

Orthomolekulare Medizin - Teil 5 - Nährstoffmangel

Liebe Leserinnen und Leser,



heute setze ich die Serie von Gesundheitsbriefen zum Themenkreis "Orthomolekulare Medizin" fort. Es ist genau genommen der Teil 5.

Latenter Nährstoffmangel - Der Nährboden für moderne Zivilisationskrankheiten

Nimmt man zu wenig Nährstoffe (z.B. Vitamine) zu sich, so kommt es relativ schnell zu Mangelerscheinungen. Insbesondere Organe und Gewebe mit einer hohen Stoffwechselaktivität, wie das Herz, das Gehirn, der Magen-Darm-Trakt und die blutbildenden Gewebe des Knochenmarks sind anfällig für einen Nährstoffmangel.

Dabei entwickelt sich ein Nährstoffmangel schleichend. Der latente Mangel (Unterversorgung) äußert sich in unspezifischen Symptomen wie Infekt- und Stressanfälligkeit (z.B. Vitamin C, Magnesium) sowie in eingeschränkter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit (z.B. B-Vitamine).

Da diese Symptome sehr unspezifisch sind, werden sie in der Regel vom Arzt nicht richtig eingeordnet. Um den latenten Mangel exakt zu erfassen, müsste der Arzt die Aktivität nährstoffabhängiger Enzyme oder Stoffwechselprodukte (z.B. Homocystein) im Labor bestimmen lassen.

Erst bei zunehmendem Mangel treten spezifische Symptome auf. Wird in diesem Stadium der Mangel nicht ausgeglichen, so werden Organe unwiderruflich geschädigt, was im Fall von Vitamin C zur schwerer Herzschiidigung mit Todesfolge fiihren kann.

Echte Nährstoffmangelkrankheiten sind in den westlichen Industrienationen selten, latente Mangelzustände mit verschwommenen Symptomen wie Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, körperlicher und geistiger Leistungsabfall sind dagegen häufig.

Von latentem Mangel an Vitaminen und anderen Mikonährstoffen sind vor allem Schulkinder, stark beruflich beanspruchte Frauen und Männer, Raucher, Sportler, Schwangere, ältere Menschen, chronisch Kranke sowie Personen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen betroffen. Der latente

Nährstoffmangel ist der Nährboden unserer modernen Zivilisationskrankheiten!

Leiden Sie an einem unerkannten Nährstoffmangel?

Folgende 5 Fragenkomplexe geben Ihnen einen raschen Überblick, ob Sie möglicherweise an einem unerkannten Nährstoffmangel leiden oder einen erhöhten Bedarf (z. B. wegen chronischer Krankheiten) haben. Bitte kreuzen Sie jeweils die Fragen an, die Sie mit einem „Ja“ beantworten können.

Lebensumstände

- Sind Sie schwanger oder haben Sie einen Kinderwunsch?
- Sind Sie älter als 65 Jahre?
- Rauchen Sie regelmäßig mehr als 5 Zigaretten täglich?
- Sind Sie regelmäßig extremem Stress ausgesetzt?

Krankheiten und Medikamente

- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein (Säurehemmer, Cholesterinhemmer, Kortison, Aspirin, Antibiotika, Barbiturate, Entwässerungsmittel, Malariaprophylaxe, Abführmittel, Antibabypille)?
- Leiden Sie an einer chronischen Krankheit des Verdauungstraktes?
- Sind Sie Diabetiker?
- Haben Sie im Winter öfter als 1- bis 2-mal eine Erkältung?

Befinden

- Fühlen Sie sich scheinbar grundlos ständig schlapp, müde und gereizt?
- Sind ihre Lippen weißlich und blass?
- Ist Ihre Haut rissig und spröde?
- Heilen Wunden bei Ihnen schlecht?

Ernährung

- Essen Sie weniger als 5 Portionen Obst (inkl. frische Säfte) und Gemüse täglich?
- Essen Sie meist in der Kantine oder bevorzugen Sie industriell vorgefertigte Nahrungsmittel und Fertiggerichte?
- Machen Sie regelmäßig Diäten, um Gewicht abzubauen?
- Sind Sie Vegetarier oder Veganer?
- Trinken Sie täglich mehr als 1 Glas Wein, Bier oder Hochprozentiges?

Auswertung:

Wenn Sie mehr als 3 Fragen mit „ja“ beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass Sie von einer zusätzlichen Vitalstoffaufnahme profitieren könnten. Dies lässt sich am besten

durch einen erfahrenen Orthomolekular-Therapeuten bewerten, der dazu einen ausführlichen Labortest durchführen lassen wird.

Diagnostik: So kann Ihr Therapeut Vitalstoffmängel aufdecken

Versteckte Defizite lassen sich nur mit speziellen Labortests präzise nachweisen

Die alten Vitaminmangelkrankheiten wie Skorbut (Vitamin C) oder Rachitis (Vitamin D) gehören in der westlichen Welt schon längst der Vergangenheit an. Aber das bedeutet nicht, dass wir hier zu Lande alle bestens mit Vitalstoffen versorgt sind. Denn Defizite in der Versorgung bauen sich zunächst ganz langsam auf. Und ein solcher Mangel kann bereits ganz erhebliche negative Folgen für Ihre Gesundheit haben. Beispielsweise wächst die Anfälligkeit für Infektionen, Demenzerkrankungen, Krebs und Herzkrankheiten. Damit es nicht so weit kommt, sollten Sie sich rechtzeitig Klarheit verschaffen. Denn es kann ja durchaus sein, dass eine Ihrer Krankheiten, für die Ihre Ärzte bisher keine Erklärung gefunden haben, durch einen schleichenden Vitalstoffmangel ausgelöst wurde. Ob Sie möglicherweise bereits ein solches Defizit aufgebaut haben, zeigt Ihnen der kleine Selbsttest. Das sollte dann Anlass sein, sich ein genaueres Bild zu verschaffen:

Am wichtigsten ist die Vollblutanalyse

Eine genaue Analyse, in welchem Bereich bei Ihnen eventuell Mängel bestehen, ist nur mit einem modernen Labortest möglich, wie Sie ihn bei einem Orthomolekularmediziner durchführen lassen können.

Bei einer Blutuntersuchung ist es entscheidend, dass nicht nur Ihr Serum, also lediglich die klare Blutflüssigkeit, sondern auch die Blutzellen (Vollblut) untersucht werden. Denn viele Vitamine und Mineralstoffe wirken im Inneren der Zellen. Oft ergeben die in üblichen Arztpraxen routinemäßig durchgeführten Serumuntersuchungen noch normale Werte, obwohl in den Zellen schon eine Mangelsituation herrscht.

Diese Tests geben Aufschlüsse über Ihre Vitalstoffversorgung:

- Blutbestimmung
- Haarmineralanalyse
- Stuhluntersuchung
- Atemtest
- Urinprobe
- genetische Tests

Haarmineralanalysen, Stuhluntersuchungen, Atem-, Urin- und Gentests können einen Bluttest ergänzen. Sie liefern Ihrem Therapeuten u. a. wichtige Erkenntnisse darüber, wie Ihr Körper Vitalstoffe verwerten kann und ob es Vorbelastungen (z. B. chronische Darmerkrankungen) gibt, die einen erhöhten Vitalstoffbedarf erfordern.

Ich werde diese Serie zu den Grundlagen der Mikronährstoffe fortsetzen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln