

# Wer ist besonders von einem Mangel an Vitalstoffen betroffen?

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

Die folgenden Personengruppen sind besonders häufig von einer Unterversorgung mit Anti-Oxidantien betroffen:

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. Personen unter Dauerstreß
  - beruflich, sozial, familiär
3. Senioren
  - Ältere Menschen weisen fast ausnahmslos um mindestens 50% höhere Oxidationsspiegel auf.
4. Schwangere und stillende Mütter, Frauen mit Pilleneinnahme
5. Vielflieger
6. 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
  - Reste von Geschirr-Reinigungsmitteln in der Nahrung
  - Metallkontakte auf der Haut (Modeschmuck)
  - Ledermöbelbenutzung (neu) bzw. Herstellung
  - Umgang mit Klebern, Leimen, Lacken, Farben (auch Heimwerker)
  - extreme Staubbelastung in geschlossenen Räumen (öffentliche Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr, Kaufhäuser u.ä. mit textilen Bodenbelägen)
  - ständige Belastung mit Auto- oder Industrieabgasen, Ozonbelastung (Kopiergeräte)
  - Computerarbeiten, Radioaktivität (Laborpersonal), Röntgeneinrichtungen und Funktelefone
  - Lärm, Vibration, elektromagnetische Strahlen
  - UV-, Licht- und Hitzebelastungen (z.B. Sonnenbaden)
7. Personen mit chronisch unausgewogener Ernährung
  - häufiges Braten, Grillen, Rösten (Pommes Frites sind Radikalbomben!)
  - Kiosk- und Kantinenessen
  - täglich reichlicher Genuß von Cola- und Limonadengetränken
  - übermäßiger Alkoholkonsum
  - zu häufiger Gebrauch von Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antibiotika
8. Personen mit einem oder mehreren der folgenden Symptome
  - chronische Müdigkeit , allgemeine Lustlosigkeit, Impotenz
  - allergische Reaktionen, Psoriasis
  - Fingernagel-, Haut- oder Haarprobleme
  - häufige Erkältungskrankheiten