Woche 2

Mikronährstoffbedarf

und

Nahrungsergänzungsmittel

Herzlich Willkommen

zu

Mikronährstofftbedarf und Nahrungsergänzungsmittel

Was du dazu wissen solltest ♥

In diesem Modul werden der Mikronährstoffbedarf und die Grundprinzipien eine Mikronährstofftherapie dargestellt. Nahrungsergänzungsmittel können im Bedarfsfall beispielsweise bei Vorliegen des HPU-Syndroms, bestimmten chronischen Krankheiten oder unter Dauerstress, bei geringer Erholung, bei dysreguliertem Immun- oder Hormonsystem und/oder wenn eine Frau um die 40 Jahre alt ist, hilfreich sein, um die

allgemeine Gesundheit und Fruchtbarkeit zusätzlich zu unterstützen Die Basis einer ausreichenden Mikronährstoffversorgung ist ein vollwertige und gesunde Ernährung.

Zu den Grundlagen der Ernährung gehört es, möglichst gute und unverarbeitete Nahrungsmittel einzukaufen und diese frisch weiter zu verarbeiten oder auf althergebrachte Weise einzulegen und haltbar zu machen.

Selbst wenn man all dies berücksichtigt, steht uns heute die Entwicklung der letzten 50 Jahre im Wege. Im Zuge der landwirtschaftlichen Züchtungen und des schnellen Wachstums unserer Nahrungsmittel enthalten die konventionellen Nahrungsmittel heute nur noch etwa 50% der Nährstoffe wie noch vor 50 Jahren. Daher kann es im Einzelfall sinnvoll sein, einige Mikronährstoffe zusätzlich zur gesunden Ernährung zu ergänzen.

Grundsätzlich werden natürliche Lebensmittel, die von guter Qualität sind und frisch zubereitet werden, am besten von unserem Körper verwertet. Die Inhaltsstoffe werden durch ihre Vorbereitung bei der Zubereitung, im Verdauungsprozeß und durch unsere Darmbakterien bereits verarbeitet und für die Aufnahme über die Darmwand vorbereitet. Diesen Prozeß kann kein noch so gut zusammengestelltes Nahrungsergänzungsmittel nachahmen und ersetzen. Daher ist eine gesunde Ernährung die Grundlage für die Verbesserung der Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Nahrungsergänzungsmittel tun das, was der Name sagt, sie ergänzen im Bedarfsfall einen oder mehrere Baustoffe.

Die jeweilige Zusammenstellung von Mikronährstoffen sollte in jedem Fall auf der Basis von Laboranalysen erfolgen und von erfahrenen Therapeuten begleitet werden.

Denn nicht alle Nahrungsergänzungsmittel sind vollkommen ungefährlich oder sinnvoll, und andere blockieren wichtige Funktionen oder stören gegebenenfalls sogar die Fruchtbarkeit.

Auch die Dosierungen, die beispielsweise auch in diesem Modul angegeben werden, dienen lediglich als Richtwerte und können von einem erfahrenen Therapeuten sinnvoll zusammen gestellt und an die bestehenden Werte angepasst werden. Daher empfehle ich jeder Frau (und jedem Mann) sich auf Basis der eigenen Laborwerte beraten zu lassen und diese Laborwerte während der Substitution auch wiederholt kontrollieren zu lassen.

Um überhaupt beurteilen zu können, welche Nahrungsergänzungsmittel bei noch unerfülltem Kinderwunsch in Frage kommen, werden in diesem Modul die wichtigsten Prinzipien und einige Mikronährstoffe genauer erläutert werden.

Risikogruppen für Mikronährstoffmangel sind:

- **gestresste Menschen**

Emotionale Einflüsse, körperliche oder geistige Überbeanspruchung können einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen zur Folge haben. Betroffen sind besonders Personen, die an akuten Infektionen leiden oder sich in einer nachoperativen Phase befinden. Jede Form von Stress führt zu erhöhtem Verbrauch und somit zu erhöhtem Bedarf an Vitalstoffen.

- **Zigarettenraucher/innen**

Hier sind es vor allem Vitamin C und Folsäure, die fehlen. Generell erhöht sich bei starken Rauchern der allgemeine Vitaminbedarf, da zahlreiche Vitamine vom Körper zum Entgiften schädlicher Rauchbestandteile eingesetzt werden. Der Bedarf an Vitamin C ist beispielsweise um 40 % höher als bei Nichtrauchern.

- **Menschen mit erhöhtem Alkoholkonsum**

Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zu Appetitverlust und damit zu geringerer Nahrungsaufnahme. Zum Teil ist dies auch dadurch bedingt, dass versucht wird, die alkoholbedingte hohe Kalorienzufuhr durch spärliches Essen auszugleichen. Auch Wein und Bier, die sich in geringen Mengen durchaus positiv auf den Nährstoffhaushalt auswirken können, führen bei zu hoher Zufuhr zu einem negativen Resultat. Besonders betroffen sind die Vitamine B1 und B6, C, Folsäure und Niacin.

- **Menschen, die nach Diät leben**

Schon bei einer Diät mit 1.500 Kilokalorien pro Tag ist es schwierig, einen ausgewogenen

Ernährungsplan aufzustellen, der die Vitamin- und Mineralstoffversorgung optimal sichert.

- **Schwangere und Stillende**

Hier sind es häufig die Vitamine A, B1, B2 und B6, C und Folsäure sowie die Mineralstoffe Eisen, Zink, Jod und Calcium die in zu geringer Menge zugeführt werden. Insgesamt ist der Vitaminbedarf während der Schwangerschaft um mindestens 30 %, in der Stillphase bis zu 100 % höher als normal. **Darum muss bereits vor einer Schwangerschaft** vorgesorgt werden, dass ausreichend Vitamin- und Mineralstoffe in den Körperdepots sind. Es muss daher besonders auf eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung geachtet werden.

- **Frauen, die die Anti-Baby-Pille nehmen oder bis vor einiger Zeit nahmen, andere regelmäßige Medikamenten-Einnahme**

Vor allem Anti-Baby-Pillen mit hohem Östrogenanteil führen zu einem vermehrten Vitaminbedarf. Insbesondere der Bedarf an Zink, Selen, Vitamin B6, aber auch B2 und Folsäure erhöht sich.

Hier eine allgemeine Grafik (leider aus einer mir unbekannten Herkunft), die zeigt, welche Mikronährstoffe durch Medikamente vermehrt verbraucht werden:

Grundlagen einer Mikronährstofftherapie

Die Regulationsprozesse in unserem Körper, das Immunsystem und hormonelle Kreisläufe sind von vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosären und Spurenelementen abhängig. Sie sind die Baustoffe für viele Enzyme, Botenstoffe, die Hormone selbst und für all unsere Zellen, deren Gesundheit, optimierte Reparaturprozesse, die gesunde Teilung z.B. für die Fortpflanzung, das Zellwachstum und die -erneuerung.

Der **Leberstoffwechsel** spielt in unserem Körper und auch im hormonellen Kreislauf eine entscheidende Rolle, weshalb die Unterstützung der Leberzellen beispielsweise durch Fasten, Alkoholverzicht, basische Ernährung und Detox-Programme dem Körper und seiner Selbstregulation sehr zuträglich sein kann.
Intensive Fasten- oder Entgitungskuren empfehle ich in der Kinderwunschzeit nicht.

Auch die Bewegung und Entspannung, sowie der Schlaf unterstützen unsere Erholungssysteme und damit die Selbstregulationen wie den hormonellen Kreislauf, das Immunsystem und die Entgiftung im gesamten Körper.
Daher sollte man zur Verbesserung seiner Fruchtbarkeit den Körper auf allen Ebenen unterstützen, die von uns beeinflussbar sind.

Im Alltag helfen sogenannte **Antioxidantien** aus der Nahrung dem Körper und dienen dem Schutz unserer Zellen vor sogenannten freien Radikalen, die eine Zelle „treffen" und unter anderen die Gene / die DNA beschädigen können. Freie Radikale entstehen in unserem Körper jederzeit, aber insbesondere in Stress- oder Krankheitsphasen.
Besonders gefährdet sind Zellen, die sich schnell teilen (Embryo) oder die bereits lange Zeit bestehen, wie beispielsweise die Eizelle. Auch Spermien sind sehr sensibel und durch freie Radikale leicht zu beschädigen. Daher sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Antioxidantien achten.

Als sogenannte Radikalfänger (Antioxidantien) gelten:

- Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q10, Selen, Lycopin, Zink.

Das Immunsystem der Frau muss die Spermien und den Embryo akzeptieren und daher in guter und nicht überstimulierter Verfassung sein. Unser Alltag und die Umweltbelastungen aktivieren jedoch häufig unser Immunsystem. Ein Zeichen dafür ist auch der Anstieg von allergischen Erkrankungen in unserer Bevölkerung oder die Zunahme von Autoimmunerkrankungen wie beispielsweise Schilddrüsenerkrankungen.
Eine gesunde Darmflora spielt in unserer „Immun-Antwort" eine sehr wichtige Rolle. Daher ist es sinnvoll, sich um die eigene Darmgesundheit zu kümmern, um das Immunsystem in seiner natürlichen Arbeit zu unterstützen.
Die für Frauen und Paare mit Kinderwunsch empfohlene Ernährung in diesem Programm unterstützt den **Aufbau einer gesunden Darmflora.**

Bei einigen Frauen finden sich heute auch in der Gebärmutter überstimulierte Abwehrzellen (sogenannte Killerzellen und Plasmazellen), die die Einnistung und das Wachstum des Embryos stören. Diese Überstimulation wird nur durch spezielle Untersuchungen erkannt (siehe Woche 1). Um diese falsch stimulierten Abwehrzellen im Körper zu beruhigen, ist die Unterstützung der Selbstregulation im Immunsystem wichtig. Auch dazu können Nahrungsergänzungsmittel wie Darmbakterien oder eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung von großer Hilfe sein.
Im Bedarfsfall kann man eine Untersuchung der Darmflora machen lassen und die „idealeren" Darmbakterien zuführen. So eine Therapie sollte über 3-6 Monate laufen.

Hinweis: Eine beim Hausarzt durchgeführte Untersuchung des Stuhles bezieht sich häufig nur auf den Nachweis unerwünschter Keime im Stuhl. Das sind beispielsweise Salmonellen, Würmer oder evt der Ausschluss eines erhöhtern Pilzbefalles. Dies sind keine aussagekräftigen Untersuchungen, um die gesunde Zusammensetzung der Darmflora zu beurteilen. Am besten sucht man sich einen auf den Darm spezialisierten Therapeuten, den man meist außerhalb der klassischen Schulmedizin findet.

Nahrungsmittel, die das Immunsystem ganz allgemein unterstützen sind:
Apfel, Beeren, Beta-Carotin-reiche Nahrungsmittel, Karotten, Kürbis, Süßkartoffel, Kirschen, Eier, Knoblauch, Ingwer, „lebende" probiotische Produkte wie Yoghurt oder Kefir. Auch fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut unterstützen die Darmflora. Pilze, insbesondere Shitake-Pilze, Nüsse und Samen, Hafer, Zwiebeln, öliger Fisch und Kurkuma unterstützen unser Immunsystem.

Auch das **Vitamin D3** (25-OH) spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehrregulation und sollte ebenfalls beachtet werden, wenn es darum geht, das Immunsystem zu unterstützen. Nur 10% der Versorgung mit Vitamin D werden über die Nahrung aufgenommen. Das besondere an diesem Vitamin ist, dass es vom eigenen Körper über die Haut durch Sonnenlicht aktiviert wird . Hier ein Link zu einem ausführlichen Artikel über die Herstellung Wirkung von Vitamin D in unserem Körper aus der Dt. Apotheker-Zeitung.

Natürlich spielt auch **Vitamin C** eine große Rolle zur Unterstützung bei akuten Erkrankungen oder bei der Entgiftung im Körper.

Bei vorhandenem **HPU-Syndrom** ist das Entgiftungssystem in der Leber überlastet. Die körpereigene Aminosäure **Homocystein** (ein Eiweißbaustein) kann dann nicht richtig verstoffwechselt werden. Auch Frauen mit einer sogenannten MTHFR-Mutation haben dieses Phänomen und auch Schwierigkeiten die Folsäure im Körper zu aktivieren, die aktivierte Form der Folsäure ist das **Folat**, dass dann eingenommen werden sollte.
Ein hoher Homocysteinspiegel kann auch durch Rauchen, starken Kaffeegenuss, Alkoholgenuss und Übergewicht ausgelöst werden. In jedem Fall führen hohe Spiegel dieser Aminosäure zur Beeinträchtigung des Embryos und führen vermehrt zu Aborten. Es ist in diesen Fällen besonders wichtig, die Vitamin-B-Spiegel hoch zu halten und Vitamin **B2, B6, B12** und **Folat (aktivierte Folsäure)** zu ergänzen.

In der Kinderwunschzeit sollte das **Vitamin B 6** besonders beachtet werden, denn es hat sowohl im Östrogen- als auch im Progesteron-Stoffwechsel und im Aufbau der Gebärmutterschleimhaut eine wichtige Funktion und unterliegt allgemein einem hohen

Verbrauch.

Nahrungsmittel, die Vitamin B 6 enthalten sind: Kartoffel, Banane, Ei, Erdnuss, Pilze, Hafer, Soja-Bohne, Algen, Sonnenblumenkerne, Lachs, Makrele, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte.

Hinweis: Wenn man Vit. B6 substituiert, dann am besten als „aktiviertes" Vit. B6.

* * *

Eine Mikronährstoffzufuhr sollte in erste Linie durch die Ernährung erfolgen.
Möchte man Mikronährstoffe verstärkt zuführen, muss man einige Regeln beachten und sollte sich von einem Spezialisten für Mikronährstoffe (bspw. ein/e Heilpraktiker/in, Ernährungswissenschaftler/in oder eine/n geschulten Arzt/Ärztin) beraten lassen.
Viele Mikronährstoffe benötigen bestimmte Bedingungen, um aufgenommen zu werden, im Körper aktiviert zu werden und sollten mitunter einzeln eingenommen werden oder bedürfen einer Kombination, um im Körper ihre Wirkung entfalten zu können.
Daher sind alle hier gemachten Angaben nur theoretisch zu betrachten.
Eine ideale Unterstützung durch Mikronährstoffe stellt ein erfahrener Therapeut zusammen und wählt auch den Präparate-Hersteller oft sorgfältig aus.

Ich wünsche dir für Dein kleines Wunder

ganz viel Erfolg und Glück ♥

Deine *Dunja*

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an diesem Kurs ersetzt keine Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.