

# Vitalstoffe

## Vitame, Mineralstoffe, Spurenelemente

Es stehen sehr viele Aufbau- und Vitaminpräparate sowie Nahrungsergänzungsmittel auf dem medizinischen Markt zur Verfügung und der übrige Markt ist sehr unübersichtlich. Oft ist es für den Laien schwierig, die richtige Auswahl und Dosierung herauszufinden. Der Einsatz dieser Therapie ist vielfältig und geht von reiner Vorsorge als sinnvolle Nahrungsergänzung (Basisversorgung mit Aloe Vera Saft zum Beispiel) bis hin zu Verzögerungen von Alterungsprozessen und Begleittherapien von zahlreichen Erkrankungen. Wie wichtig dieses Thema ist lässt sich anhand der Tatsache erklären, dass 90% aller Deutschen mit der täglichen Nahrung nicht ausreichend viele Vitalstoffe zu sich nehmen.



Vitamine im Überblick	
z.B. enthalten in	
A - Retinol	
B1 - Thiamin	
B2 Riboflavin	
Niacin	
B6 Pyridoxin	
B12 Cobalamin	
Folsäure	
Biotin	
C - Ascorbinsäure	
D - Cholecalciferol	
5 Tocopherol	
K	
Panθοthensäure	

## Die Unterernährung an Vitalstoffen ist ernst zu nehmen!

Die Regale der Lebensmittelläden biegen sich, und trotzdem leiden viele Menschen unter einem Mangel an Vitalstoffen. In mancher Hinsicht ist Überernährung ein medizinisches Problem, aber die Unterernährung an Vitalstoffen ist mindestens genauso ernst zu nehmen! Ob eine Behandlung in Tablettenform oder eine Aufbau-Spritzen-Behandlung oder eine Vitalstoff-Infusions-Therapie erforderlich ist, kann nur aufgrund der individuellen Situation entschieden werden. Oft ist es zu Beginn einer solchen Behandlung wichtig den Stoffwechsel zu entgiften. Wenn die Mülldeponie überläuft, muss entgiftet und ausgeschieden werden. Wer aufforsten will, muss erst mal abholzen!



**Dr. med. Andreas Laetsch**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Akupunktur

Mozartstraße 23 • 52064 Aachen • Tel.: 0241 / 30 07 5 • [www.dr-laetsch.de](http://www.dr-laetsch.de)