

Orthomolekulare Ernährungsmedizin: Ein Schwerpunkt unserer Praxis.



Liebe Patienten,

Was ist orthomolekulare Ernährungsmedizin?

Der Begründer der orthomolekularen Ernährungsmedizin ist der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper für die gesunde Funktion aller seiner Organe und Stoffwechselprozesse Mikronährstoffe benötigt. Dazu zählen Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Unser Körper kann diese in den meisten Fällen nicht selbst herstellen und ist daher auf eine Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Der Bedarf an Mikronährstoffen ist unterschiedlich und wird durch Faktoren wie Alter, Stress, Krankheit, Lebenssituation (Schwangerschaft, Leistungssport) oder auch Medikamenteneinnahme beeinflusst.

Mikronährstoffe ausgewogen kombiniert

Aber selbst der für gesunde Menschen empfohlene Tagesbedarf der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, wird bei einigen Mikronährstoffen nicht immer erreicht. Entsprechend dem aktuellen Ernährungsbericht zählen u.a. Jod, Folsäure und Calcium. Zudem arbeiten viele Mikronährstoffe zusammen. Daher ist es wichtig, Mikronährstoffe nicht nur in ausreichender Menge, sondern auch in einer sinnvollen Kombination zu sich zu nehmen, die dem persönlichen Gesundheitszustand und der Lebenssituation entspricht.

Unser Schwerpunkt

Die orthomolekulare Ernährungsmedizin ist ein Schwerpunkt unserer Praxis. Wir werden Sie daher auf diese Option ansprechen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit Produkte, die auf Ihre Beschwerdesituation abgestimmt sind, bei uns zu erwerben.

**Bitte wenden Sie sich an unser Praxis-Team,
wenn Sie weitere Informationen wünschen.**

Wir freuen uns, Ihnen weiterhelfen zu können.

Dr. Franz Meister
Praxis für Allgemeinmedizin & Homöopathie
Jägerkampstr. 2, 83727 Schliersee/Neuhaus
Tel.: 08026/782 782
info@drmeister.de
www.drmeister.de