



## Welche Mikronährstoffe fehlen dem Stoffwechsel?

Von DCMS

Erstellt am 26 Okt 2012 - 08:59

**Mikronährstoffe bzw. Vitalstoffe sind von zentraler Bedeutung für den Stoffwechsel. Unser Stoffwechsel ist ein Netzwerk, an dem Tausende von biochemischen Reaktionen beteiligt sind. Diese können nur reibungslos ablaufen, wenn alle benötigten Mikronährstoffe in einer ausgewogenen Konzentration zur Verfügung stehen. Zu den Mikronährstoffen gehören u.a. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren.**

Trotz Überernährung in den Industriestaaten ist ein Mangel an Mikronährstoffen nicht selten: Ein Drittel der jungen Frauen leidet unter einem Eisenmangel. Betroffen sind auch alte Menschen, bei denen zudem oftmals ein Mangel an Calcium, Vitamin B6 und B12 vorliegt.

In allen Altersgruppen ist 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.

Ein Mikronährstoffmangel macht sich 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.

Um ein Mikronährstoffdefizit auszugleichen, ist es notwendig, die Mängel erst einmal zu ermitteln, weshalb eine Mikronährstoffanalyse des Blutes notwendig ist.

Das [DCMS-Stoffwechsel-Profil](#) [1] ist eine umfassende und aussagekräftige Mikronährstoffanalyse, die genau aufzeigt, welche Stoffe dem Körper fehlen. Von einer gezielten Therapie mit Mikronährstoffen kann man nicht nur profitieren, wenn bereits die einen oder anderen körperlichen Beschwerden aufgetreten sind, sondern auch, wenn man rechtzeitig vorbeugen möchte. © Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik und Spektroskopie DCMS GmbH

Weitere Infos unter:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. 0049/ +(0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## Welche Mikronährstoffe fehlen dem Stoffwechsel?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:41):** <http://medkom24.eu/node/16936>

### Links:

[1] <http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/stoffwechsel-profil.html>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>