

Ursachen bekämpfen ...

... statt nur Symptome zu lindern

Die meisten (chronischen) Krankheiten treten nicht plötzlich auf. Häufig kündigen sie sich Monate, manchmal Jahre vorher an. **Denn erst wenn rund 70 Prozent der Leistung eines Organs schon verloren sind, werden viele Beschwerden erst spürbar.**

Viel früher äußern sich die Probleme schon als allgemeine **Befindlichkeitsstörungen**. In der Präventionsmedizin gelten sie als wichtige Warnsignale unseres Körpers. Doch nur selten werden sie richtig gedeutet, zu oft als allgemeines Tief oder gar als normale Alterserscheinungen abgetan. Beispiele dafür sind:

- häufige **Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit**
- **depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen**
- **Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Tinnitus**
- **Verdauungsprobleme**
- Häufige **Infekte, schwaches Immunsystem**
- **Schlechte Haut und Haare** sowie **brüchige Nägel**

Häufige Ursache: Mikronährstoffmangel

In der Mehrzahl der Fälle treten diese Beschwerden in engem Zusammenhang mit einem Mikronährstoffmangel auf. Dieser Mangel kann bereits über Jahre entstanden sein oder auch durch besondere Belastungen akut entstehen. Typische Erkrankungen, die ebenfalls häufig mit einem Mikronährstoffmangel im Zusammenhang stehen, sind zum Beispiel:

Autoimmunkrankheiten, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Schilddrüse, Krebs, psychische Erkrankungen, degenerative Gehirnerkrankungen (z. B. Demenz), Osteoporose u.v.a.

Jeder Mensch profitiert von der Präventionsmedizin

Prävention ist viel mehr als „nur“ das Verhindern von Krankheiten. Auch die Linderung von Beschwerden und das Erhalten des aktuellen Gesundheitszustandes fallen darunter. So kann jeder Mensch in jedem Alter und in jeder Lebenssituation selbst viel zu seiner Gesundheit beitragen. Die optimale Mikronährstoffversorgung ist dabei ein wichtiger Baustein der präventiven Medizin.

Ihr Arzt oder Therapeut steht Ihnen bei Fragen rund um das Thema Mikronährstoffe in Prävention und Therapie gerne zur Verfügung.

Über die i-gap

Die i-gap ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Präventionsmedizin der breiten Masse zugänglich zu machen. In der i-gap engagieren sich Wissenschaftler, Mediziner und Pharmazeuten sowie Sportwissenschaftler, Soziologen und Gesundheitspädagogen.



Internationale Gesellschaft für angewandte Präventionsmedizin i-gap e.V.

Währinger Str. 63 | A-1090 Wien | www.i-gap.org

Überreicht durch:

Naturheilpraxis
Christa Liesz
Beethovenstraße 44A
26188 Edeweicht
04405.9845952 - www.liesz.de



Mikronährstoffe in Prävention und Therapie

Vorsorgen statt Behandeln: Warum jeder Mensch von Präventionsmedizin profitiert



Eine Information der

Vorsorgen statt Behandeln

Es ist nie zu spät für mehr Gesundheit!

Schon Hippokrates, der Vater der Medizin, wusste: „**Vorbeugen ist besser als Heilen.**“ Denn die Medizin kann immer nur auf die Krankheit reagieren – mit mehr oder weniger Erfolg – und liegt damit immer einen entscheidenden Schritt zurück.

Leider ist für die Lehren von Hippokrates in unserer leistungsorientierten Gesellschaft nur noch wenig Platz. Gesundheit wird meist gar nicht wahrgenommen. Erst wenn der Körper nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert, schenken wir ihm Aufmerksamkeit. Das muss sich ändern. Denn Gesundheit ist unser höchstes Gut, das es so lange wie möglich zu bewahren gilt. Die präventive Medizin hat genau das zum Ziel.

Prävention – Vorbeugen & Lindern

Die Präventionsmedizin unterscheidet zwischen drei Arten der präventiven Medizin:

- 1 Primärprävention:** Hier geht es um den Erhalt der Gesundheit und um die Vorbeugung – also die klassische Prävention vor Krankheiten.
- 2 Sekundärprävention:** Bei der Sekundärprävention gilt es, die ersten Anzeichen zu erkennen, sobald sich der Gesundheitsstatus verschlechtert. Eine große Reihe von Befindlichkeitsstörungen fällt darunter. Jetzt müssen Sie rechtzeitig handeln, bevor die Beschwerden chronisch werden oder zu weiteren Krankheiten führen.
- 3 Tertiärprävention:** Die Tertiärprävention richtet sich an Patienten, die bereits an einer Krankheit leiden und selbst etwas dazu beitragen möchten, wieder gesund zu werden oder ihren Gesundheitszustand zu erhalten.

