

# Mit Nahrungsergänzungsmitteln beginnen

Ihre praktischen Richtlinien





# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung</b>	<b>04</b>
<b>Stress von innen heraus bekämpfen</b> mit Magnesium in Pulverform	<b>06</b>
<b>Starkes Gehirn, starker Fokus</b> mit reinem Fischöl	<b>08</b>
<b>Sonnige Gesundheit, auch im Winter</b> mit Vitamin-D-Tropfen	<b>10</b>
<b>B wie Bombenenergie</b> mit einer Kombination von B-Vitaminen	<b>12</b>
<b>Jede Zelle geschützt</b> mit einem ausgeklügelten Antioxidantien-Komplex	<b>14</b>
<b>Nichts drückt mehr auf den Magen</b> mit Verdauungsenzymen	<b>16</b>
<b>Dicke Freunde mit dem Darm</b> mit Prä- und Probiotika	<b>18</b>
<b>Blutzucker im Lot</b> mit einem Komplex aus Vitaminen, Mineralstoffen, Kräutern (u. a. Gymnema sylvestra, Zimt und Berberin)	<b>20</b>
<b>Verantwortungsbewusst entgiften</b> mit einem Shake für Darm und Leber voller Vitamine	<b>22</b>
<b>Gelenke laufen wie geschmiert</b> mit Curcuma longa	<b>24</b>
<b>Mythos oder multifunktional?</b> Komplettes Multivitamin- und Mineralpräparat	<b>26</b>
<b>Immer entspannt</b> Dank Ashwagandha	<b>30</b>
<b>Geben Sie Gluten keine Chance</b> Mit einer Gluten abbauenden Enzymformel	<b>32</b>
<b>Kein Hals- und Beinbruch</b> Dank einer wirksamen Formel für gesunde Knochen	<b>34</b>
<b>Verwöhnen Sie Ihre weiblichen Hormone</b> Mit einem Multi-Ergänzungsmittel mit Brokkoli-Extrakt (DIM), Rhodiola und Taurin	<b>36</b>
<b>Vielseitige Ballaststoffe</b> In einem kompletten Ballaststoffpräparat	<b>38</b>
<b>Literatur</b>	<b>42</b>

# EINLEITUNG

*„Nahrungsergänzungsmittel braucht man doch nicht, wenn man sich gesund ernährt?“*

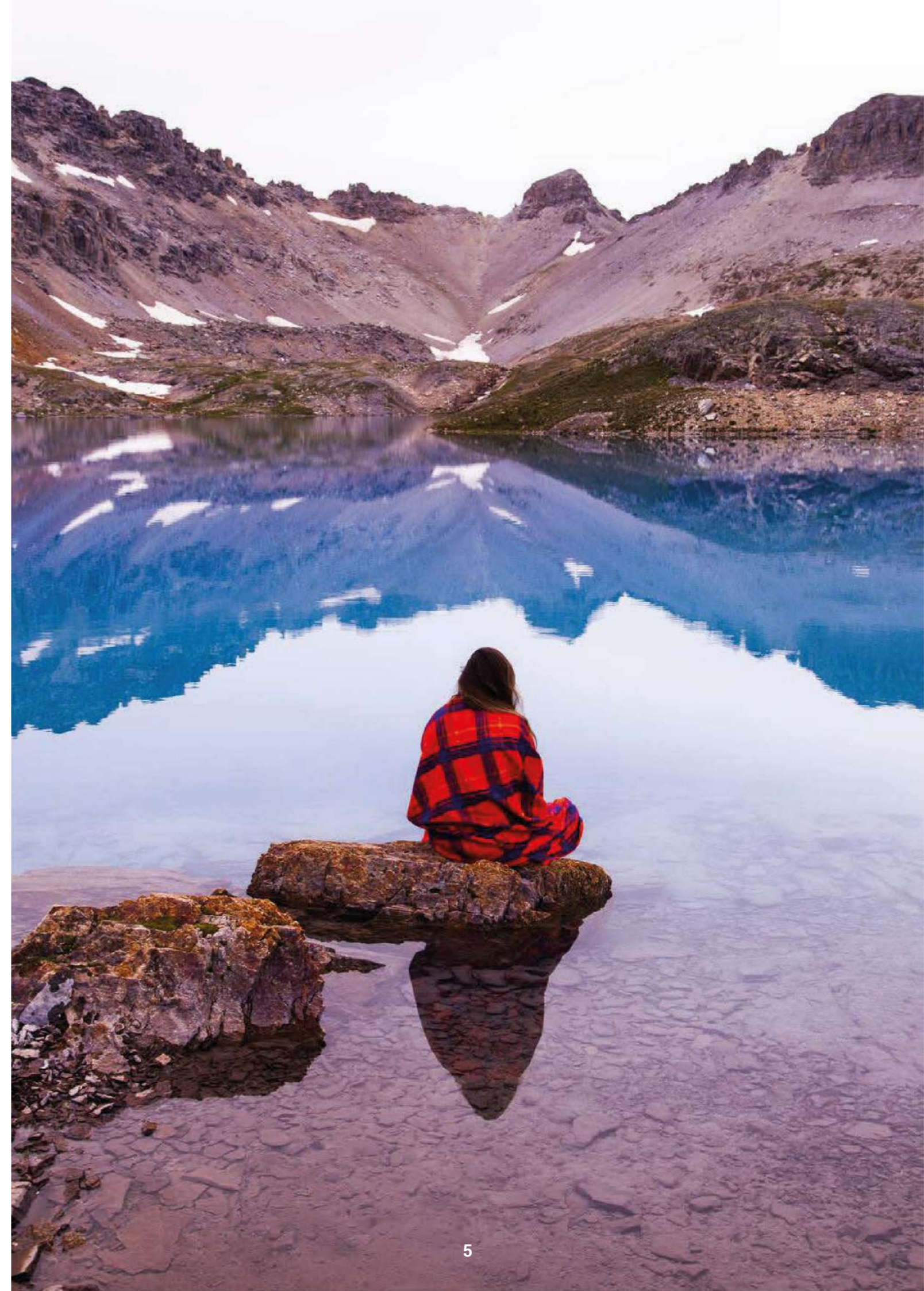
Gesund Essen ist die Grundlage, das können Nahrungsergänzungsmittel niemals ersetzen. Dennoch ist es schwierig, alle Nährstoffe zu bekommen, die man braucht. Im Vergleich zu früher enthält unsere Ernährung weniger essentielle Nährstoffe. Das ist unter anderem die Folge der Verarmung der landwirtschaftlichen Flächen. Aufgrund unseres anspruchsvollen Lebenswandels benötigen wir jedoch noch mehr Nährstoffe. **Deshalb nimmt man selbst bei optimalem Essverhalten oft nicht genügend Nährstoffe zu sich.**

Wenn Sie Ihren Körper optimal unterstützen möchten, bietet sich eine Basisergänzung an. Zur **Basisergänzung** gehören Nahrungsergänzungsmittel, die weit verbreitete **Mängel ausgleichen und einen Zusatzbedarf decken**. Mit Nahrungsergänzungsmitteln meinen wir: Vitamine, Mineralstoffe, Kräuter und Aminosäuren.

Eine Nahrungsergänzung sollte auf jeden Fall erfolgen, wenn Sie zu einer Risikogruppe für Mangelversorgung gehören:

- Schwangere Frauen
- Spitzensportler
- Kleine Kinder
- Menschen über 55
- Menschen mit viel Stress
- Raucher
- (Langzeit-)Erkrankte
- Bei übermäßigem Alkoholkonsum
- Alle, die sich den Großteil des Tages drinnen aufhalten

Nicht alle brauchen gleich viele Mineralstoffe, Vitamine und Heilkräuter, um gesund zu bleiben oder zu werden. Deshalb empfiehlt es sich, zunächst einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten zu konsultieren. **In diesem Leitfaden erläutern wir Nahrungsergänzungsmittel, die für viele Menschen sinnvoll sind.**



# Stress von innen heraus bekämpfen

## mit Magnesium in Pulverform

### Was hat Magnesium mit Stress zu tun?

Stress ist eine der wichtigsten Ursachen von Magnesiummangel. **Je mehr physischen oder psychischen Stress man hat, desto mehr Magnesium braucht der Körper.** Wenn der Magnesiumspiegel in den Zellen niedrig ist, ist man andererseits anfälliger für Stress. So gerät man in einen Teufelskreis.

**Magnesium wirkt beruhigend** und entspannt Muskeln, Blutgefäße und sogar das Gehirn. So kann man beispielsweise entspannter schlafen. Magnesium ist deshalb ein echter Antistress-Mineralstoff.

### Wofür braucht man Magnesium?

**Magnesium ist unverzichtbar für den Energiestoffwechsel** und die Übertragung der Nervenreize. Magnesium hängt eng mit anderen Mineralstoffen wie Calcium und Vitamin D zusammen.

Magnesium entspannt die Muskeln und Calcium spannt sie an. So sorgt ein ausgewogenes Verhältnis von Magnesium zu Calcium für das richtige Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung im Körper.

**Magnesium spielt auch bei der Vorbeugung von Osteoporose eine wichtige Rolle.**

Viele Menschen denken, dass Osteoporose nur die Folge von Calciummangel ist. Doch für ein gesundes Knochenwachstum sind Calcium und Magnesium gleichermaßen wichtig. Wenn Sie Osteoporose vorbeugen wollen, sollten Sie genügend Magnesium zu sich nehmen.

### Wie weiß ich, ob ich einen Magnesiummangel habe?

Sie haben ein hartnäckiges Zucken am Auge? Das ist ein mögliches Signal des Körpers für Magnesiummangel, ebenso wie **Muskelkrämpfe im Nacken oder in der Wade, Kopfschmerzen und Müdigkeit.** Weil Magnesium so wichtig für den Körper ist, kann ein Mangel langfristig gravierende Erschöpfungserscheinungen begünstigen und liegt auch bei vielen chronischen Erkrankungen vor. Haben Sie oft Stress und sind Sie sehr müde? Dann können Sie davon ausgehen, dass Ihr Körper etwas Magnesium zusätzlich gebrauchen kann.

### Wie komme ich an ausreichend Magnesium?

Um mehr Magnesium mit der Nahrung aufzunehmen, können Sie am besten grünes Blattgemüse, Nüsse, Kerne und Saaten, Avocado, Trockenobst und Rohkakao essen.

Nichtsdestotrotz ist es gar nicht so einfach, genügend Magnesium mit der Nahrung zu sich zu nehmen, vor allem, wenn man ein stressiges Leben hat. Nahrungsergänzung kann nicht schaden, denn der Körper scheidet überschüssiges Magnesium über den Darm aus..

### Worauf muss ich bei einem Magnesiumsupplement achten?

Magnesium kommt in der Nahrung und in Nahrungsergänzungsmitteln immer gebunden an einen anderen Stoff vor.

Es gibt:

- **Organische Verbindungen, die im Magen leicht aufgespalten werden können.** Diese Verbindungen sind deshalb relativ leicht vom Körper aufnehmbar. Beispiele für solche Verbindungen sind:
  - Magnesiumcitrat
  - Magnesiumorotat
  - Magnesiumglycinat
  - Magnesiumglycerophosphat
- **Anorganische Verbindungen lassen sich schwer aufspalten und sind deshalb schlecht aufnehmbar.** Beispiele sind:
  - Magnesiumoxid
  - Magnesiumchlorid
  - Magnesiumcarbonat

Nicht alle Nahrungsergänzungsmittel sind gleich. Nehmen Sie ein Mittel mit organischen Verbindungen, der gut aufnehmbaren Form von Magnesium.

Magnesium wirkt bei seinen Funktionen gut zusammen mit:

- **Taurin**, das die Wirkung von Magnesium verstärkt.
- **B-Vitaminen:** Die Kombination von Magnesium und B-Vitaminen versorgt die (Gehirn-)Zellen mit sofort verfügbarer Energie.
- **Rote-Bete-Saft:** Die aktiven Nährstoffe von Rote Bete wirken sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus, verringern Müdigkeit und verbessern die Ausdauer.

Mit dieser Kombination wird insbesondere das Gehirn auf unterschiedlichen Wegen versorgt. Das Ergebnis? Optimierung der Gehirnfunktion und Verbesserung von Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit.

Das ideale Magnesiumsupplement ist ein Pulver. Es lässt sich gut in Wasser auflösen und einfach dosieren. Auch praktisch für die Magnesiumsupplementierung bei Kindern.



# Starkes Gehirn, starker Fokus mit reinem Fischöl

## Ist Fischöl gut für das Gehirn?

Die kurze Antwort lautet: Ja! Die etwas längere Antwort: Fischöl enthält die beiden **Omega-3-Fettsäuren** Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Die sind wichtig, damit das Gehirn gut funktioniert.

- **EPA sorgt für die optimale Funktion des Gehirns, bekämpft Entzündungen** und hält die Blutgefäße gesund.
- **DHA ist wichtig für die Gedächtnisleistung und die Lernfähigkeit.** Auch für die Entwicklung des Gehirns bei (ungeborenen) Kindern ist DHA sehr wichtig. DHA kann bei Lernschwierigkeiten und Verhaltensproblemen helfen.

EPA und DHA verbessern die Konzentrationsfähigkeit und wirken präventiv gegen altersbedingte Gedächtnisschwäche. Sie sorgen für eine gute Durchblutung, verringern die Anfälligkeit für Infektionen und sind wichtig für das Nervensystem.

## Sollten wir einfach mehr Fisch essen?

Die meisten Menschen essen tatsächlich zu wenig Fisch. Aufgrund der Kontamination der Ozeane (und somit auch des Fisches) ist der tägliche Verzehr fetten Fisches heute keine Lösung mehr. **Der Vorteil eines hochwertigen Fischölsupplements ist, dass dieses umfassend auf Schadstoffe getestet wurde,** also Schwermetalle und Mikroplastik beispielsweise, im Gegensatz zu billigen Fischölpräparaten und dem Fisch, den man im Supermarkt bekommt.

## Ist in anderen Lebensmitteln kein Omega-3?

Neben fettem Fisch wie Sardellen, Sardinen, Hering und Makrelen enthalten nur wenige Lebensmittel Omega-3-Fettsäuren. In viel geringerem Maß kommen Omega-3-Fettsäuren in bestimmten Saaten (u. a. Leinsaat), Nüssen (u. a. Walnuss), Meeresalgen und Algen vor. **Unser Körper kann DHA und EPA aus anderen Omega-3-Fettsäuren herstellen, doch das ist oft nicht so effizient.** Je älter wir werden, desto schwieriger wird diese Umwandlung.

## Was haben Omega-3-Säuren mit Entzündung zu tun?

Neben den Omega-3-Fettsäuren gibt es noch eine andere Gruppe essentieller Fettsäuren, nämlich die Omega-6-Fettsäuren. Das Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren muss ausgewogen sein, damit der Körper und das Gehirn optimal funktionieren können. Das Problem ist, dass unser Essen viel mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren enthält. In der westlichen Welt nehmen wir gut zehn bis zwanzig mal so viel Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren auf.

Wenn im Verhältnis mehr Omega-6 vorhanden ist, entstehen Oxidierungs- und Entzündungsreaktionen im Körper. **So wird die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkentzündungen größer.**



## 5 Tipps für die Auswahl hochwertiger Fischölsupplemente

1. **Nehmen Sie eine möglichst kleine Fischart,** denn je kleiner der Fisch (zum Beispiel Sardellen), desto weniger Schadstoffe enthält er.
2. **Nehmen Sie Fisch aus dem Pazifischen Ozean,** denn er ist weniger belastet als Fisch aus dem Atlantik.
3. **Berücksichtigen Sie die Transportzeit:** Je schneller der Fisch nach dem Fang verarbeitet wird, desto frischer und gesünder ist das Fischöl.
4. **Schauen Sie, ob die Qualität umfassend kontrolliert wurde:** Wurde zum Beispiel das Vorhandensein von Schwermetallen und Plastik getestet? Der Totox-Wert (Gesamtoxidationswert) muss außerdem möglichst niedrig sein (unter 26).\*
5. **Achten Sie auf die Farbe:** Drücken Sie die Kapsel aus und sehen Sie sich das Öl an. Hochwertiges Öl ist hell und durchscheinend. Je gelber oder oranger das Öl ist, desto minderwertiger ist es. Farbveränderungen zeigen, dass das Öl oxidiert ist.

\*Auf Seite 47 finden Sie eine ausführliche Erläuterung des Totox-Wertes.

# Sonnige Gesundheit, auch im Winter

## mit Vitamin-D-Tropfen

### Was ist Vitamin D und wozu braucht man es?

Die Haut stellt Vitamin D her, wenn sie genügend Sonne bekommt. Wird zu viel Vitamin D produziert, so wird es im Körperfett und in der Leber gespeichert und später aufgebraucht. Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind fetter Fisch und in geringerem Maße Fleisch und Eigelb.

### Vitamin D ist sehr wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem.

Vitamin D brauchen wir für gesunde Knochen und ein frohes Gemüt. Bei Kindern kann ein schwerer Vitamin-D-Mangel Wachstumsstörungen verursachen.

### Kommt Vitamin-D-Mangel häufig vor?

In unserem Land ist die Sonne im Winter nicht stark genug, damit genügend Vitamin D produziert wird. Wenn Sie helle Haut haben, reicht die Sonne im Sommer oft aus. Dann müssen Sie aber auch regelmäßig rausgehen. Wenn Sie einen dunkleren Hautton haben, produzieren Sie von Natur aus nicht so leicht Vitamin D. Wenn Sie nicht mehr ganz so jung sind, stellt die Haut ohnehin weniger Vitamin D her. Auch Kinder haben oft einen Mangel. Wen wundert es also, dass die meisten von uns zu wenig Vitamin D im Blut haben, vor allem im Winter.

### Muss ich Vitamin D zusätzlich einnehmen?

Wenn Sie genau wissen wollen, ob Sie einen Vitamin-D-Mangel haben, können Sie ein Blutbild machen lassen. Der Vitamin-D-Blutwert wird in nmol/l angegeben. Als echter Mangel gilt ein Wert unter 30 nmol/l, angestrebt wird jedoch ein Wert über 50 nmol/l, am besten um die 80 nmol/l.

Bei der Auswahl eines Vitamin-D-Supplements sollten Sie Folgendes beachten:

- Nehmen Sie ein Ergänzungsmittel mit **Vitamin D3**, diese Form ist am wirksamsten.
- **Nehmen Sie eine Emulsion**, die können Sie tröpfchenweise einnehmen. So nimmt der Körper das Vitamin D am besten auf. Eine Emulsion erhält man, wenn man zwei Stoffe mischt, die sich normalerweise nicht vermischen würden. Vitamin D ist ein fettlöslicher Stoff, den man normalerweise nicht mit einem wässrigen Stoff wie Blut mischen kann. Deshalb muss Vitamin D emulgiert werden, damit es vom Körper leicht aufgenommen wird.

### Supplementierungsempfehlungen für Vitamin D

Gruppe	Altersgruppe	Wer	Zusatzgabe Vitamin D in mcg
Kinder	0 bis 3 Jahre	Alle	10
Frauen	4 bis 49 Jahre	Dunklere Haut	10
	4 bis 49 Jahre	Tagsüber nicht viel an der Sonne oder Haut bedeckt	10
	50 bis 69 Jahre	Alle	10
	70 Jahre und älter	Alle	20
Schwangere Frauen		Alle	10
Männer	4 bis 69 Jahre	Dunklere Haut	10
	4 bis 69 Jahre	Tagsüber nicht viel an der Sonne oder Haut bedeckt	10
	70 Jahre und älter	Alle	20

Tabelle 1. Offizielle Empfehlung zur Vitamin-D-Supplementierung (niederländische Zentrale für Ernährungsberatung, Januar 2020).





## B wie Bombenenergie mit einer Kombination von B-Vitaminen

### Wofür braucht man Vitamin B?

Der Zitronensäurezyklus besteht aus einer Reihe von Stoffwechselreaktionen, bei denen der Körper Nahrung in Energie umwandelt. B-Vitamine spielen bei diesem Prozess eine entscheidende Rolle. Wenn Sie etwas mehr Energie gebrauchen könnten, benötigen Sie wahrscheinlich eine Extraportion B-Vitamine.

Außerdem können B-Vitamine den Rückgang der Gedächtnisleistung und den geistigen Abbau bei älteren Menschen hinauszögern. Dieser Effekt wird in Kombination mit Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl noch verstärkt.

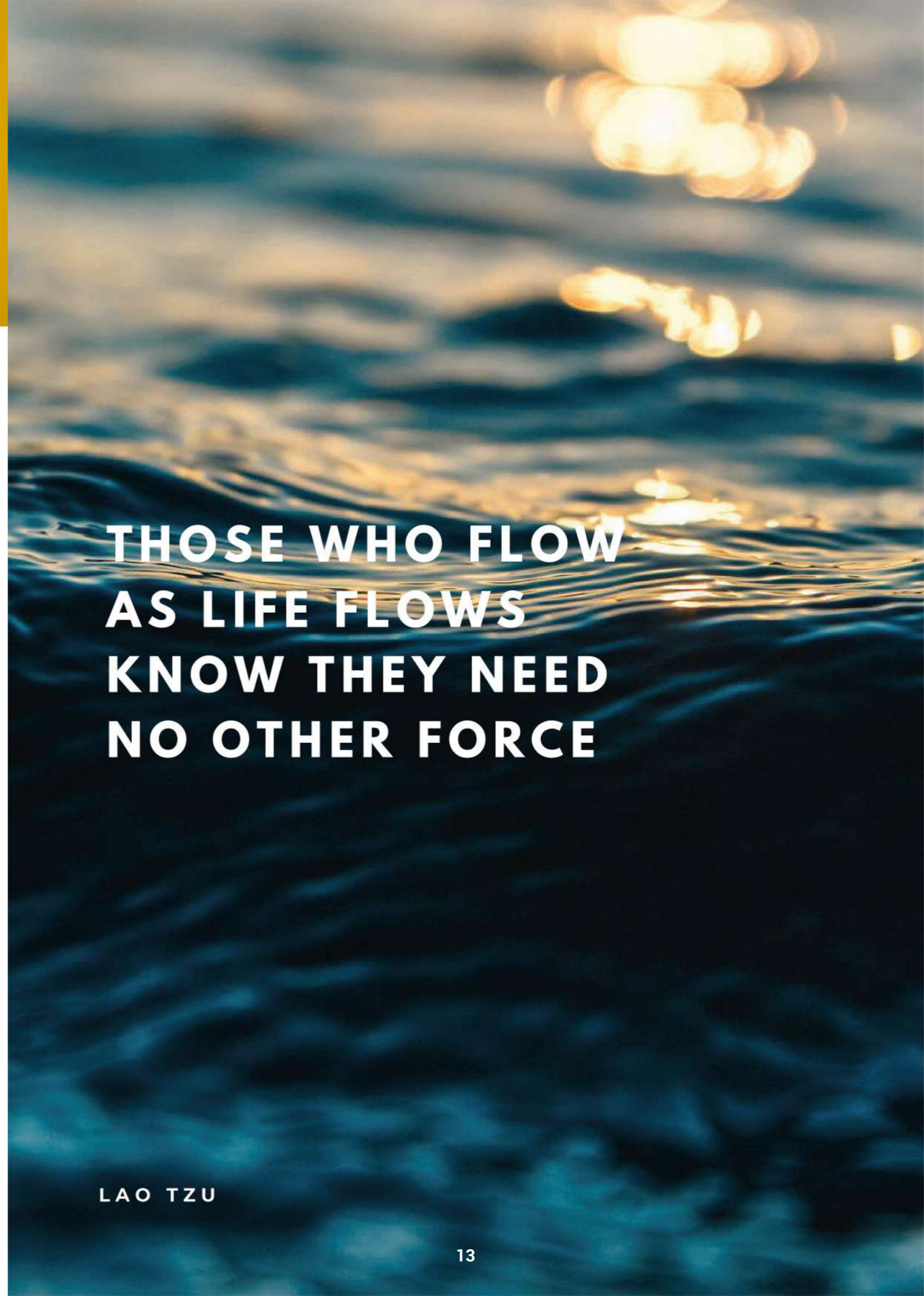
**B-Vitamine** ist ein Sammelbegriff für acht wasserlösliche Vitamine. Oft wirken sie zusammen an unterschiedlichen Prozessen im Körper mit. Deshalb werden B-Vitamine am besten in einem Nahrungsergänzungsmittel oder Komplex kombiniert. Nährstoffe wie Cholin, Inosit, PABA und Taurin ergänzen den Vitamin B-Komplex, weil sie zusammen mit den B-Vitaminen wirken.

### Worauf muss ich bei einem Vitamin-B-Supplement achten?

Ein guter **Vitamin-B-Komplex** beinhaltet **alle B-Vitamine**, am besten noch ergänzt mit Vitamin-B-artigen Nährstoffen wie Cholin, Inosit und PABA. Bestimmte B-Vitamine muss der Körper umwandeln, bevor er sie nutzen kann. Das gilt beispielsweise für Vitamin B2, B6, B12 und Folsäure. Bei der Umwandlung spielt unter anderem die Leber eine wichtige Rolle. Sie machen es dem Körper leicht, wenn Sie ein Mittel nehmen, das bereits die biologisch aktive Form dieser B-Vitamine enthält. Außerdem vermeiden Sie damit eine eventuelle Speicherung dieser Vitamine.

Die biologisch aktiven Formen der B-Vitamine sind:

- Vitamin B2 (Riboflavin-5-Phosphat)
- Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat)
- Vitamin B12 (Methylcobalamin)
- Folsäure (5-Methyltetrahydrofolat)



THOSE WHO FLOW  
AS LIFE FLOWS  
KNOW THEY NEED  
NO OTHER FORCE

# Jede Zelle geschützt mit einem ausgeklügelten Antioxidantien-Komplex

## Welchen Nutzen haben Antioxidantien?

Dass Oxidation im Körper auftritt, ist normal. **Oxidieren heißt: sich mit Sauerstoff verbinden.** Sie kennen vermutlich den Begriff „Kalorien verbrennen“. Das beschreibt, was beim Stoffwechsel passiert. Bei diesem Prozess werden automatisch schädliche Radikale freigesetzt. Auch beim Abwehrsystem und bei der Entgiftung geschieht dies ganz natürlich. Je mehr Sie Ihren Körper belasten - beispielsweise mit Schwermetallen, Zigaretten, Chemikalien und ungesundem Essen - desto mehr schädliche Radikale werden freigesetzt.

Wenn Sie gesund sind, haben Sie genügend **Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen.** Antioxidantien sind unter anderem die Vitamine A, C und E, Mineralstoffe wie Selen und Zink und zahlreiche pflanzliche Stoffe in Obst und Gemüse.

Wie immer ist das Verhältnis ausschlaggebend: Die Anzahl der freien Radikalen und der Antioxidantien im Körper müssen sich die Waage halten. Wenn im Verhältnis mehr freie Radikale als Antioxidantien vorhanden sind, spricht man von oxidativem Stress. Oxidativer Stress schädigt das Gewebe und beschleunigt die Alterung. Zwar gehört Alterung zum Leben, aber auf den Verlauf hat man selbst einen gewissen Einfluss. Wenn Sie mit dem Essen und Nahrungsergänzungsmitteln jeden Tag genügend Antioxidantien zu sich nehmen, regen Sie Ihre eigenen Abwehr- und Heilungsmechanismen an.

## Wie komme ich an Antioxidantien?

**Antioxidantien kommen in allen kräftig bunten Obst- und Gemüsesorten vor,** zum Beispiel in Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Zitrusfrüchten, Brokkoli und Tomaten. Auch grüner Tee enthält Antioxidantien. Damit das Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien gewahrt bleibt, muss man eine gesunde Lebensweise pflegen. **Will sagen: abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung.**



## Muss ich Antioxidantien zusätzlich zuführen?

Bei nicht vollwertiger Ernährung, Verdauungsproblemen, Stress, Krankheit oder Alter haben Sie vielleicht auch einen relativen Antioxidantien-Mangel. **Viele Menschen und vor allem Ältere nehmen zu wenig Antioxidantien mit der Nahrung zu sich.** Eine Die Supplementierung ist dann unerlässlich.

Ein Antioxidantien-Komplex kann unter anderem bei Gelenkbeschwerden, Lungenkrankheiten, Herz-Kreislaufkrankungen, frühzeitigem Altern, Rheuma und Diabetes unterstützend wirken. Auch (Spitzen-)Sportler benötigen mehr Antioxidantien, weil sie ihrer Energieproduktion mehr abverlangen.



## Woran erkenne ich einen guten Antioxidantien-Komplex?

Ein guter Antioxidantien-Komplex enthält eine **breite Palette an Vitaminen und anderen Antioxidantien.** Auf dem Etikett können Sie unter anderem achten auf Vitamin A, C und E, Grüntee, Coenzym Q10, L-Methionin, Taurin, N-Acetyl-L-Cystein und L-Glutathion.

Gemeinsam stark: Antioxidantien ergänzen sich gegenseitig beim Unschädlichmachen der freien Radikale. Außerdem recyceln sie sich gewissermaßen gegenseitig und wirken so länger als Antioxidans. Da Antioxidantien zusammenwirken, ist ein Komplex aus niedriger dosierten Antioxidantien meist wirksamer für die Bekämpfung von oxidativem Stress als ein einzelnes hochdosiertes Antioxidans.



# Nichts drückt mehr auf den Magen

## mit Verdauungsenzymen

### Warum habe ich Verdauungsbeschwerden?

Alles steht und fällt mit einer guten Verdauung. Eine schlechte Verdauung bedeutet eine schlechte Nährstoffaufnahme. Das wirkt sich auf jeden Prozess im Körper ungünstig aus. Dann fühlt man sich natürlich auch nicht mehr wohl. Wir schenken unserer Verdauung oft zu wenig Aufmerksamkeit oder nehmen es einfach hin, dass sie nicht optimal funktioniert.

### Die Ursache von Verdauungsbeschwerden liegt oft in der Art, zu essen und zu leben.

Ihr Verdauungssystem mag keine reizenden Stoffe wie scharfe Gewürze, Kaffee und Alkohol. Auch zu schnell und zu viel essen findet der Magen nicht gut. Stress und Müdigkeit belasten den gesamten Körper und wirken sich negativ auf die Verdauung aus.

Wenn die Verdauung durcheinander ist, funktionieren Magen, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Darm nicht mehr so gut. Sie bekommen dann Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Sodbrennen oder Stuhlprobleme. Wenn dem so ist, können Ihnen Verdauungsenzyme helfen.

### Wie kann ich meine Verdauung mit Enzymen unterstützen?

Verdauungsenzyme sind für eine gute Verdauung absolut notwendig. Wer gut verdaut, nimmt mehr essentielle Nährstoffe auf. Das verbessert die Nahrungsmitteltoleranz und beugt Gär- und Faulprozessen bei der Verdauung vor.

**Wenn Ihr Körper nicht genügend Enzyme bildet und Sie diese auch nicht aus der Nahrung gewinnen können, ist Ihr Abwehrsystem geschwächt.** Die Folge können Müdigkeit, diverse Malaisen wie Magen-Darm-Beschwerden, Entzündungen, Kopfschmerzen, Hautausschlag und Stimmungsschwankungen sein.

Die wichtigsten Enzyme, die Ihre Verdauung unterstützen können, sind Lipase (spaltet Fett), Protease (spaltet Eiweiß) und Amylase (spaltet Kohlenhydrate).

- **Lipase** verdaut und erhöht die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
- **Amylase** verdaut die gesamte Gruppe der Kohlenhydrate, von einfach raffiniertem Zucker bis hin zu langkettigen Kohlenhydraten wie Stärke.
- **Protease** spaltet Eiweiß, das vor allem in Fleisch, Geflügel, Fisch, Eiern und zum Beispiel Milchprodukten enthalten ist.

### Worauf muss ich bei einem Nahrungsergänzungsmittel mit Verdauungsenzymen achten?

Generell nehmen Sie am besten einen Komplex mit sowohl fett- und eiweiß- als auch kohlenhydratabbauenden Enzymen. So unterstützen Sie die gesamte Verdauung. Verdauungsenzyme unterstützen nicht nur den Magen, sondern auch den Darm. Nehmen Sie ein gluten- und kuhmilchfreies Nahrungsergänzungsmittel, weil diese Nährstoffe die Verdauung ohnehin oft stören. Nehmen Sie zu jeder vollständigen Mahlzeit ergänzend ein solches Enzympräparat.



# Dicke Freunde mit dem Darm mit Prä- und Probiotika

## Was sind Prä- und Probiotika?

**Probiotika** sind gute, körperunterstützende Bakterien, die im Darm leben und für Verdauung und Immunsystem sehr wichtig sind.

**Präbiotika** ist eine Sammelbezeichnung für die „Nahrung“ für diese guten Bakterien, damit sie optimal wirken können. Es handelt sich um unverdauliche Kohlenhydrate oder Ballaststoffe. Insbesondere Gemüse, Obst und Vollkorn enthalten diese Ballaststoffe. Präbiotika regen das Wachstum der guten Bakterien an. Das unterstützt die Darmfunktion und sorgt für einen Rückgang der schlechten Bakterien.

Eine Kombination von Prä- und Probiotika enthält sowohl die Bakterien, die Sie im Darm benötigen, als auch die richtige Nahrung für diese Bakterien.

## Wie können mir Prä- und Probiotika helfen?

Eine gute Verdauung ist entscheidend, damit Ihnen die richtigen Nährstoffe zur Verfügung stehen und Ihren Körper optimal funktionieren lassen. Eine unvollständige Verdauung verursacht allerlei Beschwerden wie Völlegefühl, Durchfall und Bauchschmerzen.

## Mehr Prä- und Probiotika in der Nahrung wirken positiv auf:

- **den Darm.** Körperfreundliche Bakterien produzieren den Stoff Butyrat, der die Darmwand stärkt.
- **die Verdauung.** Sie nehmen alle Nährstoffe besser auf.
- **das Immunsystem,** denn ein Großteil des Immunsystems befindet sich im Darm.
- **das Energielevel.** Eine bessere Nährstoffaufnahme bedeutet mehr Energie
- **die Haut.** Wenn der Darm besser funktioniert, lässt er weniger Giftstoffe passieren. Das wirkt sich positiv auf die Haut aus. Das bedeutet: Probiotika wirken unterstützend bei Ekzemen und Psoriasis.
- **die Abwehr im Darm.** Je besser die Bakterienzusammensetzung im Darm ist, desto besser sind Sie gegen Infektionen durch kontaminiertes Essen oder Getränke geschützt.

## Wie kann ich Prä- und Probiotika zuführen?

**Präbiotika** stecken in Obst und Gemüse. Essen Sie deshalb jeden Tag mindestens 500 g Gemüse und 2 Stück Obst. Bei Obst schaffen das die meisten Menschen, aber 500 g Gemüse ist eine Herausforderung. Genügend Gemüse essen Sie leichter, wenn Sie auch mittags Gemüse verzehren, beispielsweise als Suppe oder Salat.

**Probiotika** finden sich von Natur aus u. a. in Joghurt, Kefir, fermentiertem Gemüse (wie Sauerkraut), Miso, Kombucha und Hüttenkäse.

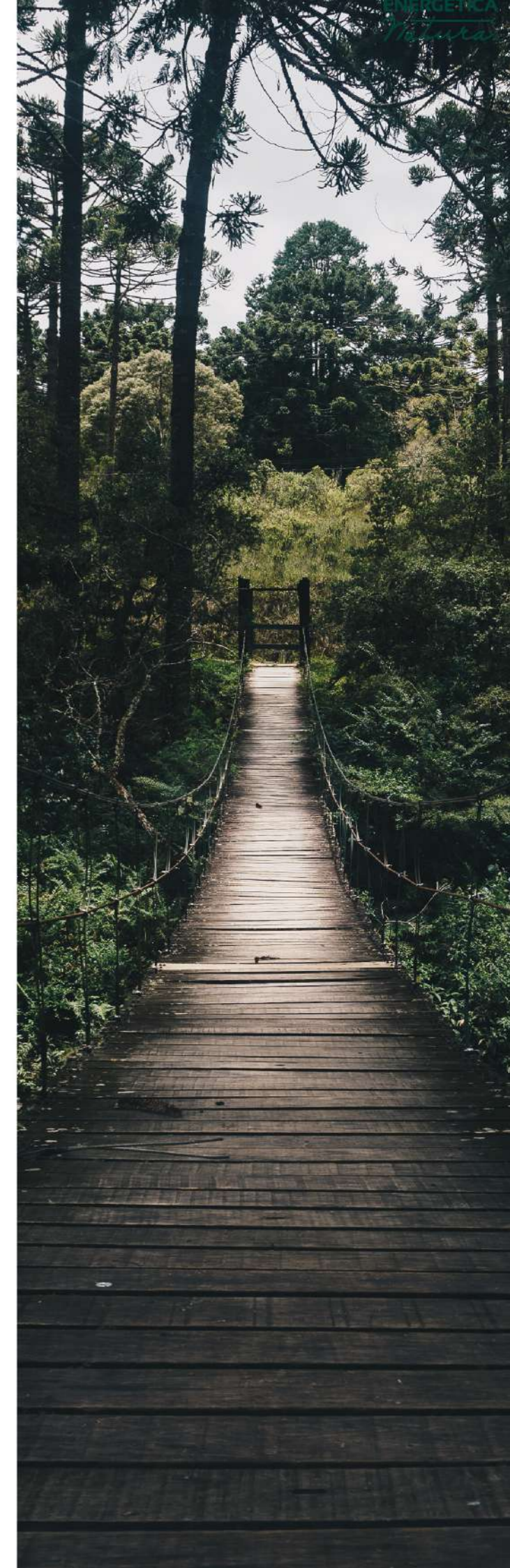
Sie haben eine schlechte Verdauung oder einen zu schnellen oder zu trägen Stuhlgang? Dann sollten Sie eine Supplementierung mit Pro- und Präbiotika in Erwägung ziehen. Auch bei chronischen Darm- oder Hautkrankheiten kann ein Prä- und Probiotika-Nahrungsergänzungsmittel helfen.

## Probiotika bei Reisedurchfall

Sie planen eine Reise? Zur optimalen Vorbereitung können Sie eine Woche vor Reisebeginn mit der Einnahme eines Probiotikamittels beginnen. Nehmen Sie die Probiotika dann täglich während der gesamten Reise. So stärken Sie die gesunden Bakterien im Darm und verringern die Gefahr von Reisedurchfall. Reisedurchfall kommt meist durch Bakterien im Wasser oder in Speisen, die nicht genügend erhitzt wurden.

## Probiotika während und nach einer Antibiotikabehandlung

Antibiotika töten Bakterien ab, sowohl gute als auch schlechte. Auch die guten Darmbakterien müssen also daran glauben. Aus diesem Grund sind Sie während und nach einer Antibiotikabehandlung anfälliger für Durchfall und Infekte. Nehmen Sie deshalb nach der Antibiotikabehandlung ein Supplement mit Probiotika, um Ihre Darmflora zu sanieren.



# Blutzucker im Lot

mit einem Komplex aus Vitaminen, Mineralstoffen, Kräutern (u. a. *Gymnema sylvestra*, Zimt und Berberin)



## Wie entsteht eine chronische Blutzuckerentgleisung?

Ständiger Stress und eine kohlenhydratreiche Ernährung mit viel raffiniertem Zucker sind sehr belastend für den gesamten Körper, auch für die Bauchspeicheldrüse und die Nebenniere. Die direkte Folge ist eine **chronische Blutzuckerentgleisung**. Bei Stress produziert die Nebenniere Kortisol. Kortisol hat unter anderem die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen. Kurzfristig ist das praktisch: Der Körper muss bei Stress alert sein und schnell reagieren können. Doch bei chronischem Stress ist die Nebenniere erschöpft und kann nicht mehr genügend Kortisol produzieren. Als Folge ist der Blutzuckerwert oft zu niedrig (Hypoglykämie). Auch nachts kann man dann wach werden, weil der Blutzuckerspiegel zu niedrig ist.

## Welche Folgen hat eine chronische Blutzuckerentgleisung?

**Die Entgleisung des Blutzuckerspiegels macht den Körper anfällig für diverse Probleme.** Das äußert sich unter anderem in:

- einem Mangel an Energie, chronischer Müdigkeit und dem „Suppenkoma“
- einer geschwächten Immunabwehr
- Stimmungsschwankungen, insbesondere, wenn man zu lange nichts gegessen hat
- Hormonstörungen wie PMS (prämenstruelles Syndrom)
- zahlreichen chronischen Entzündungen und einem erhöhten Risiko von Pilzinfektionen

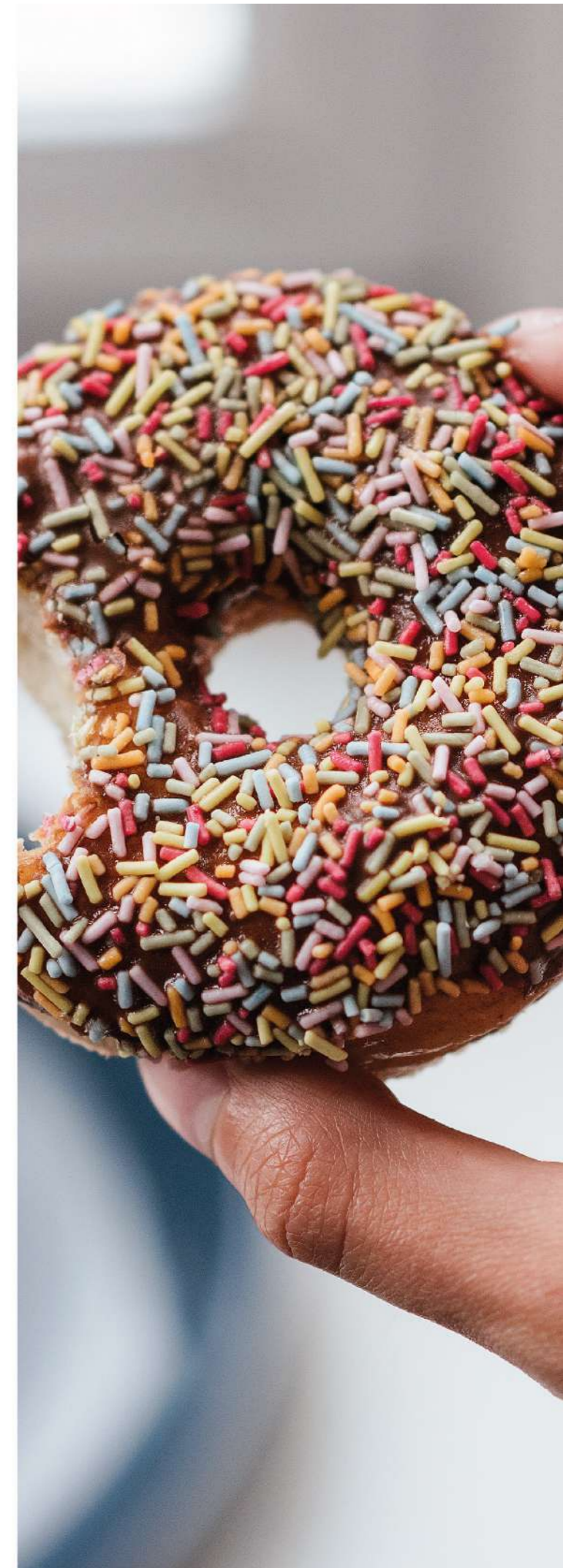
Die Langzeitfolgen einer chronischen Blutzuckerentgleisung sind nicht zu unterschätzen. Die Beschwerden werden schlimmer und können zu Diabetes führen oder das metabolische Syndrom auslösen. Das metabolische Syndrom ist eine Kombination von vier weit verbreiteten Erkrankungen: Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, erhöhte Blutzuckerwerte und Übergewicht. Das metabolische Syndrom führt unter anderem zu einem erhöhten Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Wie kann ich eine Blutzuckerentgleisung bekämpfen?

Die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels ist sehr wichtig für die Gesundheit. Abnehmen kann man beispielsweise nur bei einem ausgeglichenen Glucosespiegel. **Meiden Sie nach Möglichkeit alle raffinierten Kohlenhydrate.** Das ist der erste Schritt hin zu einem stabileren Blutzuckerspiegel. Ebenfalls sehr wichtig sind auch **die Reduzierung von Stress und ausreichend Bewegung.**

Neben einer Änderung der Lebensweise tut vielen Menschen eine **gezielte Unterstützung durch Nahrungsergänzung** gut. Sie können Ihren Körper wirksam mit Nährstoffen unterstützen, die zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels zusammenwirken. **Auch Kräuter wie *Gymnema sylvestra*, Zimt und Berberin können Ihnen dabei helfen.** Bei einem idealen Nahrungsergänzungsmittel sind sie mit B-Vitaminen, Chrom, Zink und den essentiellen Aminosäuren Lysin und Methionin kombiniert.

**Hinweis:** Wenn Sie bereits blutzuckersenkende Arzneimittel einnehmen, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten. Wenn Sie zusätzlich zu den Medikamenten ein blutzuckerregulierendes Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, kann der Blutzuckerspiegel drastisch abfallen.



# Verantwortungsbewusst entgiften

## mit einem Shake für Darm und Leber voller Vitamine

### Detox-Kur, braucht man das?

Detox, damit meinen wir: die Schadstoffe aus Leber und Darm abführen. Normalerweise sorgen Darm und Leber selbst dafür, jeden Tag aufs Neue. Durch ein Übermaß an Schadstoffen, Krankheit oder Nährstoffmangel werden sie jedoch überlastet und entgleisen.

Wenn man es richtig macht, kann eine Detox-Kur **Darm und Leber effizient unterstützen und zur Ruhe bringen**. So boosten Sie Ihr Immunsystem und pimpen Ihr Energielevel. Eine Detox-Kur kann auch das Abnehmen unterstützen. Wichtig ist jedoch, dass Sie bei der Entgiftung nicht auf essentielle Nährstoffe verzichten und so Ihren Körper noch mehr aus dem Gleichgewicht bringen.

### Wie kann ein Detox-Shake das Gleichgewicht wiederherstellen?

Ein Detox-Shake unterstützt die **Reinigungsprozesse im Darm und in der Leber und gleicht Defizite aus**, die die Folge einer schlechten Nährstoffaufnahme sein können.

### Welche Nährstoffe enthält ein guter Detox-Shake?

Beim Entgiften sind zwei Dinge wichtig: **Die toxische Belastung des Körpers muss minimal sein, gleichzeitig müssen Sie aber die richtigen Nährstoffe für alle Reinigungsprozesse aufnehmen**. Sich selbst den perfekten Detox-Cocktail mit einem optimalen Gleichgewicht aller erforderlichen Nährstoffe zusammenzustellen, ist deshalb gar nicht so leicht.

Deshalb gibt es Shakes, die Sie unterstützen können. Ein idealer Shake hat eine gut ausbalancierte Rezeptur mit leicht verdaulichen Eiweißen mit dem richtigen Verhältnis von Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Idealerweise enthält ein solcher Shake:

- **Proteine:** zum Beispiel ein so genanntes Isolat von reinen Erbsenproteinen. Proteinisolat bedeutet, dass die Proteine aufbereitet wurden, so dass sie teilweise vorverdaut sind.
- **Spezielle Aminosäuren** wie Glutamin, Lysin und Treonin.
- **Leicht verdauliche Fette**, vor allem MCT-Fette (medium chain fatty acids) aus Rapsöl mit einem hohen Anteil an Ölsäure und Omega-3-Fettsäuren.
- **Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem B-Vitamine und Antioxidantien**



### Wie entgifte ich?

Unter Entgiften stellen wir uns oft vor: ein paar Tage nur Saft und Wasser. So muss das aber nicht sein. Eine Teilkur ist auch möglich. Dabei ersetzen Sie eine Mahlzeit durch einen Shake und essen den restlichen Tag leicht verdauliche, nicht belastende Mahlzeiten. Bei einer vollständigen Detox-Kur trinken Sie in den ersten Tagen nur den Shake und ausreichend Wasser. Das ist meist gesünder für den Körper als eine komplette Saftfastenkur, weil Sie die Körperreinigung durch die Ergänzung mit den erforderlichen Nährstoffen unterstützen. Danach fangen Sie langsam wieder mit leichten Mahlzeiten an.

Eine Detox-Kur wirkt am besten, wenn Sie auch mental eine Ruhephase einbauen. Gönnen Sie Ihrem Körper und Geist den Raum für Ruhe und Entspannung.

### Hinweis:

Sie haben eine chronische Erkrankung oder nehmen Arzneimittel? Fragen Sie einen Gesundheitsexperten. So erhalten Sie eine gezielte individuelle Beratung, wie Sie in Ihrer Situation am besten eine Reinigung vornehmen können.

# Gelenke laufen wie geschmiert mit Curcuma longa

## Was ist Kurkuma und wofür ist es gut?

Kurkuma wird aus der Wurzel der Pflanze *Curcuma longa* gewonnen.

**Kurkuma wirkt als Antioxidans und ist entzündungshemmend.**

Wir kennen alle die gängigen Entzündungshemmer wie Ibuprofen oder Diclophenac, die kurzzeitig sehr wirksam sind. Langfristig haben sie jedoch schwere Nebenwirkungen. Da Kurkuma diese schädlichen Nebenwirkungen nicht hat, ist dieses Heilmittel sehr interessant für Menschen mit chronischen Entzündungen wie zum Beispiel:

- Gelenkentzündungen wie rheumatoide Arthritis
- chronische Darmentzündungen wie Colitis und Morbus Crohn
- Psoriasis

## Hilft es, wenn ich mit Kurkuma koche?

Sie können Ihr Essen natürlich mit Kurkuma würzen, das schmeckt gut und gibt eine schöne Farbe. Um von der gesundheitsfördernden Wirkung von Kurkuma zu profitieren, reicht das allerdings nicht. Kurkuma ist an sich nämlich vom Körper schlecht aufnehmbar. Zum Glück gibt es neue, patentierte Emulsionstechniken, mit denen die aktiven Nährstoffe von Kurkuma - **die Curcuminoide** - effizienter aufgenommen werden können. Mit diesen Emulsionstechniken können die Curcuminoide die Zellwand der Darmzellen und Körperzellen besser passieren. So kann der Körper die Curcuminoide aufnehmen und sich die entzündungshemmenden Eigenschaften zunutze machen.



## Worauf muss ich bei einem Nahrungsergänzungsmittel mit Kurkuma achten?

Zur Erhöhung der Bioverfügbarkeit von *Curcuma longa*-Extrakt bedienen sich die Hersteller oft verschiedener die Löslichkeit erhöhender Methoden. Meistens werden dazu aggressive chemische Lösungsmittel verwendet, die den Magen und Darm reizen. Die neuesten Kurkumapräparate enthalten emulgierte Curcuminoide in ihrer ursprünglichen Struktur ohne den Zusatz chemischer Lösungsmittel. Dadurch besteht keine Gefahr einer Schädigung der Magen-Darmschleimhaut. Nehmen Sie deshalb ein Mittel mit Kurkuma ohne chemische Lösungsmittel wie Polysorbat 80.

**Hinweis:** In der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie ohne ärztliche Beratung kein Kurkuma einnehmen.



# Mythos oder multifunktional?

## Komplettes Multivitamin- und Mineralpräparat

### Was ist ein Multivitamin?

Ein Multivitamin oder ‚Multipräparat‘ ist ein **Nahrungsergänzungsmittel, das mehrere Nährstoffe (wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) kombiniert.**

Es gibt verschiedene ‚Multis‘ auf dem Markt, so etwa ein Multipräparat für das Gleichgewicht der weiblichen Hormone, ein Multi für gesunde Knochen oder ein Multi, das den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Das allgemeinste Multi-Ergänzungsmittel ist ein Multivitamin- und Mineralstoffpräparat für jeden Tag.

### Welchen Nutzen hat ein Multi für jeden Tag?

In unserer westlichen Gesellschaft haben viele Menschen ‚subklinische‘ Defizite an bestimmten Nährstoffen, und häufig an mehreren zugleich. Subklinisch bedeutet, dass Sie keine (schwerwiegenden) Symptome haben. Dennoch können auch relativ geringe Defizite langfristig Ihrer Gesundheit schaden oder sich in vagen Beschwerden wie ‚müde sein‘ äußern. Deshalb ist **Unterstützung durch einen breiten Vitamin- und Mineralstoffkomplex für viele Menschen interessant.** Defizite an B-Vitaminen und Coenzym Q10 können Müdigkeit verursachen. Studien zeigen, dass eine tägliche Ergänzung mit einem Multivitamin- und Mineralstoffpräparat die physische und mentale Ermüdung bei Erwachsenen lindert und die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert.

Eine Möglichkeit, um herauszufinden, ob Sie einen oder mehrere Defizite haben, ist einen (Natur-)Arzt oder Therapeuten zu konsultieren, der eventuell eine gezielte Blutuntersuchung empfiehlt.

### Welche Nährstoffe enthält ein ‚komplettes‘ Multivitamin- und Mineralstoffpräparat?

Der menschliche Körper benötigt zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dennoch ist es bei bestimmten Nährstoffen keine gute Idee, sie in einem einzigen Nahrungsergänzungsmittel zu bündeln. Der Bedarf an Nährstoffen kann nämlich stark variieren: Ihr Körper ist schließlich einzigartig! Auch Ihr Lebensstil (Ernährung, Bewegung und Stress) sowie die einzigartige Zusammensetzung der Bakterien in Ihrem Darm haben großen Einfluss. Manche Menschen etwa haben rasch einen Überschuss an Eisen oder Kupfer, da sie es sehr gut aufnehmen oder nicht genügend ausscheiden. Andere dagegen haben ein chronisches Defizit.

Die nachstehenden Stoffe nehmen Sie bei einem Defizit am besten separat und nicht als Bestandteil eines täglichen Multi-Ergänzungsmittels ein:

- Eisen
- Kupfer
- Folsäure
- Vitamin B12

Vitamin	Löslich in	Unentbehrlich für	Wird aufgenommen über	Probleme bei Mangel
<b>A (Retinol)</b>	Fett	Augen, Haut, Schleimhäute, Immunsystem, gute Aufnahme von Eisen	Fetter Fisch und Fischölergänzungsmittel Milchprodukte Gelbes und grünes Gemüse	Raue Haut und Akne Beeinträchtigt Sehvermögen und Nachtblindheit Schwache Zähne und Knochen
<b>B1 (Thiamin)</b>	Wasser	Verdauung, Stoffwechsel, Nervensystem und Muskeln (auch das Herz)	Fleisch, Milchprodukte und Eier Vollkorngetreide, Kartoffeln, Nüsse, Samen und Kerne, Avocado	Verdauungsprobleme Schwache Muskeln Müdigkeit Niedergeschlagenheit und Depression Konzentrationsstörungen
<b>B2 (Riboflavin)</b>	Wasser	Blutzuckerhaushalt, Bildung roter Blutkörperchen, Muskeln, Knochen, Haut und Augen	Fleisch, Milchprodukte und Eier Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse	Hautprobleme Verdauungsprobleme Müdigkeit Blutarmut
<b>B3 (Niacin)</b>	Wasser	Durchblutung, Nervensystem, Hormonhaushalt, Haut	Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Datteln, Feigen und Pflaumen	Hautprobleme Herzkrankheit Müdigkeit Bluthochdruck Trübsinn und Depression
<b>B5 (Panthothensäure)</b>	Wasser	Prävention von Entzündungen, Haare, gesunder Cholesterinspiegel, gesunde Schleimhäute	Eier, Milchprodukte Vollkorngetreide, Kartoffeln, grünes Gemüse, Nüsse	Hautprobleme Muskelkrämpfe Müdigkeit Verringerte Abwehrkraft
<b>B6 (Pyridoxal5-Phosphat)</b>	Wasser	Verdauung von Fett und Kohlenhydraten, gesunder Cholesterinspiegel, Blutzellen	Fisch, Eier und Milchprodukte Vollkorngetreide, Bananen, Kartoffeln und Nüsse	Hautprobleme Blutarmut Unregelmäßiger Blutzuckerspiegel
<b>B8 (Biotin)</b>	Wasser	Hormongleichgewicht, Stoffwechsel	Eier und Milchprodukte Vollkorngetreide Nüsse	Hautprobleme Ergrauen und Haarausfall Hormone aus dem Gleichgewicht
<b>B9/B11 (Folat)</b>	Wasser	Schwangere Frauen (Entwicklung des Fötus), Energiestoffwechsel	Eier und Milchprodukte Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide	Müdigkeit Blutarmut Fötale Anomalien: Spina bifida
<b>B12 (Methylcobalamin)</b>	Wasser	Stoffwechsel, Nervensystem, Blutzellen, Immunsystem, gesunde Darmflora	Tierische Quellen: Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte Für Veganer: B12-Ergänzungsmittel	Blutarmut Müdigkeit Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit und Depression
<b>C (Ascorbinsäure)</b>	Wasser	Immunsystem, Nervensystem, sich energiegeladener und gut fühlen (auch geistig)	Zitrusfrüchte, grünes Gemüse, Kartoffeln, Beeren und Kiwi	Müdigkeit Verringerte Abwehrkraft Blutarmut
<b>D3 (Cholecalciferol, aktive Form)</b>	Fett	Immunsystem, Knochen, Muskeln, gute Aufnahme von Kalzium	Ausreichend starkes Sonnenlicht Vitamin-D-Ergänzungsmittel Fetter Fisch, Fleisch, Eier	Osteoporose Schlechte Zähne Muskelkrämpfe Schwaches Immunsystem
<b>E (Tocopherol)</b>	Wasser	Schutz Ihrer Zellen vor oxidativen Schäden durch z. B. UV-Strahlung und Luftverschmutzung und gesunde Alterung	Eier, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Kerne, kaltgepresstes Pflanzenöl, Spinat und Sprossen	Geschwächtes Immunsystem Beschleunigte Alterung Herz-Kreislauf-Erkrankungen
<b>K1 (Phylloquinon) und K2 (Menachinon)</b>	Fett	Blutgerinnung und Knochen	Fleisch, Milchprodukte, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat und Olivenöl	Blutungen und verzögerte Blutgerinnung

Tabelle 2: Übersicht der Vitamine, nach [www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)

Ein komplettes Multivitaminpräparat für jeden Tag enthält idealerweise folgende Nährstoffe:

• **Fettlösliche Vitamine**

- › Vitamin A
- › Vitamin D3
- › Vitamin E
- › Vitamin K2

• **Wasserlösliche Vitamine**

- › B-Vitamine und B-Vitamineide wie PABA
- › Carotinoide (u. a. Astaxanthin, Lutein, Zeaxanthin)
- › Vitamin C

• **Aminosäuren**

- › Lysine
- › N-acetyl-L-Cysteine

• **Mineralstoffe**

- › Bor
- › Chrom
- › Mangan
- › Jod
- › Selen
- › Zink

• **Coenzym Q10**



Es gibt eine Reihe von Faktoren, die bestimmen, wie gut Ihr Körper ein „Multi“ aufnehmen kann. Auf diese Aspekte können Sie in jedem Fall achten:

1. **Ihr Körper kann organische**

**Mineralstoffe am besten aufnehmen.**

Das sind Mineralstoffe, die in Pflanzen vorkommen. Auf dem Etikett erkennt man einen organisch gebundenen Mineralstoff an den Begriffen **„Lens esculenta‘, Aminosäurechelate, Citrat oder Gluconat**. Sind die Mineralstoffe anorganisch gebunden, liest man unter anderem **Oxid-, Sulfat- oder Phosphat**.

2. **Fettlösliche Nährstoffe (wie Vitamin A und D sowie Coenzym Q10) müssen ‚emulgiert‘ sein, um gut in Ihr wässriges Blut aufgenommen werden zu können.**

Einen Nährstoff zu emulgieren bedeutet, ihn in winzig kleine Tröpfchen zu teilen. Ihr Darm und Ihre Leber können das selbst. Es kostet sie aber viel Energie, wodurch eventuell wertvolle Nährstoffe verloren gehen, besonders wenn Sie eine schwache Verdauung haben. **Entscheiden Sie sich deshalb für ein Nahrungsergänzungsmittel, bei dem fettlösliche Vitamine bereits emulgiert sind.** Diese werden dann direkt über die Lymphe in Ihre Blutbahn aufgenommen und belasten Leber und Darm nicht.

**Hinweis:** Beim Emulgieren setzen Hersteller häufig synthetische Stoffe wie **Polysorbat 80 und Carboxymethylcellulose (CMC)** ein. Diese meiden Sie am besten, denn sie reizen die Schleimhäute Ihres Magens und Darms und fördern chronische Entzündungen.

Mineralstoff	Unentbehrlich für	Wird aufgenommen über	Probleme bei Mangel
<b>Bor</b>	Knochen, Gelenke, Aufnahme von Kalzium	Obst und Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte	Osteoporose, Knorpelanomalien, Hormone aus dem Gleichgewicht
<b>Calcium</b>	Knochen, Zähne, Muskeln, Blutgerinnung	Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Samen und Kerne	Muskelschwäche, Müdigkeit, Herzklopfen
<b>Chrom</b>	Blutzuckerspiegel	Krustentiere und Weichtiere, Vollkorngetreide	Gestörter Blutzuckerspiegel
<b>Phosphor</b>	Knochen, Zähne und Zellteilung	Eier, Milchprodukte, Nüsse, Kerne und Samen, Hülsenfrüchte und Bohnen	Schwache Knochen, Zahnverfall, Anämie
<b>Eisen</b>	Sauerstofftransport im Körper, Zellatmung	Eier, Vollkorngetreide, Pfirsiche, Aprikosen, Nüsse, Samen, Rüben, Radieschen usw.	Anämie, Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten
<b>Jod</b>	Schilddrüse und Fruchtbarkeit	Fisch, Milchprodukte, Zwiebel, jodhaltiges Salz, Brot mit Jod	Schilddrüsenprobleme, Müdigkeit
<b>Kalium</b>	Feuchtigkeitshaushalt, Blutdruck	Kartoffeln, Tomaten, Gemüse, Kakao, Bananen, Trockenfrüchte wie Aprikosen, Nüsse, Samen, Fleisch, Fisch	Antriebslosigkeit, Muskelschwäche, Azidose, Herzrhythmusstörungen
<b>Kupfer</b>	Blutbildung, Stoffwechsel, Aufnahme von Eisen	Fisch, Schalentiere, Spinat, Nüsse, Samen und Kerne, Vollkorngetreide	Anämie, verringerte Immunität, Osteoporose
<b>Magnesium</b>	Anti-Stress-Mineral, Muskelentspannung, Knochenaufbau, Nervensystem, Hormonsystem	Fisch, Meeresfrüchte, grünes Gemüse, Nüsse, Avocado, Vollkorngetreide	Muskelkrämpfe, Augenlidzuckungen, Herzrasen, Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit
<b>Mangan</b>	Blutzuckerbalance, Knochenstruktur, Gelenkfunktion	Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Ananas, Nüsse, Samen und Kerne	Knorpelanomalien, gestörter Blutzuckerspiegel
<b>Molybdän</b>	Kohlenhydratverarbeitung, Sulfid-Entgiftung, Bildung roter Blutkörperchen (zusammen mit Vitamin B2)	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse	Zahnfleischerkrankungen, beschleunigte Atmung, Überempfindlichkeit gegen Sulfid
<b>Natrium</b>	Magensäureproduktion, Flüssigkeitshaushalt	Salz	Austrocknung, Verdauungsprobleme <b>Hinweis:</b> Es ist unwahrscheinlich, dass man bei einer „westlichen“ Ernährung zu wenig Salz zu sich nimmt. Zu viel Salz kann schädliche Auswirkungen haben, zum Beispiel Bluthochdruck.
<b>Selen</b>	Antioxidans, Herz und Blutgefäße, Immunsystem, Schilddrüse	Krustentiere und Schalentiere, Knoblauch, Zwiebel, Brokkoli, Pilze, Nüsse	Schilddrüsenprobleme, Herzprobleme
<b>Silizium</b>	Knochenstruktur, Herz und Blutgefäße, Haut, Haar und Nägel	Vollkorngetreide (vor allem Hafer und Hirse), Bananen, Hülsenfrüchte, Bambus	Osteoporose, Hautprobleme, Gelenkprobleme
<b>Zink</b>	Immunsystem, Haut, Sinnesorgane, Nervensystem, Fruchtbarkeit	Vollkornprodukte, Milchprodukte, Nüsse, Meeresfrüchte	Geruchs- und Geschmacksverlust, gehemmtes Wachstum, verminderte Abwehrkräfte

Tabelle 3.: Übersicht der Mineralien, nach [www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)

# Immer entspannt

## Dank Ashwagandha

### Was ist Ashwagandha und wofür wird es verwendet?

Ashwagandha ist auch als weißer oder Indischer Ginseng bekannt. Ashwagandha ist eines der wichtigsten Kräuter im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin. Das Kraut hat eine revitalisierende Wirkung auf Ihren Körper, speziell auf Nebennieren und Schilddrüse. **Ashwagandha wirkt beruhigend und erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen körperlichen und geistigen Stress.** Weil Sie entspannt sind und sich besser ausruhen können, verschafft Ihnen Ashwagandha letztendlich **mehr Energie.**

Der wissenschaftliche Name von Ashwagandha lautet *Withania somnifera*. Das lateinische Wort „Somnifera“ bedeutet „Schlaferzeuger“ und verweist auf die vielfältige Anwendung von Ashwagandha als Mittel gegen Stress. Es normalisiert die Körperfunktionen, die durch chronischen Stress gestört sind. Darüber hinaus stimuliert Ashwagandha auch das **Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten.**

Studien zeigen, dass Ashwagandha **Stress, Angstzustände und Müdigkeit im Vergleich zu einem Placebo deutlich verbessert.** Es senkt auch den Cortisolspiegel und lindert die Müdigkeit bei Sportlern. Außerdem sind Nahrungsergänzungsmittel, die Ashwagandha enthalten, sicher und bergen ein sehr geringes Risiko von Nebenwirkungen.

### Wie wirkt Ashwagandha?

Die Wirkstoffe in Ashwagandha (die Withanolide) **ahmen die Entspannungshormone des Körpers nach.** Dadurch sinkt der Cortisolspiegel (Stresshormon) und das Stresshormongleichgewicht wird wiederhergestellt.

Ashwagandha hat drei wichtige Anwendungsbereiche:

1. Es ist eine adaptogene Pflanze, die **sowohl eine beruhigende als auch stimulierende Wirkung auf das Nervensystem hat.**
2. Ashwagandha **reguliert das Immunsystem** und kann daher bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt werden.
3. Eine Supplementierung mit Ashwagandha trägt zur **Normalisierung der Schilddrüsenfunktion** bei. Bitte beachten Sie: Bei Schilddrüsenerkrankungen und/oder der Einnahme von Schilddrüsenhormonen sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.

### Die „Anti-Aging“-Wirkung von Ashwagandha

Jede unserer Zellen enthält DNA. Wenn eine Zelle sich teilt, ist es wichtig, dass die DNA intakt bleibt. Deshalb haben wir „Telomere“, die unsere DNA vor Schäden schützen. Wenn wir jung sind, sind diese Telomere lang. Bei jeder Zellteilung werden die Telomere kürzer. Je kürzer die Telomere werden, desto langsamer teilen sich die

Zellen. **Da Ashwagandha ein adaptogenes Kraut ist, das Nebennieren und Schilddrüse beruhigt, hilft es, die Telomere lang zu halten.** Dies wirkt der vorzeitigen Alterung entgegen und ist wichtig für den Zustand unserer Haut, unseres Herzens, der Insulinwirkung, der Muskelmasse, des Hormonhaushalts und der Knochendichte.

### Was kann ich erwarten, wenn ich anfangs, Ashwagandha einzunehmen?

Ashwagandha stellt das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung in Ihrem Körper wieder her. Wenn Sie mit der Einnahme von Ashwagandha beginnen, kann es daher anfangs sein, dass Sie **etwas müder** sind. Das ist normal und es ist wichtig, darauf zu achten. Die Müdigkeit, die sich sozusagen in Ihrem Körper angesammelt hat, macht sich jetzt bemerkbar. **Um Ihren Körper zu helfen, sich zu regenerieren, sind Magnesium 6) und B-Vitamine (S. 12) essenziell.** So gelangen Sie wieder auf Ihr optimales Energieniveau.

**Tipp:** Wegen der beruhigenden Wirkung sollten Sie Ashwagandha am besten **später am Tag oder vor dem Schlafengehen einnehmen.** Meiden Sie Kaffee oder andere stimulierende Getränke, damit Ashwagandha optimal wirken kann. Auch schwarzer Tee, Cola und Schokolade wirken anregend und sollten nicht mit Ashwagandha kombiniert werden.

### Worauf sollte ich bei einem Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha achten?

Die Ashwagandha-Pflanze enthält mehrere wertvolle Nährstoffe, die „synergetisch“ zusammenwirken. Das heißt, sie verstärken sich gegenseitig. **Es ist daher wichtig, dass ein Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha die gesamte Pflanze und nicht nur einen Nährstoff aus der Pflanze enthält.** Ashwagandha ist auf dem Etikett am wissenschaftlichen Namen zu erkennen: **Withania somnifera.** Eine gute Dosis sind 300mg Ashwagandha in einer Kapsel, davon 4,5 mg Withanolide (aktive Wirkstoffe).





# Geben Sie Gluten keine Chance

Mit einer Gluten abbauenden Enzymformel

## Was ist Gluten?

### Gluten verleiht Nahrungsmitteln

**Elastizität und Stabilität.** Es ist deshalb ein dankbares Produkt für den Einsatz in der Lebensmittelindustrie. Leider führen diese Stabilität und Elastizität auch dazu, dass unser Körper Gluten nicht so leicht abbauen kann.

### Bin ich überempfindlich gegen Gluten?

Es ist mittlerweile bekannt, dass viele Menschen auf die eine oder andere Weise empfindlich auf glutenhaltiges Getreide reagieren. Die Symptome der Glutenunverträglichkeit sind sehr vielfältig. Häufige Beschwerden sind **Magen-Darm-Probleme wie Durchfall, Verstopfung und Übelkeit sowie Gewichtsverlust, Hautprobleme und Müdigkeit.**

Neben der Zöliakie ist die Nicht-Zöliakie-Überempfindlichkeit, auch bekannt als Gluten Überempfindlichkeit, weit verbreitet. Möchten Sie wissen, ob Sie überempfindlich gegen Gluten sind? Dann sollten Sie sechs Wochen lang

strikt auf alle glutenhaltigen Produkte verzichten. Wenn Ihre Symptome deutlich nachlassen, wissen Sie, dass Sie überempfindlich gegen Gluten sind. Eine andere Möglichkeit ist die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels mit dem **Gluten spaltenden Enzym Tolerase® G.**

### Warum ist Gluten belastend?

Gluten ist grundsätzlich entzündungsfördernd und folglich für alle Menschen mehr oder weniger belastend. Das hat verschiedene Ursachen:

#### • **Gluten (über-) reizt das Immunsystem.**

Infolge gentechnischer Veränderungen enthält der heutige Weizen deutlich weniger von seiner ursprünglichen Version. Deshalb können viele Menschen Dinkel und Kamut besser vertragen, also Getreide, das viel weniger verarbeitet ist.

#### • **Gluten ist schwer verdaulich.**

Dadurch kann es zu Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm kommen. Dies stört das Gleichgewicht des Darms und kann schließlich zu einem „undichten Darm“ und einer Aktivierung

des Immunsystems führen (was den Körper viel Energie kostet).

#### • **Gluten ist stark mit Pestiziden**

(insbesondere Glyphosphat) belastet, was ebenfalls zu einer Aktivierung des Immunsystems führt.

### Welche Lebensmittel enthalten Gluten?

Es ist für jeden Menschen gesund, die Gluten Belastung einzuschränken, vor allem, wenn man an einer chronischen (Autoimmun-) Krankheit leidet. Der Verzicht auf glutenhaltige Getreidesorten ist ein erster Schritt zur Beruhigung des Immunsystems.

Glutenhaltige Produkte:

- **Gerste, Hafer (wenn nicht glutenfrei), Roggen, Kamut, Dinkel und Weizen**
- Produkte, die aus diesen glutenhaltigen Getreidesorten hergestellt werden: **Pizza, Pasta, Brot, Couscous, Cracker, Kekse und Gebäck.**
- Gluten wird häufig als Bindemittel verwendet und ist daher in vielen anderen Produkten enthalten. Denken Sie beispielsweise an **Wurst, bearbeitetes Fleisch, Fertigprodukte, Süßigkeiten und Arzneimittel.**

Glutenfreie Ersatzprodukte:

- **Amarant, Mandelmehl, Buchweizen(-mehl), Hirse, Kastanienmehl, Kichererbsenmehl, GMO-freier Mais, Reis, Teff und Quinoa.**

### Wie können mir Gluten abbauende Enzyme helfen?

Wenn Sie Zöliakie haben oder überempfindlich auf Gluten reagieren, sollten Sie Gluten nach Möglichkeit meiden.

**In bestimmten Situationen ist es jedoch schwierig, Gluten strikt zu meiden,** z. B. im Urlaub, bei Restaurantbesuchen oder auf Partys, zumal bereits eine geringe Menge Gluten Probleme verursachen kann. **Die beste Lösung ist in diesem Fall das Gluten abbauende Enzym Tolerase® G.** Tolerase® G ist ein einzigartiges Gluten abbauendes Enzym, dessen Wirksamkeit klinisch erwiesen ist. Das Enzym baut **Gluten im Magen und im Zwölffingerdarm** (Anfang des Dünndarms) ab und mindert die Symptome einer Gluten Überempfindlichkeit.

### Worauf muss ich bei einem Nahrungsergänzungsmittel mit Gluten abbauenden Enzymen achten?

Die meisten Präparate zur Behandlung von Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie enthalten nur ein Gluten abbauendes Enzym, haben aber keinen Einfluss auf die Qualität der Darmschleimhaut. Am besten ist **eine Kombination aus Tolerase® G, Okra, Eibisch, Gamma-Oryzanol, SOD und Katalase.** Diese Zusammensetzung baut nicht nur Gluten ab, sondern pflegt und repariert auch die Darmschleimhaut.



# Kein Hals- und Beinbruch

Dank einer wirksamen Formel für gesunde Knochen

## Welche Ursachen hat zu hoher Knochen-schwund?

Ihre Knochen bestehen aus **lebendem Gewebe, das für Instandhaltung und Wachstum genügend Nahrung braucht**. Es besteht ein Gleichgewicht zwischen Knochenauf- und -abbau. Solange Kinder und Jugendliche wachsen, findet mehr Knochenauf- als -abbau statt. In dieser Zeit ist es wichtig, möglichst viel Knochenmasse zu bilden („maximale Knochenmasse“). **Bei Erwachsenen geht es vor allem um das Verlangsamen der Geschwindigkeit des Knochen-schwunds**, besonders bei Frauen nach der Menopause.

Zu hoher Knochen-schwund kann durch **erbliche Faktoren, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Medikamenteneinnahme, Östrogenmangel oder Schilddrüsenprobleme verursacht werden**. Machen Sie sich wegen Ihrer Knochen Sorgen? Dann können Sie Ihre Knochendichte mit einem speziellen Scan, dem DEXA-Scan, messen lassen.

## Welche Nährstoffe muss ein Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Knochen enthalten?

Für Wachstum wie auch Instandhaltung der Knochen braucht Ihr Körper diverse Nährstoffe. **Eine überwiegend pflanzlich Ernährung** ist im wahrsten Sinne des Wortes die beste ‚Basis‘. Neben der Bereitstellung von Nährstoffen sorgen pflanzlich Lebensmittel wegen ihres basischen Charakters auch für eine gute

Säure-Base-Balance. Saure Lebensmittel wie Kaffee, Alkohol und raffinierte Zucker sind nährstoffarm und erhöhen das Risiko von Knochen-schwund und daraus resultierender Osteoporose. **Ihre Knochen brauchen eine tägliche Dosis aus genügend Proteinen und vielen Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Bor, Calcium, Phosphor, Magnesium, Silizium und Vitamin D.**

Ein gutes Multi-Ergänzungsmittel für gesunde Knochen enthält:

### Vitamine

- B-Vitamine
- Inositol
- Vitamin C
- Vitamin D3
- Vitamin K2

### Mineralstoffe

- Bor
- Calcium
- Kupfer
- Mangan
- Silizium (Bambusextrakt)
- Zink



## Wenn Magnesium wichtig für die Knochengesundheit ist, warum braucht ein Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Knochen dann kein Magnesium zu enthalten?

Magnesium hat diverse Funktionen für die Knochen. Es fördert nicht nur den Knochenaufbau, sondern auch den Einbau von Calcium ins Knochengewebe. Magnesium wird auch zur Aktivierung von Vitamin D benötigt. Außerdem sorgt Magnesium im Knochengewebe für Flexibilität.

Da Magnesium so vielfältige Funktionen im Körper besitzt und die westliche Ernährung zu wenig Magnesium enthält, ist unser Magnesiumbedarf hoch. **Ihr täglicher Magnesiumbedarf liegt weit über dem, was durch ein Multi-Ergänzungsmittel bereitgestellt werden kann**. Um Ihren Magnesiumspiegel aufrechtzuerhalten, ist neben einem universellen ‚Knochen-‘

Multipräparat eine **separate Magnesium-Supplementierung** eine gute Idee. Worauf Sie bei der Auswahl eines Magnesium-Ergänzungsmittels achten sollten, erfahren Sie auf Seite 7 dieses Ratgebers.

## Was kann ich als Frau gegen Knochen-schwund tun?

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt Ihre Knochenmasse ab. Bei Frauen beschleunigt sich der Knochenabbau in den Wechseljahren durch den Wegfall der Östrogene. Vor allem in dieser Lebensphase der Frau ist eine Supplementierung wichtig, um den Knochenabbau auf ein Minimum zu beschränken und den Knochenaufbau zu stimulieren. **Neben einem Multi-Ergänzungsmittel für gesunde Knochen ist ein tägliches Multipräparat speziell für die Frau interessant** (S. 36). Beachten Sie jedoch: Die Krankheit Osteoporose betrifft vor allem Frauen, kommt aber auch bei Männern vor.

# Verwöhnen Sie Ihre weiblichen Hormone

Mit einem Multi-Ergänzungsmittel mit Brokkoli-Extrakt (DIM), Rhodiola und Taurin

## Brauchen Frauen andere Nährstoffe als Männer?

Einer der grundlegenden Unterschiede zwischen dem männlichen und dem weiblichen Körper besteht im Hormonhaushalt. Das bedeutet u. a., dass Frauen andere Gesundheitsrisiken haben. **Der weibliche Hormonhaushalt leidet zum Beispiel stärker unter (anhaltendem) Stress.**

Stress bedeutet zunächst einen hohen Spiegel des Stresshormons Cortisol, und das hat eine Reihe von unangenehmen Folgen. Neben der Störung der Blutzuckerregulierung und der Unterdrückung des Immunsystems bringt ein hoher Cortisolspiegel den weiblichen Hormonhaushalt durcheinander. Das liegt daran, dass ein erhöhter Cortisolspiegel auf Kosten des weiblichen Hormons Progesteron geht. Dadurch entsteht eine Dominanz des anderen weiblichen Hormons: Östrogen. Auch hormonstörende ‚Xenoöstrogene‘ und Medikamente (z. B. Verhütungsmittel) tragen zum hormonellen Ungleichgewicht und zur Östrogendominanz bei.

**Stress und Östrogendominanz reduzieren unabhängig voneinander die Schilddrüsenfunktion.** Deshalb haben viele Frauen, vor allem im mittleren Alter, mit einer zu langsam arbeitenden Schilddrüse (Hypothyreose) zu kämpfen.

## Habe ich hormonbedingte Beschwerden?

Fast jede Frau hat im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger stark mit hormonbedingten Beschwerden zu kämpfen. Diese Art von Beschwerden wird unter dem Begriff ‚**Prämenstruelles Syndrom**‘ (PMS) oder ‚**Wechseljahrsbeschwerden**‘ zusammengefasst. Der wichtigste Auslöser ist die **Östrogendominanz**. Die Anzahl der Symptome, die mit einer Östrogendominanz einhergehen können, ist nicht unerheblich:

- Empfindliche und geschwollene Brüste
- Schmerzende, geschwollene Brüste mit Zystenbildung
- Starke und/oder unregelmäßige Menstruation
- Kopfschmerzen
- Übergewicht
- Müdigkeit
- Stimmungsschwankungen (z. B. Angstzustände und Depressionen)
- Feuchtigkeitsspeicherung
- Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS)
- Endometriose

## Welche Nährstoffe muss ein Multi-Ergänzungsmittel für Frauen enthalten?

Die Einnahme eines Multipräparats wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt und die Fruchtbarkeit von Frauen aus. Der Beitrag vieler Nährstoffe zur weiblichen Gesundheit ist bekannt:

- Eine ausreichende **Vitamin-D-, Calcium- und Magnesiumaufnahme** verringert das Risiko von Osteoporose. Darüber hinaus reduziert eine Calcium-Supplementierung das Risiko einer Schwangerschaftsvergiftung und eines niedrigen Geburtsgewichts.
- Eine **Eisen-, Jod- und Zink-** Supplementierung ist weltweit aufgrund des häufigen Mangels bei Frauen erforderlich. Zink unterstützt u. a. die Regulierung des Stresshaushalts.
- **Magnesium** beruhigt Ihren Körper bei Stress und reduziert Angst und Unruhe.
- **B-Vitamine** sind als Cofaktoren an vielen Teilen des Energiestoffwechsels beteiligt.

Daneben können Sie Ihren Körper mit speziellen Pflanzenstoffen zusätzlich unterstützen. Die heilsamen Wirkungen der folgenden Pflanzenstoffe sind **eine bessere Stressresistenz und ein stabilerer Hormonhaushalt**. Auf diese Weise sind hormonbedingte Beschwerden und Störungen weniger wahrscheinlich.

- **Brokkoli-Extrakt** enthält eine hohe Konzentration an Diindolmethan oder DIM. Dieser Stoff wirkt regulierend auf die Östrogenentgiftung in der Leber. Somit fördert DIM ein gesundes Östrogengleichgewicht und verhindert eine Östrogendominanz. Neben DIM unterstützen Antioxidantien und aktive

B-Vitamine (Folsäure, Vit. B12) die Östrogenentgiftung.

- **Taurinmangel** tritt häufiger bei Frauen auf, weil ein Östrogenüberschuss die Taurinsynthese in der Leber hemmt. Weitere Risikofaktoren für Taurinmangel sind die Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln, das Älterwerden und eine überwiegend vegetarische oder vegane Ernährung. Taurin spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel und hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. So schützt Taurin Ihre Zellen vor stressbedingten Schäden, wirkt beruhigend und sorgt dafür, dass das Magnesium in den Körperzellen bleibt.
- **Rhodiola rosea** vermindert die Stressreaktionen im Körper. Das Kraut reguliert Ihr Immunsystem und andere hormonelle Prozesse: von Wachstumshormonen über Schilddrüsen- und Geschlechtshormone bis zu Ihrem Blutzuckerhaushalt. Zudem hebt Rhodiola die Stimmung und verringert Müdigkeit. Da Rhodiola den Schlaf und den weiblichen Hormonspiegel verbessert, nimmt auch die Fruchtbarkeit zu.
- Auch andere Nährstoffe wie **Cimicifuga racemosa** (Trauben-Silberkerze) und **Angelica sinensis** (Chinesische Engelwurz) wirken regulierend auf den weiblichen Hormonspiegel..



# Vielseitige Ballaststoffe

In einem kompletten Ballaststoffpräparat

## Was sind Ballaststoffe, und wofür brauche ich sie?

Ballaststoffe befinden sich hauptsächlich in der Zellwand von Pflanzen. Sie sind sättigend: Nach dem Verzehr von Ballaststoffen bekommen Sie weniger rasch wieder Hunger. Außerdem sind sie sehr wichtig für unseren Darm. Es gibt lösliche und nicht lösliche Ballaststoffe, jeweils mit einer eigenen Funktion:

- **Die löslichen Ballaststoffe sind die Nahrungsquelle für Ihre nützlichen Dickdarmbakterien.** Daher nennt man diese Ballaststoffe ‚Präbiotika‘. Gute Quellen für lösliche Ballaststoffe sind etwa Leinsamen, Chiasamen, Bockshornklee, Zwiebeln, Artischocken und Pektin aus Äpfeln.
- **Die nicht löslichen Ballaststoffe sind für die Feuchtigkeitsbindung notwendig und sorgen für einen weichen Stuhl.** Sie vergrößern das Volumen des Stuhls, was die Bewegung des Darms stimuliert. Man findet sie unter anderem in der Schale von Obst und Gemüse, in Linsen, Kichererbsen und Vollkorn.

Beide Arten von Ballaststoffen unterstützen Ihre Verdauung und verbessern Ihre allgemeine Darmgesundheit. **Ausreichend pflanzliche Lebensmittel und eine abwechslungsreiche Ernährung sind der Schlüssel zu einem gesunden Darm.**



### Esse ich genügend Ballaststoffe?

Als Erwachsener brauchen Sie täglich rund **30 bis 40 Gramm Ballaststoffe**. Idealerweise sind darin sowohl lösliche als auch nicht lösliche Ballaststoffe enthalten. Aus Studien geht jedoch hervor, dass die meisten Menschen zu wenige Ballaststoffe zu sich nehmen (etwa 18 bis 22 Gramm pro Tag). Die Gründe dafür sind u. a. unser hektischer Lebensstil und unser ‚westliches‘ Ernährungsmuster, das zum Großteil aus ballaststoffarmen und häufig industriell erzeugten Produkten besteht. **Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse essen wir zu wenig.**

### Wie komme ich an genügend Ballaststoffe?

Um genügend Ballaststoffe zu sich zu nehmen, sollte Ihre tägliche Ernährung aus **mindestens 500 Gramm Gemüse und 150 Gramm Obst** bestehen. Diese Gemüsemenge erreichen Sie leichter, wenn Sie nicht nur abends Gemüse essen. Ein wenig Inspiration gefällig? Wie wäre es mit einem Rohkostsalat zum Mittag oder einer leckeren Gemüsesuppe? Und was halten Sie von einer Karotte oder einem Staudensellerieestängel als Imbiss? Die Kunst besteht darin, möglichst viele verschiedene Sorten zu sich zu nehmen. Haben Sie Lust auf eine Herausforderung? **Dann versuchen Sie doch mal, 25 bis 30 verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Woche zu essen.**

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist stets die Basis. Schaffen Sie es nicht, genügend Ballaststoffe zu sich zu nehmen? Dann kann Ihnen ein Ballaststoffpräparat helfen. Denken Sie aber daran: Ein **Ballaststoffpräparat** ist nie ein Ersatz für eine ballaststoffreiche Ernährung.

### Worauf muss ich bei der Auswahl eines Ballaststoffpräparats achten?

Gehen Sie beim Auswählen eines Ballaststoffpräparats diese Checkliste durch:

- Sind die Ballaststoffe **natürlichen oder synthetischen Ursprungs**? Natürliche Ballaststoffe sind besser für Ihren Darm. Zu den natürlichen Ballaststoffen zählen: Leinsamen, Brokkoli, Grünkohl, Chiasamen, Bockshornklee, Zuckerrübe, Bambus, Açaibeere, Apfelfaser und Pektin.
- Ist das Präparat **frei von belastenden Stoffen** wie Gluten, Laktose und künstlichen Zusatzstoffen?
- Besteht das Präparat aus **verschiedenen Arten von Ballaststoffen**? Genau wie Ihre Ernährung gilt auch für einen Ballaststoffkomplex: je abwechslungsreicher, desto besser für Ihren Darm.
- Wie viel Ihres Tagesbedarfs an Ballaststoffen enthält eine Portion des Präparats? Streben Sie circa **5 Gramm Ballaststoffe pro Portion** an.

### Kann ich zu viele Ballaststoffe zu mir nehmen?

Sie sind es nicht gewohnt, viel Gemüse zu essen, oder haben Sie einen empfindlichen Darm? Dann steigern Sie die Menge an Ballaststoffen in Ihrem Ernährungsmuster schrittweise. Unbedingt sollten Sie auch **Ihr Essen gut kauen und genügend Wasser trinken**. Ballaststoffe brauchen Feuchtigkeit, sonst entsteht in Ihrem Darm eine Masse mit zu wenig Flüssigkeit: ein dicker, trockener Klumpen.



Möchten Sie mehr über Ballaststoffe wissen? Entdecken Sie unser Interview mit Natur-Ernährungsberaterin Annemieke Meijler an und erfahren Sie, welchen Einfluss Ballaststoffe auf Ihren ganzen Körper haben: <https://www.energeticanatura.com/de/die-bedeutung-von-ballaststoffen-fuer-den-ganzen-koerper>

# Literatur

## Stress von innen heraus bekämpfen mit Magnesium in Pulverform

- Cuciureanu MD, Vink R. Magnesium and stress. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507250/>
- Boyle NB, Lawton C, Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. *Nutrients* 2017. DOI: 10.3390/nu9050429
- Yamori Y, Taguchi T, Hamada A, et al. Taurine in health and diseases: consistent evidence from experimental and epidemiological studies. *J Biomed Sci.* 2010. DOI: 10.1186/1423-0127-17-S1-S6.
- Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. *Nutrients.* 2016. DOI: 10.3390/nu8020068.
- Pouteau E. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: A randomized, single-blind clinical trial. *PLoS One.* 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0208454.

## Starkes Gehirn, starker Fokus mit reinem Fischöl

- Fard GS, Wang F, Sinclair AJ, et al. How does high DHA fish oil affect health? A systematic review of evidence. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2019. DOI: 10.1080/10408398.2018.1425978. Epub 2018 Mar 1.
- Derbyshire E. Brain Health across the Lifespan: A Systematic Review on the Role of Omega-3 Fatty Acid Supplements. *Nutrients.* 2018. DOI: 10.3390/nu10081094.

## Sonnige Gesundheit, auch im Winter mit Vitamin-D-Tropfen

- Nair R, Maseeh A. Vitamin D: The "sunshine" vitamin. *J Pharmacol Pharmacother.* 2012. DOI: 10.4103/0976-500X.95506
- Pilz S, Zittermann A. Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence. *Endocr Connect.* 2019. DOI: 10.1530/EC-18-0432.
- Nederlands voedingscentrum jan. 2020: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx>

## B wie Bombenenergie mit der Kombination von B-Vitaminen

- Janssen JE, Grefte S, de Boer VCJ. Mito-Nuclear Communication by Mitochondrial Metabolites and Its Regulation by B-Vitamins. *Front Physiol.* 2019. DOI: 10.3389/fphys.2019.00078.
- Depeint F, Bruce WR, Shangari N. Mitochondrial function and toxicity: role of the B vitamin family on mitochondrial energy metabolism. *Chem Biol Interact.* 2006. DOI: 10.1016/j.cbi.2006.04.014

## Jede Zelle geschützt mit einem ausgeklügelten Antioxidantien-Komplex

- Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health. *Int J Biomed Sci.* 2008 Jun; 4(2): 89-96.
- Huang D. Dietary Antioxidants and Health Promotion. *Antioxidants (Basel).* 2018. DOI: 10.3390/antiox7010009.

## Nichts drückt mehr auf den Magen mit Verdauungsenzymen

- Ianiro G, Pecere S, Cammarota G. Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases. *Curr Drug Metab.* 2016. DOI: 10.2174/138920021702160114150137.
- Thomas Quinten T, Philippart JM, Van Den Driessche M. Can the supplementation of a digestive enzyme complex offer a solution for common digestive problems? *Arch Public Health.* 2014. DOI: 10.1186/2049-3258-72-S1-P7.

## Dicke Freunde mit dem Darm mit Prä- und Probiotika

- Markowiak P, Śliżewska K. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health. *Nutrients.* 2017. DOI: 10.3390/nu9091021.
- McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. *Travel Medicine and Infectious Disease (2007)* 5, 97-105. DOI: 10.1016/j.tmaid.2005.10.003.

## Blutzucker im Lot mit einem Komplex aus Vitaminen, Mineralstoffen, Kräutern, u. a. *Gymnema sylvestra*, Zimt und Berberin

- Cicero F, Fogacci F, Morbini M, et al. Nutraceutical Effects on Glucose and Lipid Metabolism in Patients with Impaired Fasting Glucose: A Pilot, Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Clinical Trial on a Combined Product. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention* 2017. DOI: 10.1007/s40292-017-0206-3.
- Tabeshpour J, Imenshahidi M, Hosseinzadeh H. A review of the effects of *Berberis vulgaris* and its major component, berberine, in metabolic syndrome. *Iran J Basic Med Sci.* 2017. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8682.
- Kanetkar P, Singhal R, Kamat M, et al. *Gymnema sylvestre*: A Memoir. *J Clin Biochem Nutr.* 2007. DOI: 10.3164/jcbrn.2007010.
- Medagama AB. The glycaemic outcomes of Cinnamon, a review of the experimental evidence and clinical trials. *Nutr J.* 2015. DOI: 10.1186/s12937-015-0098-9.

## Verantwortungsbewusst entgiften mit einem Shake für Darm und Leber voller Vitamine

- Jackson AA. Nutrition and Liver Health. *Dig Dis.* 2017. DOI: 10.1159/000456596.
- Hodges RE, Minich DM. Modulation of Metabolic Detoxification Pathways Using Foods and Food-Derived Components: A Scientific Review with Clinical Application. *Nutr Metab.* 2015. DOI: 10.1155/2015/760689.

## Entzündungen bekämpfen mit *Curcuma longa*

- Hewlings SJ, Kalman DS. Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health. *Foods.* 2017. DOI: 10.3390/foods6100092.
- Amalraj A, Shintu J. Preparation of a novel bioavailable curcuminoid formulation (Cureit™) using Polar-Nonpolar-Sandwich (PNS) technology and its characterization and applications. *Materials Science and Engineering* 2017. DOI: 10.1016/j.msec.2017.02.068.
- Chassaing B, Van de Wiele T, De Bodt J, et al. Dietary emulsifiers directly alter human microbiota composition and gene expression ex vivo potentiating intestinal inflammation. *Gut* 2017. DOI: 10.1136/gutjnl-2016-313099.
- Di Nardo V, Gianfaldoni S, Lotti T. Use of Curcumin in Psoriasis. *Maced J Med Sci.* 2018. DOI: 10.3889/oamjms.2018.055.

### Mythos oder multifunktional? Komplettes Multivitamin- und Mineralpräparat

- Dodd FL, Kennedy DO, Stevenson EJ, et al. Acute and chronic effects of multivitamin/mineral supplementation on objective and subjective energy measures. *Nutr Metab (Lond)* 2020. DOI: 10.1186/s12986-020-00435-1
- Blumberg JB, Frei BB, Fulgoni VL, et al. Impact of Frequency of Multi-Vitamin/Multi-Mineral Supplement Intake on Nutritional Adequacy and Nutrient Deficiencies in U.S. Adults. *Nutrients*. 2017. DOI: 10.3390/nu9080849
- Overmethylation and Undermethylation: Case Study - MTHFR.Net
- Bengu Ozturk B, Argin A, Ozilgen M. Nanoemulsion delivery systems for oil-soluble vitamins: Influence of carrier oil type on lipid digestion and vitamin D3 bioaccessibility. *Food Chem* 2015. DOI: 10.1016/j.foodchem.2015.04.065.
- Chassaing B, Bodt J de, Marzorati M, et al. Dietary emulsifiers directly alter human microbiota composition and gene expression ex vivo potentiating intestinal inflammation. *Gut Microbiota* 2016. DOI: 10.1136/gutjnl-2016-313099.

### Immer entspannt dank Ashwagandha

- Mishra LC, Singh BB, Dagenais S. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev*. 2000;5(4):334-346.
- Mehta AK, Binkley P, Gandhi SS, et al. Pharmacological effects of *Withania somnifera* root extract on GABA receptor complex. *Indian J Med Res* 1991.
- Firth J, Stough C, Sarris J. GABA-modulating phytomedicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence *Phytotherapy Research* Jan 2018. DOI: 10.1002/ptr.5940.
- Chandrasekhar K, et al. A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults. *Indian J Psychol Med*. 2012. DOI: 10.4103/0253-7176.106022.
- Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP. An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (*Withania somnifera*). *J Altern Complement Med*. 2014;20(12):901-908.
- Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian J Psychol Med*. 2012;34(3):255-262.
- Choudhary D, Bhattacharyya S, Bose S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J Diet Suppl*. 2017;14(6):599-612.
- Winters M. Ancient medicine, modern use: *Withania somnifera* and its potential role in integrative oncology. *Altern Med Rev*. 2006.
- Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med* 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
- Raguraman V, Subramaniam JR. *Withania somnifera* Root Extract Enhances Telomerase Activity in the Human HeLa Cell Line. *Advances in bioscience and biotechnology*; Vol. 7 nr. 4 (april 2016).

### Geben Sie Gluten keine Chance mit einer Gluten abbauenden Enzymformel

- Fasano A. All disease begins in the (leaky) gut: role of zonulin-mediated gut permeability in the pathogenesis of some chronic inflammatory diseases. *Fl000Res*. 2020. DOI: 10.12688/fl000research.20510.1.
- Janssen G, Christis C, Kooy-Winkelaar Y, et al. Ineffective degradation of immunogenic gluten epitopes by currently available digestive enzyme supplements. *PLoS One*. 2015. DOI: 10.1371/journal.pone.0128065.
- Gemeche HF, Haki GD, Beyene F, et al. Indigenous Ethiopian okra (*Abelmoschus esculentus*) mucilage: A novel ingredient with functional and antioxidant properties. *Food Sci Nutr*. 2018. DOI: 10.1002/fsn3.596.
- Sendker J, Böker I, Lengers I, et al. Phytochemical Characterization of Low Molecular Weight Constituents from Marshmallow Roots (*Althaea officinalis*) and Inhibiting Effects of the Aqueous Extract on Human Hyaluronidase-1. *J Nat Prod*. 2017. DOI: 10.1021/acs.jnatprod.6b00670.
- Stepniak D, Spaenij-Dekking L, Mitea C, et al. Highly efficient gluten degradation with a newly identified prolyl endoprotease: implications for celiac disease. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol*. 2006. DOI: 10.1152/ajpgi.00034.2006.

### Kein Hals- und Beinbruch dank einer wirksamen Formel für gesunde Knochen

- Palacios C. The role of nutrients in bone health, from A to Z. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2006. DOI: 10.1080/10408390500466174.
- Kamycheva E, et al. Celiac disease is associated with reduced bone mineral density and increased FRAX scores in the US National Health and Nutrition Examination Survey. *Osteopor Int*. 2016.
- Foo LH, Zhang Q, Zhu K, et al. Relationship between Vitamin D status, body composition and physical exercise of adolescent girls in Beijing. *Osteoporosis International* 2009. DOI: 10.1007/s00198-008-0667-2.
- Aaseth J, Boivin G, Andersen O, et al. Osteoporosis and trace elements - an overview. *J Trace Elem Med Biol*. 2012. DOI: 10.1016/j.jtemb.2012.03.017.
- Qu X, He Z, Qiao H, et al. Serum copper levels are associated with bone mineral density and total fracture. *J Orthop Translat*. 2018. DOI: 10.1016/j.jot.2018.05.001.
- Pepa GP, Brandi ML. Microelements for bone boost: the last but not the least. *Clin Cases Miner Bone Metab*. 2016. DOI: 10.11138/ccmbm/2016.13.3.181.
- Dai Z, Koh WP. B-Vitamins and Bone Health—A Review of the Current Evidence. *Nutrients*. 2015. DOI: 10.3390/nu7053322.
- Dai Z, Chung SK, Miao D, et al. Sodium/myo-inositol cotransporter 1 and myo-inositol are essential for osteogenesis and bone formation. *J Bone Miner Res* 2011. DOI: 10.1002/jbmr.240.
- E Pecchi E, Priam S, Mladenovic Z, et al. A potential role of chondroitin sulfate on bone in osteoarthritis: inhibition of prostaglandin E $\beta$  and matrix metalloproteinases synthesis in interleukin-1 $\beta$ -stimulated osteoblasts. *Osteoarthritis Cartilage* 2012. DOI: 10.1016/j.joca.2011.12.002.
- Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, et al. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. *Biol Trace Elem Res* 2010. DOI: 10.1007/s12011-009-8416-8.
- Ryder KM, Shorr RI, Bush AJ, et al. Magnesium intake from food and supplements is associated with bone mineral density in healthy older white subjects. *J Am Geriatr Soc* 2005. DOI: 10.1111/j.1532-5415.2005.53561.x.

### Verwöhnen Sie Ihre weiblichen Hormone mit einem Multi-Ergänzungsmittel mit Brokkoli-Extrakt (DIM), Rhodiola und Taurin

- Thomas MP, Potter BVL. The structural biology of oestrogen metabolism. The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, Volume 137, September 2013, Pages 27-49. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2012.12.014>.
- Chang YC, Riby J, Chang GH, et al. Cytostatic and antiestrogenic effects of 2-(indole-3-ylmethyl)-3,3'-diindolylmethane, a major in vivo product of dietary indole-3-carbinol. Biochem Pharm 1999. . DOI: 10.1016/s0006-2952(99)00165-3.
- Ripps H, Shen W. Review: Taurine: A "very essential" amino acid. Mol Vis. 2012;18:2673-2686.
- Ritz MF, Schmidt P, Mendelowitsch A. Estradiol effect on the extracellular concentration of amino acids. Neurochem Res. 2002. . DOI: 10.1023/a:1021695213099.
- Jong CJ, Ito T, Mozaffari M, et al. Effect of beta-alanine treatment on mitochondrial taurine level and 5-taurinomethyluridine content. J Biomed Sci. 2010.. DOI: 10.1186/1423-0127-17-S1-S25.
- Jong CJ, Azuma J, Schaffer S. Mechanism underlying the antioxidant activity of taurine: prevention of mitochondrial oxidant production. Amino Acids. 2012.. DOI: 10.1007/s00726-011-0962-7.
- Head KA, Gregory KS. Nutrients and Botanicals for Treatment of Stress: Adrenal Fatigue, Neurotransmitter Imbalance, Anxiety, and Restless Sleep. Alternative Medicine Review. 2009;14(2):114-40.
- Oakley AE, Breen KM, et al. Cortisol reduces gonadotropin-releasing hormone pulse frequency in follicular phase ewes: influence of ovarian steroids. Endocrinology. 2009. DOI: 10.1210/en.2008-0587.
- Olsson EM, von Scheele B, Panossian AG. A randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardized extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. Planta Medica. 2009. DOI: 10.1055/s-0028-1088346.
- Hudson, Tori. Women's Encyclopedia of Natural Medicine. McGraw-Hill. 2008.
- Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA. Use of multivitamins, intake of B vitamins and risk of ovulatory infertility. Fertil Steril. 2008. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2007.03.089.
- Greiner T. Vitamins and minerals for women: recent programs and intervention trials. Nutr Res Pract. 2011. DOI:10.4162/nrp.2011.5.1.3.
- Jessica Wang J, Um P, Dickerman BA, et al. Zinc, Magnesium, Selenium and Depression: A Review of the Evidence, Potential Mechanisms and Implications. Nutrients. 2018. DOI: 10.3390/nu10050584.
- Sartori SB, Whittle N, Hetzenauer A, et al. Magnesium deficiency induces anxiety and HPA-axis dysregulation: modulation by therapeutic drug treatment. Neuropharmacology 2012. DOI: 10.1016/j.neuropharm.2011.07.027.
- Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. Nutrients. 2016. DOI: 10.3390/nu8020068.

### Vielseitige Ballaststoffe in einem kompletten Ballaststoffpräparat

- <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/energie-en-macronutrienten/inname/vezel>
- Wanders AJ, Borne JJGC van den, Graaf C de. Effects of dietary fibre on subjective appetite, energy intake and body weight: a systematic review of randomized controlled trials. Obes Rev . 2011. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2011.00895.x.
- Holscher HD. Dietary fiber and prebiotics and the gastrointestinal microbiota. Gut Microbes. 2017. DOI: 10.1080/19490976.2017.1290756.

### Extra: Totox-Wert interpretieren

Die GOED (Global Organization for EPA and DHA Omega-3s) legte Qualitätsstandards für Omega-3-Öle fest. Diese beinhalten auch die Analyse des Peroxid- und Anisidin-Wertes eines jeden Loses. Der Gesamtoxidationswert (Totox-Wert) ist die Summe von 2 x Peroxidwert + 1 x Anisidinwert.

Höchstwerte:

Peroxidwert	< 5 meq/kg
Anisidinwert	< 20 meq/kg
Totox-Wert	< 26

Vorsicht vor irreführenden Angaben: Viele Firmen geben an, dass der Totox-Wert ihres Produkts unter 5 liegt.

Wahrscheinlich handelt es sich dabei jedoch um den Peroxidwert, der offiziell unter 5 liegen muss.





# Zu Entdecken: Qualität macht den Unterschied



Erhalten Sie Ihren **kostenlosen** Qualitätsleitfaden

[www.energeticanatura.com/qualitaetsleitfaden](http://www.energeticanatura.com/qualitaetsleitfaden)

## Wie erkenne ich hochwertige Nahrungsergänzungsmittel?

Mit dem Schnellkurs „Etiketten richtig lesen“

Nahrungsergänzungsmittel gibt es an verschiedenen Orten: im Supermarkt, im Internet oder in der Apotheke. Da sie alle dasselbe versprechen, ist es verlockend, das billigste oder das mit der auffallendsten Verpackung zu wählen. Denn was ist der Unterschied? **Wir geben Ihnen gerne nähere Informationen über die Qualität, Zusammensetzung und Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln. So treffen Sie eine wohl überlegte Wahl.** Nahrungsergänzungsmittel können Ihrer Gesundheit einen enormen Mehrwert bringen, doch garantiert nur Qualität positive Effekte.

Fragen Sie sich...

- Welche Faktoren bestimmen, ob Ihr Körper ein Nahrungsergänzungsmittel gut aufnehmen kann?
- Was ist der Unterschied zwischen aktiven und inaktiven, organischen und anorganischen, natürlichen und synthetischen Vitaminen?
- Welche Rolle spielt die Darreichungsform eines Nahrungsergänzungsmittels?
- Wie verstärken sich bestimmte Nahrungsergänzungsmittel und Kräuter in ihrer Wirkung gegenseitig?
- Wann sollten Sie ein Nahrungsergänzungsmittel am besten einnehmen, damit es optimal wirkt? Was ist die richtige Dosis?

Besuchen Sie [www.energeticanatura.com/de/qualitaetsleitfaden](http://www.energeticanatura.com/de/qualitaetsleitfaden), um den Leitfaden herunterzuladen und eine gedruckte Version zu erhalten.

Goldener Tipp: möchten Sie auf einen Blick beurteilen können, ob Sie es mit einem hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel zu tun haben? Dann sind der Schnellkurs „Etiketten richtig lesen“ und der Spickzettel genau das Richtige für Sie.



# Alles, was Sie über gesunde Ernährung wissen müssen

- Sie erfahren, was **eine gesunde Basis** ist und warum **alle Gemüse Superfoods** sind. Oder fragen Sie sich, welche Vorteile **biologische Ernährung** bietet und welchen Nutzen **Nahrungsergänzungsmittel** haben?
- Erfahren Sie, warum man keine Angst vor **Kohlenhydraten** oder **Fetten** haben muss und welche Bedeutung **Proteine** haben. Und wissen Sie, welche Funktion **Vitamine** und **Mineralien** für Ihren Körper haben?
- Gesunde Ernährung ist eine ganz **persönliche** Angelegenheit. So haben manche Menschen Probleme mit **Allergien oder Unverträglichkeiten**. Wussten Sie jedoch, dass da ein Zusammenhang mit dem Darm besteht?
- Worauf müssen Sie achten, wenn Sie sich **vegetarisch oder vegan** ernähren. Und sind **Intervallfasten** und **kohlenhydratarmer Ernährung** gesund?
- Wenn Sie nach einem Weg suchen, sich nicht nur gesund zu ernähren, sondern auch eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln, dann könnten die **10 Prinzipien der intuitiven Ernährung** Sie inspirieren.



[www.energeticanatura.com/ernaehrungsleitfaden](http://www.energeticanatura.com/ernaehrungsleitfaden)

**ENERGETICA**  
*Natura*®

**Energetica Natura**

[www.energeticanatura.com](http://www.energeticanatura.com)

[info@energeticanatura.com](mailto:info@energeticanatura.com)