



Mikronährstoffe – so klein und doch so wichtig!

«Grüezi, ich hätte gerne ein Vitaminpräparat, damit ich wieder mehr Energie habe.» Viele von uns nehmen tagtäglich Vitaminpräparate zu sich, aber was genau braucht unser Körper?

Wird von lebenswichtigen Nährstoffen gesprochen, denkt man meist an Vitamine. Für eine optimale Funktion benötigt unser Körper jedoch auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren.

Einige dieser Mikronährstoffe müssen wir unserem Körper regelmässig zuführen, um unseren Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Und genau hier gibt es einige Hindernisse, die zu überwinden sind. Äussere Faktoren wie unser Lebensstil oder die Einnahme von Medikamenten ha-

ben einen Einfluss auf unseren Mikronährstoffhaushalt.

Bei der Einnahme von gewissen Cholesterinsenkern kann es als Nebenwirkung zu muskelkaterartigen Schmerzen kommen. Diese können durch einen Mangel an Coenzym Q10 entstehen. Auch vermindern so genannte «Säureblocker» die Aufnahme von Vitamin B12 im Magen durch die Unterdrückung der Magensäure. Eine solche Unterversorgung muss aber nicht immer spürbar sein, sollte aber berücksichtigt werden.

Je nach Lebenssituation und Gesundheitszustand hat unser Körper andere Bedürfnisse. Gerne beraten Sie Ihre Aargauer Apotheken zum Thema Mikronährstoffe und welche davon speziell für Sie wichtig sind.