

Nahrungsergänzung, Vitamine und Mineralstoffe

Ich habe für Sie mögliche Nahrungsergänzungsmittel aufgelistet. Es handelt sich hierbei um eine persönliche Empfehlung. Diese könnte in Teilen von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung abweichen.

Allergien und Unverträglichkeiten müssen bitte individuell beachtet werden!

Omega-3-Fettsäuren:

Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe innerhalb der ungesättigten Fettsäuren. Sie gehören zu den essentiellen Fettsäuren, sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selber hergestellt werden.

Omega-3-Fettsäuren sind gesund und lebensnotwendig. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, wirken blutdrucksenkend, entzündungshemmend und beeinflussen den Triglycerid-Stoffwechsel positiv.

z.B. tgl. Einnahme 1,5 – 2g

Vitamin C:

Es dient durch seine antioxidative Wirkung als direkter Radikalfänger, unterstützt den Körper in der Herstellung von Aminosäuren, ebenso greift es in den Stressstoffwechsel ein und unterstützt Sie in der Infektabwehr.

z.B. tgl. Einnahme 1,5 – 2 g über 2-3 Einzeldosen

Vitamin D:

Hier handelt es sich nicht nur um ein Vitamin, sondern auch gleichzeitig um ein Hormon. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle in der Knochenbildung und dient großartig in der Infektabwehr. Gleichzeitig sorgt es, besonders in der Winterzeit, für eine bessere Stimmung.

z.B. tgl. Einnahme 3000 – 5000 IE in öliger Form morgens

Vitamin B:

Unterstützt die Blutbildung, insbesondere die der roten Blutkörperchen (wichtig für Sauerstofftransport), es steigert den Energiestoffwechsel und verringert Müdigkeit und Ermüdung und unterstützt die mentale Leistungsfähigkeit.

z.B. tgl. Einnahme 1 Kapsel morgens

Selen:

Selen wirkt als starkes Antioxidans und steigert auch die Entgiftungsleistung der Leber indem es „Giftsubstanzen“ eher bindet und ausscheidet. Wichtig ist hier, dass es nicht zusammen mit Vitamin C genommen werden soll. Das bedeutet, wenn Sie beides einnehmen, dann bitte Vitamin C am Morgen und Selen am Abend.

z.B. tgl. Einnahme 200mcg abends

Arginin:

Diese Aminosäure unterstützt das Immunsystem und steigert die Durchblutung, weiter unterstützt es die mentale Fitness.

z.B. Tgl. Einnahme je nach Produkt

Zink:

Zink spielt eine sehr wichtige Rolle im gesamten Stoffwechsel, es stabilisiert das Immunsystem, hilft bei der Entgiftung des Körpers, reguliert am Säure – Base – Haushalt und im Hormonhaushalt. Eine dauerhafte Einnahme empfehle ich hier aber nicht, es reicht 1 Woche Einnahme und dann 3 Wochen Pause. Bei Infekten empfehle ich eine Einnahme unabhängig dieses Rhythmus.

z.B. tgl. Einnahme 25mg für 1 Woche, dann 3 Wochen pausieren

Magnesium:

Magnesium wird für viele wichtige Funktionen im Körper benötigt. Es ist wichtig für die Muskelkontraktion, für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen und zwischen Nerven- und Muskelzellen sowie für die Herztätigkeit. Auch ist der Mineralstoff am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt.

z.B. tgl. Einnahme 400mg