



Optimales Funktionieren des Stoffwechsels bedeutet, dass alle erforderlichen Mikronährstoffe zur rechten Zeit am richtigen Ort sind.

Dabei ist das Milieu (Zellumgebung) genau so wichtig wie die Zelle selbst.

Linus Pauling (1901 – 1994), Nobelpreisträger für Chemie und Frieden gilt als Begründer der modernen Orthomolekularmedizin.

Unser kleinster Patient ist die Zelle

Die Einnahme von Mineralien, Vitaminen, Antioxidantien, Vitamin C, D, Zink und Selen sollten unter ärztlicher Anweisung (Orthomolekularmedizin) erfolgen. Unterstützen wir unsere Immunzellen im Kampf gegen Viren, Bakterien und Pilzen.

Unser Darm, die „Wurzel der Pflanze Mensch“ meistert 80 % unserer Immunabwehr.

In Zeiten von „Corona und Co“ ist es besonders wichtig, unsere Darmflora mit wertvollen Ballaststoffen und Probiotika zu ernähren, sowie einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Vermeiden Sie Zucker, um nicht die Vermehrung unerwünschter Keime im Darm zu fördern.

Chronischer Stress, Schlafmangel, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Alkohol, Nikotin und Medikamente (häufige Einnahme von Antibiotika) belasten das Ökosystem Mensch.

Aber auch Erschöpfungszustände nach Infektionen, Operationen, Übersäuerung des Gewebes (Schmerzen im Bereich der Muskeln und Gelenke), Stoffwechselerkrankungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Hautprobleme, Allergien, wiederkehrende Infekte (Atemwege, Darm, ableitende Harnwege, Harnblase) führen zu einer Mangelsituation an Mikronährstoffen, bzw. werden durch diese „am Leben gehalten“. Oftmals sollten dann Mikronährstoffe (wenn laborchemisch ein Mangel bestätigt werden konnte) als Infusionen verabreicht werden.



Wenn es gelingt ein Gleichgewicht (Harmonie) zwischen Milieu und Zelle zu schaffen, so werden wir bis in das hohe Alter mit einer spürbaren Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit belohnt werden.

Vor allem aber wünsche ich meinen Patientinnen / Patienten und mir SELBST eine Verlangsamung unserer „Rostgeschwindigkeit“ (Oxidativer Stress, Alterungsprozesse).

Ein kluger Lifestyle und die Auseinandersetzung mit der „Betriebsanleitung MENSCH“ (Ökosystem und Gast auf Erden) könnten unser Glück vermehren.

„Lebe, Liebe, Lerne, Lache und Laufe!“ (Use it or lose it Prinzip)

