

## GESUNDHEITS-TIPP

## Vitaminmangel: Symptome

Müdigkeit, brüchige Nägel oder Konzentrationsschwäche können erste Hinweise eines Vitaminmangels (Hypovitaminose) sein. In Deutschland ist eine Hypovitaminose eher selten. Meist fehlen bestimmte Vitamine erst dann, wenn eine Grunderkrankung oder ein besonderer Bedarf vorliegt. Vitamine regulieren viele Stoffwechselprozesse, unterstützen das Immunsystem und halten Haut, Haare, Nerven und Organe gesund. Unser Körper kann Vitamine nicht selbst herstellen. Wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen. Eine besondere Ausnahme ist das Vitamin D, das der Körper mithilfe des Sonnenlichts bildet.

Kommt es zu einem Defizit, ist der Verlauf meist schleichend. Zunächst greift der Körper auf seine Speicher zurück. Werden diese nicht rechtzeitig wieder aufgefüllt, kommt es zu ersten Beschwerden. Der Zellstoffwechsel verlangsamt sich erheblich, Enzyme arbeiten weniger effektiv, das Nervensystem leidet.

Die Symptome sind oft unspezifisch, können aber bei langanhaltendem Mangel irreversibel werden.

## URSACHEN FÜR VITAMINMANGEL

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist ein Vitaminmangel bei ausgewogener Ernährung eher selten. Eine Hypovitaminose kann aber in besonderen Lebenssituationen auftreten. Das ist zum Beispiel bei chronischen Darmerkrankungen, Schwangerschaft, Alkoholismus, intensiver körperlicher Belastung oder strenger vegetarischer Ernährung der Fall.

Die Gründe für eine Unterversorgung mit Vi-

taminen lassen sich daher in drei Hauptgruppen einteilen:

- erhöhter Bedarf (Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstumsphasen, intensive sportliche Aktivität oder Stressphasen)
- Krankheiten und Medikamente (chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Diabetes oder Leber- und Nierenerkrankungen, Alkoholismus, Abführmittel, Antibiotika, Protonenpumpenhemmer)
- einseitige oder unzureichende Ernährung (Fertigprodukte, Fast Food oder Nulldiäten)

Die folgende Übersicht zeigt typische Mangelerscheinungen:

- Vitamin A: trockene Haut, Nachtblindheit
- Vitamin B1: Nervosität, Muskelschwäche
- Vitamin B2: eingerissene Mundwinkel, Hautveränderungen
- Vitamin B6: Reizbarkeit, Appetitverlust, Akne
- Vitamin B12: Müdigkeit, Blässe, Krabbeln in Armen und Beinen
- Vitamin C: Infektanfälligkeit, Wundheilungsstörungen
- Vitamin D: Muskelschmerzen, Osteoporose, Stimmungstiefs
- Vitamin E: Konzentrationsprobleme, trockene Haut
- Vitamin K: erhöhte Blutungsneigung, blaue Flecken
- Folsäure: Blutarmut, Schleimhautveränderungen

**Joerg Ortmann,**  
Inhaber der  
**Pinguin-**  
**Apotheken,**  
gibt **Ge-**  
**sundheits-**  
**Tipps.**



- Biotin: Haarausfall, brüchige Nägel
- Ein anhaltender Mangel kann zu ernstesten Erkrankungen führen, etwa Rachitis bei Vitamin-D-Mangel oder Anämie bei B12- oder Folsäuredefizit.

Manchmal liegen die Blutwerte noch im Normbereich, obwohl die Vitaminversorgung auf zellulärer Ebene bereits beeinträchtigt ist. In solchen Fällen können sogenannte funktionelle Marker weiterhelfen.

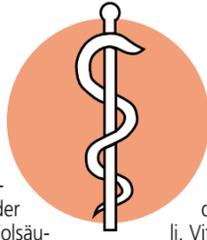
Ein klassisches Beispiel ist der Vitamin-B12-Mangel. Hier sind die Werte von Homocystein und Methylmalonsäure im Blut erhöht. Beide Stoffe reichern sich an, wenn nicht genügend aktives Vitamin B12 zur Verfügung steht. Besonders wenn der B12-Wert nur grenzwertig erniedrigt ist, kann zusätzlich ein funktioneller Marker bestimmt werden.

Methylmalonsäure (MMA) ist dabei der verlässlichste Marker für einen B12-Mangel. Homocystein kann ebenfalls erhöht sein, reagiert aber auch auf Folsäure- oder Vitamin-B6-Mangel.

Die beste Vorsorge ist eine bewusste Ernährung. Wer sich abwechslungsreich und frisch ernährt, hält auch den Vitaminhaushalt in Schach. Bewegung im Freien hilft zusätzlich, die körpereigene Produktion von Vitamin D anzukurbeln.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt:

- täglich fünf Portionen Obst und Gemüse
- regelmäßige Vollkornprodukte, Nüsse, Milchprodukte (400 g pro Tag),
- pro Woche an Fisch (1-2 Portionen), Fleisch (300 g) und Eier (ca. 1 Ei)



- wenig Zucker (max. 50 g), Salz (max. 6 g), Alkohol und verarbeitete Lebensmittel

Besonders viel Vitamin C steckt in Sanddorn, Paprika oder Brokkoli. Vitamin A findet sich in Karotten und Spinat. Für Vitamin D ist Fisch eine gute Quelle, auch wenn die Hauptversorgung über Sonnenlicht erfolgt. Folsäure kommt in grünem Blattgemüse vor, Vitamin E in Nüssen und pflanzlichen Ölen. B-Vitamine sind in Vollkornprodukten, Eiern, Fleisch und Milch enthalten. Besonders Vitamin B12 ist fast ausschließlich in tierischen Produkten vorhanden. Wer sich vegan ernährt, sollte daher gezielt auf eine ausreichende Zufuhr achten. Neben der Auswahl der Lebensmittel spielt auch deren Zubereitung eine Rolle. Vitamine reagieren empfindlich auf Hitze, Licht und Sauerstoff. Daher ist es ratsam, Gemüse nur kurz zu dünsten und möglichst frisch zu verzehren.

Wer sich gesund und vielseitig ernährt, braucht in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel. In einigen Fällen kann eine ergänzende Zufuhr aber helfen, Versorgungslücken zu schließen. Das gilt besonders für Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder erhöhtem Bedarf:

- Schwangerschaft und Stillzeit
  - chronische Erkrankungen
  - wenig Sonnenlicht im Winter (Vitamin D)
  - strenge vegane Ernährung (B12)
- Die Einnahme sollte jedoch begleitet und mit Blutwerten gestützt sein. Denn zu viel des Guten kann auch schädlich sein. Das gilt vor allem für fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

## Gut geschützt durch den Sommer

Regeln für „gesundes Sonnenbaden“.

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. informiert über das gesunde Sonnenbaden. „Grundsätzlich gilt: Setzen Sie sich nicht zu lang, zu intensiv und nicht ungeschützt den Sonnenstrahlen aus“, empfiehlt Maxi Liekfeldt, Projektleiterin bei der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.

Zur besseren Einschätzung, welche Sonnenschutzmaßnahmen notwendig sind, gibt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. kostenfrei UV-Indexkarten aus. Bereits ab einem UV-Index von 3 sollte die Haut mithilfe von Textilien und Sonnencreme vor der Sonne geschützt werden. Ab einem UV-Index von 6 ist dieser Schutz unbedingt erforderlich. Zusätzlich sollte in der Mittagszeit Schatten aufgesucht werden. Bei UV-Index-Werten über 8 sind zusätzliche Schutzmaßnahmen nötig - bis hin zum Vermeiden des Aufenthaltes im Freien.

Besonders schutzbedürftig sind Kinder. Ihre Haut ist noch sehr dünn und verfügt noch nicht über natürliche Mechanismen, sich vor der UV-Strahlung zu schützen. Jeder einzelne Sonnenbrand in der Kindheit erhöht das Risiko, später im Leben an Hautkrebs zu erkranken. Auch ohne Sonnenbrand kann eine regelmäßige, längere Sonneneinstrahlung in den ersten Lebensjahren zu Schäden und damit langfristig zu Hautkrebs führen.

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. empfiehlt:

• Meiden Sie die intensive Mittags-

sonne zwischen 11 Uhr und 15 Uhr. Halten Sie sich in dieser Zeit in Innenräumen oder im Schatten auf (im Schatten trifft noch fast die Hälfte der direkten UV-Strahlung auf die Haut).

• Schützen Sie Ihre Haut durch angemessene Bekleidung. Je dichter und dunkler ein Stoff ist, desto besser ist der Schutz vor der UV-Strahlung. Schultern, Knie und Kopf sollten bedeckt sein. Besonders beliebt ist speziell gekennzeichnete UV-Schutzkleidung. Diese verlängert die natürliche Eigenschutzzeit der Haut, bietet aber keinen vollständigen Schutz.

• Schützen Sie nicht bekleidete Hautpartien mit Sonnencreme. Verwenden Sie die Sonnenschutzmittel großzügig und wählen Sie einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF 30 oder höher). Tragen Sie die Creme mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien auf. Regelmäßiges nachcremen – vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen.

• Schützen Sie besonders „Sonnterrassen“, auf die die Sonne häufig scheint. Dies sind Ohren, Stirn, Nase, Lippen, Nacken, Schultern und Fußrücken. Schützen Sie die Augen durch eine Sonnenbrille oder eine Kopfbedeckung mit langem Schirm.

• Kinder im ersten Lebensjahr gehören nicht in die direkte Sonne! Diese Tipps gelten für die Zeit von April bis September, wenn die Sonneneinstrahlung besonders intensiv ist – auch bei bewölktem Himmel.

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

## Renommierte Experten warnen:

## Schlafmittel nicht verteufeln

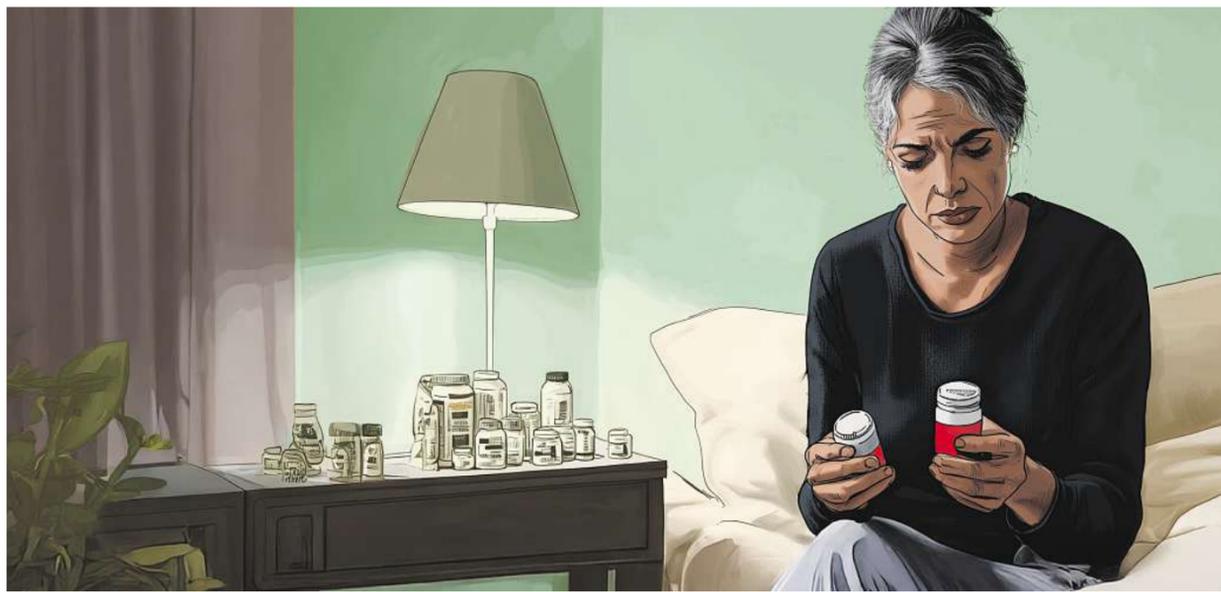
5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

## Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

## Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der



Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.<sup>1</sup>

## Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-

synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in ho-

hen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

## Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Ein-

schlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann<sup>2</sup>: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1\* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.<sup>2</sup> Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.<sup>3</sup> Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



**Baldriparan**<sup>®</sup>

<sup>1</sup>ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023). • <sup>2</sup>Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • <sup>3</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. • \*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025. • Abbildung Betroffenen nachempfunden. BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Saccharose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing