



Vitamine und Anti-Aging

„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechlichkeit“.

Eine Möglichkeit, in diesem Sinne einzuwirken, bietet die Orthomolekulare Medizin. Optimale Gesundheit und Widerstandskraft gegen Erkrankungen werden dann erreicht, wenn möglichst alle körpereigenen Substanzen in optimaler Menge im Organismus vorhanden sind. Was heißt das? Wir beginnen das Leben mit allen Voraussetzungen der optimalen Gesundheit. Auf dem Weg des Alterns geht dann unsere Leichtigkeit, die Mühelosigkeit und Begeisterungsfähigkeit immer mehr verloren. Erst wenn wir unsere Vitalstoff-Bilanz auf 30 % abgesunken haben, machen sich Symptome bemerkbar. Der Körper tritt förmlich auf die biologische Bremse. Er reagiert mit Erschöpfung, Nervosität, Muskelkrämpfen, Schlafstörungen, erhöhter Infektanfälligkeit o.ä. Ein Vitalstoffmangel raubt dem Körper bis zu 80 % seiner Leistungsfähigkeit.

Leider gerät die Vitalstoff-Bilanz bei vielen Menschen mit zunehmendem Alter immer mehr ins Minus. Oft genug wird nicht einmal die Minimalversorgung erreicht. Die Aufnahme der meisten Vitamine, Vitaminoide, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie der Omega-3-Fettsäuren liegt unterhalb der gesundheitswichtigen Optimalmengen. Mit zusätzlicher Einnahme dieser als „orthomolekulare Substanzen“ bezeichneten Wirkstoffe ließe sich die Vitalstoff-Bilanz entscheidend verbessern und damit Gesundheit und Leistungsfähigkeit optimieren.

Ziele von Orthomolekularer Medizin:

- Verbesserung Ihrer Gesundheit
- Steigerung Ihrer Vitalität, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit
- Verzögerung von Alterungsprozessen und Verlängerung Ihrer Lebensdauer

Viele Menschen benötigen, oft ohne es zu wissen, mehr Vitamine und Mineralstoffe, als sie zu sich nehmen. Das hat 2 Gründe:

Erstens ist der Gehalt an Nährstoffen in unseren Lebensmitteln drastisch gesunken und zweitens verursachen viele Lebenssituationen einen erhöhten Bedarf, z.B. Wachstumsphasen, Schwangerschaft und Stillzeit, Wechseljahre, Alter, Krankheit, erhöhte geistige und körperliche Anstrengung, Einnahme von Medikamenten oder Hormonen, Stress, Schadstoff- und Umweltbelastungen, Schichtarbeit, Genuss von Nikotin oder Alkohol, Koffein oder das

**Dr. med.
Dominik Stehle**
Sportmedizin
Chirotherapie
Ernährungsmedizin

Markt 15 · 24306 Plön
Tel. 04522 2282
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de
www.dr-stehle.de

Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr
Mo. und Do. 17-19 Uhr

Bankverbindung:
Kto.: 0203420108
BLZ: 210 906 619
Deutsche Ärzte- und
Apothekerbank Kiel



Betreiben von viel Sport. Auch die Einnahme von Medikamenten birgt die Gefahr eines Nährstoffmangels, vor allem dann, wenn einzelne oder mehrere Medikamente über längere Zeit bzw. in kurzen Abständen eingenommen werden, z.B. die Pille. Wer findet sich da nicht irgendwo wieder?

Der Schwerpunkt orthomolekularer Therapie liegt aber nicht nur in der Beseitigung von Symptomen, sondern vor allem auch in der Vermeidung und Behebung von Krankheitsursachen. Die Basis der orthomolekularen Behandlung ist die Zufuhr körpereigener, orthomolekularer Substanzen in der richtigen Menge und Kombination. Statt der üblicherweise geforderten Mindestdosierung ist einer der wichtigsten Grundsätze in der orthomolekularen Medizin, die Optimaldosierung. Das bedeutet: Vitamine sind (bis auf A, D und K) in hoher Dosis anzuwenden und Mineralstoffe, Spurenelemente sind ausreichen hoch zu dosieren.

Die herkömmlichen Multivitamin-Präparate, auch wenn sie noch zusätzliche Mineralien enthalten, sind vom Standpunkt der orthomolekularen Therapie wertlos. Sie können aufgrund ihrer geringen Konzentration der einzelnen Stoffe bestenfalls Mangelerscheinungen verhindern, denn eine präventive oder gar therapeutische Wirkung im orthomolekularen Sinn ist nicht zu erzielen wenn die Substanzen zu niedrig dosiert sind.

Die Ergebnisse der zahlreichen inzwischen durchgeführten Untersuchungen zu Wirkung und Nutzen der orthomolekularen Medizin sind derart überzeugend, dass man mittlerweile allen Menschen die Einnahme dieser Wirkstoffe empfiehlt:

zur Harmonie für Leib und Seele
als Zellschutz aus der Natur
als beste Altersvorsorge
als Quelle der Lebenskraft

Wollen auch Sie Ihre Gesundheit mit orthomolaren Produkten entscheidend verbessern?

Besuchen Sie unser Gesundheitscenter! Hier sind alle Produkte erhältlich! Oder lassen Sie zunächst Ihre Blutwerte bestimmen:

**Dr. med.
Dominik Stehle**
**Sportmedizin
Chirotherapie
Ernährungsmedizin**

Markt 15 · 24306 Plön
Tel. 04522 2282
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de
www.dr-stehle.de

Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr
Mo. und Do. 17-19 Uhr

Bankverbindung:
Kto.: 0203420108
BLZ: 210 906 619
Deutsche Ärzte- und
Apothekerbank Kiel



Einige Beispiele:

Magnesium optimiert die Sauerstoffversorgung in den Zellen, weitet Blutgefäße, verhindert Migräne, Angina Pectoris (Herzanfälle) sowie Schlafstörungen und Tinnitus.

Bestimmung Ihres Magnesium im Blut 10 €

Vitamin C ist ein Stoffwechselaktivator, stärkt das Immunsystem, hält die Haut jung und ist ein starker Radikalfänger

Bestimmung des Vit. C im Blut 30 €

Selen fängt freie Radikale, die viele Krankheiten auslösen, beugt Krebs vor, schützt das Herz, mindert das Risiko an Asthma zu erkranken und ist wichtig bei der Schilddrüsenunterfunktion

Bestimmung des Selenspiegels 22 €

L-Carnitin transportiert die Fettsäuren zu den Muskelzellen und verstärkt somit die Fettverbrennung. Es hält wach, drosselt den Hunger, verhilft Spermien zu mehr Power und senkt das Fehlgeburtsrisiko.

Bestimmung des L-Carnitin im Blut 18 €

Spurenelemente helfen bei früh ergrautem Haar, mangelnder Libido, nervöser Gereiztheit, Blutzuckerschwankungen, Schilddrüsenenerkrankungen, Osteoporose.

Bestimmung der Spurenelemente 30 €

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen. Jeder zweite Deutsche leidet unter einem Mangel. Folsäure macht Homocystein unschädlich und schützt damit vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Frauen, die die Pille einnehmen, haben immer einen Mangel.

Bestimmung der Folsäure 15 €

Selbstverständlich können Sie im Gesundheitscenter statt der Einzelsubstanzen auch Profile auswählen:

**Dr. med.
Dominik Stehle**
Sportmedizin
Chirotherapie
Ernährungsmedizin

Markt 15 · 24306 Plön
Tel. 04522 2282
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de
www.dr-stehle.de

Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr
Mo. und Do. 17-19 Uhr

Bankverbindung:
Kto.: 0203420108
BLZ: 210 906 619
Deutsche Ärzte- und
Apothekerbank Kiel



Der Anti-Oxidantien-Status zeigt an, welche Kapazität Ihr Körper besitzt, mit den täglichen Angriffen aus Umwelt, Nikotin, Alkohol und anderen Belastungen umzugehen. Ihre Zell-Polizei.

Anti-Oxidantien-Status 99 €

Allgemeiner Vitaminmangel

In diesem Profil wird auf Mängel nach Folsäure, Vitamin C, Calcium, Vitamin B12, Ferritin, Magnesium, Zink, Selen getestet.

Vitamin-Check 111 €

Fitness-Check, wenn Ihre Leistungsfähigkeit nachgelassen hat. Auch dies kann auf einen Vitaminmangel zurückzuführen sein.

Fitness-Check 89 €

Was ist bei all dem zu bedenken?

Vitalstoffe sollen niemals eine gesunde, vitalstoffreiche Kost mit viel Obst und Gemüse ersetzen, sondern gehören nur als i-Tüpfelchen dazu. Nehmen Sie Vitaminpräparate nicht ohne Absprache mit Ihrem Arzt in größeren Mengen zu sich. Die orthomolekulare Medizin ist ein sehr komplexes Thema und bedarf viel Hintergrundwissen über Wirkungen und Wechselwirkungen.

**Dr. med.
Dominik Stehle**
Sportmedizin
Chirotherapie
Ernährungsmedizin

Markt 15 · 24306 Plön
Tel. 04522 2282
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de
www.dr-stehle.de

Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr
Mo. und Do. 17-19 Uhr

Bankverbindung:
Kto.: 0203420108
BLZ: 210 906 619
Deutsche Ärzte- und
Apothekerbank Kiel