

Prävention und Therapie mit Vitalstoffen

Die **Mikronährstofftherapie** (Vitalstoffe) ist ein wesentlicher Bestandteil der Ernährungsmedizin. Sie dient der optimalen Versorgung Ihres Körpers mit Mikronährstoffen (Vitalstoffen), die dieser für seine vielfältigen Zell- und Organfunktionen benötigt.

Einige Mikronährstoffe kann der Körper selbst produzieren, viele muss er aber als natürliche Bestandteile der Nahrung aufnehmen. Zu den Mikronährstoffen gehören: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, lebensnotwendige Fettsäuren und Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe sowie weitere Mikronährstoffe (Vitalstoffe).

Unser heutiges Nahrungsmittelangebot ist vielfältig. **Die Qualität unserer Lebensmittel kann jedoch von vielen Faktoren beeinflusst werden:**

- **Industrielle Nahrungsmittelproduktion:** Kunstdünger, Pflanzenschutzmittel, Massentierhaltung
- **Verarbeitete Nahrungsmittel:** Erhitzen, Gefrieren, Trocknen, Konservieren, Bestrahlen, Blanchieren, Raffinieren, Zusatzstoffe, Verunreinigungen
- **Mikronährstoffeinbußen von Lebensmitteln:** durch lange Transportwege und Lagerung sowie durch die küchentechnische Verarbeitung – Aufbewahren, Vorbereiten, Aufbereiten, Braten, Grillen, Frittieren, Kochen, Verarbeiten in der Mikrowelle, Backen

Persönliche Belastungen wie Stress, Genussmittelkonsum, einseitige und unregelmäßige Ernährung haben häufig einen individuellen Mikronährstoff-Mehrbedarf zur Folge.

Ein zusätzlicher individueller Mikronährstoff-Mehrbedarf (Vitalstoffe) kann unter anderem bedingt sein durch:

- Ernährungsweisen – Vegetarismus, Veganer, Rohköstler
- Unregelmäßiges Essen und häufiges Auslassen von Mahlzeiten
- Einseitige Ernährungsgewohnheiten
 - Aufnahme hoher Energiemengen durch Fett, Eiweiß, Zucker und Alkohol
 - Geringe Aufnahme von Ballaststoffen
 - Gestörter Säure-Basen-Haushalt
- Kantinenessen – zu wenig frisches Obst, Gemüse sowie Milch und Milchprodukte etc.
- Diäten und Fastenkuren
- Genussmittel – wie Tabak, Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee
- Beruflichen und emotionalen Stress - Doppelbelastung durch Beruf und Haushalt etc.
- Schlafmangel
- Leistungssport oder schwere körperliche Arbeit
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Resorptionsstörungen durch Nahrungsmittelintoleranzen - Fructose, Gluten, Lactose
- Resorptionsstörungen durch chronische Krankheiten des Verdauungsapparates
- Langzeit-Arzneimittelgebrauch
- Fehl- und Mangelernährung im Alter
 - unausgewogene und unzureichende Nahrungsaufnahme
 - verminderte Enzymaktivität
 - gestörte Membranfunktionen und Transportvorgänge
 - Resorptionsstörungen
- Biochemische Individualität – genetisch bedingte unterschiedliche Ausstattung

Eine **unzureichende Mikronährstoff-Zufuhr** (Vitalstoffe) kann im Körper zu gestörten Stoffwechselprozessen sowie zu einer **Zunahme der freien Radikale** führen. Freie Radikale sind hochreaktive, sehr aggressive chemische Sauerstoffmoleküle oder organische Verbindungen, die

Sauerstoff enthalten.

Freie Radikale können folgende Erkrankungen mit verursachen:

- Atherosklerose (Arterienverkalkung)
- Koronare Herzerkrankungen (KHK), Myokardinfarkt (Herzinfarkt)
- Apoplex (Schlaganfall)
- Tumorerkrankungen (Krebs)
- Rheumatische Erkrankungen
- Entzündungen sowie Störungen des Immunsystems
- Katarakt (Grauer Star)
- Diabetes mellitus und deren Folgeerkrankungen
- Neurodegenerative Erkrankungen – Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson
- Parodontitis
- Autoimmunerkrankungen
- Alterungsprozesse

Durch eine Vitalstoff-Analyse wird Ihr individueller Mikronährstoff-Mehrbedarf (Vitalstoffe) ermittelt. Sie erfahren, was zur unzureichenden Mikronährstoffversorgung Ihres Körpers führen kann und erhalten auf der Grundlage Ihrer Analyse eine individuelle Mikronährstofftherapie.

Ihr Nutzen

Eine individuelle Mikronährstofftherapie garantiert eine **optimale Versorgung Ihres Körpers mit allen lebensnotwendigen Mikronährstoffen** (Vitalstoffen) gemäß Ihrem individuellen Mikronährstoff-Mehrbedarf.

Mikronährstoffe sind eine wertvolle und notwendige Ergänzung Ihrer täglichen Ernährung. Sie dienen Ihrer **Gesundheit**, Ihrem **Wohlbefinden**, Ihrer **Attraktivität** und Ihrer **Vitalität**.