

Mikronährstoffmedizin (Vitalstoffe)

Bereits seit 1996 beschäftige ich mich mit der Mikronährstofftherapie und Orthemolekularer Medizin. Ab 1998 betreute ich eine Neurotoxische Ambulanz im Rahmen meiner Umweltmedizinischen Tätigkeit und Facharztweiterbildung.

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 Radikalen fangenden 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 mit verursachen so

bspw.:

- Atherosklerose (Arterienverkalkung) – Koronare Herzerkrankung (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 im "Institut Ahrnfjorde" 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.**