



PROF. GERHARD UHLENBRUCK

Ehem. Direktor des Instituts
für Immunbiologie der Universität Köln



VITAL IM ALTER DURCH VITALSTOFFE

Natürlich verbindet man gerade im Alter mit dem Begriff Vitalstoff besonders gerne auch den Begriff von Vitalität, was aber nicht ganz korrekt ist, da dieser Begriff sich von „vita“ (das Leben) ableitet und beinhaltet, dass es sich dabei um lebensnotwendige Naturstoffe handelt, die ganz einfach zum Erhalt eines Lebens, z.B. als essentieller Bestandteil von Enzymen, erforderlich sind. Dazu gehören nicht nur die Vitamine, sondern auch verschiedene Spurenelemente („Mineralo-Vitamine“ könnte man fast sagen).

DIE VITALSTOFF-VERSORGUNG IM ALTER

Zugegeben, als älterer Mensch isst man oft weniger, wenn auch aus den verschiedensten Gründen (z.B. Metabolisches Syndrom, körperliche Defizite, Bequemlichkeit), aber man versucht nach Möglichkeit sein Essen qualitativ ausgewogen und gut bekömmlich zu gestalten. Das ist aber nicht immer so machbar in der Realität: In vielen Fällen ist man auf die Hilfe von außen angewiesen: Hilfsbereite Menschen bringen einem zwar Essen, aber meist mehr Masse als Klasse. Je bequemer, umso angenehmer (reicht noch für morgen! Rest in die Kühltruhe!)

Ein zweiter Punkt: Es muss gespart werden! Und das geht meist auf Kosten der etwas ausgesuchteren gesunden und manchmal geringfügig teuren Lebensmittel.

Ein dritter Gesichtspunkt. Einkaufen wird zur Last, denn man ist nicht mehr so gut drauf, trotz Rollator. Die Folge ist, dass nur einmal in der Woche, meist mit Familienangehörigen ein Großeinkauf getätigt wird, also vorwiegend Lebensmittel, die sich halten, bzw. von denen man das annimmt. Frisches Obst und Gemüse kommen dabei zu kurz und fast immer auch die Lebensmittel mit einem ausreichenden Gehalt an Vitalstoffen. Dabei haben Vitalstoffe, vor allem im Rahmen des Metabolischen Syndroms, auch eine gewisse protektive Wirkung im Hinblick auf die Entwicklung einer vaskulär bedingten Demenz. Demenz ist allerdings nicht, soweit man bis heute weiß, durch Vitalstoffe beeinflussbar, doch können solche Patienten in der Auswahl ihrer „Nahrungskette“ zu sehr einseitiger Ernährung tendieren, was wiederum zu einem Defizit an Vitalstoffen führen kann und sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken könnte.

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN MIT VITALSTOFFEN

Eine hartnäckige Diarrhoe führte zu einem ganz erheblichen Verlust an diesen Naturstoffen, dessen Bedrohlichkeit durch die Gabe von „Micronutrients“ (wie es im Englischen heißt) effektiv abgewendet werden konnte. Man nennt das Re-Substitution, ein Ausdruck aus dem Hochleistungssport, wenn vorwiegend durch Schweiß verlorene Elektrolyte ersetzt werden müssen. Nun ist diese Erkrankung („Durchfall“) im Alter zwar häufiger, aber auch nicht „Standard“.

Viel schlimmer empfand ich eine im Alter durchgemachte Herpes Zoster Erkrankung. Hätte ich hier nicht Vitalstoffe, vor allem die B-Vitamine, hochdosiert eingesetzt, hätte sich sehr wahrscheinlich anschließend eine sogenannte „Post Zoster Neuropathie“ entwickelt, von deren chronischer Schmerzhaftigkeit man sagt, dass man sie seinem ärgsten Feind nicht wünscht.

FAZIT EINES SCHON ÄLTEREN MEDIZINERS

Vitalstoffe, das sind nicht die Stoffe aus denen die Träume einer besonderen Vitalität sind, sondern es sind Basiselemente, ohne die ein gesunderhaltendes Leben auch im Alter nicht möglich ist. Wenn man sich dann auch noch täglich 30 Minuten körperlich und 30 Minuten geistig intensiv bewegen kann, haben wir zu den Vitalstoffen auch noch an Vitalität gewonnen. Und die gehört nun mal zum Leben, auch im Alter!

Prof. Gerhard Uhlenbruck, geb. am 17. 6. 1929 in Köln studierte Medizin und Bio-Chemie in Köln, London und Cambridge. Abteilungsleiter am MPI für Hirnforschung, Köln, dann Direktor des Instituts für Immunbiologie, Köln. Schreibt seit vierzig Jahren, neben medizinischer Fachliteratur vor allem Medizin bezogene Glossen, Satiren und Aphorismen. Mehrere Buchpublikationen mit Aphorismen. Mitglied des Deutschen Ärzteschriftstellerverbandes, des VS und Ehrenmitglied des Fördervereins Deutsches Aphorismus-Archiv.
