

**W**enn das Immunsystem einen Kickstart braucht oder die Nerven blank liegen, lässt man sich am besten die Nadel geben – Vitamininfusionen können je nach den individuellen Bedürfnissen rasch helfen und stabilisieren.

## Sogenannte Drip-Spas liegen im Trend. Warum?

Bei Drip-Spas handelt es sich um Orte, an denen Infusionstherapien meist mit klingenden Namen wie »Vit-Booster« et cetera angeboten werden. Diese Infusionen mit hoch dosierten Vitaminen und Spurenelementen werden oft als Lunchtime-Behandlung angeboten und liegen in New York und Los Angeles im Trend. Durch Hektik und Stress im Alltag ist der Bedarf an diesen Stoffen deutlich höher, wenn ausgewogene Ernährung zu kurz kommt – in Zeiten des Coronavirus wird die Nachfrage bestimmt noch größer, da eine Hochdosis-Vitamin-C-Infusion auch immunstärkende Eigenschaften hat.

## Was können Vitamininfusionen bewirken?

Vitamininfusionen können auf schnellem Weg den Bedarf des Körpers stabilisieren und ausgleichen. Vitamin C und Zink etwa stärken die Abwehrkräfte und bieten zusätzlichen Schutz vor Viren, die Vitamine A, C und E stärken Haut, Haare und Nägel; Alpha-Liponsäure, Vitamin B und Magnesium schließlich unterstützen das Nervensystem.

## Warum bringen Infusionen mehr als eine ausgewogene Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel?

Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln oder einer guten, regelmäßigen Ernährung kommen die Vitamine und Spurenelemente bei Infusionen ohne den Umweg über Magen und Darm direkt in die Blutbahn, und der Körper kann diese so besser aufnehmen.

## Können die Infusionen nach individuellen Bedürfnissen zusammengestellt werden?

Nach einer ausführlichen Anamnese und Vollblutanalyse kann man Nährstoffdefizite aufdecken und diese gezielt beheben. Das wird stets individuell für den Patienten zusammengestellt.

## Haben Infusionen eine Sofortwirkung auf das Wohlbefinden oder dauert das eine Zeit?

Einen positiven Effekt spürt man meist sofort. Infusionen können aber vor allem eine Stärkung des Immunsystems und eine Reduktion der Infektanfälligkeit bewirken. Daher ist es oft auch sinnvoll, diese in regelmäßigen Abständen zu wiederholen.

## In manchen Ordinationen werden Anti-Aging-Infusionen angeboten – wie sollte die Hautpflege dazu aussehen?

Infusionen ersetzen keine Hautpflege. Eine gute Reinigung der Haut und regelmäßige Pflege sind essenziell, um eine gute Schutzbarriere gegen Umwelteinwirkungen aufzubauen. Infusionen haben mehr eine Wirkung von innen.

## Wie oft sollte man zur Infusionstherapie gehen?

Dafür gibt es kein allgemeingültiges Rezept. Infusionstherapien zur Prophylaxe sollten nicht öfter als einmal pro Woche verabreicht werden. Abhängig von der Zusammensetzung bieten wir diese Booster alle zwei bis drei Wochen mit zwei bis drei Wiederholungen an.

## Kann es ein Zuviel an Infusionen geben?

Wie bei allen Stoffen, die wir dem Körper zur Verfügung stellen, kann es auch hier zu Überdosierung kommen, zu sogenannten Hypervitaminosen. Diese können dem Stoffwechsel schaden, zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel führen und im schlimmsten Fall Leber- und Nierenschäden hervorrufen. Bei den wasserlöslichen Vitaminen ist die Gefahr jedoch sehr gering.



## FACTS

DR. KATRIN BARTSCH ...

■ ... ist Allgemeinmedizinerin und spezialisiert auf Behandlungen des ästhetischen Hautbilds.

■ In ihrer Ordination »The Aesthetics« werden Vitamin-C-Infusionen angeboten.

■ Die Dauer einer Infusion beträgt nach einem Erstgespräch circa 30 Minuten. Die Infusion hilft bei akuten und chronischen Infektionen sowie Gelenkschmerzen und stärkt das Immunsystem. Weiters wirkt sie positiv in Stresssituationen, bei Müdigkeit oder Leistungsschwäche.

■ Kosten: € 120,-/Behandlung.

[theaesthetics.at](http://theaesthetics.at)

## Muss man auf etwas achten? Gibt es Nebenwirkungen?

Eine genaue Anamnese mit Erfassung von Vorerkrankungen wie eben Nieren- und Leberschäden ist unbedingt notwendig. Vor allem bei fettlöslichen Vitaminen kann eine Überdosierung zum gesundheitlichen Risiko werden. In seltenen Fällen gibt es auch Unverträglichkeitsreaktionen.

## Warum ist Vitamin C als Infusion so beliebt?

Eine der wichtigsten Eigenschaften der Ascorbinsäure – Vitamin C – ist ihre Fähigkeit, freie Radikale zu binden und zu neutralisieren. Zu den Radikalfängern gehören auch Spurenelemente wie Zink, Selen und Mangan – die Wirkung ist wie bei einem Rostschutzmittel: Antioxidantien schützen die Zellen des Körpers vor Oxidation durch freie Radikale. Vitamin C ist außerdem wichtig für das menschliche Immunsystem und unterstützt die Entgiftung der Leber. Außerdem benötigt der Organismus Vitamin C zum Aufbau von Kollagen, da es ein wichtiges Strukturprotein des Bindegewebes, der Haut, der Knochen und Sehnen, Zähne und Blutgefäße ist. Auch das Spurenelement Eisen kann im Dünndarm in Verbindung mit Vitamin C besser aufgenommen werden; Vitamin C beugt damit einem Eisenmangel vor.

**»Vitamininfusionen können auf schnellem Weg den BEDARF des KÖRPERS ausgleichen.«**

– Dr. Katrin Bartsch, Allgemeinmedizinerin