



Naturheilpraxis Denkmann

Luzie Denkmann Heilpraktikerin

Summerstraße 14 82211 Herrsching am Ammersee

Die Pille als Nährstoffräuber

Welche Nährstoffe sind durch die Pilleneinnahme verringert?



Folsäure (Vitamin B9) Räuber

Folsäure ist ganz besonders wichtig für die gesunde Entwicklung eines ungeborenen Kindes. Aus diesem Grund wird bei Kinderwunsch und Schwangerschaft die Einnahme hochdosierter Folsäure empfohlen. Was viele aber nicht wissen: nach Absetzen der Pille ist der Folsäurespiegel viel niedriger als normal. Wird man also kurz nach Absetzen der Pille schwanger und supplementiert nicht rechtzeitig, kann dies zu Entwicklungsstörungen des Kindes führen.

Ebenso ist es sehr wichtig zu wissen dass Folsäure dazu beiträgt eine normale Zellteilung und Neubildung von Zellen zu ermöglichen. Es spielt eine Rolle im Eisen und Vitamin B12 Stoffwechsel, ebenso schützt Folsäure die Zellen vor oxidativen Stress (mieser böser Stress).

Magnesium Räuber

Magnesium ist ein wichtiger Co-Faktor für viele Enzyme. Ein Mangel spielt eine große Rolle bei der Entstehung von vielen Erkrankungen z.B Osteoporose, bei Migräne und auch beim Thromboserisiko, PMS Symptomen etc. Es ist unerlässlich für den Aufbau von Knochen, Zähnen sowie des normal funktionalen Nerven und Muskelgewebes. Magnesium hängt mit der Calcium und Kalium Schaukel zusammen welche Wach und Schlafrhythmus mit steuert.

Selen Räuber

Ist ein wichtiger Co-Faktor der Schilddrüsenhormone und spielt bei der Brustkrebsprävention eine Rolle. Zudem ist es Bestandteil von antioxidativ wirkenden Enzymen somit ist es wichtig für den Schutz des Organismus vor Zellschädigung durch Radikale. (Was sind Radikale? = dies sind Stoffwechselprodukte die durch natürlicheweise und durch externeweise im Körper unterwegs sein können und bei jedem von uns vorkommen. Sei es durch Stress, Rauchen, falsche

Ernährung, Alkohol, Medikamente etc. Sie sind aggressive Moleküle denen ein Elektron fehlt und sie mobsen sich dieses von Zellen die ein Elektron auf natürliche Art und Weise haben, somit schädigen sie die funktionalen Zellen und können selbst mit diesem Elektron da nicht eigen, auch nichts weiter anfangen. Das reine Prinzip des Stehlens um sich zu bereichern spielt sich hier ab.

Vitamin B2 Räuber

Ein Mangel könnte eine große Rolle bei Migräne und Kopfschmerzen während der Pilleneinnahme spielen. Es ist Bestandteil von Coenzymen welche an Stoffwechselreaktionen beteiligt sind z.B in der Atmungskette der Verstoffwechslung von Fett und Aminosäuren sowie diversen anderen Vitaminen. B2 trägt zur normalen Zellfunktion, Wachstum und Entwicklung der Zelle bei. Ein Mangel kann zu Wachstumsstörungen, Hautkrankheiten, Schleimhautentzündungen (vorwiegend im Mund) beitragen.

Vitamin B6 Räuber

Ein Mangel an Vitamin B6 hat verschiedene Einflüsse auf den Tryptophan-Stoffwechsel mit der Folge eines niedrigen Serotonin-Spiegels und erhöhtem Depressionsrisiko, Einfluss auf die Glukosetoleranz und dem erhöhtem Thromboserisiko. Laut Studien hätten Anwender*innen der Pille einen über 10-fach erhöhten Bedarf an Vitamin B6 als Nicht-Anwender*innen. Ein Mangel kann außerdem zu Hautbildveränderungen führen, roten, fettigen schuppigen Ausschlägen, Hände und Füße können Missempfindungen haben, die Zunge kann sich wund anfühlen und es können Risse in den Mundwinkeln entstehen.

Vitamin B12 Räuber

Vitamin B12 ist besonders bei einer rein pflanzlichen Ernährung ein kritisches Vitamin. Gut wäre es daher gerade für Veganer*innen, die die Pille einnehmen, zu wissen, dass die Vit B12-Level bei Anwender*innen um 33% niedriger liegen als bei Nicht-Anwenderinnen.. Vitamin B12 ist essentiell für Zellwachstum und DNA-Bildung und besonders wichtig für ein gesundes Nervensystem. Sich nichts mehr merken können, Sachen 5 mal lesen und den Inhalt immer noch nicht wieder geben können, Namen, Straßen und Daten vergessen. Dies hängt alles mit B12 Mangel zusammen. B12 ist nur im Roten Fleisch (Rind) vorhanden, nicht in Huhn, Schwein oder Fisch. Was darauf schließen lässt dass wenn wir in der heutigen Zeit bewusst den Fleisch Konsum einschränken, fast jeder B12 zu sich nehmen sollte um einen Mangel auszugleichen.

Vitamin C Räuber

Ein Mangel an Vitamin C macht sich besonders an der Haut, den Haaren, Zähnen und Nägeln bemerkbar. Außerdem ist Vitamin C ein starkes Antioxidans, das freie Radikale abfängt. Steht nicht genug Vitamin C zur Verfügung, können die freien Radikale Schäden im Gewebe und den Blutgefäßen anrichten.

Vitamin E Räuber

Auch Vitamin E gehört zu den Antioxidantien. Somit ist es ein Schutzvitamin! Ein Mangel hat außerdem Auswirkungen auf das Thromboserisiko und auf die Entstehung chronischer Entzündungen. Ein Mangel kann Müdigkeit, Muskelschwäche, Augenerkrankungen, Abbau muskulärer und geistiger Leistung und verzögerte Wundheilung mit sich bringen.

Zink Räuber

Zink ist an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt. Ein Zink-Mangel wirkt sich u.a. auf Haare, Nägel und Haut aus. Als ob das noch nicht genug wäre, ist Zink das wichtigste Spurenelement für die Immunabwehr.

**Alle Nährstoffe sind
essentiell für ein gut
funktionierendes
Immunsystem!**