

## --- Auszug / Kurzfassung ---

# Wenn gute Nährstoffe uns wach halten: Verständnis und Bewältigung von Schlaflosigkeit durch mäßig bis hoch dosierte Vitamin- und Antioxidantienpräparate

Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.





(OMNS, 18. Mai 2025)

## Wenn Nahrungsergänzungsmittel den Schlaf stören

Ein 86-jähriger Arzt mit Post-COVID-Spike-Protein-Syndrom, Lungenfibrose (*vernarbtes Lungengewebe*) und chronischem oxidativem Stress wandte sich an mich, nachdem mehrere renommierte Experten nur begrenzte Besserung erreicht hatten. Er berichtete von anhaltender Schlaflosigkeit, ausgelöst durch mäßige bis hohe Dosen von Nahrungsergänzungsmitteln - insbesondere Vitamin C, Vitamin B-Komplex (insbesondere Niacin), Vitamin D3 und andere Antioxidantien. Zu seiner Erkrankung gehören Lungenfibrose, Rechtsherzinsuffizienz (*Minderleistung rechte Herzkammer*), Lungenhochdruck, hormonelles Ungleichgewicht und erhöhter oxidativer Stress.

Obwohl Nahrungsergänzungsmittel in der Regel sicher und vorteilhaft sind, zeigt dieser Fall, dass selbst „gute“ Nährstoffe den Schlaf empfindlicher Personen stören können, insbesondere bei Einnahme zum falschen Zeitpunkt oder bei zu schneller Dosierung.

## Warum führen Nährstoffe manchmal zu Schlaflosigkeit?

-  1. Mitochondriale Aktivierung und Energieschübe
-  2. Stimulation von Nebennieren und Katecholaminen
-  3. Gestörte zirkadiane und hormonelle Rhythmen
-  4. Methylierung und Entgiftungsüberlastung

Häufige Übeltäter: Nährstoffe, die am häufigsten mit Schlafstörungen in Verbindung gebracht werden

Nahrungsergänzung	Häufiges Problem Dosis	Möglicher Mechanismus
Vitamin C	> 2.000-3.000 mg/Tag	Nebennieren- und Mitochondrienaktivierung; harntreibend
Niacin (IR/SR)	> 500-1.000 mg/Tag	Methylierung + dopaminerge Stimulation
B-Komplex (v.a. B5/B6/B12)	Hochwirksam	Neuroendokrine Aktivierung
Vitamin D3	>5.000-10.000 IE/Tag	Zirkadiane/hormonelle Modulation
CoQ10, PQQ, ALA	Mäßig-hohe Dosen	Mitochondriale Stimulation
L-Carnitin	Einnahme vormittags bevorzugt	Fettstoffwechsel + leichte Stimulation