

## **Nährstoffdefizite erkennen und behandeln**

### **MMag. Veronika Winkler**

Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin

Referentin der Nährstoffakademie Salzburg

Schillerstr. 30 Block X

5020 Salzburg

[www.naehrstoff-akademie.com](http://www.naehrstoff-akademie.com)

[office@naehrstoff-akademie.com](mailto:office@naehrstoff-akademie.com) oder [v.winkler@gmx.at](mailto:v.winkler@gmx.at)

### **Kurzvita:**

1992 – 1999 Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien

anschließend Produktmanagement für Nahrungsergänzungsmittel in einem österreichischen Unternehmen und Projektmanagement für mit Mikronährstoffen angereicherte Bio- Lebensmittel

2003 – 2005 Studium der Gesundheitswissenschaften an der Umit (private Universität für Gesundheitswissenschaften, medizinische Informatik und Technik)

seit 2004 Referentin der Nährstoffakademie Salzburg sowie Ernährungs- bzw. Nährstoffberaterin auf selbständiger Basis

seit 2010 Mitarbeit in einem pharmazeutischen Unternehmen im Bereich der Pharmakovigilanz

### **Zum Vortrag:**

Eine unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren ist Mitursache für das Entstehen vieler Erkrankungen, welche gerade im Alter die Lebensqualität deutlich einschränken können.

Durch eine unausgewogenen Ernährung über viele Jahre (oftmals Jahrzehnte) können sich die körpereigenen Mikronährstoffspeicher entleeren.

Die Einnahme von Medikamenten, die durch die Multimorbidität vieler älterer Menschen notwendig ist, erhöht zusätzlich den Bedarf an manchen Mikronährstoffen.

In diesem Vortrag werden Sie lernen, was es für Anzeichen für Mikronährstoffdefizite gibt, worauf man achten kann und wie entleerte Speicher wieder aufgefüllt werden können.