

Ein Mikronährstoff am Tag

Sterne: **** (5 von 5)

Eine stabile Gesundheit und hohe Vitalität bis ins fortgeschrittene Alter stehen bei den meisten Menschen ganz vorne auf der persönlichen Wunschliste. Immer mehr Menschen haben bereits erkannt, dass sie diese Ziele nicht erreichen können, ohne selbst aktiv zu werden und in die eigene Gesundheit zu investieren. Ein gesunder Lebensstil und eine optimale Versorgung mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen spielt hierbei eine wichtige Rolle. Mikronährstoffe gewinnen aber nicht nur in der Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen, sondern auch im Rahmen medizinischer Therapiekonzepte und verschiedener Reha-Massnahmen zunehmend an Bedeutung.

Zu den Mikronährstoffen gehören die Vitamine, Vitaminoide, Mineralstoffe, essentielle Fettsäuren und die Aminosäuren, Substanzen, die grundlegend unseren Stoffwechsel regulieren. Nach aktuellen Erhebungen supplementiert heute schon jeder dritte Bundesbürger entsprechende Nahrungsergänzungsmittel. Doch Experten warnen zu Recht vor übertriebenen Heilsversprechen und unrealistischen Erwartungen, wie sie vor allem im Internet geweckt werden. Nicht nur bei Patienten und Verbrauchern steigt daher der Wunsch nach mehr Aufklärung über Mikronährstoffe. Auch Ärzte und andere Heilberufler wünschen sich mehr wissenschaftlich fundierte, gleichzeitig aber auch praktische Informationen zum sinnvollen Einsatz von Mikronährstoffen in der Therapie.

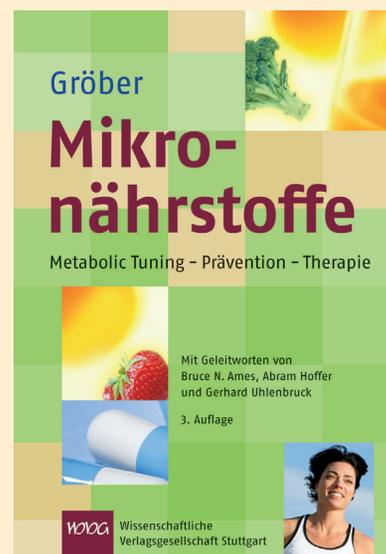
Es ist daher ein Anliegen dieses Kompendiums, hausärztlich und fachärztlich tätigen Ärzten, Apothekern, Klinikärzten, Ernährungsmedizinern und Heilpraktikern, praxisorientierte Informationen an die Hand zu geben, die wissenschaftlich und pathobiochemisch begründbar sind. Eine solche kompakte Übersicht für den praktischen Gebrauch hat bisher gefehlt. Hier werden nun von kompetenter Seite, in didaktisch ansprechender Form wissenschaftliche und klinische Fakten sowie eigenen Empfehlungen des Autors in verständlicher Weise dargestellt. So ergibt sich ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten, eine Basis, auf der man sich umfassend weiterbilden kann.

Die 3., vollständig aktualisierte Auflage wurde um viele neue Inhalte erweitert:

- > Mitochondriale Medizin, Nitrostress und mitotrope Mikronährstoffe
- > Polyphenole: Resveratrol, Quercetin und Pycnogenol
- > Krebs, Depressionen und erektile Dysfunktion
- > Vitamin C-Infusionstherapie
- > Parenterale Applikation von Mikronährstoffen

Der Autor Uwe Gröber ist nicht nur ein pharmazeutischer Experte mit langjähriger praktischer Erfahrung, sondern auch ein hervorragender Lehrmeister, wie ich das in mehr als 10 Jahren erleben konnte. In unzähligen Seminaren hat er es verstanden, das Wesen der Mikronährstoffe kompetent und spannend, aber auch kritisch und praxisnah, stets auf dem neusten Stand der Wissenschaft zu vermitteln. Wenn man nun als Außenstehender nach dem eigentlichen Nutzen der Mikronährstoffe

Buch-Tipp



Gröber
Mikronährstoffe
Metabolic Tuning – Prävention – Therapie

Von Apotheker Uwe Gröber
3., völlig überarbeitete und
erweiterte Auflage 2011.
624 Seiten. 27 farb. Abbildungen.
134 Tabellen. Flexibler Einband.
€ 39,80 [D]
ISBN 978-3-8047-2615-4