

Übernehmen auch Sie selbst die Verantwortung für Ihr Leben und lassen Sie eine Vitalstoff-Analyse durchführen!

Vitalstoff-Analyse für Mann und Frau

Was sind Vitalstoffe?

Vitalstoffe sind Bausteine, die unser Körper für seine vielfältigen Zell- und Organfunktionen benötigt.

Diese „Lebensstoffe“ braucht der menschliche Organismus seit Beginn der Menschheitsgeschichte, das heißt seit 4,4 Millionen Jahren. Einige Vitalstoffe kann unser Körper selbst produzieren, viele muss er aber als natürliche Bestandteile seiner Nahrung aufnehmen.

Zu diesen zählen insbesondere Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren, Aminosäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

Gesundheit, Wohlbefinden, Attraktivität, Lebensfreude und Vitalität in jedem Alter setzen für sämtliche Körperfunktionen ein Optimum an Nährstoffen und Vitalstoffen voraus.

Weitere Informationen zum Thema Vitalstoffe erhalten Sie im **DocMedicus** Vitalstoff-Lexikon – www.vitalstoff-lexikon.de

Das **Vitalstoff-Lexikon** beschreibt

- **Funktionen** der wichtigsten Vitalstoffe
- **Mangelsymptome** – Symptome/Beschwerden des Vitalstoffmangels
- **Risikogruppen** – Personen, die auf Grund einer Ernährungsweise, eines Genussmittelkonsums, einer Krankheit, einer Langzeit-Medikamenteneinnahme etc. einen Vitalstoffmangel bzw. Vitalstoff-Mehrbedarf haben
- **Zufuhrempfehlungen** – empfohlene Dosierung für den jeweiligen Vitalstoff
- **Lebensmittel-Listen** – vitalstoffbezogen – Lebensmittel und deren Vitalstoffgehalt etc.

Ihre Fragen zu Gesundheit und Prävention, Attraktivität, Vitalität und einem gesunden, langen Leben beantworten wir Ihnen gerne.

Informationen zu diesen Themen erhalten Sie auch im **Gesundheitsportal DocMedicus** unter www.docmedicus.de





Ihr persönlicher Vitalstoff-Mehrbedarf wird mit Hilfe eines medizinischen Expertensystems ermittelt. Sämtliche Empfehlungen sind durch wissenschaftliche Literatur mit hohen Evidenzgraden belegt.

In der Evidenz-basierten Medizin (EBM) werden klinische Studien bewertet und nach Evidenzgraden eingestuft. Ein hoher Evidenzgrad ist ein Nachweis dafür, dass die Therapieempfehlung durch klinische Studien gesichert ist.

Was kann zu einer unzureichenden Vitalstoff-Zufuhr unseres Körpers beitragen?

- **Industrielle Nahrungsmittelproduktion** – Kunstdünger, Pflanzenschutzmittel, Massentierhaltung
- **Verarbeitete Nahrungsmittel** – Erhitzen, Trocknen, Konservieren, Bestrahlen, Blanchieren, Raffinieren, Zusatzstoffe etc.
- **Vitalstoffeinbußen von Lebensmitteln**
 - Lange Transportwege
 - Verarbeitung in der Küche: Aufbewahren, Zubereitung wie beispielsweise Braten, Grillen, Frittieren, Kochen, Garen oder Aufbereiten beziehungsweise Aufwärmen in der Mikrowelle, Backen etc.

Wir empfehlen Ihnen mit Hilfe einer Vitalstoff-Analyse für Sie geeignete Vitalstoff-Kombinationen und Lebensmittel.

Wodurch kann ein individueller Vitalstoff-Mehrbedarf unseres Körpers bedingt sein?

- **Ernährungsweisen** – Vegetarier, Veganer, Rohköstler
- Unregelmäßiges Essen und häufiges Auslassen von Mahlzeiten
- **Einseitige Ernährungsgewohnheiten**
 - Zu viel Fett, Eiweiß, Zucker und Alkohol
 - Geringe Aufnahme von Ballaststoffen
- Kantineessen, Diäten, Fastenkuren
- **Genussmittelkonsum**
- **Beruflichen und emotionalen Stress**
- Schlafmangel
- Leistungssport und schwere körperliche Arbeit
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Resorptionsstörungen durch Lebensmittelintoleranzen und chronische Erkrankungen des Verdauungsapparates
- **Erkrankungen**
- **Langzeit-Medikamenteneinnahme**
- Umweltschadstoffe und -gifte
- Fehl- und Mangelernährung im Alter

Wir ermitteln Ihren persönlichen Vitalstoff-Mehrbedarf unter anderem für

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Aminosäuren
- Freie Fettsäuren
- Sekundäre Pflanzenstoffe

Die Vitalstoff-Analyse ermittelt Ihren Vitalstoff-Mehrbedarf auf der Grundlage Ihrer individuellen Gesundheitsrisiken und unter Berücksichtigung von

- Familiengeschichte
- Ernährungsweise
- Genussmittelkonsum
- Beruflicher und sportlicher Aktivität
- Monatszyklus*
- Schwangerschaften*
- Hormoneller Situation*
- Symptome und Beschwerden
- Vorerkrankungen
- Operationen
- Langzeit-Medikamenteneinnahme
- etc.

*) Vitalstoff-Analyse für die Frau