



## Was ist eine Vitalstoffanalyse?

Ein Mensch kann nur gesund sein - sich wohl und vital fühlen - wenn ihm alle notwendigen **Mikronährstoffe** in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Ein Mangel an Mikronährstoffen kann verschiedene Krankheiten (Osteoporose etc.) verursachen.

Zu den Mikronährstoffen gehören unter anderem **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, lebensnotwendige Amino- und Fettsäuren** sowie **sekundäre Pflanzenstoffe**.

Persönliche Belastungen wie Stress, Umwelteinflüsse, einseitige und unregelmäßige Ernährung, Krankheiten, Dauermedikamenteneinnahme etc. erhöhen den Vitalstoffbedarf.

Die **Vitalstoff-Analyse** ermittelt Ihren **individuellen Vitalstoffbedarf** unter Berücksichtigung von

- Familiengeschichte
- Ernährung
- Genussmittelkonsum
- Beruflicher Aktivität
- Sportlicher Aktivität
- Vorerkrankungen
- Operationen
- Dauermedikation
- Psycho-Mental-Test
- Symptomen/Beschwerden
- Labordiagnostik
- Medizingeräte-Diagnostik
- Blutdruck und Ruhepuls
- Taille-Hüft-Verhältnis

Auf der Grundlage der Vitalstoff-Analyse erhalten Sie **individuelle Vitalstoff-Empfehlungen** zum **Erhalt** und zur **Steigerung**

- **Ihrer Abwehrkräfte**
- **Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit**
- **Ihrer Gesundheit**