

# Das Anwendungsbuch zum Thema Vitalstoffe



**DR. MED. EDMUND SCHMIDT** ist Arzt für Allgemein-, Ernährungs-, Reise- und Tropenmedizin in eigener Praxis. Hier bietet er auch Ernährungsberatung und Vitamintherapie an. Darüber hinaus ist er Lehrbeauftragter der Ludwigs-Maximilian-Universität München.

[www.praxis-schmidt-ottobrunn.de](http://www.praxis-schmidt-ottobrunn.de)

**NATHALIE SCHMIDT** ist examinierte Krankenschwester und arbeitete viele Jahre in diesem Beruf. Dadurch kam sie mit Leben und Tod in Kontakt. Sie gibt regelmäßig Reiki-Behandlungen und Coaching-Sitzungen und arbeitet in der Praxis ihres Mannes.

[www.energie-lebensberatung.de](http://www.energie-lebensberatung.de)

Beta-Karotin zur Vorbereitung der Haut auf den Sommer, Vitamin E für weniger Muskelkater nach dem Sport, Vitamin B<sub>12</sub> für mehr Vitalität im Alter – es gibt zahlreiche Nährstoffe, und ebenso zahlreich sind ihre Einsatzmöglichkeiten. Die Vitalstoff-Experten Dr. med. Edmund Schmidt und Nathalie Schmidt haben diese zusammengefasst und erklären, für wen welcher Vitalstoff in welcher Menge und Qualität nötig ist. Sie gehen dabei auf verschiedene Lebensphasen, bestimmte Ernährungsformen und besondere Belastungssituationen wie z. B. Krankheiten ein. So kann jeder Leser selbst einschätzen, ob und, wenn ja, wie er seine Nahrung mit Vitalstoffen ergänzen sollte.

Weitere Titel zum Thema



978-3-8434-1165-3  
€ 19,95 (D) / 20,60 (A)



9 783843 411653



978-3-8434-1141-7  
€ 19,95 (D) / 20,60 (A)



9 783843 411417

Ratgeber, Mikronährstofftherapie, Vitalstofftherapie, Vitamintherapie, Vitalstoffe, Mikronährstoffe, orthomolekulare Medizin, Gesundheitsvorsorge, Ausgeglichenheit, Vitamine, Aminosäuren, Spurenelemente, Mineralstoffe, Fettsäuren, freie Radikale, Ballaststoffe, Nährstoffversorgung, Gesundheit, Wohlbefinden, Ernährung, Nahrungsergänzung, Stoffwechsel, Immunsystem, Leistungsfähigkeit, Kraft, Krankheit, Kindheit, Jugendalter, Schwangerschaft, Stillzeit, Menopause, Alter, Sportler, Polyphenole, Antioxidantien



- > allgemein verständliche Erklärungen statt medizinischer Fachsprache
- > zweites Buch zum aktuellen Thema Vitalstoffversorgung
- > mit vielen Hintergrundinformationen – auch für Ärzte und Therapeuten
- > ganzheitliche Methode, um die Gesundheit langfristig zu erhalten



Dr. med. Edmund Schmidt & Nathalie Schmidt  
**Die natürlichen Heilkräfte von Vitaminen, Mineralstoffen & Co.**  
Vitalstoffe gezielt einsetzen

Paperback, 162 x 220 mm,  
ca. 240 Seiten, farbig,  
mit Abbildungen  
ca. € 17,95 (D) / 18,50 (A)

WG: 1460  
ISBN: 978-3-8434-1190-5

November 2015

WERBESCHWERPUNKT



9 783843 411905