

# Was sind Mikronährstoffe?

## Inhaltsverzeichnis



- [Was sind Mikronährstoffe?](#)
- [Warum muss man heutzutage Vitalstoffe zuführen?](#)
- [Mikronährstoffe und Hashimoto](#)
  - [Unterstütze also deine Schilddrüsenfunktion mit den richtigen Mikronährstoffen](#)
- [Das Pillendrama lösen](#)

Mikronährstoffe, das sind **Vitamine, Mineralien und Spurenelemente**. Sie sind für unseren Körper und sein einwandfreies Funktionieren lebenswichtig. Ihre Aufgaben reichen von Reparatur und Instandhaltung der DNA über die gesunde Zellneubildung bis hin zu Vitalität und Lebenskraft. Das Fehlen dieser wichtigen Nährstoffe, die für die Reparatur der DNA zuständig sind, kann verursachen, dass statt gesunder Körperzellen plötzlich Krebszellen gebildet werden.

## Warum muss man heutzutage Vitalstoffe zuführen?

Obst und Gemüse enthalten normalerweise viele Vitalstoffe – aber nur im frisch geernteten Zustand. Durch den Transport, die Lagerung und Konservierung sowie Kochen, aber auch durch den intensiven Landbau werden bis zu 60 % dieser wertvollen Stoffe zerstört. Ein Kopfsalat kann z. B. innerhalb von 3–4 Tagen bis zu 60 % Vitamin C verlieren. Selbst wenn du also täglich viel Obst, Gemüse und Salat isst, kann ganz schnell ein chronischer Vitalstoffmangel entstehen. Da eine ausreichende Vitalstoffversorgung aber ausgesprochen wichtig für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden ist, solltest du Vitalstofflücken mittels geeigneter Präparate schließen.

## Mikronährstoffe und Hashimoto

Für folgende Mikronährstoffe liegt bei Hashimoto-Thyreoiditis häufig ein Mangel vor:

- [Eisen](#)
- [Selen](#)
- [Zink](#)
- [Vitamin D](#)
- [Vitamin B12](#)
- [Magnesium](#)
- L-Tyrosin (eine Aminosäure)
- Vitamin A

Ob dies bei dir zutrifft, kann durch einen Bioscan oder auch einen Oberonscan getestet werden. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen dann die Mikronährstoffe, die nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen. Deine Schilddrüse kann nur richtig „arbeiten“, wenn sie gut mit diesen so wichtigen Mikronährstoffen versorgt wird.

### **Unterstütze also deine Schilddrüsenfunktion mit den richtigen Mikronährstoffen**

In medizinischen Studien und auf diversen Informationsseiten im Internet werden zum Thema „normale Funktion der Schilddrüse, Schilddrüsenunterfunktion, Hormonausgleich, gesunder Fettstoffwechsel bzw. Fettsäurestoffwechsel und normaler Energiestoffwechsel“ insbesondere folgende Mikronährstoffe aufgezählt:

- Selen
- Zink
- Vitamin B12
- Vitamin B6
- Vitamin B2
- Vitamin B1
- Eisen

Vergleichst du diese Angaben mit den Nährstoffen, die bei Hashimoto oft fehlen, wird dir schnell klar, warum viele Menschen mit Hashimoto auch an Übergewicht leiden.

## Das Pillendrama lösen

Ich persönlich bin immer ziemlich genervt gewesen, von den vielen Pillen, die ich so über den Tag verteilt nehmen musste. Oft waren es mehr als 10.

Ich habe inzwischen ein komplexes Präparat entdeckt, das perfekt auf unser Problem zugeschnitten ist. Es ist ziemlich teuer, aber ich habs mal zusammen gerechnet, unterm Strich nicht teurer als das, was man auch einzeln zahlt. Es ist bio, glutenfrei, vegan und vor allem auch jodfrei. Vielleicht hast du ja schon von La Vita gehört. Zusammen mit meinem Heilpraktiker können wir dir als Erstbestellerin über uns finanzielle Vorteile aushandeln. Du solltest dir unbedingt durchlesen, [was ich selber mit La Vita \(Link zum Blogpost\)](#) erfahren habe. In dem Blogbeitrag steht auch genauer, wie du dir über uns **deine Vorteile sicherst**.

Ideal für Ihre LaVita  
Empfehlung:  
Das Vorteilspaket für  
die ersten 75 Tage\*

