



Prävention und Therapie mit Mikronährstoffen (Vitalstoffe)

Die **Mikronährstoffmedizin** (Synonyme: Vitalstoffmedizin, Nährstoffmedizin) ist ein wesentlicher Bestandteil der Ernährungsmedizin. Sie beschäftigt sich mit der Diagnostik von Makro- und Mikronährstoff-Mangelzuständen (Vitalstoffe) und der Zufuhr derselben zur **Prävention** (Gesundheitsvorsorge und Gesundheitspflege) und **Therapie von Krankheiten**.

Makro- und Mikronährstoffe 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.

Definition: Mikronährstoffmedizin – auf der Basis der Ernährungsmedizin – ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen (Makro- und Mikronährstoffe) im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.

Die wichtigsten ernährungsbedingten Erkrankungen bzw. Krankheitsbilder, die zudem mikronährstoffmedizinisch mit behandelt werden, finden Sie unter "Anwendungsgebiete".

Prinzip: Die **Mikronährstoffmedizin** beruht auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper für ein gesundes, reibungsloses Funktionieren aller Zellsysteme beziehungsweise Organe zahlreiche Makro- und Mikronährstoffe in der richtigen Relation und Konzentration benötigt.

Wirkstoffe: Als **Makro- und Mikronährstoffe** (Nährstoffe, Vitalstoffe) gelten Wirkstoffe, die im Regelfall bereits im menschlichen Körper physiologisch vorhanden sind und zur Gesunderhaltung und Vitalität benötigt werden. Zum einen können diese vom Körper selbst hergestellt werden, zum anderen müssen diese über die Nahrung aufgenommen werden.

Zu den Makro- und Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren, essentielle Aminosäuren, Sekundäre Pflanzenstoffe und weitere Vitalstoffe.

Ein optimaler Gesundheitsschutz ist dann gewährleistet, wenn alle körpereigenen Substanzen in ausreichender Konzentration im Organismus vorhanden sind.

Eine **Makro- und/oder Mikronährstoff-Unterversorgung** kann sowohl durch eine **unzureichende Zufuhr (Vitalstoffe)** – beispielsweise wegen falscher Speisenzubereitung, Ernährungsweise etc. – als auch durch einen **individuellen Mehrbedarf (Vitalstoffe)** verursacht werden.

Das Verfahren

Eine Makro- und/oder Mikronährstoff-Unterversorgung kann aufgrund von **Laboruntersuchungen** nachgewiesen werden. Eine andere Maßnahme ist eine **Vitalstoff-Analyse**. Diese ermöglicht die Bestimmung des **individuellen Makro- und/oder Mikronährstoff-Mehrbedarfs (Vitalstoffe)** unter Berücksichtigung sämtlicher Lebensumstände wie beispielsweise Ernährungsweise, Genussmittelkonsum, Sport, Vorerkrankungen, Pharmakotherapie (Dauermedikation) etc.

Die Vitalstoff-Analyse:



- Ermittelt Ihren **individuellen Mikronährstoff-Mehrbedarf** (Vitalstoffe).
- Sie erhalten auf der Grundlage der Anamnese **spezifische Vitalstoffempfehlungen** (Makro- und Mikronährstoffe).
- **Basiert auf Literatur, die einen hohen Evidenzgrad hat.** Ein hoher Evidenzgrad (1a, 1b, 2a, 2b) bietet die wissenschaftliche Begründbarkeit für Ihre Vitalstoffempfehlung.
- Ein Link zu www.pubmed.com – National Library of Medicine, USA – ermöglicht Ihrem betreuenden Arzt (auf Wunsch auch Ihnen), den jeweiligen Abstrakt zu lesen.
- Gibt Ihnen auf Wunsch **Vorschläge für geeignete Vitalstoff-Supplemente** (Makro- und Mikronährstoffe). Die Auswahl geeigneter Vitalstoffe erfolgt computergestützt in Abhängigkeit von den erfassten Daten **auf Grundlage klassifizierter Literatur gemäß den Kriterien der evidenzbasierten Medizin.**

Unsere medizinischen Experten handeln auf Grundlage des DocMedicus Expertensystems. Das DocMedicus Expertensystem bietet aktuelles evidenzbasiertes medizinisches Wissen (engl. evidence-based medicine „auf Beweismaterial gestützte Heilkunde“) zur Prävention, Diagnostik und Therapie von über 800 Krankheiten/Symptomen.