



## **Vitalität und Gesundheit schaffen Lebensfreude**

Die **Aufrechterhaltung der Gesundheit** und die **Förderung von Leistungsfähigkeit und Lebensfreude** sind in unserer schnelllebigen Zeit, welche u.a. die gesunde Zubereitung und den Verzehr von frischen Nahrungsmitteln immer weniger zulassen, besonders wichtig.

Eine unzureichende Vitalstoff-Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, lebensnotwendigen Fettsäuren und Aminosäuren, sekundären Pflanzenstoffe etc. können einen **individuell erhöhten Vitalstoff-Mehrbedarf** zur Folge haben.

### **Ein zusätzlicher individueller Vitalstoff-Mehrbedarf kann weiterhin bedingt sein durch:**

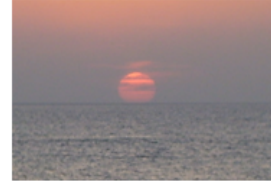
- Ernährungsweisen (Vegetarismus, Veganer, Rohköstler)
- Unregelmäßiges Essen und häufiges Auslassen von Mahlzeiten
- Einseitige Ernährungsgewohnheiten Aufnahme hoher Energiemengen durch Fett, Eiweiß, Zucker und Alkohol; geringe Aufnahme von Ballaststoffen; gestörter Säure-Basen-Haushalt)
- Kantinenessen (zu wenig frisches Obst und Gemüse sowie Milch und Milchprodukte etc.)
- Diäten (Reduktionsdiät, Trennkost, weitere Diäten)
- Fastenkuren (totales Fasten, sprich Null-Diät bzw. modifiziertes Fasten 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
- gestörte Aufnahme von Nährstoffen durch Nahrungsmittelintoleranzen (Fructose, Lactose)
- gestörte Aufnahme von Nährstoffen durch chronische Krankheiten des Verdauungsapparates (Magen, Dünndarm, Dickdarm)
- Erkrankungen
- 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 wie Alkohol, Rauchen, Arzneimittel etc. – und ggf. vorzeitige Alterungsvorgänge)

Die **Vitalstoffmedizin** – auch Orthomolekulare Medizin genannt – beschäftigt sich mit der Diagnostik von Vitalstoff-Mangelzuständen und der Zufuhr von Vitalstoffen (Mikronährstoffe) zur **Prävention**, das heißt Gesundheitsvorsorge und Gesundheitspflege sowie zur **Therapie von Krankheiten**.

Vitalstoffe in optimaler Dosierung und Kombination schützen den Organismus vor Krankheiten, dienen der unterstützenden Therapie und helfen, die Vitalität bis in das hohe Alter zu erhalten.

**Auf der Basis einer Vitalstoff-Analyse und einer ausführlichen Beratung geben wir Ihnen individuelle Vitalstoff-Empfehlungen.**

*Dr. med. Gerd-Ulrich Heinz*  
*FA für Innere Medizin*  
*- Hausärztliche Versorgung -*



Selbstverständlich werden auch die Säulen einer gesunden Lebensführung wie ausreichende Bewegung und zweckmäßige Ernährung in die Beratung einbezogen, wobei wir besonderen Wert darauf legen, den Einzelnen nicht zu überfordern.