

Nahrungsergänzungsmittel

Du fragst dich: „Muss das wirklich sein? Und wenn ja, welches Nahrungsergänzungsmittel ist wirklich sinnvoll und hilfreich?“ Ich kann deine Frage nur all zu gut verstehen.

Nahrungsergänzungsmittel, auch Supplementes genannt, sind nichts anderes als Zusätze bzw. Ergänzungen. Also etwas, das du on top von außen zu dir nimmst. Dies macht nur dann Sinn, wenn du die Nährstoffe z.B. über die Nahrung nicht ausreichend zu dir nehmen kannst.

Leider ist der Nährstoffbedarf aufgrund der äußeren Einflüsse nicht mehr so hoch wie früher und somit können wir gewisse Nährstoffe über die Nahrung allein nicht mehr ausreichend zu uns nehmen. Zudem essen wir im Gegensatz zu früher auch viel mehr verarbeitete Lebensmittel und sind einem viel höherem Stressfaktor ausgesetzt. Wir brauchen also mehr Nährstoffe, als uns die Natur liefern kann.

Neuste Wissenschaften besagen, dass das Gemüse, das wir im Supermarkt kaufen, aufgrund diverser Faktoren (lange Lieferketten, zu lange Lagerung, äußerliche gestörte Witterungsverhältnisse), teilweise keinerlei Nährstoffe mehr beinhalten. Dies kann man gut am faden Geschmack erkennen. Neuesten Annahmen zufolge haben die natürlichen Lebensmittel, die uns zur Verfügung stehen, fast 80% weniger Nährstoffe als noch vor einem Jahrhundert.

Grundsätzlich gilt, dass du dir selbst erst einmal ein Bild in Form eines Blutbildes machen solltest, ob du Nahrungsergänzungsmittel benötigst. Wichtige Parameter sind hier:

- **Vitamin D**
 - sorgt für u.a. für gute Laune bei einem stressigen Lebensstil, stärkt dein Immunsystem
- **B12, B6 und weitere B-Vitamine**
 - schützen deine Zellen vor oxidativem Stress, sind essentiell für deine Fettstoffwechselfunktion
- **Vitamin C**
 - das Alround-Talent: Immunsystembooster, unterstützt die Aufnahme von Eisen, begünstigt ein straffes und kräftiges Bindegewebe, wirkt Stressreduzierend, uvm.
- **Magnesium**
 - Wichtig bei regelmäßiger sportlicher Betätigung, da er Erschöpfung und Müdigkeit vorbeugt und die schnelle Regeneration unterstützt
 - Wichtig für die normale Muskel- und Nervenfunktion
 - Reguliert den Säure-Basen-Haushalt
 - Unabdingbar für die Herstellung von Eiweiß
 - Stärkt Muskeln, Herz, Zähne und Knochen
- **Zink**
 - Unterstützt ein schönes Hautbild
 - Boostert dein Immunsystem
 - Fördert Stoffwechselprozesse

Nahrungsergänzungsmittel

In meinen Ernährungsplänen versuchen wir durch den Gebrauch von unbearbeiteten und gesunden Lebensmitteln deine Nährstoffreserven wieder aufzufüllen und weitestgehend auf Supplements zu verzichten. Es obliegt dir, ob du zusätzlich z.B. Proteinpulver zu dir nimmst, wenn du weißt, dass du über die Nahrung nicht genügend Eiweiß zu dir nimmst. In den Ernährungsplänen habe ich dir die Einnahmenzeiten und -mengen gekennzeichnet.

Solltest du während deiner Trainingszeit zusätzlich auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen wollen, eignen die folgenden:

- **Zeolith:** 8 Wochen lang: Dieses natürliche Medizinprodukt unterstützt die Bindung und Ausleitung von Schwermetallen (Pb, Hg, Cr, Cd, Al und Ni) aus dem Organismus von erwachsenen Personen. Es kann zusätzlich im Zusammenhang mit chronisch erhöhten Schwermetallwerten auftretende Symptome wie Müdigkeit und Kopfschmerzen vermindern.
 - Auch kann Zeolith bei Pollenallergie hilfreich sein und Allergien vorbeugen.
 - <https://www.zeolith-bentonit-versand.de/de/zeolith.html>
- **Omega 3 vegan (Kapseln)**
 - Hat einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel und das Herzkreislaufsystem
 - Wirkt antioxidativ
 - Optimiert Blutfettwerte und deine Gesamtstimmung
 - => achte bitte darauf, dass du insgesamt ca. 2000mg reine Omega 3 Fettsäuren (EPA+DHA) je Tag zu den Mahlzeiten zu dir nimmst.
- **Proteinpulver vorzugsweise vegan**
 - Liefert dir hochwertiges und hochkonzentriertes Eiweiß
 - trägt zur Regeneration, Muskelaufbau- und erhält, Definition und Straffung bei
 - Ein Proteinshake ersetzt keine Mahlzeit!
 - Bitte sehe von Discount-Produkten ab
 - Nehme vorzugsweise ein veganes Mehrkomponentenpulver mit ca 60% Proteingehalt, max. 10% Fettgehalt und max. 15% Kohlenhydratgehalt
- **Kreatin**
 - eine wahre Wunderwaffe in Sachen Muskelaufbau, Massezuwachs und Kraftsteigerung
 - Kann der Körper selber nicht herstellen
 - Spielt die Hauptrolle im Energiestoffwechsel der Skelettmuskulatur, vor allem bei kurzzeitiger Muskelarbeit

Achte bei den Nahrungsergänzungsmitteln bitte darauf, dass du qualitativ hochwertige Produkte in Bio-Qualität, hergestellt in der DACH-Region und frei von Gluten, Laktose, künstlichen Zusatzstoffen sowie Konservierungsstoffen wählst.