



Mikro- und Makronährstoffe

Kennen Sie eines oder mehrere dieser Symptome?

Erschöpfung, ständige Müdigkeit, geringe Belastbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten (ADHS bei Kindern), Kopfschmerzen, Migräne, unerklärliche Muskel- und Gelenkschmerzen, unklare Neuritis, Depressionen, Schlafstörungen, Reizdarmbeschwerden, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Zyklusstörungen, ständige Infektionen, chronische Entzündungen - obwohl Sie sich genug bewegen und gut ernähren?

Es ist möglich, dass Sie an einem Mangel an Mikronährstoffen leiden.

Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine dienen in erster Linie als Energielieferanten für unseren Körper.

Mikronährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren sind besonders wichtig für unsere Gesundheit – sie unterstützen die Körperfunktionen, wie das Immunsystem oder den Knochenaufbau.

Steht ein einzelner Baustein unseres Stoffwechsels nicht ausreichend zur Verfügung, funktioniert dieses komplexe System nicht mehr gut.

Neueste wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sogenannte Multisystem- oder Organerkrankungen oft eine einzige biochemische Ursache haben, die in den „Kraftwerken“ unserer Zellen – in den Mitochondrien – stattfindet.

Unsere Nahrung wird in die Zellen transportiert – deshalb ist ein gut funktionierender Stoffwechsel wichtig – und dort mit Hilfe von Enzymen, Vitaminen und Spurenelementen, kurz: Mikronährstoffe mit dem eingeatmeten Sauerstoff über ein sehr komplexes System verbrannt. So bekommen wir die Energie, die wir für alle Prozesse in unserem Körper brauchen.

Mit einer individuellen Begutachtung kann ich Ihnen sagen, ob und welche Untersuchungen notwendig wären.

So kann ich feststellen, welche Mikronährstoffe fehlen.

Die gezielte, individuell dosierte Ergänzung ist einfach.

Ziel ist es, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nicht nur wiederherzustellen, sondern im Idealfall sogar zu steigern.