



## Vitalstofftherapie

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.

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

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:**

- bestimmte Ernährungsweisen wie z.B. Vegetarismus, Veganer, Rohköstler
- unregelmäßiges Essen, häufiges Auslassen von Mahlzeiten, einseitige Ernährung
- Diäten (Reduktionsdiät, Trennkost), Fastenkuren (Null-Diät) etc.
- Genussmittel (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) oder chronische Krankheiten des Verdauungsapparates (z.B. Gastritis, Morbus Crohn)
- Langzeit-Arzneimittelgebrauch
- Fehl- und Mangelernährung im Alter
- Biochemische Individualität - genetisch bedingte unterschiedliche Ausstattung z. B. mit radikalfangenden Enzymen, das bedeutet auch unterschiedliche Empfindlichkeit gegenüber Schadstoffen (Alkohol, Rauchen, Arzneimittel etc.) und gegebenenfalls vorzeitige Alterungsvorgänge

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 Zellhüllen und Zellorgane schädigen und können Folgendes verursachen:**

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