

# Vitalstoffmedizin: Vitalität bis ins hohe Alter

Unser Körper benötigt eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen. Sie alle erhalten nicht nur die Gesundheit, sondern leisten auch einen unterstützenden Beitrag zur Behandlung von Krankheiten. Menschen mit bestimmten Erkrankungen, Raucher oder Personen, die sich einseitig ernähren, laufen Gefahr, einen Vitaminmangel zu erleiden. Der Körper wird dadurch geschwächt und Krankheiten können daraus entstehen. Die Vitalstoffmedizin sorgt dafür, dass Ihr Vitamin-Akku immer gut gefüllt ist. Mit der richtigen Dosis an Vitalstoffen kommen Sie gesund durch das Jahr.

## VITALSTOFFMEDIZIN

Die Vitalstoffmedizin ist ein wesentlicher Bestandteil der Ernährungsmedizin. Sie beschäftigt sich mit der Diagnostik von Vitaminmangelzuständen und der zusätzlichen Einnahme von Vitalstoffen. Ziel ist es, eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitaminstoffen zu erreichen, was der Gesundheitsvorsorge und Gesundheitspflege dient.

## MÖGLICHE URSACHEN EINES VITALSTOFFMANGELS

- Rauchen
- Chronische Krankheit
- Schwangerschaft
- Sport
- Einseitige Ernährung
- Stressbelastung im Alltag und im Beruf
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Zuckerkrankheit
- Chronische Darmerkrankungen
- Augenerkrankungen
- Gelenkleiden und Wirbelsäulenerkrankungen

**TOSCH**  
Dr. med. Andreas Tosch

Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Notfallmedizin und Naturheilkunde



## SPRECHEN SIE UNS AN!

Sie möchten sich näher über die Vitalstoffmedizin informieren? Gerne vereinbaren wir einen Termin in unserer Spezialsprechstunde mit Ihnen. Sprechen Sie uns einfach an. Bitte beachten Sie, dass diese Leistung nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkasse beinhaltet ist.

## INDIVIDUELLE MEDIZIN

Ihre Gesundheit ist uns wichtig! Informieren Sie sich auch über unsere weiteren Behandlungsangebote zur individuellen Medizin. Gerne beraten wir Sie persönlich. Wir stimmen jede Behandlungsform individuell auf Sie und Ihre Gesundheit ab.

Vitamine, Spurenelemente, Fett- und Aminosäuren sind entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden. Da der Körper viele davon nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie über unsere Nahrung aufnehmen. Bereits kleinste Mengen reichen aus, um wichtige Auf-, Um- und Abbaureaktionen im Stoffwechsel zu ermöglichen. Ist der Körper immer mit der richtigen Menge an Vitaminen versorgt, können Krankheiten besser abgewehrt und Heilprozesse schneller eingeleitet werden.

### **Die richtige Dosis Vitalstoffe für Ihre Gesundheit**

Fehlen auf Dauer wichtige Stoffwechsel-Bausteine, können sich schnell körperliche Beschwerden einstellen. Ein Vitaminmangel durch einseitige Ernährung, falsche Lagerung oder unsachgemäße Zubereitung von Nahrungsmitteln fördert zudem den Alterungsprozess und die Entstehung chronischer Erkrankungen. Die moderne Nahrungsmittelindustrie ist leider nicht immer darauf ausgelegt, gesunde Nahrung zu produzieren. Zu viele Vitamine können aber auch schädlich sein. Eine Überversorgung führt zu Reaktionen wie Erbrechen, Durchfall, Knochenbrüchigkeit oder

Kalkablagerungen in den Blutgefäßen. Es kommt also auf die Dosis an. Nur mit der richtigen Portion an Vitalstoffen bleiben Sie fit bis ins hohe Alter.

### **Die Lebenssituation bestimmt den Vitamin- bedarf**

Unser Gesundheitszustand und unsere Lebenssituation beeinflussen und verändern den Vitaminbedarf: Schwangere, Raucher, Vegetarier, Kranke sowie Sportler benötigen bestimmte Vitalstoffe in unterschiedlichen Mengen. Aber oft ist es nicht so einfach, sich ausgewogen zu ernähren und sich zudem ausreichend zu bewegen. Die Vitalstoffmedizin hilft Ihnen dabei, Ihr Wohlbefinden

und Ihre Vitalität dennoch zu behalten oder sogar zu steigern. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

### **Gut versorgt nach einer Vitalstoffanalyse**

Um Ihre Gesundheit zu fördern und Sie optimal mit Vitaminen zu versorgen, klären wir mit einer persönlichen Vitamin- und Vitalstoffanalyse, wo die Lücke in Ihrer Vitalstoffversorgung liegt, um diese dann gezielt zu schließen. Dr. Tosch ist Experte auf dem Gebiet der Orthomolekularen Medizin. Er berät Sie individuell zu Einnahme, Art und richtiger Dosis der für Sie optimalen Nährstoffversorgung. Fühlen Sie sich gut mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt!

**TOSCH**  
Dr. med. Andreas Tosch