

SPUREN ELEMENTE

Ausgebrannt – aufgetankt: Wer an Erschöpfung und allgemeinem Unwohlsein leidet, könnte von einem maßgeschneiderten Mikronährstoffpaket profitieren. Vitamine, Mineralien und Enzyme im Fokus holistischer Schönheits- und Gesundheitsvorsorge.

Von LUCIE KNAPP

Schon ein Artikel über Eisenmangel würde vielen helfen«, sagt Arno Sommeregger. Der Arzt für Allgemein- und Vorsorgemedizin aus Kärnten ist auf die Therapie mit Mikronährstoffen spezialisiert. »Gerade bei Frauen sehe ich so oft leere Eisenspeicher, die alleine über die Ernährung kaum wieder aufgefüllt werden können.« Mit jeder Monatsblutung geht mehr Eisen verloren, als zugeführt wird; der Energiepegel der Frauen sinkt. Erschöpfung, Müdigkeit, Nervosität und Leistungsabfall sind genauso typische Symptome eines Eisenspeichermangels wie blasser Haut, Haarausfall und brüchige Nägel.

SCHÖNHEIT VON INNEN Hier kommt Barbara Forcher ins Spiel. Die Chefin des Wiener Beautystudios Face it bezeichnet sich selbst als »Holistic Facialist«, also als ganzheitliche Gesichtsbearbeiterin. Ihr Angebot umfasst neben der Hautanalyse und entsprechenden Treatments auch ein Eingehen auf mögliche Nährstoffmängel – denn natürlich fällt es ihr, so nah an ihren Kundinnen, auf, wenn Haut und Haare unterversorgt wirken: »Das Hautbild und auch Hautprobleme haben so viel mit den Hormonen, dem Mikronährstoffhaushalt und der Darmgesundheit zu tun.«

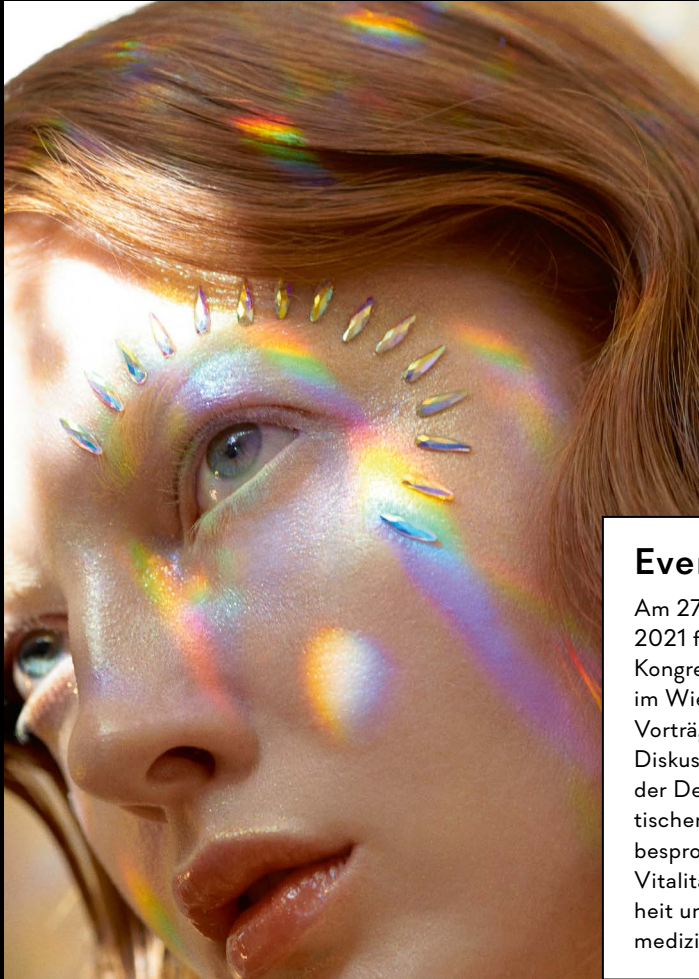
Sie machte die Ausbildung zur Ernährungspädagogin und schloss den Kreis vom Hautbild zum Blutbild, indem sie Arno Sommeregger als beruflichen Partner in ihr Studio holte. Wer jetzt zu Hautanalyse und Behandlung kommt, kann sich auch orthomolekularmedizinisch beraten lassen.

STICHWORT VOLLBLUTBILD Anders als bei normalen Gesundheitsuntersuchungen betrachtet man bei der Orthomolekularmedizin nicht nur das Serum, sondern das volle Blut inklusive der roten Blutkörperchen. Arno Sommeregger: »Manche Werte, etwa Folsäure oder Vitamin D, können im Serum gemessen werden, aber andere, zum Beispiel Selen und Zink, kann man nur den roten Blutkörperchen entnehmen.«

Auch Michael Wäger, stellvertretender Leiter des Wissenschaftsteams von Biogena, betont: »Die klassische Laboranalyse spiegelt nur einen Bruchteil von dem, was sich im Körper abspielt, wider.« Biogena, ein auf Nahrungsergänzung und Mikronährstoffe spezialisiertes Familienunternehmen, entwickelte sich in den letzten Jahren zum österreichischen Marktführer; sicher auch, weil ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein, Ernährungstrends wie Veganismus und der

FACE IT

Die Haut verrät viel über den Gesundheitszustand eines Menschen. Barbara Forcher verbindet in ihrem Studio Beautytreatments und Nährstoffberatung. barbaraforcher.com



Event-Tipp

Am 27. und 28. November 2021 findet erstmals der Kongress Vienna Aesthetics im Wiener MAK statt. Bei Vorträgen, Workshops und Diskussionen werden Themen der Dermatologie und ästhetischen Medizin genauso besprochen wie die Bereiche Vitalität, psychische Gesundheit und Orthomolekularmedizin. vienna-aesthetics.at

UNTERSTÜTZUNG

Vitamin-D-Mangel ist in unseren Breitengraden keine Seltenheit, Vitamin C ist immer gut, und wer das komplette Unterstützungspaket für Körper und Geist sucht, findet heute genau das Richtige.

- 1 Wird auf die Zunge getropft und unterstützt die Abwehrkräfte: »Vitamin D3« von Pure Encapsulations, um € 30,50. purecaps.net
- 2 Das neue Starprodukt »Diamonds« von Biogena mit dem Besten für Körper, Geist und Seele; um € 169,90. biogena.com
- 3 Lässt sich besonders gut aufnehmen: »Liposomales Vitamin C« von Altrient, um € 53,40. abundanceandhealth.de

Bereich Beauty und Anti-Aging die Kapseln, Tabletten, Tränke und auch Infusionen boomen lässt.

Spätestens hier sollte aber auch gewarnt werden. Wäger: »Es gibt Präparate, die man auf eigene Faust nehmen kann. Wir empfehlen aber, sich von seriösen Therapeuten und Laborpartnern begleiten zu lassen. Gerade wenn es Probleme gibt, die Leute mehrere Jahre begleiten, muss man sich ansehen, was dahintersteckt, und kann dann in Rücksprache mit Arzt oder Ärztin gezielt mit therapeutischer Dosierung unterstützen.« Julia Ganglbauer, die Geschäftsführerin von Biogena, ergänzt: »Infusionen können gut sein, um bei bestätigten Mängeln seine Depots aufzufüllen und danach über die Ernährung und wenn nötig Einnahmepreparate das Level zu halten.«

VOM BRAVEN ESSEN Dass die normale tägliche Ernährung eben oft nicht reicht, zeigen verschiedene Studien. Michael Wäger erwähnt zum Beispiel den Österreichischen Ernährungsbericht: »30 Prozent der Männer haben einen Zinkmangel, zwischen 50 und 80 Prozent der ÖsterreicherInnen zu wenig Vitamin D. 25 Prozent der

Frauen haben einen Eisenmangel. Dass sich alle richtig und ausreichend gesund ernähren, ist eine Utopie.« Kommen dann noch fordernde Faktoren wie Stress, Zeitmangel, Diäten oder zu viel Sport dazu, verbraucht man noch mehr Nährstoffe und isst gleichzeitig – wie es für Krisen typisch ist – vielleicht noch ungesünder. Sind die Batterien erst mal leer, leiden Körper und Psyche.

Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Mangelerscheinungen, hormoneller Disbalance und instabilen Gefühlen. Während es im Profisport ganz klar ist, dass der Körper am besten funktioniert, wenn er keine Mängel hat, liegt der Fokus bei normalen Frauen, Kindern und Männern vielleicht noch nicht ausreichend auf ihrer »idealen molekularen Zusammensetzung« – gerade bezüglich Symptomen wie Aufmerksamkeitsstörungen, Unruhe und Erschöpfung.

Die Orthomolekularmedizin mit der umfassenden Blutanalyse könnte hier ein wichtiger Baustein zur ganzheitlichen Versorgung sein. Es ist exakt der Weg, den Barbara Forcher, Arno Sommeregger und die Entwickler von Qualitätssupplements wie Biogena beschreiten.