

Heilpraktiker Robert Jäger

Tiergartenstr. 122 30559 - Hannover

Telefon: 0511 5295778 Fax: 0511 5295779

praxis@hp-roboter-jaeger.de / www.hp-roboter-jaeger.de



---

## Was tun bei Mikronährstoffmangel?

---

Mangelercheinungen gibt es in unseren Breiten nicht!?

Erhebungen in Europa zeigen, dass bei vielen Menschen eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen keineswegs sichergestellt ist.

- **Ungünstige Lebensumstände wie regelmäßiger Alkohol- und Tabakkonsum, chronischer Stress und Fast Food**
- **eine bestehende Grunderkrankung**
- **Leistungssport**
- **Einnahme der Pille oder die Einnahme von Antibiotika**

Alle diese Faktoren summieren sich und führen schnell zu empfindlichen Versorgungslücken. Selbst bei einer an sich ausgewogenen Ernährungsweise können Umweltgifte eine nicht unerhebliche Belastung der Zellschutz- und Entgiftungssysteme zur Folge haben. Veränderte Lebensgewohnheiten, Arbeits- und Umweltbelastungen des modernen Lebens bedingen einen hohen und oft auch von Experten unterschätzten Mikronährstoffbedarf bei gleichzeitig sinkender Nährstoffqualität vieler Lebensmittel.

Die laut den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für den Organismus notwendige Mindestversorgung wird zwar in der Regel erreicht, jedoch gewährleistet diese Mindestmenge keinen optimal arbeitenden Stoffwechsel. Die von der DGE veröffentlichten Empfehlungen stellen lediglich sicher, dass keine Vitaminmangelerkrankungen auftreten.

---

## Welche Bedeutung haben die einzelnen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente?

- **wie Sie sich fühlen (Nerven- und Hormonstoffwechsel)**
- **wie leistungsfähig Sie sind (Energistoffwechsel)**
- **wie widerstandsfähig Sie gegenüber Infektionen sind (Immunfunktion)**

---

## Wie zeigt sich ein Mikronährstoffmangel?

**Ein suboptimaler Vitamin- und Mineralstoffstatus verursacht zunächst viele unspezifische Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen.** Mikronährstoff-Defizite durchlaufen verschiedene Stadien, bevor sie klinisch eindeutig in Erscheinung treten. Bereits im ersten Stadium werden Enzymleistungen sowie immunologische Funktionen gehemmt. Damit wird deutlich, dass „Lehrbuch-Symptome“ von Mangelercheinungen erst in einem viel zu weit fortgeschrittenen Stadium offenbar werden. In dieses Stadium geraten Patienten heute nur noch selten und in der Regel sind diese ausschließlich mit schwerwiegenden Erkrankungen assoziiert.

---

## Unumgänglich: der Mikronährstoffstatus

## **Mit Hilfe moderner Laboruntersuchungen kann auf einfachem Wege die individuelle Versorgungssituation überprüft werden.**

Von entscheidender Bedeutung dabei ist allerdings, dass die unterschiedlichen Mikronährstoffe im richtigen Probenmaterial untersucht werden. So gilt es zu beachten, dass diejenigen Mikronährstoffe, die hauptsächlich in den roten Blutkörperchen gebunden sind, nicht im Blutserum zu untersuchen sind, sondern im Vollblut.

Bei der Analyse des Vollblutes werden auch die roten Blutkörperchen mit einbezogen. Die roten Blutkörperchen werden aufgelöst und die darin gebundenen Mikronährstoffe werden freigesetzt und gehen ins Serum über. Das so neu zusammengesetzte Blut wird dann untersucht. Auf diesem Wege erklärt sich, dass es zu erheblichen Unterschieden zwischen Vollblut- und Serum-Untersuchungen, z.B. bei der Analyse von Magnesium, kommt:

Im Blut ist Magnesium zu 70% an die roten Blutkörperchen gebunden, nur 30% liegen im Serum vor. Diese Verteilungsmuster sind nicht fixiert: Fehlt Magnesium im Serum, wird es aus den roten Blutkörperchen ins Serum geschleust. Dies bedeutet die Magnesium-Konzentration in den roten Blutkörperchen nimmt ab, während die Magnesium-Konzentration im Serum noch stabil bleibt. Ein beginnender Magnesiummangel kann somit über einen längeren Zeitraum unentdeckt bleiben. Ganz ähnliche Verhältnisse zeigen sich bei den Elementen Eisen, Kupfer, Kalium, Selen und Zink.

## **Mit Hilfe moderner Laboruntersuchungen kann auf einfachem Wege die individuelle Versorgungssituation überprüft werden.**

---

## **Gezielte individuelle Nahrungsergänzung**

### **Mikronährstoffe sind zur Vorbeugung vieler Krankheiten enorm wichtig, daran besteht kein Zweifel mehr – aber wer benötigt wirklich eine Ergänzung mit Mikronährstoffen?**

Und wenn eine Ergänzung benötigt wird, wie sollte sie idealerweise zusammengesetzt sein? Wie hoch sollten die einzelnen Nährstoffe konzentriert sein? Und welche Substrate kann man zusammen verabreichen und welche eher nicht?

Aus der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema entstand die Idee, ein optimales Präventionskonzept zu entwickeln: Zunächst die Erhebung des Mikronährstoff-Status – mit der richtigen Methode und dem richtigen Untersuchungsmaterial. In Anlehnung an den Untersuchungsbefund dann die Zusammenstellung einer angepassten, bedarfsorientierten Nahrungsergänzung, auf Ihre persönliche Situation abgestimmt!

**Wenn Sie wissen möchten, wie es um Ihre Mikronährstoff-Versorgung bestellt ist oder ob aufgrund ungünstiger Ernährungsweisen, Grunderkrankungen oder veränderter Lebenssituationen der Verdacht auf ein Mikronährstoffdefizit begründet ist, können wir mit Hilfe modernster Laboruntersuchungen Ihren Versorgungsstatus überprüfen .**

**oder ob aufgrund ungünstiger Ernährungsweisen, Grunderkrankungen oder veränderter Lebenssituationen der Verdacht auf ein Mikronährstoffdefizit begründet ist, können wir mit Hilfe modernster Laboruntersuchungen Ihren Versorgungsstatus überprüfen .**

**Vor der Durchführung sollten wir auf jeden Fall im gemeinsamen Gespräch mögliche Einflussfaktoren auf die Mikronährstoff-Versorgung und Ursachen für eventuell vorliegende Beschwerden erörtern. Dazu ist es hilfreich, wenn Sie sich unter [www.vitaminwochen.de](http://www.vitaminwochen.de) den Fragebogen zum Mikronährstoffmangel herunterladen, ausdrucken und beantwortet beim nächsten Termin mitbringen.**

## Untersuchungen :

Die nachfolgenden Untersuchungen sind als Beispiele für viele Mikronährstoff-Profil-Untersuchungen zu sehen. Ich werde mit Ihnen gerne eine auf Ihre individuelle Situation abgestimmte Diagnostik finden.

### Mikronährstoff-Profil

*untersuchte Parameter:*

Vitamin B6, Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Selen, Zink, kleines Blutbild

**88,47 Euro\***

### Nutripower-Profil

*untersuchte Parameter:*

Biotin, Folsäure, Vitamin B1, Niacin, B6, B12, E, Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Selen, Zink, kleines Blutbild

**221,33 Euro\***

### Vitalstoff-Profil

*untersuchte Parameter:*

Folsäure, Vitamin A, B6, B12, D3, E, Coenzym Q10, Magnesium, Selen, Zink, kleines Blutbild

**168,41 Euro\***

\*) Preise sind Selbstzahlerpreise und entsprechen der Gebührenordnung für Ärzte (GoÄ).