

**Mit**  
**Nahrungsergänzungsmitteln**  
**beginnen**

Ihre praktischen Richtlinien





# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Einleitung</b>                                                                                                                        | <b>04</b> |
| <b>Stress von innen heraus bekämpfen</b><br>mit Magnesium in Pulverform                                                                  | <b>06</b> |
| <b>Starkes Gehirn, starker Fokus</b><br>mit reinem Fischöl                                                                               | <b>08</b> |
| <b>Sonnige Gesundheit, auch im Winter</b><br>mit Vitamin-D-Tropfen                                                                       | <b>10</b> |
| <b>B wie Bombenenergie</b><br>mit einer Kombination von B-Vitaminen                                                                      | <b>12</b> |
| <b>Jede Zelle geschützt</b><br>mit einem ausgeklügelten Antioxidantien-Komplex                                                           | <b>14</b> |
| <b>Nichts drückt mehr auf den Magen</b><br>mit Verdauungsenzymen                                                                         | <b>16</b> |
| <b>Dicke Freunde mit dem Darm</b><br>mit Prä- und Probiotika                                                                             | <b>18</b> |
| <b>Blutzucker im Lot</b><br>mit einem Komplex aus Vitaminen,<br>Mineralstoffen, Kräutern (u. a. Gymnema<br>sylvestra, Zimt und Berberin) | <b>20</b> |
| <b>Verantwortungsbewusst entgiften</b><br>mit einem Shake für Darm und Leber voller<br>Vitamine                                          | <b>22</b> |
| <b>Gelenke laufen wie geschmiert</b><br>mit Curcuma longa                                                                                | <b>24</b> |
| <b>Literatur</b>                                                                                                                         | <b>26</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 28 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 |
| <b>Kinder</b>                               | 0 bis 3 Jahre      | Alle                                               | 10                          |
| <b>Frauen</b>                               | 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                          |
| <b>Schwangere Frauen</b>                    |                    | Alle                                               | 10                          |
| <b>Männer</b>                               | 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). Bei (relativem) Vitamin-D-Mangel kann die Einnahme höherer Dosen Vitamin D erforderlich sein.





## 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.

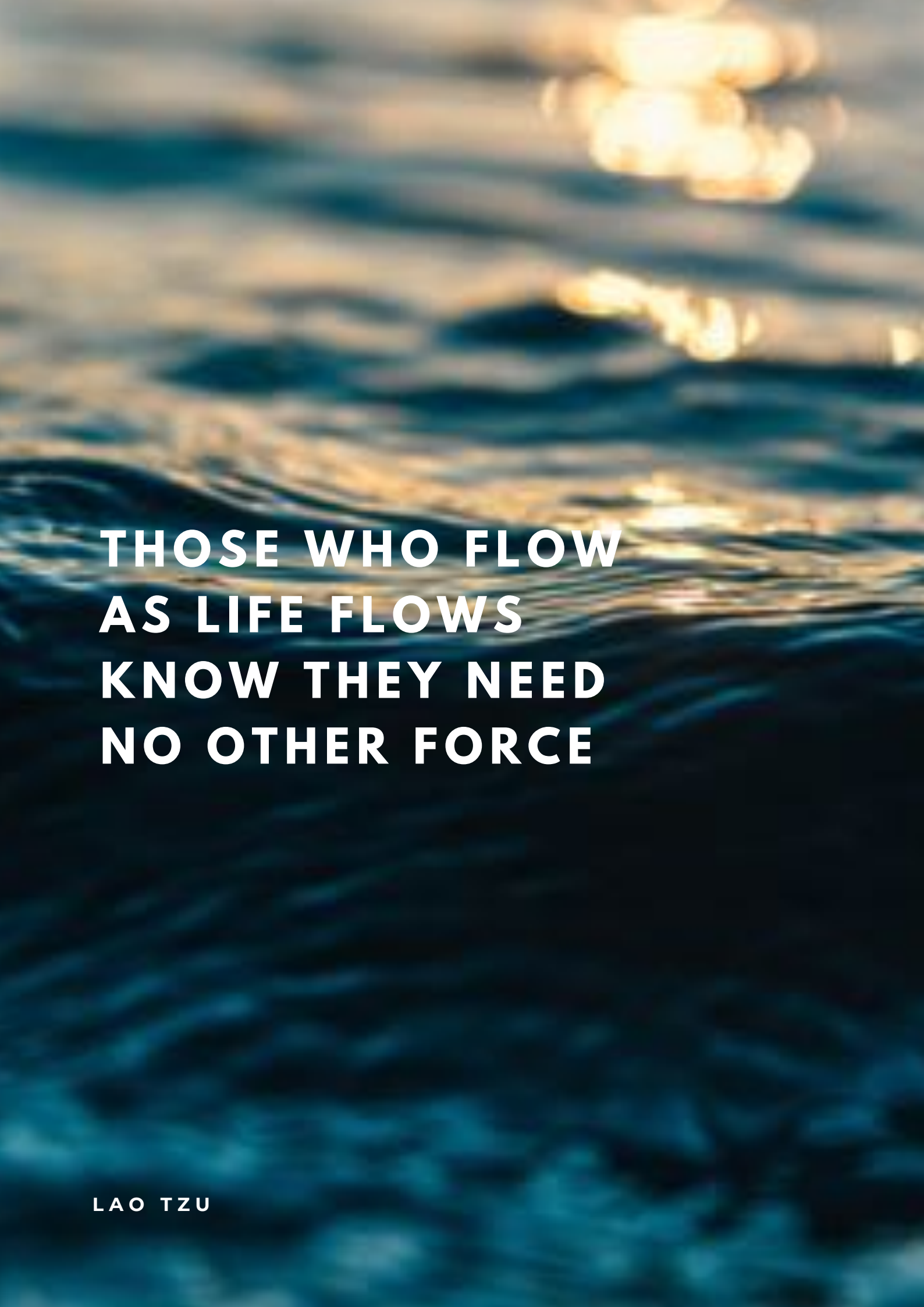
**B-Vitamine** ist ein Sammelbegriff für acht wasserlösliche Vitamine. Oft wirken sie zusammen an unterschiedlichen Prozessen im Körper mit. Deshalb werden B-Vitamine am besten in einem Nahrungsergänzungsmittel oder Komplex kombiniert. Nährstoffe wie Cholin, Inosit, PABA und Taurin ergänzen den Vitamin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

**LAO TZU**

# 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?

Tijdens een detox zijn twee dingen van belang. 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.



# 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/jcbtn.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.

### 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.

