



## Mikronährstoffe für ein Frauenleben

**Das Thema eines Vortrages auf dem Naturheilkundesymposium auf Kreta 2017 war der Anspruch an die Mikronährstoffversorgung in den verschiedenen Lebensphasen. Dabei wurde bald klar: Gendermedicine, das heißt auf das Geschlecht bezogene Betrachtung ist wichtig. Frauen und Männer unterscheiden sich so grundlegend, dass sie auch in weiten Teilen des Mikronährstoffbedarfes unterschiedliche Betrachtungsweisen verdienen!**

Ursprünglich sollte der Vortrag eine Arbeit über die sich verändernden Ansprüche an Mikronährstoffe im Verlauf eines Menschenlebens zum Inhalt haben. In der Vorbereitung allerdings wurde eines klar: ohne eine geschlechtsbedingte Differenzierung sind viele Aussagen nicht vollständig oder eben für ein Geschlecht schlicht unzutreffend. Deshalb habe ich mich als Frauenarzt zunächst mal der weiblichen Seite angenommen.

Wenn wir die Entwicklung eines neugeborenen Mädchens bis ins Alter verfolgen wird deutlich: im Gegensatz zu Frauen haben die Männer ein geradezu „orthomolekular langweiliges Leben“, wenn man die biologischen Veränderungen betrachtet. Die meisten dieser herausragenden Veränderungen betreffen die Geschlechtsreife, den biologischen Rhythmus, den der Zyklus darstellt, die Schwangerschaften, Entbindungen, Stillzeiten. Aber auch das Erlöschen der Fortpflanzungsfähigkeit nach den Wechseljahren mit den hormonellen Umstellungen sind heftiger als beim männlichen Geschlecht.

Einige der besonderen Lebensphasen haben auch besondere Anforderungen an die Mikronährstoffversorgung. Eine Schwangerschaft ist ein solcher Einschnitt bis hin zur heute weitverbreiteten Anwendung von hormonellen Verhütungsmitteln mit Verschiebungen des orthomolekularen Bedarfes.

**Kindheit:** hier finden sich noch keine wesentlichen Unterschiede im Bedarf an Mikronährstoffen. Allerdings finden sich schon in diesem Alter Lücken in der Versorgung. Bedingt durch die Veränderung der Ernährung, hochverarbeitete, Kohlenhydrat lastige und an Kalorien reiche, aber im Mikronährstoffgehalt verarmte



Nahrungsmittel ist die Versorgungslage eher dürrig. Auch wenn von vielen Seiten betont wird, dass Deutschland kein Vitaminmangelland sei, die Wirklichkeit sieht anders aus. Und das ist bekannt, denn das Robert Koch Institut hat mit den EsKiMo und KiGGs – Studien genau diesen Mangel bei Kindern bewiesen. Nur: es kümmert keinen. Selbst wenn die Normgrenze für **Vitamin D** bei nur 20 ng/ml angesetzt wird (International Guidelines: Grenze zum schweren Mangel!) sind 65 % der Kinder im Minus! Nicht anders sieht das für **Folsäure (Vitamin B 9)** aus. **Jod** ist ebenso ein Mangelkandidat wie die anderen **B-Vitamine**, die v.a. durch die Zubereitung (z.B., Mahlen von Getreide u.a.) vernichtet werden. Die Industrie setzt oft Vitamin zu und behauptet, die Lebensmittel seien trotz der hohen Verarbeitung gleichwertig, ja sogar hochwertiger (was z.B. auch vom Max Rubner Institut so unterstützt wird!), da mehr zugesetzt würde, als das Lebensmittel durchschnittlich enthält. So wird z.B. das natürliche **Vitamin E** (bestehend aus 4 Tocopherolen und 4 Tocotrienolen) durch ein einzelnes, billig herzustellendes Vitamin E ersetzt. Mein Vergleich zu dieser Praxis: ein Gärtner hat 8 verschiedene Werkzeuge in seinem Garten: von der Rosenschere über eine Heckenschere, aber auch Motorsense und Motorsäge u.a.. Ich nehme ihm alle weg und gebe ihm dann nur die Motorsäge. Jeder kann sich vorstellen, dass ein Rosenschnitt mit diesem einen Werkzeug genauso minderwertig ist wie der Versuch, mit der Rosenschere einen Baum zu fällen. Also: die Natur macht es einfach richtig. Und RKI und DGE und Max-Rubner-Institut sind nicht unbedingt „Anwälte der Verbraucher“, auch wenn sie sich offiziell so darstellen.

**Einsetzen der Monatsblutungen:** Die erste große Veränderung hin zu einer geschlechtsspezifischen Mikronährstoffempfehlung beginnt mit dem Einsetzen der Monatsblutung, heute im Schnitt mit 12 Jahren. Abgesehen von dem für beide Geschlechter wachstumsbedingt erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen sind besondere Anforderungen für Mädchen in dieser Lebensphase feststellbar. Bereits in dieser Zeit kann es zu einer Blutarmut kommen durch zu starke Menstruationsblutungen. Unter meinen Patientinnen gab es eine 12-Jährige mit einem Hämoglobin von 8 g/dl. (Norm >12!). Auch sind viele Mädchen sehr durch Schmerzen gehandikapt. Manche fehlen alle 4 Wochen 2 Tage in der Schule. Hier können wir auch ohne Hormone viel Gutes tun. 343466\_web\_R\_K\_B\_by\_Stephanie\_Hofschlaeger\_pixelio.de



**Vitamin D:** mehrere Studien erbrachten ein eindeutig signifikantes Ergebnis, nicht nur was die Schmerzen, sondern auch was mehrere Symptome eines oft bestehenden Prämenstruellen Syndrom (PMS) betrifft!

**Omega-3-Fettsäuren:** sie wirken regulierend auf die verschiedenen Hormonsysteme und können z.B. die Prostaglandinsynthese (Schmerzbotenstoff) als eine der Schmerzursachen günstig beeinflussen. Eine längerfristige Anwendung (mindestens 2 Monate) ist sinnvoll

**Vitamin B 6 – das Zyklusvitamin:** Regulation des Hormonsystems. Wichtig für die Bildung von Neurotransmittern (Serotonin). Deshalb kann ein Mangel an Vitamin B6 zu Depressionen – und

in milderer Form - zu den psychischen Beschwerden in der prämenstruellen Phase führen bzw. beitragen

**Magnesium:** ist unerlässlich für eine geordnete Muskelkontraktion und unterstützt die Muskelentspannung, Vorbeugung von Gebärmutterkrämpfen. Regulation des Stoffwechsels der Prostaglandine (siehe Omega 3).

**Vitamin E** kann ebenfalls helfen, den Regelschmerz zu lindern.

Wenn die Mädchen dann die „Pille“ nehmen, sei es aus den oben genannten Gründen (Starke und schmerzhafte Blutungen, Regeltempostörungen) oder häufiger dann zur Verhütung, ist zu beachten: Die Pille räubert Mikronährstoffe! Bekannt ist das vor allem für **Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B6 und Zink, aber auch B1, B2, B12 und Magnesium** sind Opfer durch die Pilleneinnahme. Gerade im Hinblick auf eine anstehende Schwangerschaft sollte nicht erst beim Absetzen der Pille eine Substitution begonnen werden.

Ein weiteres geschlechtsspezifisches Problem ist die **hormonelle Migräne**, die relativ häufig in der Geschlechtsreife - auch unabhängig von einer eventuellen Pilleneinnahme - auftreten kann. Eine Behandlung mit Hormonen ist möglich. Mit Mikronährstoffen wird allerdings erstaunlich vielen Frauen geholfen – von der Besserung bis zur kompletten Beschwerdefreiheit! Die wichtigsten Mikronährstoffe dabei sind **Magnesium** (im Anfall auch i. v.), **Vitamin B2** und **Coenzym Q 10**.

**Fruchtbarkeit und Schwangerschaft:** Die Fruchtbarkeit an sich hängt mit vom Status der Mikronährstoffe ab – und das bei beiden Geschlechtern.

Einer der Faktoren der Unfruchtbarkeit ist die Belastung mit Umweltgiften und freien Radikalen (schlimmste „Sünde“: Rauchen!). Der Verbrauch an Antioxidantien und Mikronährstoffen (zur Entgiftung) ist erhöht. Der entstehende Mangel kann sich auf die Fruchtbarkeit negativ auswirken. Zu den wichtigsten Mikronährstoffen zählen bei Frauen unter anderem **Folsäure, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D**, um v.a. die ersten Wochen einer Schwangerschaft gut zu überstehen. Ein **Folsäuremangel** erhöht das Risiko von Neuralrohrdefekten („offener Rücken“) erheblich. Folsäure sollte deshalb regelmäßig, am besten bereits schon vor Beendigung der Verhütung begonnen werden. Hierbei ist zu bedenken, dass bei einem Teil der Bevölkerung aufgrund einer genetischen Variante die Bildung des Tetrahydrofolates behindert ist. Dieses Form der Folsäure sollte daher bevorzugt gegeben werden. **Omega 3 Fettsäuren:** stärken das Immunsystem, das Krebsrisiko wird gesenkt und die



Intelligenz des Kindes positiv beeinflusst, wenn die Frau bereits vor und während der Schwangerschaft **Omega 3 FS** einnimmt. **Vitamin D** ist einer der wichtigsten Faktoren für eine gesunde Schwangerschaft. Die Chance, schwanger zu werden, zu bleiben, die Gravidität ohne Diabetes, Gestose/Eklampsie, Plazentainsuffizienz u.a. mit einer normalen Geburt eines gesunden Kindes zum guten Ende zu bringen, ist entscheidend von einer guten Vitamin-D Versorgung abhängig. Ganz allgemein steigt der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, an essentiellen Fettsäuren und weiteren Vitalstoffen um ca. 30%, damit das heranwachsende Kind optimal versorgt werden kann. Oft besteht auch durch Schwangerschaftsübelkeit und Erbrechen eine sehr



Kahle 111321732539

einseitige und an Mikronährstoffen arme Ernährung. Eine Substitution ist dringend notwendig. Insbesondere reicht in vielen Fällen die Versorgung mit den **B-Vitaminen, Vitamin D und E, Omega 3 Fettsäuren, Magnesium, Eisen, Calcium sowie Zink** nicht aus.

Ein Vitalstoff-Präparat sichert körpereigene Reserven, verringert das Risiko von Fehlbildungen beim Kind und hilft der Schwangeren präventiv und therapeutisch bei schwangerschaftsbedingten Störungen oder Erkrankungen – z.B. beugt der häufigen Schwangerschaftsanämie (Blutarmut), Diabetes mellitus, Gestose mit Hypertonie, Ödembildung und Proteinurie vor.

**Mikronährstoffe in der Stillzeit:** Stillende Mütter benötigen aufgrund der „Weitergabe ihrer eigenen Vorräte“, so sie denn welche haben, auch in dieser Lebensphase mikronährstofflich Unterstützung. Der so häufige „Baby Blues“, die Wochenbettdepression ist in vielen Fällen zwar ausgelöst durch die hormonelle Umstellung, doch ebenso Zeichen eines Mikronährstoffmangels. Statt der häufig verordneten Psychopharmaka sind **B-Vitamine, Vitamin D und Magnesium** für Psyche und Schlaf sehr wirkungsvoll einzusetzen, v.a. in der Kombination mit **Tryptophan**. Mein Tipp: **5-HTP** (Extrakt aus Griffonia, dem **5-Hydroxy-Tryptophan**), der direkten Serotinvorstufe (verschreibungspflichtig). Auch benötigt das Kind keine **Vitamin D** Gabe, wenn die Mutter genug davon hat und voll stillt. So führt eine **Vitamin D** Gabe von 6500 I.E. am Tag zu einem Gehalt von 800 I.E pro Liter Muttermilch – völlig ausreichend für einen Säugling! Vielleicht Mal eine „Breitseite“ gegen die Verfechter des „Vitaminschlaraffenlandes Deutschland“: Alleine die Empfehlung, Säuglingen **Vitamin D** zu zuführen ist ein Armutszeugnis für unser Verständnis natürlicher Ernährung und Abläufe. Die Natur hat uns das Stillen über Jahrmillionen als alleinige optimale Versorgungsquelle für unsere Neugeborenen und Säuglinge perfektioniert. Die gesunde Mutter, die sich „ausgewogen“ ernährt, versorgt ihr Kind über Monate mit allem, was es braucht, um zu gedeihen. Die „Schluckimpfung“ mit Milchsäurebakterien aus der mütterlichen Scheide unter einer normalen Geburt hat zu einer optimalen Erstkolonisation des Darmes geführt (das fehlt den Kaiserschnittkindern!). Dieses System kann unter den heutigen Ernährungsgewohnheiten ohne zusätzliche Gabe von Mikronährstoffen und Probiotika nicht mehr funktionieren.

**Wechseljahre und Senium:** Diese Zeit wird ganz unterschiedlich erlebt. Ein Drittel der Frauen „spaziert“ ohne wesentliche Beschwerden durch diese Zeit, ein weiteres Drittel erlebt massive Beeinträchtigungen physischer und psychischer Art. Bioidentische Hormontherapie kann die Lösung sein. Viele Frauen suchen aber eine Alternative dazu. Neben Homöopathika und Phytotherapeutika (die hier nicht Thema sind, jedoch vielen Frauen helfen!) können auch Mikronährstoffe sehr wirkungsvolle Besserung bringen. Natürlich spielt auch in diesem Lebensalter **Vitamin D** eine herausragende Rolle, wohl auch deshalb, weil es so vielen Menschen fehlt.



260909\_R\_K\_B\_by\_RainerSturm\_pixelio.de

Knochengesundheit, Krebsprävention, ein wichtiger Faktor zur Verhinderung der Alzheimer Demenz, des Diabetes, von Depressionen und Infektionen bis hin zur Prävention und Behandlung der Autoimmunerkrankungen – überall ist **Vitamin D** dabei und unverzichtbar. Wichtig sind darüber hinaus: Antioxidantien wie **Vitamin C und E, Selen und Zink** zum Schutz vor oxidativem Stress.

Dieselben Stoffe im Verbund mit **Biotin und Vitamin B5** helfen auch Haut, Haaren und Nägeln. Für die Knochen sind neben **Vitamin D die Vitamine K2 und C sowie Magnesium wichtig.**

**Merke:** der **alternde Mensch** braucht weniger Kalorien, aber mehr Mikronährstoffe, um gesund alt zu werden und lange fit zu bleiben. Und dazu **Omega 3 Fettsäuren und Coenzym Q 10** für Herz- und Kreislauf sowie das Gehirn!

Ein toller Plan und gesünder als Blutdrucksenker und Blutverdünner und Statine und....

Dr. med. Claus Daumann