

Entscheide dich, deine
Gesundheit selbst in
die Hand zu nehmen ...



Magdalena Schmölzer

Orthomolekulare Medizin und
Ernährungsberatung - Praxis
für ganzheitliche Diätologie

...und werde Teil
meiner Vision



... ich erkläre dir die Welt der Mikronährstoffe, damit du den Nutzen für deine Gesundheit erkennst.

In der orthomolekularen Medizin kommen körpereigene Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fett- und Aminosäuren präventiv oder therapeutisch durch natürliche Lebensmittel oder als Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz. Die oben genannten Vitalstoffe kann der menschliche Organismus nicht selbst bilden. Manche davon sind lebenswichtig. In der Präventionsmedizin helfen sie gemeinsam mit sekundären Pflanzenstoffen und Vitalpilzen die Gesundheit zu erhalten. Durch die Veränderung der Konzentration von nutritiven Stoffen ist es möglich, Krankheiten im therapeutischen Rahmen zu behandeln. Die wissenschaftliche Forschung hat längst ihren Fokus auf die Wirkung von Mikronährstoffen gelegt. Um die Frage, welche und wie viele Nährstoffe man für die Prävention und Therapie braucht, kümmern sich immer mehr medizinische Fachbereiche. Zahlreiche evidenzbasierte Studien sind nach Goldstandard publiziert. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, einen Überblick über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien zu machen. Das Ergebnis zeigt eindeutig einen Gesundheitsgewinn durch den gezielten Einsatz orthomolekularer Konzepte ergänzend zur ernährungsmedizinischen Therapie.



... lasse eine Körperanalyse (mittels BIA-Messung) durchführen, definiere mit mir dein Zielgewicht und baue Muskulatur auf.

Eine BIA-Messung (Bioimpedanzanalyse) ist eine nicht-invasive Messung. Sie gibt mir Auskunft über die Körperzusammensetzung (Muskel- und Fettgewebe). Die BIA-Messung eignet sich ideal zur Erfolgskontrolle während einer Gewichtsabnahme. Im individuellen Fall kann dich ein Mahlzeiteratz in Form von Shakes oder Riegel unterstützen.

... fühle dich durch einen ganzheitlichen Ansatz physisch fit, habe Freude an Sport und Bewegung und stärke deine Resilienz.

Ein zentrales Organ für unsere Gesundheit ist der Darm mit einem intakten Mikrobiom durch eine ballaststoffreiche Ernährung. Eine große Anzahl an immunregulierenden Zellen wird im Darmtrakt gebildet. Daher ist eine Optimierung der Darmbesiedelung ein integraler Bestandteil der Therapie, um die Nährstoffaufnahme zu optimieren. Das Immunsystem kann ganz gezielt temporär während einer belastenden Lebenssituation oder dauerhaft mit Substraten unterstützt werden. Neben der Behandlung von chronischen Erkrankungen durch die Ernährung sind ein intaktes soziales Umfeld und eine gesunde Psyche wichtiger Bestand für eine ganzheitliche Genesung. Chronische Erkrankungen durch eine pflanzenbasierte Ernährung heilen:

... setze durch personalisierte Ernährungskonzepte deine Ziele um und integriere sie in deinen Alltag.

Ein vorab ausgefülltes Tagebuch hilft mir einen Überblick über deine aktuellen Ernährungsgewohnheiten zu gewinnen. Das Erstgespräch implementiert eine ausführliche und individuelle Ernährungsanamnese, und nach der diätologischen Diagnose wird ein gemeinsames Behandlungsziel definiert. Eine wichtige Intervention ist eine personalisierte Ernährungsumstellung, bei der eine pflanzenbasierte Ernährung die Grundlage darstellt.

... werde durch eine gesunde Ernährung fokussiert, kraftvoll und aktiv.

Eine Kostform mit einem hohen Anteil an tierischen Produkten erhöht gleichzeitig die Ration an problematischen Bestandteilen (Cholesterin, Salz, gesättigte Fettsäuren usw.) in der Ernährung. Menschen, die sich größtenteils von Pflanzen ernähren, sind im Durchschnitt schlanker und leiden wesentlich weniger an Übergewicht und den damit in Verbindung gebrachten Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

... der gezielte Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln bringt dich in deine beste Performance.

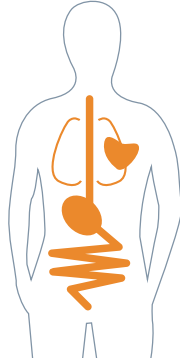
In der Präventionsmedizin können Kombinationspräparate einen gesundheitsfördernden Nutzen bringen. Bei Einzelpräparaten ist vor der Einnahme eine Vollblutanalyse über ein Labor zu empfehlen und anhand der Befunde kann anschließend eine individuelle Empfehlung gegeben werden.

sei fokussiert
sei kraftvoll
sei aktiv



Gesunder Darm

- Eingeschränkte Verdauungsleistung
- Dysbiose
- Leaky-Gut-Syndrom
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Reizdarmsyndrom & Dünndarmfehlsiedelung



Gesunde Psyche

- Müdigkeit & Erschöpfung
- Depression & Angstzustände
- Chronischer Stress
- Schwindelgefühle
- Resilienz
- Leistungssteigerung

Intaktes Immunsystem

- Schlafstörungen
- Vitamin-D-Prophylaxe
- Rezidivierende Infekte
- Entzündliche Prozesse

Gesundes Umfeld

- soziale Kontakte
- Arbeit & Partner
- Familie

Curriculum Vitae

Ich bin 1982 in Innsbruck geboren und habe meine Schulausbildung in Salzburg absolviert. Anschließend studierte ich am AZW-Innsbruck und an der fh gesundheit Innsbruck und schloss das Bachelor-Studium Diätologie ab. Seit 2008 arbeite ich als Diätologin in der Christian-Doppler Klinik/SALK. Meine Arbeitsschwerpunkte sind die Betreuung von neurologisch kranken Menschen in der Psychiatrie und Geriatrie. Eine zusätzliche Ausbildung zur Diabetesberaterin ermöglicht mir eine professionelle ernährungsmedizinische Betreuung von Menschen mit Übergewicht und Diabetes. Die Ausbildungen zum Mikronährstoff- und Sporternährungscoach bilden eine weitere Basis für mein breites Fachwissen. Ich lebe gemeinsam mit meinem Mann und meinen drei Kindern in Salzburg und verbringe viel Zeit in der Natur. In meiner Freizeit betreibe ich Sport, Yoga und koche gerne.

