

## **Müde Schlapp Häufige Infekte Allergien**

Das alles können Zeichen dafür sein, dass die Abwehr des Körpers gegen störende Einflüsse geschwächt ist.

Die Ursachen dafür können vielfältig sein: Stress, Vitaminmangel, falsche Ernährung, geschwächtes (etwa bei häufigen Infekten) oder überreagierendes (etwa bei Allergien) Immunsystem.

Das Immunsystem ist ein komplizierter Regelkreis, bei dem Abwehrzellen, Eiweiße, Hormone, Hilfsstoffe wie Vitamine oder Spurenelemente und die Psyche eine Rolle spielen. Wo immer eine Störung liegt, die Folgen sind die gleichen: Eine

gestörte Abwehr gegen äußere Einflüsse (das können Krankheitserreger, Pollen, psychische Faktoren usw. sein).

Ist die Ursache klar, kann man gezielt vorgehen, z. B. bei einem Eisenmangel Eisen verabreichen. Meist ist aber nicht bekannt, in welchem Bereich des Abwehrsystems die Störung liegt. Hier hat man dann oft Erfolg mit der unspezifischen Stimulierung / Optimierung der Abwehr.

Liegt ein Mangel trotz gesunder Ernährung vor, nützt die Gabe über Tabletten nichts: Da vermutlich eine Aufnahmestörung im Darm vorliegt, sind Spritzen oder Infusionen sinnvoller.

Welches der hier vorgestellten Verfahren für Sie geeignet ist, kann im Gespräch mit uns geklärt werden.

## **Vitaminspritzen**

Leichte Mangelerscheinungen machen sich körperlich oft schon bemerkbar, lange bevor sie im Blut nachweisbar sind. Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen ist bei dem heutigen Lebensstil eine der häufigsten Ursachen für eine gestörte Abwehr. Vitaminspritzen enthalten meist mehrere Sorten der wichtigen B-Vitamine.

### **Geeignet für**

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Abgeschlagenheit
- Häufige Infekte
- Chronische Infektionen
- Geschwächte Abwehr
- Schwere Erkrankungen

### **Ablauf**

Der Ablauf ist abhängig von den Symptomen. Meist ist folgender Ablauf sinnvoll: 2 Wochen Kur mit 3 Injektionen pro Woche, danach 4 Wochen lang 1 Injektion pro Woche als Erhaltungstherapie. Andere Patienten brauchen eine Langzeit-Therapie mit 1-2 Injektionen pro Woche über Monate.

**Kassen-Info:** Vitaminspritzen übernehmen die Krankenkassen in der Regel nicht. Ausnahmen sind nur ganz wenige Erkrankungen.

## **Vitamin-Spurenelemente- Infusionen**

Oft machen sich schon leichte Mangelerscheinungen körperlich bemerkbar, lange bevor sie im Blut nachweisbar sind. Bei dem heutigen Lebensstil ist der Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen eine der häufigsten Ursachen für eine gestörte Abwehr. Bei Infusionen können mehr Inhaltsstoffe zugeführt werden, diese gelangen unmittelbar in das Blut. Wir haben ein Infusionsprogramm zusammengestellt, das alle wichtigen (auch seltene) Elemente enthält, u.a. Eisen, Kalium, Natrium, Calcium, Iod, Fluor, Magnesium, Selen, Mangan, Zink, Molybdän, die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, C, E, Folsäure, Biotin.

### **Geeignet für**

- Geschwächte Abwehr
- Häufige Infekte
- Chronische Infektionen
- Schwere Erkrankungen
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Abgeschlagenheit
- Burn Out - Syndrom

### **Ablauf**

Sinnvoll ist eine Kur mit mindestens 10 Infusionen. Dabei sollten 1-2 Infusionen pro Woche erfolgen.

**Kassen-Info:** Vitamininfusionen übernehmen die Krankenkassen nicht.

## Freie Radikale

Freie Radikale sind kleine aggressive Verbindungen, die den gesamten Körper schädigen, chronische Erkrankungen oder Krebs erzeugen. Sie entstehen täglich beim normalen Stoffwechsel. Besonders viele davon entstehen allerdings durch unseren Lebensstil, z. B. durch Rauchen, Stress, UV-Licht (z. B. Sonnenbank), aber auch durch Medikamente. Die Natur hat sich ein System einfallen lassen, freie Radikale unschädlich zu machen. Dazu benutzt unser Körper insbesondere Antioxidantien, das sind unsere Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe).

## Wer hat zu wenig Vitamine

Ernährungsexperten propagieren „5 am Tag“. Tatsächlich ist es so, dass wer nicht 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag schafft, schon sicher sein kann, zu wenig Mikronährstoffe zu haben. Einen noch höheren Bedarf haben unter anderem:

- Schwangere und Stillende
- Raucher
- Bei Stress
- Bei chronischen Krankheiten
- Bei Medikamenteneinnahme

**Gemeinschaftspraxis Südheide - Die Hausarztpraxis**  
Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis BDEM  
**Wolfgang Schulz** Dr. **Petra Zölllich** Dr. **Judith Saager**  
Facharzt Allgemeinmedizin Fachärztin Innere Fachärztin Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin Medizin + Pneumologie  
Salzstr. 26, 29303 Bergen, Tel. 05054-1024, Fax 05054-1025  
E-Mail: [praxis@suelze-bergen.de](mailto:praxis@suelze-bergen.de), <https://www.bergen-suelze.de>  
Die Berufsbezeichnung „Arzt“ wurde in Deutschland verliehen. Wir gehören der Ärztekammer Niedersachsen an, Berufsordnung unter <https://www.aekn.de> © 2017 W. Schulz

# Praxis - Info 2

## Beratung bei der Vitamingabe

Wie die Ausführungen zeigen, kann schon die Frage, ob jemand zusätzliche Mikronährstoffe benötigt, schwierig sein. Noch schwieriger ist zu klären, welche Präparate sinnvoll sind. Nicht jeder benötigt Multivitamine, mancher muss nur einen bestimmten Mangel beheben oder vorliegende Krankheiten benötigen spezielle Mikronährstoffe.

Eigenbehandlung mit Mikronährstoffen kann sinnlos sein, etwa wenn zu wenig oder das falsche genommen wird.

Eigentherapie kann aber auch gefährlich sein, so kann ein Zuviel bestimmter Vitamine krank machen und Krebs verursachen!

Gerne beraten wie Sie über die sinnvolle Gabe von Mikronährstoffen.

**Kassen-Info:** Beratung oder Therapie mit Mikronährstoffen übernehmen die Krankenkassen in der Regel nicht. Ausnahmen sind nur ganz wenige Erkrankungen.

## Lichttherapie

Niedergeschlagenheit, Stress, Depression „deprimieren“ (= „niederdrücken“) auch das Immunsystem. Eine gestärkte Psyche stärkt das Abwehrsystem. Licht steuert unseren Rhythmus, beeinflusst die Ausschüttung von Hormonen, harmonisiert damit Körper und Seele.

### Geeignet für

- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Herbst-Depression
- Häufige Infekte

### Ablauf

Akute Störungen: Lichteinwirkung durch eine spezielle Leuchte über 1-2 Wochen 4-5 Mal wöchentlich für jeweils ½ Stunde. Vorbeugung und bei chronischen Störungen: 1-2 Mal die Woche über einige Wochen für jeweils ½ Stunde.

**Kassen-Info:** Die Lichttherapie übernehmen die Krankenkassen nicht.

**GPS**  
Gemeinschaftspraxis  
Südheide

*Stärken Sie  
Ihre  
Abwehr*

**Immun-  
system**

**Aufbau  
Stärkung  
Stimulierung  
Optimierung  
Vitamine**