



Die elementare Bedeutung von Mikronährstoffen

Hierzu gibt es einen spannenden Vortrag auf der PARACELSUS-MESSE in Düsseldorf

Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz und Krebs sind die großen medizinischen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Welche Rolle spielt jedoch in der Entstehung dieser Erkrankungen ein Mangel an Mikronährstoffen und wie können diese gezielt vorbeugend und therapeutisch eingesetzt werden? Woran erkenne ich einen Mikronährstoffmangel? Auf diese und andere Fragen wird Dr. med. Karl-Heinz Deuser aus der alltäglichen Praxis eines Allgemeinmediziners und Orthomolekular-Therapeuten im Rahmen seines Vortrages auf der PARACELSUS MESSE am 25. Oktober um 15.15 Uhr eine Antwort geben. Auf dieser größten deutschen Gesundheitsmesse zeigt Dr. Deuser auf, dass Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelementen, Mineral- und Pflanzenwirkstoffe ebenso wie essentielle Fett- und Aminosäuren in unserem Körper rund um die Uhr unzählige lebenswichtige Aufgaben erledigen. Unter Mikronährstoffen versteht man eine große Anzahl natürlicher Substanzen, die als Biokatalysatoren für die Aufrechterhaltung eines gesunden Organismus von großer Bedeutung sind. Eine ganz besonders wichtige Aufgabe ist dabei die Reparatur und Instandhaltung der DNA, die eine gesunde Zellneubildung gewährleistet. Fakt ist, dass unser Organismus zwar über all diese körpereigenen Stoffe verfügt, dass sie aber leider nicht in ausreichendem Maße vorhanden sind. Sie müssen zusätzlich über die Nahrung zugeführt werden. Fehlen die wichtigen Nährstoffe, die für die Reparatur der DNA zuständig sind, kann es sein, dass statt gesunder Körperzellen plötzlich Krebszellen gebildet werden. Leider kann der menschliche Körper die dringend benötigten Vitamine (zumindest die meisten davon) und Mineralstoffe nicht selbst herstellen. Wenn sie ihm also nicht von außen zugeführt werden, dann hat er nicht die geringste Möglichkeit, diesen Mangel auszugleichen. Doch unsere heutige Nahrung ist bei weitem nicht mehr so reich an gesunden Mikronährstoffen wie sie es einmal war. Die starke Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten ist dafür ein eindeutiger Beweis. Mit der gezielten Einnahme von Mikronährstoffen kann den zunehmenden Zivilisationskrankheiten auf relativ einfache und gesunde Art entgegenwirkt werden.

Trotz der überall anzutreffenden Überernährung ist ein Mangel an Mikronährstoffen nicht selten: Ein Drittel der jungen Frauen leidet zum Beispiel unter einem Eisenmangel. Betroffen sind aber auch alte Menschen, bei denen oftmals ein Mangel an Calcium, Vitamin B6 und B12 vorliegt. Zudem ist in allen Altersgruppen die Versorgung mit Folsäure und Vitamin D kritisch zu bewerten. Menschen mit bestimmten Krankheitsbildern, z.B. Tumorerkrankungen oder Diabetes mellitus, oder Frauen und Männer, die viel Sport treiben, haben ebenfalls einen erhöhten Mikronährstoffbedarf. Und Experten vermuten, dass bis zu 40 Prozent der Weltbevölkerung möglicherweise an Zinkmangel leiden. Bei Unterversorgung mit diesem wichtigen Spurenelement kann es zu erhöhter Anfälligkeit für Erkrankungen, insbesondere Infektionskrankheiten, kommen. Mangelernährung, Entzündungen und fortgeschrittenes Alter gelten auch in Deutschland als Verursacher des Zink-Mangels.

Ein Mikronährstoffmangel macht sich leider nicht zwangsläufig durch eindeutige Symptome bemerkbar. Es gibt aber entsprechende Hinweise: Müdigkeit und Erschöpfung, Abgeschlagenheit, Leistungsknick, erhöhte Infektanfälligkeit, Hirnleistungsstörungen, Muskelschwäche, Schlafstörungen etc. Diese und andere Symptome können die Gesundheit und Lebensqualität enorm beeinflussen. Worauf konkret geachtet werden muss, dies erfahren die Teilnehmer auf der PARACELSUS MESSE.



Die Messe gibt an diesem Wochenende mit ihren vielen Vorträgen einen umfassenden Einblick in die Welt der Gesundheit. Und zeitgleich haben die Besucher noch die Möglichkeit eines Besuchs der VeggieWorld, der größten deutschen Messe für Vegetarier, Veganer und Rohkost-Freunde. Kurz: Die Besucher dürfen sich also auf ein spannendes Wochenende rund um das Thema Gesundheit und einen fleischfreien Genuss freuen.

Mehr Informationen über das vollständige Programm und die ausstellenden Unternehmen gibt es auf der Webseite der Düsseldorfer Messegesellschaft: www.Paracelsus-Messe.de