

### Wie können Mikronährstoff-Defizite erkannt werden?

Mit Hilfe eines Labortests (Blutuntersuchung) lassen sich Mikronährstoff-Mängel aufdecken. Diese können durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden. Mit Ihrem Befund erhalten Sie für Sie individuell ausgearbeitete Produkt- und Dosierungsempfehlungen.

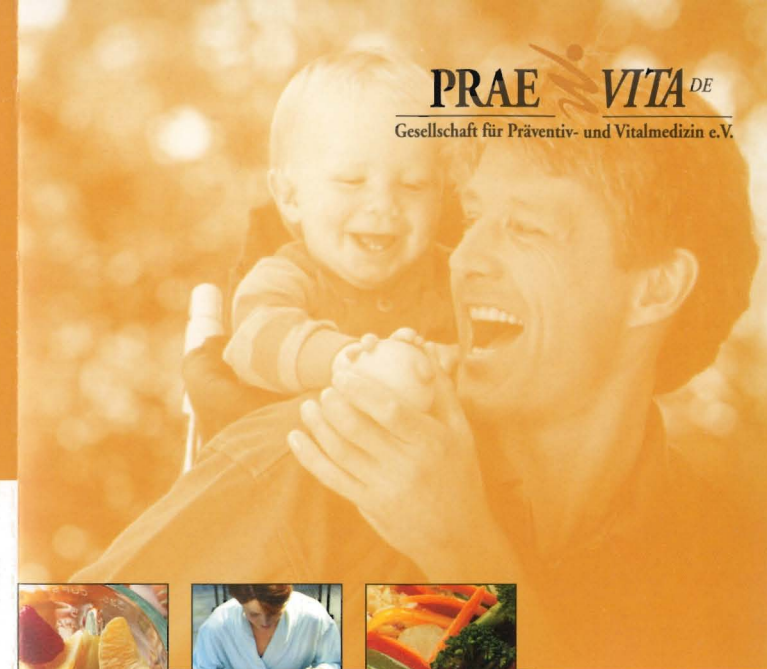
Besonders empfehlenswert ist die Überprüfung des Versorgungsstatus bei chronisch Erkrankten, insbesondere Diabetikern. So verschärfen unentdeckte Mangelerscheinungen beispielsweise die Komplikationsrisiken bei Diabetes mellitus. Denn Diabetiker verlieren u.a. in einem hohen Maße Zink und Magnesium.

Bei **Osteoporose** empfiehlt sich eine solche Laboruntersuchung vor dem 40. Lebensjahr, weil zu diesem Zeitpunkt eine Vorbeugung noch die beste Wirkung zeigt.



### Was können Sie selbst tun?

- Essen Sie **viel frisches Obst** und **Gemüse**.
- Nehmen Sie **ausreichend Flüssigkeit** (2-3 Liter pro Tag), insbesondere Mineralwasser, zu sich.
- Lassen Sie Ihren **Mikronährstoff-Status** bestimmen und
- gleichen Sie ggf. Defizite durch **Nahrungsergänzungsmittel** aus.



## Vitamine und Mineralstoffe

Sprechen Sie uns an.  
Wir beraten und behandeln Sie gerne.

Praxisstempel

Claudia Gehrig  
Dipl. Naturheilpraktikerin  
Kuttelgasse 1 / Ecke Rennweg (3.Stock)  
8001 Zürich

Tel. 044 577 13 22  
Email: [info@naturheilpraxis-gehrig.ch](mailto:info@naturheilpraxis-gehrig.ch)

Mit freundlicher Unterstützung:



# Nährstoffe für Gesundheit und Vitalität



Bei einer großen Bevölkerungsgruppe lassen sich aufgrund ungünstiger Lebensumstände, wie regelmäßigen Alkoholkonsums, Rauchen, Fast food, und/oder einer bestehenden Grunderkrankung empfindliche Versorgungslücken mit Mikronährstoffen nachweisen. Daraus können die unterschiedlichsten Krankheitsbilder resultieren.

## Symptom Infektanfälligkeit

Leiden Sie unter häufigen Erkältungen oder grippalen Infekten?

Damit unser Immunsystem effektiv arbeiten kann, ist **Vitamin C** notwendig. Dieses kann der Mensch nicht selbst herstellen. Er ist auf dessen Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Viele Studien haben die positive Auswirkung von Vitamin C auf das Immunsystem bewiesen. Denn die Körperzellen, die für die Abwehr von Viren und Bakterien verantwortlich sind, funktionieren effektiver, wenn sie über genügend Vitamin C verfügen.

Auch die **Vitamine E, B und A** spielen bei der Infektabwehr eine große Rolle. Eine Unterversorgung mit **Zink, Kupfer** und **Selen** erhöht ebenso die Infektanfälligkeit.

Nicht jeder Mensch ist in der Lage, die Mikronährstoffe aus der Nahrung ausreichend aufzunehmen. Grund kann eine **Magen-Darm-Erkrankung** sein.



## Symptom Antriebsschwäche, Müdigkeit, Depressionen, Nervosität, Muskelkrämpfe

Eine unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen, wie z.B. **Magnesium, Zink, Jod, Vitamin B6** und/oder **Vitamin D** kann zu einer auffälligen psychovegetativen Instabilität führen. Denn Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine spielen für die Bildung von Botenstoffen im Nervensystem sowie für die hormonellen Abläufe im Körper eine ganz bedeutende Rolle.

Magnesiummangel beispielsweise kann sich in einer sog. zerebralen Form äußern, bei der Symptome im Vordergrund stehen, wie:



- Kopfdruck
- Schwindel
- Verstimmung
- Konzentrationschwäche
- Nervosität
- inneres Zittern
- Ängste, Depression und andere vegetative Beschwerden

Auch Zinkmangel, häufig einhergehend mit einem Vitamin-B6-Defizit, führt oft zu **depressiven Zuständen**. Vergleichbare Symptome können bei einer unzureichenden Versorgung mit Vitamin D auftreten.

## Symptom Haarausfall

Haare reagieren sehr empfindlich auf einen Mikronährstoff-Mangel. Werden die Zellen im Haarfollikel, die das Haar aufbauen, nicht ausreichend mit hochwertigen **Proteinen, Eisen, Biotin, Zink, Kupfer** und den **Vitaminen A, B und C** versorgt, wird das Haarwachstum verlangsamt und die Struktur wird brüchig. Dies führt zu Haarausfall.

Leiden Sie unter einem Haarausfall, der nicht einer speziellen Krankheit zuzuordnen ist, kann dieser auf einen Mikronährstoff-Mangel zurückzuführen sein.

## Symptom Knochenschwund/Osteoporose

Ca. 4-6 Millionen Menschen in Deutschland sind an Osteoporose erkrankt. Der größte Teil davon sind Frauen. Diese Krankheit ist durch einen Verlust an Knochensubstanz gekennzeichnet, der mit einer erhöhten Anfälligkeit für Knochenbrüche einher geht. Vor allem **Vitamin D** und **Kalzium** sind für den Knochenaufbau und seine Mineralisation entscheidend. Aber auch **Vitamin C** und **Magnesium, Silizium, Zink, Kupfer, Mangan, Folsäure** und **Vitamin K** spielen eine wichtige Rolle hinsichtlich des Knochenstoffwechsels.

Besonders betroffen sind Frauen in den **Wechseljahren**, weil der abfallende Östrogen-Spiegel die Einlagerung der Mineralstoffe in den Knochen negativ beeinflusst.