

Chekliste für die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungen

Clemens Hart · Facharzt / Naturheilverfahren · Homöopathie · Ernährungsmediziner DAEM/DGEM
Altendorfer Straße 16 · 09113 Chemnitz · Tel.: 0371 / 33 60 400

Gehören Sie zu einer der genannten Personengruppen?

1. Personen mit extremer Lebensweise

Sportler (Spitzen-, Freizeit-, sporadischer Wochenendsport)
Schönheitsfanatiker (strenge Diäten, Abmagerungskuren, reine Sauerstoffzufuhr)
Führungspersonal mit ständiger einseitiger physischer und psychischer Belastung

2. Senioren

Ältere Menschen weisen fast ausnahmslos um mindestens 50% höhere Oxidationsspiegel auf.

3. Schwangere und stillende Mütter, Frauen mit Pilleneinnahme

4. Umweltbelastete Personen durch

Zigarettenrauch (aktive und passive Raucher), Drogen
Umgang mit Herbiziden und Pestiziden, Holzschutzmittel in Innenräumen
zu häufiger Gebrauch von Parfums, Kosmetika, Haarfärbe- und Verformungsmitteln
Benutzung von Sprays, Desinfektionsmitteln, keimtötenden Reinigungsmitteln
Ledermöbelbenutzung (neu) bzw. Herstellung
Umgang mit Klebern, Leimen, Lacken, Farben (auch Heimwerker)
extreme Staubbelastung in geschlossenen Räumen
ständige Belastung mit Auto- oder Industrieabgasen, Ozonbelästigung (Kopiergeräte)
Computerarbeiten, Radioaktivität, Röntgeneinrichtungen und Funktelefone
UV-, Licht- und Hitzebelastungen (z.B. Sonnenbaden)

5. Personen mit chronisch unausgewogener Ernährung

häufiges Braten, Grillen, Rösten (Pommes Frites sind Radikalbomben!)
Kiosk- und Kantinenessen
täglich reichlicher Genuß von Cola- und Limonadengenätränken
zu häufiger Gebrauch von Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antibiotika

6. Personen mit einem oder mehreren der folgenden Symptome

chronische Müdigkeit, allgemeine Lustlosigkeit, Impotenz, allergische Reaktionen, Psoriasis
Fingernagel-, Haut- oder Haarprobleme, häufige Erkältungskrankheiten

Ja ? Dann sollten Sie jetzt über Nahrungsergänzungen nachdenken...

1. Essen Sie täglich 9 Portionen rohes Gemüse und Obst? (USA-Empfehlung)
2. Oder wenigstens 5 Portionen ? (DGE-Empfehlung)
3. Ist alles Obst und Gemüse absolut frisch und aus kontrolliert biologischem Anbau ?

Nein ? Dann sollten Sie jetzt über Nahrungsergänzungen nachdenken...