebenswichtig für den Energiestoffwechsel in unseren Zellen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei. B-Vitamine sind außerdem essenziell für Menschen mit Stress, für Sportler*innen, für Frauen, die die Pille nehmen, oder besonders feinfühligere Menschen.

GUT ZU WISSEN: Für eine kurzfristige Therapie (ein bis zwei Monate) mit einem Vitamin-B-Komplex braucht es nicht zwingend eine Laboranalyse.



Nährstoffpräparate wirken präventiv und kurativ.

5 Eisen – für mehr Kraft
Gute Eisenwerte zu haben, bedeutet, kraftvoll leben zu können. Eisenmangel ist ein „klassisches Frauenthema“. Erhöhter Eisenbedarf besteht oft im Wachstum, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Ausdauersportler*innen, starker Periodenblutung und fleischarmer/-loser Ernährung. Die Symptome: Müdigkeit, Leistungsabfall, Haarausfall, Schwächegefühl.

GUT ZU WISSEN: Für eine gute Eisenresorption ist es wichtig, dass die körpereigenen Vitamin-C-Speicher voll sind. 

Alternative nicht invasive Behandlung

Schilddrüsenknoten und Brustknoten können im medicum Wien schonend, nicht-invasiv und unter Lokalanästhesie behandelt werden.

Professor Korkusuz im medicum Wien ist durch die Österreichische Schilddrüsengesellschaft und durch das Deutsche Zentrum für Thermoablation e. V. zertifiziert. Mehr als 1.500 Patienten konnten seit 2012 erfolgreich behandelt werden. Das medicum-Wien-Team ist international tätig und kann auf zahlreiche Erfolge verweisen. So führte es die erste Echotherapie mittels hochfokussierten Ultraschalls (HIFU) durch, um mit ihr Brustknoten (Fibroadenome) ohne Schnitt und ohne Narbe zu verkleinern.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Zudem bietet das medicum-Wien-Team die erste bipolare Radiofrequenzablation von Schilddrüsenknoten weltweit an. Sie stellt eine effiziente Alternative zur Schilddrüsenoperation und Radiojodtherapie dar. Auch die erste Laserablation in Deutschland und die erste Mikrowellenablation in Europa von Schilddrüsenknoten gehören zum Angebot. Durch die enge Verknüpfung der drei medizinischen Fachbereiche Chirurgie, Radiologie und Nuklearmedizin werden die Patienten und Patientinnen auf außergewöhnliche Weise betreut – das gibt es nur im medicum! Doch auch im Falle eines operativen Eingriffes setzen das medicum-Wien-Team auf moderne Methoden. So ist es möglich, die Operation minimalinvasiv durchzuführen. Dabei wird ein Schnitt am Hals vermieden, was neben der optischen Komponente auch weniger Schmerzen bedeutet. Chirurg Dr. Behrooz Salehi war der erste Arzt in Österreich, der diese Technik anwandte.



FOTO: BEIGESTELLT

Tipp: Bis zu 50 Prozent Kostenrückerstattung bei Schilddrüsenknoten durch die Krankenkassen in Österreich!

Mehr Informationen

- www.medicum.at
- www.dzta.de
- www.echotherapie.de

Wir beraten Sie gern!

Tel.: 01/212 30 05, office@medicum.at