

## Studie: Mikronährstoffe können Krankheiten vorbeugen

**Kontrollierte Studie belegt Nutzen von Nahrungsergänzung in Wintermonaten / Zahl der Krankheitstage reduziert**

**MÜNCHEN (Rö).** Zur effektiven Funktion des Immunsystems ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen, also Mikronährstoffen, nötig. Das ist nicht nur ein theoretisches Prinzip der orthomolekularen Medizin, sondern auch in Studien belegt. Ein Grund ist zum Beispiel eine verringerte Krankheitshäufigkeit in den Wintermonaten.



Nur wenige schaffen es im Alltag, fünfmal täglich Obst und Gemüse zu essen. Die zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen kann Mangel ausgleichen. Foto: imago

Wesentliche Erkenntnisse und Studiendaten zur orthomolekularen Medizin hat Dr. Michael Gesche, niedergelassener Allgemeinarzt und Unfallchirurg, bei einer Fortbildungsveranstaltung von Orthomol in München erläutert. Eines seiner Beispiele ist eine klinische Studie, bei der untersucht worden ist, welchen Einfluß eine ergänzende Einnahme von Mikronährstoffen in den Wintermonaten hat (Ernährung & Medizin 20, 2005, 115).

In der Untersuchung von **Dr. Martin Hofmeister von der Universität München** erhielten in vier Wintermonaten jeweils 27 Menschen ein orthomolekulares Präparat. Zum Vergleich ernährten sich 27 Menschen ohne Zusatz von Mikronährstoffen.

Beim Vergleich der Krankheitstage zeigten sich deutliche Unterschiede. Mit der Zusatzernährung waren die Studienteilnehmer 1,5 Prozent der Arbeitstage krank. Ohne Mikronährstoffe waren es im Schnitt 5,8 Prozent der Tage. Im Winter ein Jahr zuvor waren die Menschen aus beiden Gruppen in der gleichen Zeit im Schnitt 6 Tage krank gewesen. Insgesamt gab es mit der Intervention 155 Krankentage weniger; ohne waren es sieben mehr.

Dieser signifikante Effekt läßt sich auch immunologisch begründen. Denn bei Blutuntersuchungen der Teilnehmer zeigte sich unter der Ernährung mit Mikronährstoffen eine **signifikante Verbesserung des Immunstatus**, etwa bei den Monozyten, den T-Helferzellen oder den natürlichen Killerzellen.

Daß Menschen genug für ihre Gesundheit tun können, auch wenn sie die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einhalten, hält Gesche für illusorisch. Denn fünfmal täglich Obst und Gemüse, 650 bis 700 g, in bester Qualität, wer schafft das schon? Auch die Studienteilnehmer hatten es nicht geschafft, wie die Untersuchung ergeben hat.

### **Mikronährstoffe**

Zu den Mikronährstoffen zählen rund 45 Substanzen, etwa Vitamine, Mineralstoffe, essentielle Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Körper benötigt Mikronährstoffe nur in geringen Mengen. Bei einem Mangel an Mikronährstoffen ist jedoch die Leistung des Stoffwechsels und des Immunsystems eingeschränkt.

Mikronährstoffe werden therapiebegleitend etwa bei Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, in der Postmenopause oder bei Immundefiziten als Nahrungsergänzung eingesetzt.