

Was sind Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe sind wichtige Bausteine, die Ihr Körper für viele Funktionen benötigt. Sie umfassen:

- **Vitamine** (z. B. Vitamin C, Vitamin D, B-Vitamine)
- **Mineralstoffe** (z. B. Kalzium, Magnesium, Zink)
- **Spurenelemente** (z. B. Eisen, Selen, Jod)

Im Gegensatz zu Kohlenhydraten, Fetten oder Eiweiß liefern Mikronährstoffe keine Energie, sind aber entscheidend für Ihre Gesundheit. Ohne sie können wichtige Prozesse im Körper nicht richtig ablaufen.

Warum sind Mikronährstoffe wichtig?

Mikronährstoffe unterstützen:

- **Ihr Immunsystem:** Sie helfen, Krankheiten abzuwehren.
- **Ihre Energie:** Sie fördern den Stoffwechsel, der Energie liefert.
- **Ihre Knochen und Muskeln:** Kalzium und Magnesium sind z. B. essenziell für Stabilität und Kraft.
- **Ihre Haut, Haare und Nägel:** Sie sorgen für Gesundheit und Stärke.

Ein Mangel kann zu Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsproblemen oder geschwächter Immunabwehr führen.

Wie entstehen Mikronährstoffmängel?

Ein Mangel kann viele Ursachen haben:

- **Stress:** Stress erhöht den Bedarf an Mikronährstoffen.
- **Ernährung:** Wenig frisches Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte.
- **Alter:** Mit zunehmendem Alter nimmt die Aufnahmefähigkeit des Körpers ab.
- **Krankheiten oder Medikamente:** Manche Erkrankungen oder Medikamente können die Aufnahme von Mikronährstoffen erschweren.

Was passiert bei der Mikronährstoffanalyse?

1. **Blutuntersuchung:** Wir nehmen Ihnen Blut ab und lassen es in einem Speziallabor untersuchen.
2. **Auswertung:** Unser Mikronährstoffcoach erklärt Ihnen die Ergebnisse und zeigt auf, welche Mikronährstoffe in Ihrem Körper fehlen oder im Ungleichgewicht sind.
3. **Beratung:** Sie erhalten Empfehlungen, wie Sie Ihre Versorgung verbessern können – z. B. durch Ernährung oder gezielte Nahrungsergänzungsmittel.

Hinweis: Die Mikronährstoffanalysen und Gutachten werden in der Ordination Dr. Erwin Schatz durchgeführt, sind jedoch eigenständig und werden gesondert vergütet.

Was können Sie tun, um Ihre Mikronährstoffe zu verbessern?

- **Ernährung anpassen:** Essen Sie mehr frisches Obst, Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte.
- **Gezielte Ergänzung:** Falls notwendig, nehmen Sie die empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel.
- **Regelmäßig kontrollieren:** So stellen Sie sicher, dass Ihre Werte im Gleichgewicht bleiben.

Fragen?

Falls Sie Fragen haben oder etwas unklar ist, sprechen Sie unseren Mikronährstoffcoach an. Bitte beachten Sie, dass dieser Service unabhängig vom allgemeinen Angebot der Praxis abgerechnet wird. Wir sind hier, um Sie zu unterstützen!

Ihr Wohlbefinden ist unsere Priorität!