



Checkliste

Beschwerden bei Mikronährstoffmangel

Was gibt es für Symptome?

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- längere Erholungsphase nach Sport
- trockene, rissige, faltige Haut
- spröde Haare, Haarausfall
- brüchige Fingernägel
- unreine Haut
- Konzentrationsstörung
- Depression, Unruhe, Angst
- trockene Schleimhäute
- Wachstumsstörung (Kinder)
- Leistungsabfall
- Muskelkrämpfe, unruhige Beine
- Gewichtszu- bzw. -abnahme
- Ödeme
- häufige Infektanfälligkeit
- Magen- und Darmprobleme
- Wundheilungsstörungen
- Schlafstörungen
- Blutarmut (Anämie)
- Appetitlosigkeit
- Herz-Kreislaufprobleme

Was ist eine mögliche Ursache?

- akute und chronische Erkrankungen
- Langzeitmedikation
- Ernährungsfehler
- ungesunde Lebensweise
- körperliche und geistige Belastung
- Stress, Erschöpfung
- Wachstum (Kind), Alter
- Schwangerschaft, Stillzeit
- Umweltbelastungen, Schwermetalle
- gestörte Darmflora, Resorptionsstörung

Was ist zu tun?

- Vorstellung bei einem Fachexperten für Mikronährstoffmedizin (Arzt- oder Heilpraktikerpraxis, Gesundheits- oder Mikronährstoffberater)