



## Pressemitteilung

### **Mikronährstoffe – warum die richtige Dosis stark und gesund hält**

Frankfurt am Main, 15. Oktober 2025 – Mikronährstoffe sind kleine, aber unverzichtbare Bausteine unserer Ernährung. Dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe und vitaminähnliche Substanzen. Sie liefern zwar keine Energie wie Kohlenhydrate, Fett oder Eiweiß, sind aber echte Multitalente für Körper und Seele: Sie unterstützen zum Beispiel das Immunsystem, tragen zum Schutz der Zellen bei und helfen uns, dass wir uns fit und voller Energie fühlen. Dies ist wichtig in allen Lebensphasen. „Mikronährstoffe wirken wie winzige Katalysatoren im Körper – sie entscheiden mit darüber, wie gut unser Immunsystem arbeitet, wie schnell wir altern und wie leistungsfähig wir uns fühlen“, erklärt **Dr. Annette Balz-Fritz**, Ärztin für Ernährungs- und Orthomolekularmedizin, Rüsselsheim.

### **Balance statt Übermaß**

Ein Mangel an Mikronährstoffen macht müde, anfälliger für Infekte und kann Haut, Haare und Knochen schwächen. Doch auch zu viel des Guten ist riskant: Vor allem fettlösliche Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin D, Eisen oder Selen können sich im Körper anreichern und Organe belasten. Dr. Balz-Fritz weiß aus Erfahrung, dass „viele Menschen glauben, wenn etwas gesund ist, auch viel davon gut tut. Das Gegenteil ist oft der Fall – hohe Dosen können gefährlich sein, wenn es für eine Vitamingabe keinen medizinischen Grund gibt, oder wenn im Labor kein Mangel nachgewiesen ist.“

### **Beispiel aus der Praxis: Frauen in den Wechseljahren**

Mit sinkendem Östrogenspiegel steigt das Risiko für Osteoporose. Eine gute Versorgung mit Calcium und Vitamin D unterstützt den Erhalt normaler Knochen. Darüber hinaus sinkt der Eisenbedarf nach der Menopause. Wer hoch dosierte Eisenpräparate ohne Laborkontrolle und Befund einnimmt, kann seinem Körper schaden. Dr. Balz-Fritz beobachtet täglich in der Praxis, dass „gerade in den Wechseljahren Frauen von einer individuell abgestimmten Beratung profitieren. Standardprodukte reichen oft nicht aus.“

### **Positiver Effekt bei richtiger Einnahme**

Richtig dosiert und ärztlich begleitet können Mikronährstoffe spürbar unterstützen. Eine individuell abgestimmte Supplementierung – basierend auf Blutwerten und persönlichem Bedarf – trägt unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. „Wer seine Werte kennt und die Einnahme mit dem Arzt oder Therapeuten abstimmt, profitiert von den Vorteilen ohne Risiko“, betont Dr. Balz-Fritz.

### **So bleibt man gut versorgt**

1. **Ärztlicher Check statt Bauchgefühl:** Bluttests oder ärztliche Beratung liefern Hinweise, ob wirklich ein Mangel vorliegt.
2. **Auf die Dosis kommt es an:** Offizielle Tagesempfehlungen geben eine sichere Orientierung.
3. **Gezielt und befristet:** Nur bei nachgewiesenem Mangel oder unter ärztlicher Begleitung höhere Dosierungen einnehmen.

„Die gute Nachricht ist: Durch individuelle Beratung und gezielte Supplementation lassen sich Defizite ausgleichen – ganz ohne Risiko“, sagt Dr. Balz-Fritz. „Wer sich beraten lässt



und Präparate klug einsetzt, kann seine Abwehrkräfte unterstützen, die Wechseljahre aktiv begleiten und sich bis ins hohe Alter vital fühlen.“

Sollten Sie Rückfragen haben oder ein Interview mit Dr. Balz-Fritz führen wollen, melden Sie sich gerne bei uns.

Pressekontakt:  
Parvin Arbab-Zadeh  
FormMed Healthcare GmbH  
Teamleitung Marketing  
+49 155/61205721