

Die 47 essentiellen Vitalstoffe: Effektive Helfer bei Verletzung und Rehabilitation

Fast jeder Spitzensportler kennt das Gefühl, zu Wettkämpfen anzutreten, obwohl er nicht vollkommen gesund ist. Stehen auf der „Sonnenseite“ Sieg, Erfolg und Ruhm, heißt es auf der anderen Seite Operation, Rehabilitation und Schmerzmittel. Viele Leistungssportler lernen im Laufe der Karriere beide Seiten kennen. Wird durch eine Verletzung eine Operation notwendig, dann ist dies enorm belastend für den Körper, durch Narkose, Schmerzmittel und Blutverlust. Eine wichtige Rolle für die schnelle Genesung spielen dabei Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralien. Diese Stoffe bekämpfen nicht nur freie Radikale, sie fördern auch die Durchblutung, regen zur Blutbildung an und beschleunigen die Heilung.

Warum helfen Vitalstoffe bei der Genesung?

Vitalstoffe sind voneinander abhängig, arbeiten kongenial zusammen und sind die Basis für ein gut funktionierendes Immunsystem. Jede Zelle benötigt für ihre Vitalität Sauerstoff, Wasser und Vitalstoffe. Insgesamt gibt es 91 Vitalstoffe, von denen 47 lebensnotwendig sind. Diese müssen über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst produzieren kann.

Bei der Wundheilung sind sie daher unverzichtbar und werden in größeren Mengen benötigt, als im gesunden Zustand. Wird die Aufnahme erhöht, dann kann sich der Organismus schneller und besser erholen. Gewöhnliche Nahrungsergänzungen, die im Drogeriemarkt erhältlich sind oder das Umstellen der Ernährung allein reichen aber nicht aus. Der gewünschte Effekt wird nur mit Hochleistungs-Mikronährstoffen erzielt, die im Handel nur selten zu finden sind.

Hochwertige Nahrungsergänzungen beschleunigen die Wundheilung

Bei Nahrungsergänzungen ist es wichtig, dass sie aus natürlichen und reinen Quellen stammen, möglichst aus biologischen und schadstoffarmen Anbau mit lichtquantenabsorbierenden Fähigkeiten. Studien¹ zufolge liefern vor allem die antioxidativen Vitalstoffe einen positiven Effekt. Darunter in erster Linie die Verbindung der Vitamine C und E. Vitamin C ist dabei nicht nur allein wichtig, denn dieser Vitalstoff verbessert zum Beispiel auch die Aufnahme und die Verwertbarkeit von Eisen. Dieses ist wiederum entscheidend, um Blutverlust auszugleichen. Zusätzlich ist die Gabe von größeren Mengen Vitamine

A, B und D zu empfehlen. Präparate und Dosierung sollte in jedem Falle mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten besprochen werden.

Eine gesunde und verletzungsfreie Zeit wünscht Ihnen
Jürgen Lueger

Quellen: ¹Burr R.G., Rajan K.T. „British Journal of Nutrition“ 28:275-281



Autorenprofil Jürgen Lueger

Jürgen Lueger (*1982 in Salzburg) ist ein österreichischer Therapeut und Bioenergetiker. Er ist Entwickler der hochwertigen „Symbioceuticals“ Nahrungsergänzungen und des Symbioceuticals Konzepts für ganzheitliche Gesundheit. Als Therapeut für Humanenergetik und Holopath unterrichtet er an der Paracelsusschule in Freilassing. Seit 2009 praktiziert er in seiner Naturheilpraxis für Bioenergetik in Salzburg. Zudem gründete er 2014 die Symbioceuticals Harmonizer GmbH, bei der er als Geschäftsführer tätig ist.

Anschrift Praxis:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger
Otto-Holzbauer-Straße 1-3
A-5020 Salzburg
www.bioenergetic.cc
j.lueger@symbio-harmonizer.com