



körper.helden

WISSENSWERTES AUS DEM
**KÖRPER.HELDEN-
UNIVERSUM**

THEMA: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Die Brücke zwischen Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel

Mangelernährung im Überfluss: Die Lebensmittelindustrie versorgt uns mit Nahrung, die voller Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette etc.) steckt. Ihr Gehalt an Vital- bzw. Mikronährstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen etc.) lässt allerdings oft zu wünschen übrig. Auch wenn man sich gesund ernährt, können Vitalstoffdefizite entstehen, die zu Symptomen wie

- ✘ Leistungsabfall,
- ✘ Müdigkeit,
- ✘ Infektanfälligkeit oder
- ✘ verzögerter Regeneration nach dem Sport führen.



Die Orthomolekularmedizin
gleicht diese Vitalstoffdefizite durch individuell abgestimmte Supplemente aus
und **sorgt für die optimale Versorgung** –
besonders in stressigen und anspruchsvollen Lebenssituationen.

” Je ausgewogener und vielfältiger unsere Ernährung ist, desto eher geben wir unserem Körper ausreichend von dem, was er braucht, und nicht zu viel von dem, was ihm schadet.“

Dr. med. Manuel Treven

Allgemeinmediziner, Spezialist für Orthomolekularmedizin,
Geschäftsführer des im.puls instituts und Mastermind der körper.helden GmbH

Unsere moderne Lebensweise hat eine Schwemme von Lebensmitteln auf den Markt gebracht, die zwar kalorienreich, aber arm an Mikronährstoffen sind. In die Kategorie der Vital- bzw. Mikronährstoffe fallen nicht nur Vitamine sowie Mineral- und Spurenelemente, sondern auch Fettsäuren, Aminosäuren und Pflanzenstoffe.

INDUSTRIELL VERARBEITETE UND VITALSTOFFARME NAHRUNGSMITTEL

In unserer westlichen Welt ist ein hoher Anteil der im Lebensmittelhandel erhältlichen Nahrungsmittel bereits industriell weiterverarbeitet. Doch nicht nur in Fertigprodukten, auch in vermeintlich gesunden Lebensmitteln finden wir oft weniger Vitalstoffe, als wir vermuten. Das Ernten frühreifer Feldfrüchte, beschleunigte Herstellungsprozesse, haltbarkeitsverlängernde Verfahren und lange Transportwege sind nur einige der Gründe dafür. **In weiterer Folge gibt es immer mehr Menschen, die sich eigentlich gesund ernähren, aber trotzdem über die Zeit ein Mikronährstoffdefizit aufbauen.**

FUNKTIONELLE STÖRUNGEN ALS FOLGE EINES MIKRONÄHRSTOFFMANGELS

Durch diese Mikronährstoffdefizite kann es zu vielfältigen funktionellen Störungen und Beschwerden kommen. Dazu zählen zum Beispiel:

- ✘ Erschöpfungszustände,
- ✘ Schmerzzustände,
- ✘ eine höhere Infektanfälligkeit,
- ✘ eine trägere Regeneration nach dem Sport und
- ✘ ein allgemeiner Leistungsabfall.

Dauern diese Störungen zu lange an, erhöhen sie zudem das Risiko für vielfältige Krankheiten:

- ✘ Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- ✘ Diabetes,
- ✘ Arthrose und
- ✘ Rheumaerkrankungen

sind nur die Spitze des Eisbergs.

**In stressigen Zeiten ist der
Vitalstoffbedarf extra hoch –
daher heißt es oft:**



EINSATZ FÜR DIE KÖRPER.HELDEN!

In stressigen und anspruchsvollen Lebensphasen verschärft sich die Situation.

Wer beispielsweise viel **emotionalem oder körperlichem Stress** ausgesetzt ist, **intensiv Sport** treibt oder **ständig übermüdet oder krank ist**, hat in der Regel einen erhöhten Vitalstoffbedarf. Wird dieser nicht über die Ernährung gedeckt, läuft der Körper dauerhaft auf Sparflamme und kann sein Potenzial nicht nutzen. Leistungsfähigkeit, Energiehaushalt und Lebensqualität leiden.

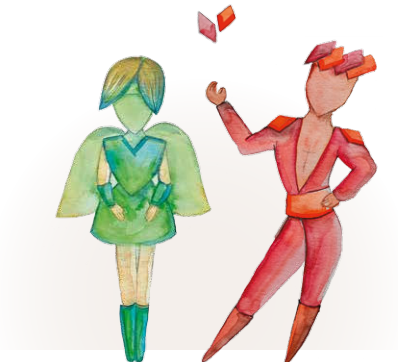
ORTHOMOLEKULARMEDIZIN OPTIMIERT DEN VITALSTOFFHAUSHALT

Die Orthomolekularmedizin kann hier Abhilfe schaffen, indem sie für einen optimierten Vitalstoffhaushalt sorgt und Mikronährstofflücken durch die gezielte Verabreichung von Nahrungsergänzungsmitteln schließt. Je nach individueller Zielsetzung kann sie sowohl

- ✓ für die **Gesundheitsvorsorge** als auch
- ✓ für die **Unterstützung von Heilungsprozessen**

eingesetzt werden.

ERNÄHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNG IDEAL ABGESTIMMT



Orthomolekularmedizin und Ernährungsstrategien ergänzen einander und werden für den konkreten persönlichen Bedarf maßgeschneidert. Dabei ist auch der zeitliche Faktor entscheidend. Bei ein und demselben Patienten kann es phasenweise nötig sein, Supplemente zu verabreichen, in anderen Phasen kann eine Ernährungsanpassung völlig ausreichend sein.

Massive Defizite werden aber oft über einen kurzen Zeitraum mit hochwertigen, hochdosierten Präparaten (Infusionen, Tabletten, Pulvern) ausgeglichen, was grundsätzlich immer unter ärztlicher Kontrolle erfolgen sollte.

VON DER SPEZIELLEN LABORANALYSE ZUM THERAPIEKONZEPT

- ✓ Um den **individuellen Bedarf** an Mikronährstoffen richtig einschätzen zu können, führen Orthomolekularmediziner*innen **spezielle Laboranalysen** durch, die weit über das normale Blutbild hinausgehen.
- ✓ Sie betrachten den Menschen aus einer **ganzheitlichen Perspektive** und nehmen sich Zeit für **Anamnese, Analyse und Beratung**.
- ✓ Außerdem beziehen sie Erkrankungen, Ernährungsgewohnheiten, Lifestyle und **die aktuelle Lebenssituation** der Patient*innen in die Betrachtung mit ein.
- ✓ Auf dieser Basis erstellen sie **individuelle Therapiekonzepte** und wählen aus einer Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln die richtigen aus.



körperhelden.at