



## Substitution

### Vitalstoffe

Damit unser Stoffwechsel und alle Vorgänge im Körper reibungslos funktionieren, und wir langfristig gesund bleiben, brauchen wir eine Reihe von Vitalstoffen.

Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Auch Farb-, Geschmacks- und Duftstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln sind wichtige Vitalstoffe.

Durch Stress und Hetze unseres modernen Lebens und die Verlockungen immer stärker verarbeiteter Nahrungsmittel reicht die Versorgung bei vielen Menschen nicht mehr aus.

Mangelerscheinungen treten auf, die sich durch Haar- und Hautprobleme, durch Infektanfälligkeit und vieles andere zeigen.

Je nachdem, welche Probleme auftreten, können wir Ihnen mit unterschiedlichen Empfehlungen helfen. Wir beantworten gerne Ihre Fragen.

### Homöopathie

„Ähnliches werde mit Ähnlichem geheilt“ – diese sogenannte „Ähnlichkeitsregel“ ist die Grundlage der Homöopathie. Was hier so einfach klingt, kann aber in der Praxis ganz schön kompliziert werden.

Wichtig ist:

Die Homöopathie kann eine sehr sinnvolle Alternative zur Schulmedizin sein – eine Alternative mit nur sehr geringen Nebenwirkungen. Sie funktioniert vor allem auch bei Kindern oft sehr gut. Unser Team ist speziell dafür ausgebildet. Fragen Sie uns!

### Aromatherapie

Düfte nehmen wir Menschen oft nur unterbewusst wahr. Genau diesen Effekt macht sich die Aromatherapie zu Nutzen: Im Gehirn stellen sich ganz automatisch bestimmte chemische Reaktionen auf einen Duft ein (zum Beispiel beruhigende Wirkung), ohne dass wir es bewusst beeinflussen können. Natürlich lassen sich die ätherischen Öle der Aromatherapie auch als Salben oder Bäder anwenden. Da gibt es ein ganz breites Spektrum.