

Multivitamin Komplex

Orthomolekulare Mikronährstoffkombination für die tägliche Basisversorgung



Beschreibung

Multivitamin Komplex

Die tägliche Basisversorgung des Körpers mit orthomolekularen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen ist essentiell für eine ordnungsgemäße Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen. Durch das Fehlen von Mikronährstoffen kann es zu einer beeinträchtigten Funktion des Immunsystems, des Nervensystems oder des Hormonsystems kommen, mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit.

Daher bildet ein gesunder Mikronährstoffhaushalt die Grundlage für die allgemeine Gesunderhaltung (Prävention) des Körpers. Aber auch in der Therapie von Beschwerden und Krankheiten, insbesondere auch von Mangel- und Mangelfolgeerkrankungen, können Mikronährstoffe hilfreich eingesetzt werden.

Eine Basisversorgung soll die ausreichende Zufuhr aller notwendigen Mikronährstoffe zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen sicherstellen. Abhängig von den individuellen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie im Falle eines erhöhten Nährstoffbedarfs (z.B. bei Schwangerschaft, sportlicher Betätigung, Belastungssituationen und Stress, eingeschränkter Verdauungsfunktion oder Beschwerden) kann jeweils eine zusätzliche Versorgung mit einzelnen Nährstoffen notwendig sein.

Nährstoffempfehlung

| Nährstoffe | Tagesdosis | %NRV* | |
|---|--------------|-------|-----|
| Vitamin B1 | 1,10 mg | 100% | |
| Vitamin B2 | 1,40 mg | 100% | |
| Niacin | 16,00 mg | 100% | |
| Pantothensäure | 6,00 mg | 100% | |
| Vitamin B6 | 1,30 mg | 95% | |
| Folsäure | 200,00 µg | 100% | |
| Vitamin B12 | 2,60 µg | 104% | |
| Biotin | 50,00 µg | 100% | |
| Vitamin C | 80,00 mg | 100% | |
| Vitamin D | 5,00 µg | 100% | |
| Vitamin K1 | 75,00 µg | 100% | |
| Vitamin E | 12,00 mg | 100% | |
| Chrom | 40,00 µg | 100% | |
| Mangan | 1,90 mg | 95% | |
| Molybdän | 19,50 µg | 39% | |
| Selen | 55,00 µg | 100% | |
| Zink | 5,10 mg | 51% | |
| Beta-Carotin | 2,00 mg | ** | |
| L-Carnitin | 20,00 mg | ** | |
| OPC | 15,00 mg | ** | |
| Kieselerde | 84,00 mg | ** | |
| Alpha-Liponsäure u. GSH | je 10,00 mg | ** | |
| Bromelain und Papain, | je 30,00 mg | ** | |
| Coenzym Q10, Lecithin, Bioflavonoide und Cholin | je 30,00 mg | ** | |
| Sango-Meereskoralle | 700,00 mg | ** | 18% |
| davon Calcium | 140,00 mg | | 19% |
| davon Magnesium | 70,00 mg | | |
| Gemüse- und Frucht-Komplex | je 100,00 mg | ** | |

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Nährstoffempfehlung

Eine sinnvolle Basisversorgung setzt sich aus synergistisch wirkenden Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminoiden, pflanzlichen Enzymen sowie bioaktiven Pflanzenstoffen zusammen.

Vitamin-Komplex

Vitamine sind lebensnotwendige, organische Mikronährstoffe mit wichtigen Stoffwechselfunktionen. Sie können vom menschlichen Körper nicht bzw. nur unzureichend gebildet werden und müssen daher im Rahmen der täglichen Ernährung in ausreichenden Mengen sowie im richtigen Verhältnis eingenommen werden.

Vitamine erfüllen wichtige Funktionen beim Zellenergiestoffwechsel, dem Zellschutz sowie bei der Zellregeneration und Zellsteuerung.

Ein hochwertiger Vitamin-Komplex setzt sich aus den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, sowie den wasserlöslichen B-Vitaminen und Vitamin C zusammen. Vitamin A wird meist in Form von pflanzlichen Carotinoiden bereitgestellt, die der Körper bedarfsabhängig und ohne Gefahr einer Überdosierung jederzeit in Vitamin A umwandeln kann.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Auch zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente sind essentiell an wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Zu diesen Mineralstoffen und Spurenelementen zählen Magnesium, Calcium und Kalium und Mangan, Zink, Selen, Chrom und Molybdän.

Der Komplex sollte speziell abgestimmt sein und Calcium und Magnesium im optimalen Wirkverhältnis 2:1 vorliegen (z.B. in Sango-Koralle) haben.

Auf die Mineralstoffe Phosphor und Natrium, bzw. auf die Spurenelemente Kupfer, Eisen und Jod sollte verzichtet werden. So kann der Multivitamin-Komplex auch von Personen, die auf eine kontrollierte Zufuhr dieser Stoffe achten müssen, uneingeschränkt eingenommen werden.

Sollte ein tatsächlicher Bedarf dieser Stoffe vorliegen, sollten sie im Einzelfall durch passende therapeutische Präparate supplementiert werden.

Vitainoide

Vitainoide sind vitaminähnliche Substanzen, die im Körper ähnliche Funktionen wie Vitamine besitzen. Der große Unterschied zu Vitaminen ist allerdings, dass der Körper sie z.T. selbst herstellen kann.

Zu den Vitaminoiden zählen Alpha-Liponsäure, Glutathion, Coenzym Q10, L-Carnitin, Anthocyane, Flavonoide und Cholin.

- Alpha Liponsäure ist für den Fett-, Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel (ATP-Produktion) von elementarer Bedeutung. Zudem stellt Alpha-Liponsäure auch ein „Super-Antioxidans“ dar, mit einem antioxidativem Schutzpotential sowohl im wasserlöslichen als auch fettlöslichen Zellkompartiment. Es fördert die Reparatur oxidativ geschädigter Zellproteine und hat die Fähigkeit, Vitamin E, Vitamin C sowie Coenzym Q10 und L-Glutathion zu regenerieren.
- L-Carnitin ist als körpereigene Substanz für den Fett- und Energiestoffwechsel essentiell und übt einen Einfluss auf die physiologische Leistungsfähigkeit des Menschen aus. Es ist außerdem für die ordnungsgemäße Herzfunktion und das körpereigene Immunsystem von zentraler Bedeutung.
- Coenzym Q10 (Ubichinon) kommt „ubiquitär“ in allen Zellen vor und ist dort als essentieller Cofaktor der mitochondrialen Energiegewinnung (ATP-Produktion) von Bedeutung. Zudem fungiert Coenzym Q10 als wichtiges Antioxidans. Ein Mangel an Coenzym Q10 beeinträchtigt daher nicht nur die zelluläre Energie, sondern erhöht auch die oxidative Belastung der Mitochondrien.

Enzym-Komplex

Die Enzyme Bromelain und Papain sind wichtige pflanzliche Proteasen und von entscheidender Bedeutung für den Abbau von Proteinen. Diese Bestandteile der Proteine werden zum Aufbau nahezu aller körpereigenen Komplexe (wie Enzyme, Struktur- und Transportproteinen, Antikörpern, DNA, Hormonen und Neurotransmittern) benötigt und müssen dem Körper regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

Pflanzliche Enzyme wirken sowohl im Magen als auch im intestinalen Bereich. Im Vergleich zu tierischen Proteasen besitzen sie eine 10- bis 100-fach höhere Verdauungsleistung. Somit leisten pflanzliche

Proteasen, im Rahmen der täglichen Ernährung, einen wertvollen Beitrag zur besseren und schnelleren Verdauung und Verstoffwechslung von Proteinen.

Bioaktive Pflanzenstoffe

Zusätzlich zu den Vitaminen, Mineralstoffen und Vitaminoiden sollte ein umfassender Frucht- und Gemüse-Komplex mit natürlichen Pflanzenstoffen in konzentrierter Form eingenommen werden.

Pflanzenstoffe bilden mit den orthomolekularen Mikronährstoffen eine naturidentische, synergistische Wirkkombination mit einer besonders guten Bioverfügbarkeit. Dem liegt die Tatsache zu Grunde, dass beim Konsum von Obst und Gemüse die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe vom Körper deutlich besser aufgenommen werden, als von ihrem natürlichen Umfeld isolierte Vitamine und Mineralstoffe in Monopräparaten.

Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.
- **Vitamine:** Wegen der höheren und raschen Bioverfügbarkeit wird Vitamin B6 in Form von Pyridoxal-5'-phosphat (P5P) empfohlen, Vitamin B12 in der Form des bioaktiven Methylcobalamins. Vitamin C sollte nicht als freie Säure, sondern in der besonders gut verträglichen und bioverfügbaren Form von Calcium-L-ascorbat in Kombination mit Citrus-Bioflavonoiden bereitgestellt werden.
- **Mineralstoffe:** Zink und Mangan sollte in einer für den Körper gut resorbierbaren Form, wie beispielsweise Zink- bzw. Mangangluconat eingenommen werden. Chromhefe, eine organische, natürlich vorkommende dreiwertige Chromverbindung, ist auf Grund der höheren Bioverfügbarkeit Chromchlorid und Chrompicolinat zu bevorzugen.
- **Gemüsekomplex:** Dieser Komplex sollte eine Mischung aus chlorophyllreichen Gemüsearten und Arten reich an sekundären Pflanzenstoffen mit stark antioxidativer Wirkung enthalten. Dazu zählen z.B. Alfalfa, Artischocke, Beta vulgaris, Blumenkohl, Brokkoli, Karotte, Tomate, Spinat, Weißer Spargel oder auch Weißkohl.

- **Fruchtkomplex:** Hier werden Vitamin C reiche Früchte und Obstsorten reich an sekundären Pflanzenstoffen empfohlen, wie z.B. Ananas, Apfel, Aronia, Cranberry, Granatapfel, Mango, Papaya, Schwarze Johannisbeere und Sauerkirsche.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis sollte auf zwei Einnahmen verteilt mit viel Flüssigkeit vor den Mahlzeiten eingenommen werden.
- Zur täglichen Einnahme geeignet.

Anwendungsbereich

1. Tägliche orthomolekulare Basisversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit gesunder Personen
2. Prävention chronisch-degenerativer Erkrankungen
3. Optimale orthomolekulare Therapiegrundlage in Kombination mit weiteren therapeutischen Präparaten

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Zur natürlichen Stärkung der körpereigenen Abwehr siehe Nährstofftipp 10019160 (Vitamin C) und 10020036 (Pflanzenstoffe für die Immunabwehr).
- Die Einnahme des Olivenblattextrakts stärkt die körpereigene Abwehr, Grapefruitkernextrakt hilft bei Entzündungen und aktiviert das Immunsystem, siehe Nährstofftipps 10020070 und 10020072.
- Curcuma wird eine modulierende Wirkung auf die Aktivierung von Immunzellen und einen positiven Einfluss auf immunologische Erkrankungen zugeschrieben, siehe Nährstofftipps 10019161, 10020066 und 10019364.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Jacques PF, Rogers G. A beneficial cardiometabolic health profile associated with dietary supplement use: A cross-sectional study. *Int J Vitam Nutr Res.* 2021 Mar 1:1-11
- 2) Rask DMG, et al (2020). Multivitamin Use in Enhanced Recovery After Surgery Protocols: A Cost Analysis. *Mil Med.* 2020 Nov 26:usaa505. doi: 10.1093/milmed/usaa505.
- 3) Paranjpe MD, et al (2020). Self-reported health without clinically measurable benefits among adult users of multivitamin and multimineral supplements: a cross-sectional study. *BMJ Open.* 2020 Nov 4;10(11):e039119
- 4) Massot-Cladera M, et al (2020). Gut Health-Promoting Benefits of a Dietary Supplement of Vitamins with Inulin and Acacia Fibers in Rats. *Nutrients.* 2020 Jul 23;12(8):2196.
- 5) Sunkara A, Raizner A (2019). Supplemental Vitamins and Minerals for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment. *Methodist Debaquey Cardiovasc J.* 15(3):179-184.
- 6) Han X, et al (2018). Evaluation of the Health Benefits of a Multivitamin, Multimineral, Herbal, Essential Oil-Infused Supplement: A Pilot Trial. *J Diet Suppl* 15(2):153-160.
- 7) Bleakley AS, et al (2021). Vitamin D Modulation of the Innate Immune Response to Paediatric Respiratory Pathogens Associated with Acute Lower Respiratory Infections. *Nutrients.* 13(1):E276.
- 8) Read SA, et al (2019). The Role of Zinc in Antiviral Immunity. *Adv Nutr.* 10(4):696-710.
- 9) Macpherson H, et al (2016). The Effects of Four-Week Multivitamin Supplementation on Mood in Healthy Older Women: A Randomized Controlled Trial. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2016;2016:3092828.