



Ernährung und Vitalstoffe Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

Unser Nährstoffbedarf ist individuell

Der Nährstoffbedarf des Einzelnen lässt sich nicht pauschalisieren. Wer täglich unter Stress steht, regelmäßig Medikamente einnimmt oder unter Verdauungsstörungen und Stoffwechselstörungen leidet, hat einen anderen Nährstoffbedarf als gesunde Menschen.

So individuell wie der Mensch und seine Lebensumstände sind, so einzigartig ist auch sein Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen.

Häufige Ursachen für einen Nährstoffmangel bzw. erhöhten Bedarf

- Risikogruppen: Frühgeborene, Frauen im gebärfähigen Alter mit Kinderwunsch (Folsäure, Jod, Selen), Schwangere und Stillende (Folsäure, Vitamin C, Jod, Magnesium, Eisen), Jugendliche (Vitamin D, B-Vitamine, Calcium, Selen), Senioren (Vitamin D, B-Vitamine, Calcium, Selen, Zink)
- Regelmäßige Einnahme von Arzneimitteln: Antibiotika (Vitamin C), Antiepileptika (Vitamin D, B6, Folsäure), Diuretika (Folsäure, Magnesium, Zink), Aspirin (Vitamin C), CSE-Hemmer (Coenzym Q10)
- Chronische Erkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Krebs, Mukoviszidose, Osteoporose, Rheuma, Erkrankungen der Leber und der Nieren), Operationen, Genesung
- Ernährung: Wir essen zu fett, zu süß, zu viel und zu salzig. Qualitätsverluste unserer Nahrungsmittel durch Massentierhaltung, intensive Landwirtschaft und moderne Lebensmittelverarbeitung. Streng vegetarische Ernährung (Vitamin B12, Selen, Jod, Zink)
- Genussgifte: Alkohol (Magnesium, B-Vitamine, Zink), Zigaretten (Vitamin C, Folsäure, Selen)
- Stress und berufliche Belastungen (Vitamin C, Magnesium, B-Vitamine), Umweltbelastungen

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.