bh

Mikronährstoffe

Bausteine der Gesundheit und des Lebens

Im Rahmen unseres Behandlungskonzeptes kombinieren wir **Osteopathische Medizin** und **Mikronährstoffmedizin**.

Daraus ergeben sich oft interessante **ganzheitliche Therapieansätze** sowie die Option mögliche **Risiken für Krankheiten zu beeinflussen**.

Mikronährstoffe sind die **essenziellen „Betriebsstoffe“** für mehrere zehntausende Stoffwechselprozesse im Körper.

Bereits bei einer **schleichenden Unterversorgung** können Beschwerden und Krankheiten schleichend – also lange Zeit unbemerkt – begünstigt werden.

Aus diesem Grund ist bei einer Laboruntersuchung von Mikronährstoffen darauf zu achten, dass diese im „**optimalem“ Bereich** liegen.



Nachfolgend eine verkürzte Übersicht für welche Funktionen Mikronährstoffe im Körper als „Betriebsstoffe“ benötigt werden

Immunabwehr Antwort KI? z.B. Vitamin D, A, C, B6, B12, Folsäure, Zink, Eisen. Selen, Omega 3 Fettsäuren, Aminosäuren Ballaststoffe (z.B. Beta Glucan > Haferflocken)
Energiestoffwechsel Was sagt KI? z.B. Magnesium, Eisen, B-Vitamine, Zink, Mangan, L-Carnitin, Coenzym Q10, D-Ribose, NADH (aktiviertes Vitamin B3) & Makronährstoffe
Fettstoffwechsel Was sagt KI? z.B. B-Vitamine, Vitamin D, E, C, Magnesium, Zink, Chrom, Jod, L-Carnitin, Omega 3 Fettsäuren, Proteine
Heilung von Entzündungen Was sagt KI? z.B. Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Vitamin B3, Vitamin E, Zink, Selen, Magnesium
Zuckerstoffwechsel Was sagt KI? z. B. Chrom, Zink, Magnesium, Vitamin D, Vitamin C, B-Vitamine – speziell Vitamin B1 Ballaststoffe (z.B. Beta Glucan > Haferflocken)
Entgiftung Was sagt KI? z.B. Vitamin C, E, Zink, Selen; Mangan, Molybdän, Eisen, B-Vitamine – speziell Vitamin B6, B12 und Folsäure, Magnesium – Bitterstoffe - Proteine wie z.B. Cystein / NAC, Glutathion, Methionin Ballaststoffe (z.B. Beta Glucan > Haferflocken)

Zellschutz — Was sagt KI?

z.B. Vitamine C, Vitamin E, Selen, Zink, Kupfer, Mangan, Coenyzm Q10, Aminosäuren wie z.B. Cystein / NAC, Glutathion - Auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Carotinoide

Bildung von Hormonen und Botenstoffen im Nervensystem — Was sagt KI?

z.B. B-Vitamine – speziell B1, B6, Folsäure, B12, Magnesium, Eisen, Omegar 3 Fettsäuren, Vitamin D, Aminosäuren wie z.B. Tryptophan / 5htp, Phenylalinin, Tyrosin, Methionin / SAM

Produktion und Aktivierung von Schilddrüsenhormonen & Schutz — Was sagt KI?

Grundbausteine: Aminosäure Tyrosin, Jod, Selen – sowie z.B. Eisen, Vitamin A, Vitamin D, Zink, Calcium

Blutdruck — Was sagt KI?

z.B. Magnesium, Kalium, Omega 3 Fettsäuren, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Aminosäure Arginin

Herz-Kreislauf-System — Was sagt KI?

z.B. Omega-3-Fettsäure (für Cholesterinspiegel), Kalium, Magnesium, Folsäure, B6, B12 (für Abbau von Homocystein), Selen, Vitamin E, Kupfer

Siehe auch „Energiestoffwechsel“ und „Blutdruck“

Psyche — Was sagt KI?

z.B. B-Vitamine (B1, B6, B9/Folsäure, B12), Vitamin D, Vitamin C, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, E, Zink

Siehe z.B. auch „Bildung von Botenstoffen“, „Energiestoffwechsel“

Bildung von Sexualhormonen — Was sagt KI?

z.B. Zink, Magnesium, Vitamin D, E, Omega-3-Fettsäuren / Cholesterin, Folsäure, Vitamin B3

Bewegungsapparat – Knochen, Muskulatur — Was sagt KI?

z.B. Magnesium, Kalzium, Vitamin D, Vitamin C, Vitamin K, Omega-3-Fettsäuren, Proteine

Siehe z.B. auch „Energiestoffwechsel“, „Heilung von Entzündungen“

Hirnfunktion — Was sagt KI?

z.B. B-Vitamine, Vitamin A, C, E, Eisen, Magnesium, Zink, Omega 3 Fettsäuren, Proteine, komplexe Kohlehydrate & Wasser

Siehe z.B. auch „Bildung von Botenstoffen“

Augengesundheit — Was sagt KI?

z.B. Vitamine A, C, E, B-Vitamine – speziell B2, B12, Folsäure, Zink, Omega 3 Fettsäuren sowie Lutein, Zeaxanthin