

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ältere Menschen brauchen zusätzliche, natürliche Vitamine  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557624>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ältere Menschen brauchen zusätzliche, natürliche Vitamine

Die meisten gesunden älteren Menschen bekommen durch ihre Ernährung genügend Vitamine. Es gibt aber auch verschiedene Gruppen von älteren Menschen, die besonders heutzutage an Vitaminmangel leiden, zum Beispiel an Vitamin D. Um diesen Bedarf zu decken, sollte man möglichst natürliche Vitamine zu sich nehmen.

Viele ältere Menschen leben nicht mehr unter den gleichen Bedingungen wie in ihrer aktiven Lebensphase. Die einen haben ihren Lebenspartner verloren, andere müssen mit viel weniger Geld auskommen. Alleinstehende ältere Menschen haben oft keinen Antrieb, «nur» für sich selbst zu kochen. Es gibt auch viele ältere Menschen, die wenig Geld haben und dieses wenige Geld lieber für Kekse für ihre Enkel ausgeben, anstatt genügend Obst für sich zu kaufen. Andere wieder können schlecht gehen und haben dadurch Mühe einzukaufen. Auch die Einnahme von vielen Medikamenten kann einen Vitaminmangel hervorrufen. Schliesslich leiden manche unter ihnen an Altersdepression und haben gar keine Lust zu essen.

### Essgewohnheiten und Vitaminmangel

In Altersheimen wird das Essen meist in grossen Mengen auf einmal zubereitet, und oft muss es lange Zeit warmgehalten werden. Es kommt auch vor, dass man das Essen vorbereitet, es dann abkühlen lässt und anschliessend einfriert. Man hebt es tagelang auf und lässt es dann wieder auftauen.

Zwei Vitamine sind für diese Behandlung äusserst empfindlich, Vitamin C und die Folsäure. So bleiben am Schluss vom ursprünglichen Vitamingehalt der Nahrung manchmal nur noch zwanzig Prozent oder gar noch weniger übrig. Wenn die Menschen ausserhalb der Mahlzeiten diesen Vitaminmangel nachholen könnten, wäre dies eine Lösung. Man kann zum Beispiel Obst oder andere vitaminreiche Zwischenmahlzeiten servieren.

Kranke Menschen brauchen besonders viele Vitamine. Vor allem dann, wenn sie Medikamente einnehmen müssen. Solche Medikamente sind unter anderen die Säurebinder, Anti-Epileptika und Mittel gegen die Magensäure. Diese Mittel werden von älteren Menschen öfters eingenommen und verursachen

meist einen Mangel an Folsäure und anderen B-Vitaminen, von Kalzium und Phosphaten. Während einer Operation, eines Unfalls oder einer Infektion geschieht ebenfalls ein grosser Angriff auf die Vitamin-C-Vorräte. Auch wer regelmässig eine Nierenreinigung durchführen muss, verliert dabei viele wasserlösliche Vitamine.

Falls Sie zu einer dieser Risikogruppen gehören, sollten Sie immer an ihren Vitaminbedarf denken und etwas dagegen unternehmen.

### Vitamin-D-Mangel wirkt sich auf die Knochen aus

Ältere Leute leiden häufig an Vitamin-D-Mangel. Beobachtungen an Tausenden von Patienten, die mit Hüftfrakturen in Krankenhäuser eingeliefert wurden, haben gezeigt, dass ein Zusammenhang besteht zwischen Hüftgelenk-Problemen und einem Mangel an Vitamin D. Die Erklärung: Wegen des Vitamin-D-Mangels nimmt die Hormonkonzentration der Nebenschilddrüse zu. Dadurch wird die Knochenmasse vermindert, und es entsteht ein Kalziumverlust der Knochen.

### Dreimal wöchentlich eine Viertelstunde an die Sonne

Die Anzahl der Hüftgelenkbrüche wäre viel geringer, wenn die älteren Leute oft genug an die Sonne gingen, sich genügend bewegten und natürliches Vitamin D aus der Nahrung erhielten. Der wichtigste Vitamin-D-Spender ist das Sonnenlicht. Wer oft an die Sonne geht, braucht eigentlich gar kein zusätzliches Vitamin D. Allerdings gilt auch hier der Grundsatz des Masshaltens, insbesondere angesichts der heutigen Ozonbelastung.

Es genügt bereits, wenn man dreimal in der Woche während etwa einer Viertelstunde Gesicht, Hände und Arme von der Sonne bescheinen lässt. Man sollte dabei aber nicht hinter Glas sitzen und auch keine Sonnencre-

me verwenden. Um Hüftgelenkbrüche zu verhindern, muss man sich auch regelmässig bewegen. Viel Bewegung hat immer einen positiven Einfluss auf die Knochensubstanz.

Eine andere Vitamin-D-Quelle ist die Ernährung. Wenn man selten an die Sonne kommt, ist diese natürlich noch viel wichtiger. In diesem Fall sollte man 300 bis 400 Internationale Einheiten (I.E.) pro Tag aus der Nahrung erhalten. Dies ist gar nicht so leicht, denn 100 Gramm Hering enthalten zum Beispiel 665 I.E. Vitamin D. 100 Gramm Forelle enthalten 360 I.E., 100 Gramm Ei enthalten 80 I.E. und 6 g Butter nur 2 I.E. Vitamin D. Man muss also sehr gerne Heringe oder Forellen essen, um genügend Vitamin D zu bekommen.

### Kalzium und Magnesium

Auch Kalzium spielt bei der Verhütung von Hüftfrakturen eine wichtige Rolle. Ältere Menschen sollten davon bis zu 1000 mg pro Tag bekommen. Im Zusammenspiel mit Vitamin D und genügend Bewegung wird dies sicherlich einen positiven Einfluss haben. Ein wertvolles Kalzium-Präparat, das durch seine natürliche Zusammenstellung gut vom menschlichen Organismus aufgenommen werden kann, regt den Körper dazu an das Kalzium aus der Nahrung optimal auszunutzen. Das Nahrungskalzium muss aber in genügender Menge vorliegen.

Da auch Magnesium bei der Kalziumaufnahme eine grosse Rolle spielt, sollte man täglich zum Beispiel Nüsse, Sojabohnen, Blattgemüse und andere Lebensmittel essen, die Magnesium enthalten. Ältere Menschen machen am besten hin und wieder eine Kur mit einem guten Magnesiumpräparat – mindestens 500

mg pro Tag. Wenn mit der Nahrung nicht genügend Magnesium aufgenommen wird, sollte diese Menge doppelt so hoch sein.

Es gibt Menschen, die mehr Vitamine brauchen als andere, zum Beispiel Leute, die in der Stadt leben und nicht oft an die Sonne und an die frische Luft kommen. Auch nehmen viele ältere Menschen durch die Ernährung zu wenig Vitamine auf. In solchen Fällen sollte man zusätzliche Vitamine einnehmen. Dies betrifft vor allem folgende Gruppen: Kranke, Pflegeheim-Patienten, Menschen, die oft Medikamente schlucken müssen oder die sich in einer Risikosituation befinden und schwere körperliche oder seelische Probleme haben.

Anderseits schlucken ältere Menschen manchmal zuviele Tabletten. Jede unnötige Pille ist ein Zuviel. Man kann die Bedürfnisse des Organismus von Zeit zu Zeit mit Vitamingaben unterstützen, doch zwischendurch sollte man immer wieder eine Pause machen. Bei den meisten Vitaminen besteht zwar keine Gefahr, wenn man davon zuviel nimmt. Die fettlöslichen Vitamine A und D ertragen jedoch keine Überdosierung. Hier muss man aufpassen, denn ein Zuviel davon kann Probleme geben.

Synthetische Vitamine haben selbstverständlich nie die gleiche Wirkungs- und Lebenskraft wie natürliche Vitamine. Es ist deshalb wichtig, ein gutes natürliches Vitamin-Präparat zu wählen, das aus natürlichen Quellen hergestellt wurde – wie Hagebutten, Lebertran, Weizenkeimöl, Hefe, Safloröl und Acerolaextrakt – zum Beispiel in Form von Kapseln. Multivitamin-Präparate enthalten u.a. auch Vitamin A, B1, B2, B6, C, D, E und Linolsäure. (MLS)

## Selbsthilfeforum «Leser helfen Lesern»

**Das Leserforum steht allen Lesern und Leserinnen zur Verfügung, die Fragen oder Ratschläge in bezug auf Krankheiten haben. Schreiben Sie uns, wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben. Es ist gut möglich, dass jemand dazu die passende Lösung kennt.**

### Fusspilz

Ohne Zweifel begünstigt ein Mangel an Abwehrkräften die Entstehung von Fusspilz.

Davon können dann sowohl die Haut wie die Nägel betroffen sein. Der Erkrankung Vorschub leistet auch die Übersäuerung des Kör-