

Ernährung und Vitalstoffe Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

☐ Achtung - Wir essen uns krank!

Krankheiten wegen Fehlernährung sind auf dem Vormarsch

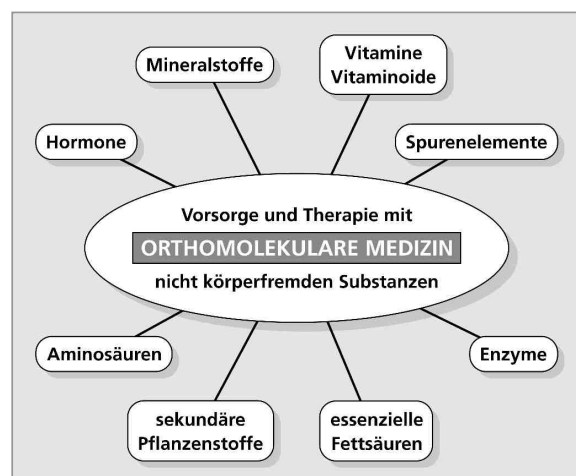
Wussten Sie, dass etwa die Hälfte aller Erkrankungen in den modernen Industrienationen auf Fehlernährung und Überernährung zurückzuführen ist?

Allein in Deutschland haben die jährlichen Kosten für ernährungsbedingte Krankheiten die Marke von 50 Milliarden Euro bereits weit überschritten. Diese extreme Zunahme stellt uns vor eine große medizinische und ökonomische Herausforderung - trotz aller Fortschritte auf dem Gebiet der modernen Medizin.

Jeder Zweite stirbt in unserem Land an den Folgen von Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Die Zahl der Zuckerkranken explodiert weltweit einer Epidemie gleich. Bei der Häufigkeit von Altersdiabetes rangieren wir Deutschen in Europa neben Finnland in der Spitzengruppe.

Seit wenigen Jahren zählt nun auch die Osteoporose laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den zehn bedeutendsten ernährungsbedingten Erkrankungen. Immer mehr Kinder leiden an Fettleibigkeit und Diabetes.



Unser Ernährungsverhalten - Von der Steinzeit bis zur Moderne

Unser Ernährungsverhalten hat sich im Laufe der Evolution vom rein biologischen Zweck der Ernährung immer weiter entfernt. Während die Nahrungsaufnahme durch unsere Vorfahren in der Steinzeit noch der notwendigen Versorgung mit Nährstoffen und Energie diente, ist die heutige Ernährung durch Überfluss und übermäßigen Genuss geprägt.

Energiereiche Nahrungsbestandteile wie Fette und Zucker dominieren unsere Ernährung - Vitamine, Mineralstoffe und andere lebensnotwendige Nährstoffe kommen dagegen zu kurz.

Für die normale Entwicklung und den Erhalt unserer Gesundheit sollten wir uns optimal und regelmäßig mit diesen Nährstoffen versorgen.

Fehlt es auch nur an einem einzelnen Nährstoff, so kann unsere Leistungsfähigkeit eingeschränkt und der Boden für chronische Krankheiten geebnet werden. Ein



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Nährstoffmangel führt auf Dauer zu gesundheitlichen Störungen. Langfristig können schwerwiegende Erkrankungen wie Herzinfarkt und Krebs entstehen.

Das Geheimnis richtiger Ernährung: Die Orthomolekulare Medizin

Die Orthomolekulare Medizin hat erkannt, dass ein Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen entscheidend an der Entwicklung moderner Zivilisationskrankheiten beteiligt ist. Sie versucht daher, ernährungsbedingte und umweltbedingte Erkrankungen durch den gezielten Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen vorzubeugen und sie nebenwirkungsfrei zu behandeln.

Jeder muss Verantwortung für seinen Körper, seine Gesundheit und sein Wohlergehen übernehmen. Die Deutsche Gesundheitshilfe ruft dazu auf, Vorsorge zu betreiben, sich zu informieren und mitzudenken, um das wichtigste Gut - die eigene Gesundheit - so lange wie möglich zu erhalten und Krankheiten zu vermeiden.

Informieren Sie sich

Ausführliche Informationen über die Orthomolekulare Medizin finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/ernaehrung-und-vitalstoffe/>

Neben einer Beschreibung der Orthomolekularen Medizin und ihrer Grundlagen, gibt die Inforeihe Auskunft über die Nährstoffgruppen (z.B. Vitamine, Sekundäre Pflanzenstoffe und Fettsäuren) und vermittelt wertvolle Informationen über alle Einzelnährstoffe. Auch weniger bekannte Mikronährstoffe wie bspw. Alpha-Liponsäure, L-Carnitin, Mangan und Pantothersäure werden im Detail vorgestellt.

Zusätzlich wird auf die Gefahren eines latenten Nährstoffmangels für die Gesundheit sowie die Bedeutung des individuellen Nährstoffbedarfs eingegangen.

Sie erhalten Antworten auf die wichtigsten Fragen

- Welche Funktionen haben die einzelnen Nährstoffe?
- Wie hoch ist der jeweilige Tagesbedarf?
- Welche Mangelsymptome gibt es und wer gehört zu den Risikogruppen?
- Wie wird der Nährstoffstatus durch Arzneimittel beeinflusst?
- Welche Krankheiten gehen mit einem erhöhten Nährstoffbedarf einher?

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.