

Chronisch Kranke sind häufig nicht ausreichend mit Biofaktoren versorgt!

Frankfurt am Main – Senioren, chronisch kranke Menschen wie Herz-Kreislaufpatienten und Diabetiker sowie Patienten mit regelmäßiger Medikamenteneinnahme – dies sind Risikogruppen für einen Biofaktoren-Mangel, der zum Teil gravierende Folgen für die Gesundheit der Betroffenen hat. Darauf wiesen Wissenschaftler auf dem diesjährigen Symposium der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB) am 9. November 2019 in Frankfurt hin. Zu den Biofaktoren gehören insbesondere Vitamine und Mineralstoffe – Substanzen, die der Körper für seine körpereigenen Funktionen benötigt und die gesundheitsfördernde oder krankheitsvorbeugende biologische Aktivitäten besitzen. Wenn dem Körper diese Biofaktoren fehlen, kann es nicht nur zu leichteren Beschwerden wie beispielsweise Konzentrationsschwäche, Erschöpfung, Schlafstörungen oder häufigen Erkältungen kommen. Auch chronische Erkrankungen wie Herzschwäche, Diabetes mellitus, Osteoporose oder Nervenschäden können im Zusammenhang mit einem Biofaktoren-Mangel stehen.

Biofaktoren-Mangel im Alter weit verbreitet

Viele Senioren ernähren sich einseitig oder nehmen weniger Kalorien zu sich, während der Bedarf an lebenswichtigen Biofaktoren im Alter nicht abnimmt. „Die reduzierte Durst- und Geschmackswahrnehmung, Kau- und Schluckstörungen, chronische Erkrankungen sowie zahlreiche Arzneimittelwechselwirkungen begünstigen einen Biofaktoren-Mangel bei älteren Menschen und resultieren in zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten“, erklärte Frau Prof. Dr. med. Marija Djukic, Fachärztin für Neurologie, Neurologische Geriatrie und leitende Oberärztin Geriatrie des Evangelischen Krankenhauses in Göttingen. Im Zuge des Alterungsprozesses nimmt zudem die Leistungsfähigkeit des Magen-Darm-Trakts ab, wodurch Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung schlechter vom Körper aufgenommen werden können. Wissenschaftlichen Studien zufolge liegt die Zufuhr der meisten Vitamine und Mineralstoffe bei Senioren unter den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.¹ Deutlich zu niedrig ist die Zufuhr der Vitamine E, C, D und Folsäure sowie der Mineralstoffe Kalzium und Magnesium. Zudem wurde in vielen Studien auch eine mangelhafte Versorgung mit Vitamin B₁₂ dokumentiert.²

Biofaktoren-Mangel im Alter kann zu zahlreichen Erkrankungen führen

Der Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann sowohl psychische Beschwerden als auch körperliche Erkrankungen beim älteren Menschen hervorrufen. „Insbesondere Herzrhythmusstörungen und

andere Herz-Kreislaufkrankungen, Nervenschäden, Blutarmut, Osteoporose, Depressionen sowie Krankheiten wie Alzheimer-Demenz oder Morbus Parkinson stehen laut aktueller Studienlage mit einer Unterversorgung an Biofaktoren in Zusammenhang“, warnte Frau Prof. Djukic. Besteht der Verdacht auf einen Biofaktoren-Mangel, sollte dieser durch eine Blutuntersuchung überprüft und so rasch wie möglich durch entsprechende Präparate ausgeglichen werden, denn nach länger bestehendem Mangel kann es zu irreversiblen Schäden kommen.

Bluthochdruck und Herzerkrankungen: an Magnesium-Mangel denken

Der Biofaktor Magnesium spielt eine wichtige Rolle für das Herz, die Gefäßfunktion und den Stoffwechsel. Bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems wie Bluthochdruck, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen sowie Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus wird häufig ein Magnesium-Mangel festgestellt. Insbesondere die Auswirkungen eines Magnesium-Mangels auf Bluthochdruck haben in den letzten Jahren zunehmendes Interesse gefunden.³ „Zahlreiche neue Studien zeigten, dass eine Magnesium-Substitution einen positiven Einfluss auf Bluthochdruck ausübt“, erläuterte Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Chefarzt der Medizinischen Klinik I, St. Anna Hospital in Herne. „Bei Herzschwäche steigen unter einer Therapie mit Magnesiumorotat-Tabletten Lebensqualität und Lebenserwartung betroffener Patienten“, erklärte Prof. Kisters weiter. Zudem wird die Anzahl neu auftretender Herzrhythmusstörungen durch Magnesium und Kalium signifikant gesenkt.⁴ „Mangelzustände an Biofaktoren bei Herz-Kreislaufkrankungen sind daher dringend zu vermeiden, um weitere Folgeschäden und eine Minderung der Lebensqualität der Patienten zu reduzieren“, warnte der Mediziner Prof. Kisters.

Diabetes mellitus – erhöhtes Risiko für einen Biofaktoren-Mangel

Besonders gefährdet sind auch Patienten mit Diabetes mellitus. Sie haben aufgrund ihrer Erkrankung und notwendigen Arzneimitteleinnahme – beispielsweise mit dem Diabetesmedikament Metformin – einen erhöhten Bedarf an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen. „Dies kann zu einer unzureichenden Aufnahme der Biofaktoren Vitamin B₁, Vitamin B₁₂, Magnesium, Zink und Chrom führen“, warnte Dr. med. Markus Pfisterer, Arzt für Naturheilverfahren aus Heilbronn. Aber auch Therapien, die bei Diabetespatienten eingesetzt werden, können den Biofaktoren-Status im Körper negativ beeinflussen und somit einen Biofaktoren-Mangel erzeugen. „Eine Therapie mit Metformin kann die Aufnahme der Vitamine B₁ und B₁₂ verringern, während eine Therapie mit Entwässerungstabletten zu einer erhöhten Ausscheidung insbesondere von Vitamin B₁ und Magnesium über die Nieren führt“, betonte Dr. Pfisterer. Ein Mangel an diesen Biofaktoren kann Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes, wie Nervenschäden und Herz-Kreislaufkrankungen, fördern und die Blutzuckereinstellung erschweren. Deshalb ist es gerade für Diabetiker wichtig, den Biofaktoren-Status überprüfen zu

lassen und einen Mangel durch entsprechende Präparate auszugleichen.

Vitamin B-Mangel geht auf die Nerven

Welche gravierenden Folgen ein Mangel an B-Vitaminen für das Nervensystem hat, stellte der Neurologe Prof. Dr. med. Karlheinz Reiners, Facharzt für Neurologie, Hermann-Josef-Krankenhaus in Erkelenz, dar. Der Biofaktor Vitamin B₁ (Thiamin) gilt als Nervenvitamin. Der Grund: Gehirn und Nervenzellen benötigen für ein reibungsloses Funktionieren Energie aus Kohlenhydraten; die Energiegewinnung erfolgt hauptsächlich durch einen Abbau einfacher Kohlenhydrate wie Zucker. Und für diesen Prozess benötigt der Körper Thiamin. Daher ist eine ausreichende Versorgung mit Thiamin für die gesunde Funktion der Nerven unerlässlich. Das periphere Nervensystem – der Teil des Nervensystems, der außerhalb von Gehirn und Rückenmark liegt – reagiert auf einen Vitamin B₁-Mangel mit der Entwicklung von Nervenschäden. Diese Nervenschäden werden Polyneuropathie genannt und machen sich durch Empfindungsstörungen v. a. in den Füßen, wie Kribbeln, Brennen und Taubheitsgefühl sowie Nervenschmerzen bemerkbar.⁵ Besonders wichtig ist dies für Patienten mit Diabetes, die sowohl ein erhöhtes Risiko für einen Mangel an Vitamin B₁ als auch für die Entwicklung von Nervenschäden haben. Sie sollten einen Mangel daher durch Präparate ausgleichen, am besten mit der fettlöslichen Vitamin B₁-Vorstufe Benfotiamin. Diese kann vom Körper sehr viel leichter aufgenommen werden, wodurch das Nerven-Vitamin auch in ausreichend hoher Menge zum Zielort, dem Nervengewebe, gelangt.⁶ Auch der Biofaktor Vitamin B₁₂ spielt eine wichtige Rolle für das Nervensystem. „Ein unerkannter Vitamin B₁₂-Mangel kann ernsthafte Erkrankungen des Nervensystems nach sich ziehen. Beschwerden sind beispielsweise Sensibilitätsstörungen an Händen und Füßen, ein Einschnür- oder Manschettengefühl an den Unterschenkeln und Füßen, unsicheres Gehen mit Sturzneigung sowie Konzentrationsstörungen und depressive Verstimmungen“, warnte Prof. Reiners.

Biofaktor Vitamin E zeigt positive Wirkungen bei Lebererkrankungen

Bei Patienten, die unter einer bestimmten, nicht-alkoholischen Form von Fettlebererkrankung – abgekürzt NAFLD – leiden, spielt der Biofaktoren-Status ebenfalls eine wichtige Rolle. NAFLD tritt häufig gemeinsam mit Übergewicht auf und gilt als ein Risikofaktor für Herzerkrankungen und Leberkrebs. Es gibt derzeit noch keine medikamentöse Therapie für NAFLD. Änderungen der Lebensbedingungen wie eine Steigerung der körperlichen Aktivität und Abbau von Übergewicht stehen daher im Fokus der Behandlung betroffener Patienten. „Zudem zeigt der Biofaktor Vitamin E in der Vorbeugung und Therapie dieser Lebererkrankung positive Wirkungen“, stellte Prof. Dr. Jan Frank, Direktor des Institutes für Ernährungswissenschaften der Universität Hohenheim und Präsident der Society of Nutrition and Food Science, fest.

Biofaktoren – auf Auswahl und Zubereitung der Nahrung achten

Prof. Dr. med. Hans-Georg Classen, Vorsitzender der GfB, betonte, dass nicht nur Risikogruppen, sondern generell alle Menschen die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung berücksichtigen sollten. „Nahezu alle gesunden Menschen erhalten alle nötigen Nährstoffe und Biofaktoren entsprechend den Zufuhrempfehlungen der DGE, wenn sie sich „bunt und abwechslungsreich“ ernähren. Dies erfordere neben der Auswahl auch eine schonende Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel, insbesondere die Wahl der Garmethoden“, betonte Prof. Classen. Kriterien für schonendes Garen seien nach Ansicht des Wissenschaftlers keine zu hohen Temperaturen, kurze Erhitzungszeit und wenig Wasser. „Am besten erhalten bleiben die Nährstoffe durch das Dämpfen mit Wasserdampf. Verluste sollten durch Präparate ausgeglichen werden“, empfahl Prof. Classen.

Resumé des Symposiums der Gesellschaft für Biofaktoren

Die Experten appellierten in Frankfurt eindringlich, dass insbesondere Risikogruppen wie Senioren und chronisch kranke Menschen wie Diabetiker und Herz-Kreislaufpatienten der Biofaktoren-Versorgung besondere Aufmerksamkeit schenken und Mangelzustände gezielt ausgleichen sollten, um dadurch Krankheiten vorzubeugen bzw. deren Entwicklung positiv zu beeinflussen.

Eine Broschüre mit den Vorträgen der Referenten kann auf der Webseite der Gesellschaft für Biofaktoren kostenlos angefordert oder heruntergeladen werden. www.gf-biofaktoren.de.

Quelle:

Fach-Symposium der Gesellschaft für Biofaktoren e.V.: „Risikogruppen einer kritischen Versorgung mit Biofaktoren: Einfluss von Biofaktoren auf Stoffwechsel und Krankheiten“ am 9. November 2019 in Frankfurt.

Die Gesellschaft für Biofaktoren e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der das Ziel verfolgt, die wissenschaftlichen Grundlagen der Therapie und Prophylaxe mit Biofaktoren zu fördern.

www.gf-biofaktoren.de.

Pressekontakt:

Dr. Daniela Birkelbach
Gesellschaft für Biofaktoren e.V.
Postfach 400320
70403 Stuttgart

Phone 07127/810 608
Fax 07127/810 609
Mobil 0171/85 48 226
E-Mail daniela.birkelbach@gf-biofaktoren.de

Literatur:

¹ Hesecker H et al. DGE, Ernährungsbericht 2008

² Conzade R et al. Nutrients 2017

³ Zhang X, Li Y, Del Gobbo LC et al.: Effects of magnesium supplementation on blood pressure. A meta-analysis of randomized double-blind placebo-controlled trials. Hypertension 2016

⁴ Vierling W, Liebscher DH, Micke O, von Ehrlich B, Kisters K: Magnesiummangel und Magnesiumtherapie bei Herzrhythmusstörungen. Empfehlungen der Gesellschaft für Magnesium-Forschung e. V.. Dtsch Med Wochenschr 2013, 138: 1165-1171

⁵ Reiners K, Haslbeck M: Sensomotorische diabetische Neuropathien. Diabetologe 2016, 2: 92-103

⁶ Woelk H et al.: Benfotiamine in treatment of alcoholic polyneuropathy: an 8-week randomized controlled study (BAP I Study). Alcohol Alcohol, 1998 Nov-Dec, 33(6): 631-638