

## 6 Wie können Vitalstoffmängel behoben werden?

- » Vitalstoffreiche Ernährung aus kontrolliert biologischem Anbau ist Grundvoraussetzung, d.h. Vollwertkost. Niemand erreicht aber sein Optimum (u.a. beruflich bedingt).
- » Verzicht auf Genussgifte und Raffinade-Zucker.
- » In Stresssituationen zunächst gezielte Auswahl von vitalstoffreichen Nahrungsmitteln.
- » Bei Bedarf Ergänzung durch Vitalstoffpräparate.
- » Zusätzlich gezielte gesundheitliche Bemühung, um Mängeln vorzubeugen.

## 7 Vorteile von Vitalstoffen:

- » Viele Vitalstoffe wirken medikamentenähnlich.
- » Werden Vitalstoffe mit pflanzlichen oder homöopathischen Heilmitteln kombiniert, erreichen sie die Wirkung chemischer Medikamente.
- » Kombinationen haben zusätzlich positive gesundheitliche Wirkungen.
- » Bei normalen Dosierungen gibt es keine Nebenwirkungen.
- » Chemischen Zusatzmedikamente gegen Nebenwirkungen sind nicht nötig.
- » Mehrfacheinnahme chemischer Medikamente wird unnötig, Einsparungen lägen bei bis zu 50%.

## 8 Qualitätsanforderungen an Vitalstoffe:

- » Anbieter müssen fundierte Kenntnisse haben, um Probleme zu vermeiden (z.B. bei Auskunft).
- » Wirkstoffe müssen quantitativ tatsächlich im Präparat vorhanden und hoch bioverfügbar (nicht zwangsläufig bei Bioprodukten) sein (Nachweis durch Studien).
- » Höchste Sicherheit herrscht, wenn unter Arzneimittelrichtlinien hergestellt wird.
- » Eine längere Einnahme muss bezahlbar sein (viele Produkte sind überteuert).

## 9 Nachbemerkung:

Vitalstoffe ersetzen weder eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung noch gesunde Verhaltensweisen. Alle vorstehenden Informationen wurden mit Sorgfalt ausgesucht und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie sind weder

individuelle Ratschläge noch ersetzen sie eine ärztliche Beratung im Krankheitsfall. Eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Herausgeber:

**Vegetarische Initiative e.V.**

Postfach 1341, D-23723 Neustadt i.H.

info@vegetarische-initiative.de

www.vegetarische-initiative.de

www.facebook.com/VegetarischeInitiative

www.twitter.com/Veg\_Initiative

www.instagram.com/vegetarische\_initiative



Spendenkonto:

GLS Bank Bochum, BIC: GENO DEM1 GLS

IBAN: DE14 4306 0967 2042 6287 00

Die Vegetarische Initiative e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Text: Bernd Ackermann, Dipl. Ökonom,  
Ayurveda-Gesundheitsberater (B.Y.V.G.),  
Vitalstoffberater (ENSIGN)

Bild: pixabay.com

Literaturhinweise: Wissenschaftliche Informationen aus:

1. „Länger und gesünder leben“, Hrsg.: maxLQ/FID-Verlag GmbH, Bonn

2. Schriften von Nathalie und Dr. med. Edmund Schmidt, ENSIGN, Otterbrunn

Noch Fragen? Weitere vertiefende Hinweise (z.B. Broschüren) sind erhältlich über: [veggie-duesseldorf@vegetarische-initiative.de](mailto:veggie-duesseldorf@vegetarische-initiative.de)

**1. Auflage / Kopieren erlaubt!**

## Fragen und Antworten zum Thema



## Vitalstoffbedarf bei vegan-vegetarischer Ernährung

>> Vitamin B12 & Co. <<





## 1 Zusätzlicher Vitalstoffbedarf bei veganer oder vegetarischer Ernährung?

Vitalstoffmangel wird oft als Argument gegen vegetarische Ernährungsformen angeführt, obwohl bedeutend mehr FleischesserInnen daran leiden. Andererseits gibt es auch Veggies, die nur noch genussorientiert leben und diese Mängel geradezu provozieren. 2019 erblindete in Bristol ein Mann, der jahrelang fast nur Weißbrot, Pommes frites und Chips aß (=Vitamin B-Mangel). Zudem leugnen staatliche Stellen (z.B. DGE) oder ÄrztInnen den weit verbreiteten Vitalstoffmangel, weil das kein Gegenstand universitärer Ausbildung ist oder Umsätze und Provisionen bedroht. Indes ist die orthomolekular medizinische Faktenlage alarmierend. Vitalstoffmängel sind so verbreitet, dass geradezu von einer Volkskrankheit gesprochen werden kann. 90% der Deutschen nehmen zu wenig auf. Schon ca. 1/3 nehmen Vitalstoffpräparate, um ihre Versorgungslage zu verbessern. Europäische Länder empfehlen bereits seit Jahrzehnten Dünger, Mineralwasser oder Margarine mit Vitalstoffen anzureichern. Faktisch führt jede Diät durch Auswahl gängiger Nahrungsmittel zu Vitalstoffmängeln. Die Veggie-Ernährung nimmt sie aus ethischen Gründen vor. Das führt unabhängig von der allgemeinen Lage zu spezifischen Vitalstoffmängeln (nicht nur Vitamin B12), die aber leicht beherrschbar sind. Neueste Studien beweisen z.B., dass Veggies zwar zu 22% seltener Herzinfarkte erleiden, dafür aber um 20% mehr Schlaganfälle (=Vitalstoffmangel).

## 2 Warum gibt es Vitalstoffmängel?

Wir leben allgemein im Paradox des Überflusses mit Vitalstoffmängeln (Indikator: Zivilisationskrankheiten). Mängel entstehen in folgenden Lebenssituationen, denen sich Veggies nicht entziehen können, in die sie aber mit besseren Voraussetzungen gehen:

- » **Alter:** ab 60-65 Jahren entstehen vitalstoffzehrende Alterungsprozesse und Aufnahmeprobleme im Darm. Viele Alterserscheinungen sind Ausdruck von Vitalstoffmängeln.
- » **Psychoziale Belastungen:** Arbeits- und Familienstress, Mobbing, Examen und Burnout.
- » **Umweltexposition:** klimatische oder jahreszeitliche Belastungen, Konfrontation mit gefährdenden Chemikalien in Umweltmedien.

- » **Exposition durch Elektromagnetische Felder:** Mobilfunk, Radar oder Elektrogeräte erzeugen durch sie oxidativen Stress in unseren Zellen.
- » **Krankheiten (auch bei Epidemien):** vor allem chronische Verläufe belasten den Körper und verbrauchen Vitalstoffe, Magen- und Darmerkrankungen verringern die Aufnahme.
- » **Dauerhaft eingenommene Medikamente** erzeugen Mängel (z.B. Kortison).
- » **Genussgifte** (z.B. Alkohol) und Süßigkeiten (Zucker) sind bedeutsame Vitalstoffräuber.
- » **Ernährungsfehler:** vitalstoffarme oder -verarmte Nahrungsmittel (falsche Zubereitung), industrielle Nahrungsmittel, Fixierung auf Lieblingsspeisen, Schlankheitskuren
- » **Schwangerschaften** zehren an der Mutter.
- » **Leistungssport** erzeugt oxidativen Stress.
- » **Persönlichkeitsmerkmale:** Hang zur Bequemlichkeit oder Hyperaktivität erzeugen Mängel.
- » **Anbauflächenauszehrung** (Nährstoffverarmung)
- » Situationen, in denen keine ausreichende Zufuhr über Nahrungsmittel möglich ist (z.B. auf Reisen).

Die optimale Vitalstoffkombination ist für jeden Menschen anders. Es ist analytisch kaum nachzuhalten, wie viele Vitalstoffe wir uns zuführen (müssen). Je nach Lebenssituation ergeben sich starke Schwankungen im Bedarf. Lediglich regelmäßige jährliche Blutanalysen decken Mängel vor Krankheitsbeginn auf.

## 3 Welche Vitalstoffe gibt es?

- » Wasserlösliche Vitamine: B, C
- » Fettlösliche Vitamine: A, D, E und K
- » Bioaktive Substanzen: z.B. Polyphenole
- » Mineralstoffe: z.B. Magnesium
- » Spurenelemente: z.B. Selen, Eisen
- » Sonstige: z.B. Methylsulfonylmethan (MSM)

## 4 Welche Vitaminmängel können sich einstellen?

Bei unreflektierter Nahrungsaufnahme: Praktisch alle Veggie-typische Mängel an Vitalstoffen (nachstehend mit Aufgaben) durch Unkenntnis sind vor allem:

- A** Wichtig u.a. für: Augen-, Embryo- und Blutgesundheit, Immunsystem, Eisentransport.  
Ursache: ungenügende Zufuhr von  $\beta$ -Karotin.
- B2** Wichtig u.a. für: Haut-, Haar-, Nagel-, Stoffwechselfgesundheit, Sehschärfe, Ausstoß Stresshormone.

**B12** Besonders VeganerInnen sind betroffen. Wichtig u.a. für: Zell-, Stoffwechsel-, Hormon-, Nerven- und Muskelgesundheit, Bildung der DNA und RNA, Abbau Homocystein (neben B6 und Folsäure). Es ist lebensnotwendig!

Besonders VeganerInnen sind betroffen. Hochdosiert und isoliert genommen erhöht sich u.a. das Risiko für Hüftfrakturen.

**D3** Wichtig u.a. für: Zell-, Knochen-, Darm-, Herz-/Kreislauf-, Nerven- und Nierengesundheit, Immunsystem, Krebsprophylaxe, Schwangerschaft.

Besonders VeganerInnen sind betroffen. Wichtig u.a. für: Stoffwechsel-, Hormon-, Zell-, Knochengesundheit, Entgiftung. Besonders VeganerInnen sind betroffen. Eine Überversorgung mit phytinreichen Ballaststoffen (Getreide) erzeugt eine reduzierte Aufnahme.

**Zink** Wichtig u.a. für: Hormon-, Enzym-, Zellgesundheit, Immunsystem.

Besonders VeganerInnen sind betroffen. Zinkmangel entsteht aber auch durch Kuhmilchernährung von Säuglingen.

**Jod** Wichtig u.a. für: Wachstum und Stoffwechsel.

Besonders VeganerInnen sind betroffen.

## 5 Welche Folgen kann es bei Vitalstoffmängeln geben?

Viele Mängel laufen unterschwellig ab. Erste Hinweise können sein:

- » Appetitlosigkeit
- » Allgemeine Schwäche
- » Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- » Kopfschmerzen
- » Wundheilungsstörungen
- » Nervosität
- » Erhöhte Infektanfälligkeit (Immunschwäche)
- » Stressanfälligkeit
- » Haarausfall
- » Muskelkrämpfe
- » Augenzuckungen
- » Zitternde Glieder

Ansonsten entstehen Krankheiten in den unter 4. genannten Aufgabenbereichen der Vitalstoffe.