



Andrea Schneider

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

MikronährstoffCoach

Mikronährstoffe sind kleine Helfer mit großer Wirkung. Ohne sie ist eine normale Entwicklung sowie die Aufrechterhaltung der Gesundheit unmöglich.

Mikronährstoffe sind:

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Aminosäuren
- und sekundäre Pflanzenstoffe

Sie werden als Makronährstoffe über die Nahrung aufgenommen und in unserem Magen-Darm-Trakt aufgespalten und in den Organismus transportiert.

Ein Mangel an Mikronährstoffen kann durch:

- Stress
- Medikamenteneinnahme
- Umweltbelastung
- Dysbiosen
- und schlechter Qualität der Nahrung leicht entstehen und wird oft nicht rechtzeitig erkannt.

Symptome wie:

- wiederkehrende Infekte,
- Haarausfall
- Mundwinkelrhagaden
- Gereiztheit
- Erschöpfung

können Anzeichen für einen Mangel sein. Da man einen Mangel nicht immer gleich spürt kann auch eine Blutanalyse Gewissheit schaffen.

In unseren Breitengraden ist ein Vitamin-D Mangel weit verbreitet.

Fehlen Calcium und Vitamin D auf lange Zeit, führt das zum Abbau von Knochensubstanz, die Folge ist Osteoporose.

Eine unzureichende Versorgung mit Antioxidantien führt zu oxidativem Stress, der mitverantwortlich für das Altern sowie das Entstehen von Krankheiten ist.

Durch eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen können Krankheitsbilder wie:

- Migräne
- Herpes
- das prämenstruelle Syndrom gemindert oder beseitigt werden.

Ich würde mich freuen wenn ich Ihnen die Welt der Mikronährstoffe etwas näher bringen konnte, und ich Ihr Bewusstsein gestärkt habe, zukünftig besser auf diese kleinen Helfer zu achten.

Haben Sie Fragen oder wünschen sich ein persönliches Gespräch, dann freue ich mich Ihnen beim Erkennen, Vermeiden und Ausgleichen von Mikronährstoff-Defiziten zu helfen, um die Gesundheit zu erhalten, zu fördern und den Organismus therapiebegleitend zu unterstützen.

a.schneider@mncoach.it
0039 - 342 5108885

(Terminvereinbarungen ausserhalb der Geschäftszeiten)