

Niels Schulz-Ruhtenberg

Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin und Sportmedizin, zertifizierter Mikronährstoffmediziner (Orthomolekulare Medizin), Referent in der Ärzte-Ausbildung, diverse Presse und TV-Beiträge, Hörbuchautor



Mitgliedschaften

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin, Forum für Orthomolekulare Medizin, Internationale Gesellschaft für angewandte Präventionsmedizin i-gap e.V.

Die Vitamin-Sprechstunde

Lebenswichtige Vitamine und Vitalstoffe für die Gesundheit nutzen – mit professioneller Diagnostik, individueller Dosierung und ärztlicher Beratung nach dem Prinzip:

Messen – Wissen – Handeln.

Sie möchten sich genauer über Vitamine informieren?

Mein Tipp: Lesen Sie meinen Artikel zur Diskussion über den Nutzen von Vitaminen und Vitamin-Präparaten: „Vitamine in der Kritik. Differenzierte Betrachtungsweise in der Mikronährstoffmedizin“ (Quelle: Zeitschrift Medical Sports Network 02.12)

Bitte rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin für Ihren persönlichen 'Vitamin-Check'. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Praxis für Ernährungsmedizin Niels Schulz-Ruhtenberg

Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin & Sportmedizin
Mehr Informationen auf: www.Ernaehrungsmediziner.de

c/o Ärzte Am Kaiserkai
Am Kaiserkai 46 (Hafencity)
20457 Hamburg

Telefon (040) 64 66 17 60
info@aerzteamkaiserkai.de



- Gesundheit**
- Leistungsfähigkeit**
- Wohlbefinden**

Für die **Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit** eines Menschen spielt neben vielen anderen Aspekten auch die **Ernährung eine wichtige Rolle**. Dabei ist die **Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Vitalstoffen wie Vitaminen und Mineralien ein zentraler Aspekt**. Diese lebensnotwendigen Vitalstoffen kann der Körper nicht selber herstellen, daher müssen wir sie uns **regelmäßig durch eine gesunde Ernährung zuführen**.

Für viele Prozesse im Körper sind Vitalstoffe unentbehrlich, so zum Beispiel für die Funktion des Abwehrsystems, für die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit, für die Energieproduktion und die Vitalität im Alltag, für die Bildung von lebenswichtigen Hormonen und den Stoffwechsel inkl. der Fettverbrennung.

Durch eine **spezielle Blutanalyse** (sog. 'Vitamin-Check') können Sie Ihre persönliche Versorgung mit den wichtigsten Vitalstoffen überprüfen lassen. Auf Basis dieser Analyse erhalten Sie eine persönliche Auswertung, um ggf. Ihre Ernährung zu verbessern, Nährstoff-Mangelzustände auszugleichen und/oder mögliche Vitamin-Überdosierungen durch Nahrungsergänzungsmittel zu vermeiden.

Der Vital-Check

Vitamin- und Ernährungsanalyse



Stärken Sie Ihre Gesundheit, Ihr Abwehrsystem, Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Fettverbrennung und somit Ihr Wohlbefinden.

Molekulare Medizin

In folgenden Fällen kann ein **'Vitamin-Check'** sinnvoll sein und gegebenenfalls andere Therapien unterstützen:

- ✓ zur Stärkung des Abwehrsystems
z.B. bei häufigen Infekten / Erkältungen
- ✓ bei Erschöpfung, Burnout, Depressionen
- ✓ zur Erhöhung der Stresstoleranz und der geistigen Leistungsfähigkeit
- ✓ zur Stoffwechselaktivierung bei einer Gewichtsreduktion
- ✓ zur Vermeidung von Medikamenten-Nebenwirkungen
- ✓ für Sportler zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, der Regeneration, zur Vorbeugung und Therapie bei Verletzungen und Übertraining

HINWEIS:

Mangel im Überfluss

Angesichts eines Überangebotes an Nahrungsmitteln erscheint ein Vitamin-Mangel zunächst wenig wahrscheinlich. Die Änderung unserer Ernährung, einseitige Ernährungsgewohnheiten (fast food), Konsum von Alkohol oder Nikotin können die Vitaminversorgung jedoch negativ beeinträchtigen. Auch enthält unsere moderne Nahrung mit ausgemahlene Getreideprodukten, zuviel Zucker, Ernte von Obst und Gemüse vor der Reife oft weniger Vitamine als früher. Viele Lebenssituationen (z. B. akute und chronische Erkrankungen, Medikamenten-Einnahme, Schwangerschaft, Sport, Stress bzw. hohe körperliche und mentale Belastungen) gehen mit einem erhöhten Bedarf bestimmter Vitalstoffe einher.

Vitaminmangel beseitigen

Leistungsoptimierung

Messen → Wissen → Handeln

Jedes Jahr führen wir hunderte Vitamin- und Mikronährstoff-Blutanalysen durch. Diese Laboruntersuchungen zeigen, dass bei der Mehrheit der von uns untersuchten Personen (Patienten und Sportler) ein Mangel an lebensnotwendigen Vitaminen und Vitalstoffen vorliegt und zwar trotz bewusster und 'gesunder' Ernährung!

Pauschale Aussagen wie „Wer sich gesund ernährt, ist mit allen Nährstoffen versorgt“ helfen im Einzelfall nicht weiter und sind in vielen Fällen messbar falsch. Daher bieten wir Ihnen eine Überprüfung Ihrer individuellen Vitalstoffversorgung mit Hilfe des **'Vitamin-Checks'** in unserer Praxis an nach dem Motto **'Messen-Wissen-Handeln'**.

Auch in der Ernährungsmedizin kann man über Laborwerte den Ernährungszustand eines Menschen besser bewerten. Wie auch sonst in der Medizin, z.B. beim Blutdruck oder Cholesterin, sollte man zuerst messen, bevor man den Zustand beurteilt und ggf. Therapien einleitet.

Modernste Labordiagnostik

Die von uns genutzte sog. **Vollblut-Analyse** ist ein spezielles Messverfahren, das auch die Nährstoffe in den Zellen und nicht nur in der Blutflüssigkeit (Serum) erfasst. Vorteilhaft ist die Vollblutanalyse daher vor allem für Nährstoffe, die zum großen Teil in den Zellen vorkommen und wirken. Zu diesen Nährstoffen zählen z.B. Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Spurenelemente wie Selen und Zink.

Kommt es zu einem Mangel an diesen wichtigen Nährstoffen, bleibt der Serum-Blutspiegel (die kassenmedizinisch übliche Bestimmungsmethode) relativ lange Zeit normal, obwohl in der Zelle schon ein Mangel vorliegen kann. Erst wenn ein bereits erheblicher Mangel dieser Nährstoffe vorliegt, sinkt auch der Serumspiegel. Die Vollblut-Analyse kann also in bestimmten Fällen einen Mangel früher bzw. genauer anzeigen.

Sporternährung

Anti-Stress-Ernährung

So funktioniert der **Vitamin-Check**

1. Erstgespräch mit dem Arzt:

Besprechung Ihrer gesundheitlichen Situation. Beratung über Nutzen und Kosten möglicher zusätzlicher spezieller Blutanalysen. Auswahl der zu untersuchenden Laborwerte bzw. Mikronährstoffe, schriftliche Kostenvereinbarung.

2. Blutentnahme:

Bitte kommen Sie morgens „nüchtern“ in die Praxis, d.h. die letzte Mahlzeit sollte 12 Stunden her sein, Wasser ist erwünscht! Bitte nehmen Sie 3 Tage vor der Blutentnahme keine Nahrungsergänzungsmittel ein. Für Sportler: Bitte kommen Sie am besten nach einem Ruhetag und ausreichendem Trinken zur Blutentnahme.

3. Auswertungsgespräch:

Nach ca. 3-4 Wochen erfolgt die Besprechung der Labor-Ergebnisse mit dem Arzt. Sie erhalten einen Arztbericht mit Ihren Laborwerten, einem Therapieplan sowie vielen Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer Ernährung und ggf. zu sinnvollen hochwertigen Vitalstoff-Präparaten, um entleerte Speicher aufzufüllen.

Ihre Investition

Umfangreiche Vitamin- und Mineralstoff-Untersuchungen sind nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherungen vorgesehen. Derartige Methoden sind dann für gesetzlich Versicherte **Selbstzahler-Leistungen** (sog. IGeL-Leistungen). Dies gilt auch für die dazugehörige ärztliche Beratung.

Die Kosten für den Vitamincheck richten sich nach der Anzahl der untersuchten Vitalstoffe und Laborparameter. Der Umfang und die Kosten der Untersuchung werden im Vorwege mit Ihnen besprochen und können individuell angepasst werden. Private Krankenversicherungen übernehmen bei entsprechender Diagnose in der Regel die Kosten für die Untersuchungen.

Stoffwechselaktivierung