

Spurenelemente im Fokus: Warum sie für die Gesundheit wichtig sind

**Interview mit Prof. Dr. Hans Georg Classen,
Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V**

Spurenelemente werden nur in kleinen Mengen benötigt – ihre medizinische Bedeutung für den menschlichen Organismus ist jedoch enorm. Sie unterstützen zentrale Stoffwechselprozesse, das Immunsystem und die Funktion zahlreicher Enzyme. Im Gespräch erklärt Prof. Dr. Hans Georg Classen, warum besonders Jod, Selen, Zink und Eisen für die Gesundheit eine wichtige Rolle spielen und bei welchen Menschen ein Mangel häufiger vorkommt.

Prof. Classen, warum verdienen Spurenelemente in der Medizin mehr Aufmerksamkeit?

Classen: Spurenelemente sind für viele grundlegende Funktionen im Körper unverzichtbar. Obwohl sie nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, können bereits leichte Defizite zu gesundheitlichen Problemen führen. In der medizinischen Praxis sehen wir immer wieder, dass eine unzureichende Versorgung mit bestimmten Spurenelementen Beschwerden verstärken oder Krankheitsverläufe beeinflussen kann. Deshalb lohnt es sich, bei entsprechenden Symptomen oder Risikogruppen gezielt auf mögliche Defizite zu achten.

Beginnen wir mit Jod: Welche Rolle spielt dieses Spurenelement für die Gesundheit?

Classen: Jod ist vor allem für die Bildung der Schilddrüsenhormone entscheidend. Diese Hormone steuern zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper und beeinflussen unter anderem Energiehaushalt, Wachstum und Entwicklung. Eine unzureichende Jodversorgung kann zu Schilddrüsenvergrößerungen oder Funktionsstörungen führen. Besonders gefährdet für einen Jodmangel sind Menschen, die wenig Seefisch oder jodiertes Speisesalz konsumieren, sowie Schwangere, da ihr Bedarf erhöht ist. In der Medizin spielt Jod daher vor allem bei der Prävention von Schilddrüsenerkrankungen und in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle.

Auch Selen spielt im Körper eine wichtige Rolle. Welche Funktionen hat dieses Spurenelement?

Classen: Selen ist ein zentraler Bestandteil verschiedener Enzyme, die als Antioxidantien wirken und Zellen vor oxidativem Stress schützen. Dadurch unterstützt Selen die Integrität von Zellen und Geweben sowie zahlreiche Stoffwechselprozesse. Zudem moduliert es das Immunsystem und kann entzündliche Prozesse im Körper beeinflussen. Menschen mit einseitiger Ernährung, ältere Personen oder Patient:innen mit chronischen Erkrankungen haben häufiger ein Risiko für eine unzureichende Selenversorgung. In der medizinischen Praxis wird Selen vor allem zur

Unterstützung des antioxidativen Schutzsystems und bei erhöhter Belastung durch freie Radikale betrachtet.

Und welche Rolle spielt Zink für unsere Gesundheit?

Classen: Zink ist ein essenzielles Spurenelement, das an Hunderten von Enzymreaktionen im Körper beteiligt ist. Es unterstützt unter anderem das Immunsystem, die Wundheilung, die Hautgesundheit und die Zellteilung. Ein Zinkmangel kann sich durch häufige Infekte, Hautprobleme oder verzögerte Heilungsprozesse bemerkbar machen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Personen mit Magen-Darm-Erkrankungen oder Menschen, die sich einseitig ernähren. In der medizinischen Praxis wird Zink daher gezielt eingesetzt, um das Immunsystem zu stärken und regenerative Prozesse zu unterstützen.

Ein Spurenelement, über das in der Medizin besonders häufig gesprochen wird, ist Eisen. Warum ist es so bedeutsam?

Classen: Eisen ist vor allem für den Sauerstofftransport im Blut unverzichtbar, da es ein zentraler Bestandteil des Hämoglobins ist. Darüber hinaus ist es an zahlreichen enzymatischen Prozessen beteiligt, etwa im Energiestoffwechsel. Ein Eisenmangel kann zu Müdigkeit, verminderter Leistungsfähigkeit oder Konzentrationsproblemen führen. Besonders häufig betroffen sind Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangere, Menschen mit chronischen Blutverlusten oder Personen mit einer eingeschränkten Eisenaufnahme über die Ernährung. In solchen Fällen kann eine gezielte Diagnostik und gegebenenfalls eine therapeutische Eisensubstitution sinnvoll sein.

Was raten Sie Menschen, die ihre Versorgung mit Spurenelementen im Blick behalten möchten?

Classen: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist grundsätzlich die beste Grundlage für eine gute Versorgung mit Spurenelementen. Dennoch gibt es Lebenssituationen oder Erkrankungen, in denen der Bedarf erhöht sein kann oder die Aufnahme eingeschränkt ist. Dann kann es sinnvoll sein, den Versorgungsstatus medizinisch abklären zu lassen. Wichtig ist, dass eine gezielte Ergänzung immer auf einer fundierten Diagnose basiert und individuell abgestimmt erfolgt.

Vielen Dank, Prof. Classen, für das Interview.

Sie interessieren sich für weitere Biofaktoren und ihre gesundheitliche Bedeutung

Auch andere Biofaktoren beeinflussen wichtige physiologische Funktionen, darunter Stoffwechselprozesse, Hormonhaushalt, Energieversorgung, Blutbildung, neurologische Funktionen und das Immunsystem.

Hier finden Sie detaillierte, wissenschaftlich fundierte Informationen zu diesen essenziellen Nährstoffen.