



Dr. med. Cornelia Ott

**Die Superkraft der Mikronährstoffe**  
Dein Do-it-yourself-Programm für mehr Energie

208 Seiten, ca. 10 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3172-4  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 27.02.2024

- **60% der Deutschen leiden mehrmals pro Woche unter Müdigkeit und Konzentrationsschwäche – nicht nur in diesem Zusammenhang gibt es ein stark wachsendes Interesse an Mikronährstoffen**
- **Der Ratgeber bringt die positive Wirkung einer guten Nährstoffversorgung auf den Punkt und liefert fünf erprobte Mikronährstoff- Fahrpläne für mehr Energie**
- **Für alle, die sich mit Hilfe von kleinen Veränderungen im Alltag nicht mehr so häufig müde und erschöpft fühlen wollen**

### Das Selbsthilfe-Programm gegen Erschöpfung!

Wer regelmäßig müde und erschöpft ist, fragt sich früher oder später: Helfen mir Mikronährstoffe? Sind Nahrungsergänzungsmitteln ratsam oder können sie mir schaden? Die erfahrene Ernährungsmedizinerin Dr. med. Cornelia Ott erklärt in diesem Ratgeber, was die Auslöser von Dauermüdigkeit und Erschöpfung sind und wie die passende Mikronährstofftherapie sich positiv auf den Darm, den Stoffwechsel, die Stressbalance und die Schilddrüse auswirkt sowie bei chronischen stillen Entzündungen hilft. Mit ihrem Selbsthilfe-Programm unterstützt sie ihre Leserinnen und Leser dabei, den eigenen Körper besser zu verstehen und ihren individuellen Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden zu finden.

### Aus dem Inhalt:

- Die vielfältige Welt der Nährstoffe
- Müde, erschöpft: Was Ihr Körper Ihnen sagen möchte
- Mangel erkennen: Mikronährstoffdefizite identifizieren
- Mikronährstoff-Fahrpläne für eine gesunde Verdauung, für einen stabileren Stoffwechsel, bei hohem Stresslevel, für die Hormonbalance, bei stillen Entzündungen

### Die Autorin

Dr. med. Cornelia Ott ist Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizinerin (DAEM). Nach über 13 Jahren Erfahrung am Universitätsklinikum Erlangen und dem Städtischen Klinikum in Karlsruhe bietet sie eine privatärztliche Sprechstunde für Ernährungs- und funktionelle Medizin in Nürnberg an. Sie berät zudem Unternehmen und Organisationen zum Thema Gesundheitsförderung. In ihrer Arbeit informiert sie über die Wirkung von Mikronährstoffen und unterstützt konventionelle Therapien für mehr Lebensenergie, besonders bei Stress und Herausforderungen im Alltag.

