

Mikronährstoffmängel

Klassische starke Vitamin-Mängel (Avitaminosen) wie in früherer Zeit, wie Rachitis (Vitamin D), Beriberi (Vitamin B1), Skorbut (Vitamin C), Blindheit (Vitamin A), treten in industrialisierten Ländern kaum mehr auf. Weit verbreitet sind jedoch subklinische Vitaminmängel, die sich durch unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Infektanfälligkeit und viele sog. Zivilisationserkrankungen zeigen. Auch eine vermeintlich vielseitige gesunde Ernährung sichert nicht immer eine genügende Zufuhr aller wichtigen Mikronährstoffe. So sind heute v.a. in den nördlichen Ländern Vitamin-D Mängel sehr häufig, bei Vegetariern Vitamin B12-, Vitamin B9- und Eisen-Mängel. Ebenso können Intensiv-Sportler ihren Mikronährstoff-Bedarf durch die Ernährung nicht immer decken, was zu Leistungseinbußen und erhöhter Verletzungsgefahr führt.

Mögliche Mikronährstoff-Analysen:

- Mikronährstoff-Status
- Oxidativer Stress
- diverse Einzel-Bestimmungen (Vitamin D, Eisen, Coenzym Q10)
- Haar-Mineralanalyse
- HCK Computerfragebogen
- Microcare Computerauswertung