

Heilpraktiker Robert Jäger

Tiergartenstr. 122 30559 - Hannover

Telefon: 0511 5295778 Fax: 0511 5295779

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



---

## Vitaminwochen – Fit ins Frühjahr

---

Die Tage werden länger, das Wetter wird schöner und Sonne und Wärme werden herbeigesehnt. Trotzdem fällt uns der Wechsel zwischen kalter und warmer Jahreszeit meist schwer.

Wir fühlen uns schlapp und müde und die Frühjahrsmüdigkeit überfällt uns. Diese Müdigkeit hat ihre Ursachen meist in Mangelerscheinungen wie:

- **Mangel an Sonnenlicht**
- **Mangel an Bewegung und dadurch eine geringere Sauerstoffzufuhr**
- **Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.**

**Ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann, wenn er nicht rechtzeitig erkannt wird, auch zu weit schwerwiegenderen Folgen führen als zu einer „harmlosen“ Frühjahrsmüdigkeit. Um schwungvoll ins Frühjahr und in den Sommer zu starten, sollten Sie spätestens jetzt Ihre Versorgung mit Mikronährstoffen überprüfen lassen.**

---

## Vorbeugen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

Ein intaktes, kräftiges Immunsystem schützt den Organismus vor grippalen Infekten und Grippe-Viren aber, auch vor vielen anderen Krankheiten. Auch kann es den Verlauf einer bereits ausgebrochenen Erkrankung maßgeblich verkürzen und in seiner Intensität verringern. Die Schlagkraft des Immunsystems steht in engem Zusammenhang mit Mikronährstoffen wie Selen, Zink und Vitamin C. Somit ist eine ausgewogene Ernährung mit genügend Mineralstoffen wie Eisen, Selen Zink und Vitaminen aus frischem Obst und Gemüse Grundvoraussetzung, um eine funktionierende Abwehr aufrecht zu erhalten.

---

## Wie zeigt sich ein Mikronährstoffmangel?

Nie war das Lebensmittelangebot so reichlich und vielfältig wie heute. Trotzdem sind viele Menschen nicht ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Die Ursachen hierfür sind vielfältig:

- 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. Gleichzeitig sinkt die Nährstoffqualität vieler Lebensmittel aufgrund von veränderten Anbauweisen und ausgelaugten Böden.

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.

---

## Wann und wie tritt ein Mikronährstoffmangel auf?

Ein Vitamin- und Mineralstoffmangel tritt nicht plötzlich auf, sondern entwickelt sich oft über Jahre. Bei unzureichender Versorgung werden zunächst die körpereigenen Speicher geleert, was sich teilweise über mehrere Jahre hinziehen kann. Wenn die Speicher erschöpft sind, werden die Stoffwechselfunktionen zunehmend in Mitleidenschaft gezogen.

---

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

Derzeit sind ca. 45 verschiedene Nährstoffe bekannt, die in einer optimalen Konzentration und in der richtigen Verteilung im Körper vorhanden sein müssen. Das garantiert ein schlagkräftiges Immunsystem, ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und einen aktiven Zellschutz. Die Versorgung hat einen Einfluss darauf

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

## Wie kann ein Mikronährstoffmangel erkannt werden?

Eine unzureichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung verursacht zunächst viele unspezifische Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen. Mikronährstoff-Defizite durchlaufen verschiedene Stadien, bevor sie sich mit eindeutigen, spezifischen Symptomen bemerkbar machen. Bereits im ersten Stadium werden Enzymleistungen sowie immunologische Funktionen gehemmt. Damit wird deutlich, dass sich „Lehrbuch-Symptome“ von Mangelerscheinungen erst in einem weit fortgeschrittenen Stadium zeigen. Ein Phänomen, das heute nur selten auftritt und in der Regel mit schwerwiegenden Erkrankungen assoziiert ist.

---

## Ihr Nutzen einer Blutanalyse

Gerade weil die klassischen Mangelsymptome nur noch sehr selten auftreten, ist es schwierig eine Diagnose allein anhand der Symptome zu stellen. Eine Vollblutanalyse gibt schon in einem sehr frühen Mangelstadium präzise Auskunft darüber, wo Versorgungslücken bestehen.

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.

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\***

### Vitalstoff-Profil

*untersuchte Parameter:*

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

**168,41 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\***

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