

## Ursachen bekämpfen ...

... statt nur Symptome zu lindern

Die meisten (chronischen) Krankheiten treten nicht plötzlich auf. Häufig kündigen sie sich Monate, manchmal Jahre vorher an. **Denn erst wenn rund 70 Prozent der Leistung eines Organs schon verloren sind, werden viele Beschwerden erst spürbar.**

Viel früher äußern sich die Probleme schon als allgemeine **Befindlichkeitsstörungen**. In der Präventionsmedizin gelten sie als wichtige Warnsignale unseres Körpers. Doch nur selten werden sie richtig gedeutet, zu oft als allgemeines Tief oder gar als normale Alterserscheinungen abgetan. Beispiele dafür sind:

- häufige **Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit**
- **depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen**
- **Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Tinnitus**
- **Verdauungsprobleme**
- Häufige **Infekte, schwaches Immunsystem**
- **Schlechte Haut und Haare** sowie **brüchige Nägel**

### Häufige Ursache: Mikronährstoffmangel

In der Mehrzahl der Fälle treten diese Beschwerden in engem Zusammenhang mit einem Mikronährstoffmangel auf. Dieser Mangel kann bereits über Jahre entstanden sein oder auch durch besondere Belastungen akut entstehen. Typische Erkrankungen, die ebenfalls häufig mit einem Mikronährstoffmangel im Zusammenhang stehen, sind zum Beispiel:

**Autoimmunkrankheiten, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Schilddrüse, Krebs, psychische Erkrankungen, degenerative Gehirnerkrankungen (z. B. Demenz), Osteoporose u.v.a.**

## Jeder Mensch profitiert von der Präventionsmedizin

Prävention ist viel mehr als „nur“ das Verhindern von Krankheiten. Auch die Linderung von Beschwerden und das Erhalten des aktuellen Gesundheitszustandes fallen darunter. So kann jeder Mensch in jedem Alter und in jeder Lebenssituation selbst viel zu seiner Gesundheit beitragen. Die optimale Mikronährstoffversorgung ist dabei ein wichtiger Baustein der präventiven Medizin.

Ihr Arzt oder Therapeut steht Ihnen bei Fragen rund um das Thema Mikronährstoffe in Prävention und Therapie gerne zur Verfügung.

### Über die i-gap

Die i-gap ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Präventionsmedizin der breiten Masse zugänglich zu machen. In der i-gap engagieren sich Wissenschaftler, Mediziner und Pharmazeuten sowie Sportwissenschaftler, Soziologen und Gesundheitspädagogen.



**Internationale Gesellschaft für angewandte Präventionsmedizin i-gap e.V.**

Währinger Str. 63 | A-1090 Wien | [www.i-gap.org](http://www.i-gap.org)

Überreicht durch:

Naturheilpraxis  
**Christa Liesz**  
Beethovenstraße 44A  
26188 Edewecht  
04405.9845952 - [www.liesz.de](http://www.liesz.de)



## Mikronährstoffe in Prävention und Therapie

Vorsorgen statt Behandeln: Warum jeder Mensch von Präventionsmedizin profitiert



Eine Information der

## Vorsorgen statt Behandeln

Es ist nie zu spät für mehr Gesundheit!

Schon Hippokrates, der Vater der Medizin, wusste: „**Vorbeugen ist besser als Heilen.**“ Denn die Medizin kann immer nur auf die Krankheit reagieren – mit mehr oder weniger Erfolg – und liegt damit immer einen entscheidenden Schritt zurück.

Leider ist für die Lehren von Hippokrates in unserer leistungsorientierten Gesellschaft nur noch wenig Platz. Gesundheit wird meist gar nicht wahrgenommen. Erst wenn der Körper nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert, schenken wir ihm Aufmerksamkeit. Das muss sich ändern. Denn Gesundheit ist unser höchstes Gut, das es so lange wie möglich zu bewahren gilt. Die präventive Medizin hat genau das zum Ziel.

### Prävention – Vorbeugen & Lindern

Die Präventionsmedizin unterscheidet zwischen drei Arten der präventiven Medizin:

- 1 Primärprävention:** Hier geht es um den Erhalt der Gesundheit und um die Vorbeugung – also die klassische Prävention vor Krankheiten.
- 2 Sekundärprävention:** Bei der Sekundärprävention gilt es, die ersten Anzeichen zu erkennen, sobald sich der Gesundheitsstatus verschlechtert. Eine große Reihe von Befindlichkeitsstörungen fällt darunter. Jetzt müssen Sie rechtzeitig handeln, bevor die Beschwerden chronisch werden oder zu weiteren Krankheiten führen.
- 3 Tertiärprävention:** Die Tertiärprävention richtet sich an Patienten, die bereits an einer Krankheit leiden und selbst etwas dazu beitragen möchten, wieder gesund zu werden oder ihren Gesundheitszustand zu erhalten.

## Stress, Belastung, Zeitdruck

Mehrfachbelastungen durch Familie, Beruf, Schule und unzählige Freizeitaktivitäten, verbunden mit immer höheren Ansprüchen an die eigene Leistung fordern ihren Tribut. So fehlt es heute den meisten von uns vor allem an Zeit.



## Müdigkeit, Immunschwäche, Befindlichkeitsstörungen

Oxidativer Stress und ein verlangsamter Stoffwechsel haben viele Gesichter. Haut, Haaren und Nägeln sieht man es oft als erstes an. Die Infektanfälligkeit steigt. Typisch sind auch häufige Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und eine sinkende Belastbarkeit bis zu Burnout-Symptomen. Der Stress nimmt zu und das Problem verschärft sich zusätzlich.



# Der Teufelskreis des Mikronährstoffmangels

Der Weg vieler Menschen in den Mikronährstoffmangel gleicht einem Teufelskreis. Denn Lebensweise, Ernährung und Gesundheitszustand hängen unzertrennlich zusammen.



## Schlechte bzw. nicht optimale Ernährung

Wer wenig Zeit hat, spart sie oft beim Essen ein. Fertiggerichte, hektische Außer-Haus-Mahlzeiten und Fast Food machen es möglich. Fatal dabei: Langes Warmhalten, industrielle Verarbeitung und minderwertige Zutaten zerstören wichtige Mikronährstoffe und erhöhen sogar deren Verbrauch im Körper.

## Mangelnde Zellversorgung

Eine nicht optimale Ernährung erhöht die Risiken für einen Mikronährstoffmangel enorm. Es kommt zu einer Unterversorgung der Zellen. Besonders betroffen sind die darin befindlichen Mitochondrien, die für die Energieproduktion zuständig sind. Die Folge: Der Stoffwechsel verlangsamt sich, auf Zellebene kann es zu ersten Schäden kommen (oxidativer Stress).



## Raus aus dem Teufelskreis

Die Rolle, die die Mikronährstoffversorgung für unsere Gesundheit spielt, wird leider immer noch enorm unterschätzt. Dabei sind **Mikronährstoffe die Grundlage** dafür, dem Teufelskreis aus Stress, Fehlernährung, Stoffwechselproblemen und Befindlichkeitsstörungen zu entkommen bzw. sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Idealerweise versorgen wir uns über die tägliche Ernäh-

rung mit allen wichtigen Nährstoffen. Doch gerade das ist in der Realität kaum noch machbar. Als alltagstaugliche Lösung bietet sich hier die **zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen** an. Neuesten Erkenntnissen zufolge haben dabei **komplexe natürliche Produkte** deutliche Vorteile gegenüber Einzelpräparaten. Denn sie liefern neben den lebensnotwendigen **Vitaminen und Mine-**

**ralstoffen auch wichtige sekundäre Pflanzenstoffe.** Sie sind bei korrekter Anwendung absolut sicher und frei von Nebenwirkungen, auch zusätzlich zur medikamentösen Behandlung. Studien belegen, dass eine optimale Mikronährstoffversorgung es oft ermöglicht, **Medikamentendosen zu verringern oder gar ganz überflüssig zu machen.**

## Prävention auf dem Teller

### So essen Sie mikronährstoffreich

Für eine angemessene Mikronährstoffversorgung sollten Sie die folgenden Empfehlung möglichst dauerhaft umsetzen:

- Essen Sie mindestens **5 Portionen Obst und Gemüse** täglich; eine Portion entspricht dabei einer Hand voll
- Verwenden Sie **möglichst frische Lebensmittel**, am besten saisonal und in **Bio-Qualität**, verzichten Sie möglichst auf industriell verarbeitete Lebensmittel
- Essen Sie **weniger Fleisch und Wurst**, dafür **zwei Mal pro Woche Seefisch** (z. B. Lachs, Makrele)
- **Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten selbst zu** und vermeiden Sie lange Warmhaltezeiten (z. B. Kantinenessen)
- **Vermeiden Sie Mikronährstoffräuber:** Neben Alkohol und Nikotin zählen dazu auch Zusatzstoffe und zuckerhaltige Produkte (Süßigkeiten, Softdrinks etc.)

**Optimieren Sie Ihre Mikronährstoffversorgung:** In Zeiten, nicht optimaler Ernährung oder in besonderen Belastungssituationen (z. B. Stress, Krankheit) empfiehlt sich eine zusätzliche Versorgung mit komplexen Mikronährstoffen. Ein gutes Präparat liefert hierfür alle wichtigen Vitamine, Spurenelemente und natürliche sekundäre Pflanzenstoffe. Optimalerweise besteht es aus einer Vielzahl an Lebensmitteln, vor allem Obst, Gemüse und Kräutern – ist also ein Naturprodukt und verzichtet damit auf Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Süßstoffe und Aromen.

Am besten geeignet sind flüssige Produkte, z. B. in Form eines Saftkonzentrates. Produkte, die in Deutschland produziert werden, haben die höchste Qualitätsstufe.

Im Rahmen einer orthomolekularen Therapie ist es häufig sehr wichtig, zusätzlich zu der generellen Anhebung der Mikronährstoffversorgung einzelne Mikronährstoffe höher dosiert anzuwenden. Hierbei handelt es sich jedoch um eine gezielte therapeutische Maßnahme, die von einem fachkundigen Therapeuten verordnet werden sollte.