

# Liebe Leserin, lieber Leser,

dass ich so schnell ein zweites Buch schreiben würde, habe ich nicht erwartet. Ich dachte, nachdem mein erstes Buch *Nährstoff-Therapie – Orthomolekulare Medizin & Bioidentische Hormone 2022* im TRIAS Verlag erschienen ist, dass nun alle wissen, wie Nährstofftherapie funktioniert. Aber in vielen Gesprächen und Interviews zeigte sich, dass es vor allem noch viele Fragen zur praktischen Umsetzung gibt.

Genau darum geht es in diesem Praxisleitfaden. Mir ist wichtig, dass noch besser verstanden wird, wie Nährstoffe individuell richtig dosiert zur Gestaltung von Gesundheit genutzt werden können. Leider ist dieses systematische Vorgehen noch nicht Teil der klassischen Medizin. Diese Methode wird nicht an den Universitäten und nicht in der Facharztausbildung gelehrt. Weder die Hausarztpraxen noch die fachärztlichen Praxen bieten routinemäßig eine Stoffwechselunterstützung mit Nährstoffen nach funktioneller Labordiagnostik an. Das System kennt sie nicht, die hochdosierte Nährstofftherapie, individuell nach Labor. Helfen Sie mit, dass sich das ändert.

Im Gegensatz zur Hormontherapie benötigen Sie für eine Nährstofftherapie kein ärztliches Rezept. Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, essenzielle Fettsäuren und Aminosäuren) sind überall erhältlich. Nein, das ist nicht gefährlich. »Schaden« ist nicht das Erste, was droht, wenn man sich ohne ärztliche Verordnung Vitaminpillen kauft. Das Problem ist vielmehr, dass es ohne Laborwerte, ohne die richtige Dosierung und ohne Plan schwierig ist, mit pauschaler meist zu niedrig-dosierter Nährstoffgabe etwas therapeutisch »Gezieltes« zu bewirken.

Ergänzend zur klassischen Medizin und über eine gesunde Ernährung & Sport hinaus, ist es möglich, mit gezielten und nach Labor individuell dosierten Nährstoffen die Gesundheit im Körper, in den Zellen und damit im Stoffwechsel aktiv präventiv und kurativ zu erhalten und zu gestalten. Wie das praktisch und systematisch geht, erkläre ich Ihnen in diesem Buch.

Viel Freude beim Lesen,  
Ihre Helena Orfanos-Boeckel