



## Den Stoffwechsel jetzt mit einer gezielten Mikronährstofftherapie unterstützen

Von DCMS

Erstellt am 10 Mär 2012 - 10:44

Endlich wird es langsam Frühling. Aber nicht nur die Temperaturen ändern sich, sondern auch unser Stoffwechsel muss sich umstellen. Viele klagen in dieser Übergangszeit über Müdigkeit, Depressionen und dass sie nicht in die Gänge kommen.

Über die Wintermonate bewegt man sich meist weniger – schon gar nicht im Freien. Es werden mehr Kohlenhydrate und fettreiche, aber weniger vitaminreiche Nahrungsmittel verzehrt. Deshalb kämpfen jetzt auch viele mit ihrem Winterspeck. Durch eine relativ einseitige Ernährung ist natürlich auch ein Mikronährstoffmangel vorprogrammiert – ganz zu schweigen von den Vitamin-D-Werten, die am Ende der Wintermonate ohnehin ihren Tiefststand erreicht haben. Kurzum – die Folgen des Winters zeigen sich jetzt, und nicht umsonst beginnt nun die Fastenzeit: die Tage und Wochen, die dazu dienen, sich von den alten Schlacken zu lösen, abzunehmen und den Stoffwechsel zur Entgiftung anzuregen.

Sämtliche Stoffwechselfunktionen sind von der Verfügbarkeit ausreichender Mikronährstoffe, zu denen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren gehören, abhängig. Eine gezielte Mikronährstofftherapie, das heißt eine Zufuhr der fehlenden Mikronährstoffe in der richtigen Dosierung, vermag u.a. die Immunfunktionen zu verbessern, das Nervensystem zu stärken, das Abnehmen zu erleichtern und die Entgiftung zu unterstützen, wie die folgende Beispiele zeigen.

Aufgrund der starken Temperaturschwankungen während der Übergangszeit besteht die erhöhte Gefahr, sich eine Erkältung einzufangen. Später, wenn alles blüht, steigt das Allergierisiko. Für das Immunsystem hat das Spurenelement Zink eine besondere Bedeutung, da es z.B. für das Wachstum und für die Differenzierung der Immunzellen unentbehrlich ist. Für die Engergieversorgung der Immunzellen spielt die Aminosäure Glutamin eine zentrale Rolle. Arginin z.B. ist wichtig für die Virenabwehr, Methionin und Vitamin C fördern den Abbau des entzündungsauslösenden Stoffes Histamin.

Und für alle, die abnehmen möchten: Carnitin ist für den Transport der Fettmoleküle in die Brennkammern der Zelle erforderlich. Bei einem Carnitinmangel ist die Fettverbrennung gestört, weshalb eine Gewichtsreduktion erschwert sein kann.

Die Aminosäure Arginin stimuliert die Ausschüttung des „schlankmachenden“ Wachstumshormons (STH). Bestimmte Biomoleküle wie Selen und Tryptophan haben einen Einfluss auf das Hungergefühl oder auf das Verlangen nach Süßem.

Die Entgiftung besteht auf Stoffwechselebene aus einer großen Zahl von biochemischen Reaktionen, für die Mikronährstoffe benötigt werden. Die Leber wandelt mit Hilfe von Enzymen Toxine und andere Fremdstoffe in eine wasserlösliche Form um, damit sie über Niere und Galle ausgeschieden werden können. Bei diesem Prozess entstehen auch freie Radikale, die mit Hilfe von Antioxidantien neutralisiert werden müssen. Für den ganzen Entgiftungsprozess werden viele Mikronährstoffe benötigt wie z.B. Cystein, Methionin und Taurin, das Tripeptid Glutathion, Vitamin C, Zinc etc.

Wer im Frühling in ein Stimmungstief gerät, sollte die Spiegel seiner B-Vitamine im Blut untersuchen. Auch ein Mangel an Zink, Eisen oder an bestimmten Aminosäuren kann den Nervenbotenstoffwechsel erheblich beeinträchtigen, was dann zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Depressionen etc. führen kann.

Dies sind jetzt nur einige wenige Beispiele aus dem Repertoire der Mikronährstoffe. Um herauszufinden, welche Mikronährstoffe dem Stoffwechsel fehlen und in welcher Menge sie benötigt werden, ist allerdings eine genaue Blutuntersuchung notwendig.



Das DCMS-Stoffwechsel-Profil des Diagnostischen Centrums für Mineralanalytik und Spektroskopie DCMS GmbH ist eine solche Laboranalyse und bildet die Basis für eine zielführende Mikronährstofftherapie. Aufgrund des Analyseergebnisses erhält der Patient einen ärztlichen Befundbericht mit einer konkreten Therapieempfehlung. © Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik und Spektroskopie DCMS GmbH

Bild: Huber / pixelio.de

Weitere Infos:

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) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:55):** <http://www.medkom24.eu/node/15911>

**Links:**

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