

Nährstoffe

**Ratgeber für eine
gezielte Ernährung**

Haut
Haare, Nägel
Augen
Verdauung
Übergewicht
Herz, Kreislauf
Blutzucker
Knochen
Muskeln
Gelenke
Krebsschutz
Chronische Müdigkeit
Anti Aging
Antioxidanten
Hormone
Gehirn
Säure-Basen
Nieren, Leber
Immunsystem
Leistungsfähigkeit
Prostata
Sex, Menopause
u.v.m.



Empfohlen vom Institut für Ernährungsmedizin in Hannover

Bedingungen zur Benutzung dieser Broschüre

Die Benutzung dieser Broschüre und der damit verbundenen Informationen unterliegen den nachfolgenden Bedingungen. Beim Benutzen dieser Broschüre akzeptieren Sie die nachfolgend abgedruckten Bedingungen voll und ganz und ohne jede Ausnahme.

Ablehnung von Garantien und Verantwortlichkeiten

Die Kommentare und Aussagen dieser Seiten wurden nicht von der U.S. Food and Drug Administration oder ähnlichen offiziellen staatlichen Instituten bewertet, überprüft oder bestätigt, sondern sind Extrakte aus Studien, Fachliteratur und sonstigen Informationsquellen. Alle Informationen, die Nutrisearch S.A. zu Produkten gibt, dienen ausschließlich informativen Zwecken und konsequenter Weise wird keine Garantie und/oder Verantwortung für Folgen, die mit dem Verzehr genannter Produkte in Verbindung stehen, übernommen. Die gegebenen Informationen generieren keinerlei Recht, Patent- oder andere Rechte zu verletzen. Die Nutrisearch S.A.-Produkte und diese Broschüre sind nicht dazu bestimmt, für Diagnosen, zum Vorbeugen oder Behandeln von Krankheiten oder sonstigen nicht physiologischen Zuständen benutzt zu werden. Falls Sie unter Krankheiten leiden, in medizinischer Behandlung sind, schwanger sind oder einen Säugling stillen, befragen Sie bitte einen professionellen Mediziner, bevor Sie diese Produkte einsetzen. Der Verkauf der meisten Nutrisearch S.A.-Produkte ist den lebensmittelrechtlichen Bestimmungen vieler Länder gemäß erlaubt. Unabhängig davon rät die Nutrisearch S.A. ihren Kunden generell, die Rechtslage mit den für ihr Land zuständigen Behörden für jedes einzelne unserer Produkte zu klären. Die Nutrisearch S.A. überträgt und der Kunde übernimmt die gesamte Verantwortung für sämtliche Geschehnisse (Import, Verbringung, Export, Durchführung, Verkauf etc.) hinsichtlich der Produkte im Land des jeweiligen Kunden. Die Nutrisearch S.A. übernimmt keine Haftung für Schäden, die aus einem Verstoß gegen lebensmittelrechtliche oder sonstige rechtliche Bestimmungen im Land des Kunden entstehen.

Copyright

Der Inhalt dieser Seiten ist durch das Copyright-Recht geschützt. Dieses obliegt allein der Nutrisearch S.A., ihren Lieferanten und Partnern. Alle Rechte sind reserviert. Informationen dieser Seiten (eingeschlossen, aber nicht begrenzt auf Text, Präsentationen, Bilder, Illustrationen) dürfen nicht ohne die schriftliche Genehmigung der Nutrisearch S.A. kopiert oder durch sonstige Technologien vervielfältigt werden. Änderungen des Inhaltes dieser Seiten sind explizit verboten.

Trademarks, Marken

Wenn nicht anders ausgewiesen, sind alle Marken, Slogans und Logos die auf diesen Seiten präsentiert werden, registrierte oder unregistrierte Trademarks der Nutrisearch S.A.

Kommentare, Fragen, Vorschläge, Hinweise

Nutrisearch S.A. nimmt keine vertraulichen oder geschützten Informationen an. Alle von Ihnen übermittelten Informationen (Vorschläge, Ideen usw.) gelten als nicht vertraulich. Wenn Sie Nutrisearch S.A. Informationen zuleiten, garantieren Sie Nutrisearch S.A. das unlimitierte und unwiderrufbare Recht, diese Informationen zu nutzen, zu veröffentlichen, zu verarbeiten, zu registrieren und zu verteilen. Nutrisearch S.A. ist ebenfalls berechtigt, die Ideen und Techniken, die Sie uns zuleiten, frei zu nutzen. Nutrisearch S.A. hat diese Seiten mit höchster Sorgfalt zusammengestellt und ist für alle Vorschläge und auch kritische Kommentare, die Sie uns übermitteln, offen und dankbar.

Allgemeines

Nutrisearch S.A. kann die Bedingungen zur Benutzung dieser Seiten nach Belieben zu jeder Zeit durch schriftliche Form ändern. Diese Bedingungen unterliegen Luxemburger Recht, der Gerichtsstand für diese Bedingungen ist Luxemburg. Sollten durch ein kompetentes Gericht einzelne Bedingungen als unanwendbar oder undurchsetzbar eingestuft werden, werden diese durch solche Bedingungen ersetzt, die dem ursprünglich gewollten Sinn in rechtlicher Hinsicht bestmöglich entsprechen. Dabei bleiben alle anderen Bedingungen voll in Kraft.

Nutrisearch S.A.

Nutrisearch S.A. ist eine Aktiengesellschaft mit luxemburger Statuten und Sitz in Luxemburg. Über ein weit verzweigtes internationales Netz von Beteiligungen und Partnern werden Nutrisearch S.A.-Produkte mit den besten Rohstoffen aus der ganzen der Welt zu einem möglichst günstigem Preis-Leistungs-Verhältnis an verschiedenen Standorten in Europa gefertigt und weltweit vertrieben.

Qualität und Sicherheit

QUALITÄT IN DER PRODUKTION

Wir garantieren, dass unsere Produkte nach dem derzeit modernsten Qualitäts- und Reinheitsstandard "GMP", sowie gemäß dem Hazard Analysis Critical Point-Concept (HACCP) und nach ISO 9001:2000 hergestellt werden.

SPEZIFIKATIONEN NACH GLP

Zu allen Eingangsmaterialien (Rohstoffe, Verpackungsmaterial, Hilfsmittel) und zu allen Fertigprodukten werden die Spezifikationen unter Einsatz von HPLC, GC, UV, gravimetrischen- und/oder mikrobiologischen Verfahren bzw. generell nach Good Laboratory Practices (GLP) Anforderung erstellt.

PRODUKTENTWICKLUNG

Das Nutrisearch S.A.-Produkt-Portfolio wurde auf der Grundlage aktuellster ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse speziell für die hohen ernährungsphysiologischen Ansprüche von gesundheits- und leistungsbewussten Menschen entwickelt. Damit unsere Produkte den neuesten Stand der Forschung und Supplemententwicklung widerspiegeln, haben wir uns Zugang zu wichtigen wissenschaftlichen Datenbanken verschafft und setzen auf diese Weise aktuelles Studienmaterial und wissenschaftliche Erkenntnisse um. Mindestens einmal pro Jahr wird unser Supplement-Portfolio unter Einbezug der aktuellsten synergistischen Co-Substrate reformuliert, um jederzeit die modernsten Supplemente mit bestmöglicher Effektivität im Programm zu haben

Partner

Nutrisearch S.A. kooperiert u.a. mit folgenden Partnern: Nutriton Outlet Center (Deutschland), Solaris (Deutschland), Finora-Peak (Deutschland), Peak Performance Benelux, Wanders (Holland), Hi Tec Nutrition (Polen), Peak Performance Slovakia (Tschechien und Slowakei), BMS Italy (Italien), Germline (Frankreich), Peak Performance Spain (Spanien), Delmas (Russland, Ukraine), Sport und Fitness Hellas (Griechenland), Cinar Mert (Türkei), Margaritella (Österreich), Peak Performance (England).

Service und Dienstleistungen

Nutrisearch S.A. ist ein für Ihren Erfolg global arbeitendes Entwicklungs-, Produktions- und Handelsteam. Wir können Ihnen mit professioneller Technologie und Anwendungstechnik helfen, Ihre Ziele schnell und erfolgreich zu realisieren.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Keine Theorien sondern Praxis	4
Treiben Sie Sport	5
Essen Sie was Ihnen schmeckt	6
Die somatische Intelligenz	7
Sie haben die Wahl, wählen Sie gut!	8
Achten Sie auf Fett und Kohlenhydrate	9
Achten Sie auf Aromen und Geschmacksverstärker	9
Functional Food	10
Modulieren Sie Ihre Ernährung	10
Obst und Gemüse	10
Essen Sie nicht zu viel	11
Trinken Sie viel reines Wasser	12
Die wichtigsten Tipps in Kurzform	13
Nehmen Sie Supplements	14
Wozu Sie welche Vitamine brauchen	16
Wozu Sie welche Mineralien brauchen	18
Was Ihnen spezielle Nährstoffe bringen	20
Basis-Supplements	24
Vitamin Health Care	25
Metabolic Health Care	26
Mineralien und Omega 3 Fettsäuren	28
Antioxidantien und freie Radikale	30
Gesunde Zellen bis ins hohe Alter	31
Blutzuckermanagement	32
Die neue Lebensmittelpyramide	33
Chronische Müdigkeit, Rekonvaleszenz	34
Stressbekämpfung und guter Schlaf	36
Gehirn und Nerven	37
Magen, Darm, Verdauung	38
Die Leber	39
Hormontherapie muss nicht immer sein	40
Prostata und Menopause	41
Herz und Kreislauf	42
Bewegungsapparat, Gelenke	43
Vitalität, Zellkraft, Haut, Haare, Nägel	44
Gute und gesunde Augen	45
Wechselwirkungen mit Medikamenten	46



Es liegt an Ihnen, ob Sie die heutzutage verfügbare riesige Auswahl von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungen zum Vorteil für sich oder zum Nachteil gegen sich nutzen

Vorwort

In der heutigen Zeit könnten wir Menschen besser, länger, gesünder, leistungsfähiger, schlanker und schöner leben, als je zuvor.

Um lange gesund und fit zu bleiben, benötigt der Mensch eine gewisse Nährstoffzufuhr sowie körperliche Bewegung. Beides findet heute besser oder schlechter statt, meistens leider eher schlechter.

In früheren Zeiten waren die Menschen im Überlebenskampf mehr oder weniger zu körperlicher Arbeit bzw. zur Bewegung gezwungen. Bezüglich der Nährstoffzufuhr waren ganz einfach keine "entarteten" Lebensmittel vorhanden. Diese jedoch sind heute in jedem Supermarkt in unzähliger Menge in den Regalen untergebracht. Hierher zieht es ganz besonders stark unsere Kinder.

Sehr viele Menschen leben ganz einfach nicht mehr "artgerecht". Sie bewegen sich zu wenig und essen zu viel Fett, zu viele Kohlenhydrate und/oder oft sogar insgesamt zu große Mengen. Gleichzeitig werden oft zu wenige gesundheits- und leistungsfördernde Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe verzehrt. Diese Beobachtung benennen Fachleute klar und deutlich mit folgenden Worten: "wir sind bei vollen Kochtöpfen unterernährt."

Das Vorteilhafte an der heutigen Zeit ist, dass wir uns durch viele Sportarten und Trainingsgeräte wesentlich gezielter bewegen können, als dies früher durch körperliche Arbeit möglich gewesen wäre.

Gleichzeitig ist die Auswahl gesunder Lebensmittel um ein Vielfaches größer als jemals zuvor – leider aber auch die Auswahl der ungesunden Lebensmittel.

Es liegt also an jedem selbst, ob er die gegebenen Möglichkeiten von heute für oder gegen sich nutzt. Wir wollen Ihnen im Folgenden helfen, sie für sich zu nutzen.

Keine Theorien sondern Praxis

Wir wollen auf keinen Fall zu den vielen bestehenden Theorien und gut gemeinten Ratschlägen über "ausgewogene Ernährung", "5 a Day", "Low Carb", "Low Fat" und was es sonst noch so alles gibt und in der Praxis nahezu gänzlich versagt haben, noch weiteres dergleichen hinzufügen.

Alles genannte bringt offenbar nicht viel, ansonsten würden die Menschen der Industrienationen, nicht immer dicker und ungesünder werden, Altersdiabetes, Bluthochdruck und Fettleibigkeit heute nicht schon bei Kindern auftreten.

Hier erfahren Sie, wie Sie in der Praxis jung, gesund, fit, schlank und sowohl körperlich als auch geistig leistungsfähig werden und bleiben. Diese Methoden haben sich in so weit bewährt, als dass sie von den meisten Menschen tatsächlich praktiziert werden und nicht nur "praktiziert werden sollten".





Laufen im Wald ist wegen der frischen Luft theoretisch gesünder als Laufen auf dem Band aber. . .

. . .das Laufen auf dem Band (insbesondere wenn es bei Ihnen zu Hause steht) fällt nach einem arbeitsreichen Tag mental wesentlich leichter (auf dem Band läuft sich von allein) . . .und der Spatz in der Hand ist noch immer besser, als die Taube auf dem Dach.

Treiben Sie Sport

Jeder Mensch braucht gewisse körperliche und geistige Reize, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Fehlen diese Reize oder sind sie zu gering, dann degeneriert der Mensch. Sein Körper und Geist werden immer schwächer und anfälliger. Sind diese Reize dauerhaft zu hoch, dann wird der Mensch sie weder körperlich noch mental verkraften. Er wird geschwächt und krank.

Eine sportliche Betätigung kann die zur Gesundheit- und Leistungserhaltung notwendigen körperlichen Reize gezielter setzen, als dies früher durch meist einseitige körperliche Arbeit möglich war - treiben Sie also Sport.

WICHTIG . . .

Suchen Sie sich Sportarten, die Ihnen richtig viel Freude bereiten, die Sie anstrengen, aber nicht überanstrengen, denn dann und nur dann, besteht eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit, dass Sport Ihr Lebensbegleiter wird.

Quälen Sie sich auf keinen Fall zu einer sportlichen Betätigung, nur weil das theoretisch von Vorteil ist, sonst verlieren Sie schnell die Lust. Suchen Sie lieber so lange, bis Sie Ihren Sport gefunden haben.



Naturbelassene Lebensmittel machen normalerweise nicht dick, das Problem liegt vielmehr an Designer Food mit Zuckerstoffen und Fett, welches durch Aromen besonders schmackhaft gemacht wird.



Essen Sie was Ihnen schmeckt

Der Spruch "Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen" ist wesentlich intelligenter als viele Theorien über ausgewogene Ernährung wie "Low Fat" usw.

Wenn Ihnen nach einer Pizza zumute ist und Sie stattdessen einen Rohkost-Salat und den Salat vielleicht noch ohne "angeblich ungesundes" Salz verzehren, tun Sie sicher nichts für Ihre Seele und wahrscheinlich auch nicht viel für Ihren Körper. Denn Appetit auf Pizza kann durchaus bedeuten, dass Ihr Organismus Kohlenhydrate benötigt.

Hören Sie auf mit solchen Quälereien und essen Sie wie Millionen schlanker Italiener die Pizza, die übrigens ernährungsphysiologisch gar nicht schlecht sein muss. Manche Pizza Hawaii hat nicht mal 10% Fett und sie kann aus Vollkornmehl zubereitet sein.

Wenn Sie nicht von Klein auf an Designer Food gewöhnt sind – leider ist dies oft bei Kindern so, die nur noch mit Fast Food Restaurants, Süßigkeiten, Pizza, Pommes und Spaghetti aufwachsen der Fall, dann besitzen Sie sicherlich noch einen Rest von natürlicher somatischer Intelligenz (Körperintelligenz, Instinkt), welche Ihnen dabei hilft, das Essen zu finden, welches Ihnen am Besten bekommt.

Diese somatische Intelligenz funktioniert bei Kindern und Erwachsenen, jedoch nur bei naturbelassenen Lebensmitteln.

Bereits in den 20-iger Jahren des letzten Jahrhunderts, als es noch keine Designerlebensmittel gab, wurden in den USA Forschungen über dieses Thema betrieben.

Eine der interessantesten Studie wurde mit Kleinkindern zwischen 2 und 5 Jahren durchgeführt. Diese durften alles essen, was sie wollten und auch so viel oder so wenig, wie sie wollten. Die Essgewohnheiten und die körperliche und geistige Entwicklung wurden über Monate hinweg aufgezeichnet und anschließend analysiert.

Obwohl die Kinder unterschiedliche Essensvorlieben hatten, entwickelten sich alle Kinder hervorragend. Keines war unter- oder übergewichtig. Ein Kind, welches genetisch bedingt etwas weniger Magensäure besaß, entwickelte eine Vorliebe für saure Speisen. Körperlich sehr aktive Kinder nahmen mehr Kohlenhydrate zu sich und ruhigere sowie besonders kräftige Kinder verzehrten mehr Protein.

Bei Erwachsenen funktioniert die somatische Intelligenz noch ebenso gut. So ist z.B. Heißhunger oder besonderer Appetit auf ganz bestimmte Speisen meistens einem besonders hohen Bedarf an einem einzelnen oder sogar mehreren Nährstoffen, die besonders in diesen Speisen enthalten sind, zurückzuführen. Es wäre also völlig falsch, dieser Intelligenz nicht nachzukommen, zumal sie auch dafür sorgt, dass man bei ausreichender Nährstoffaufnahme satt ist.

Solange Sie sich mit naturbelassenen Lebensmitteln ernähren, sollten Sie genau das essen, was Ihnen schmeckt – dass ist der beste Ernährungsplan.

Die somatische Intelligenz wird ausgetrickst!

Es sind viele tausende von Lebensmitteltechnologern, die sich täglich darum bemühen, durch künstliche Aromen, Geschmacksverstärker usw. zumeist sehr preiswert herzustellende Designerlebensmittel schmackhaft zu machen. Solche Lebensmittel bestehen häufig aus raffinierten Kohlenhydraten und Fetten, welche beide als Rohstoff recht billig sind. Hierzu zählen z.B. weißer Zucker, raffinierte Zuckerarten wie Dextrose, Maltodextrin, weißes Mehl und Waren aus weißem Mehl wie Kuchen, Gebäck, nahezu alle Süßigkeiten, Softdrinks und viele Fertiggerichte.

Die in Jahrtausenden oder evtl. sogar Jahrmillionen von der Menschheit im Bezug auf NATURBELASSENE Lebensmittel entwickelte somatische Intelligenz kann nichts mit Designer-Food anfangen. Sie wird überlistet, und wenn das geschieht, ist Folgendes zu erwarten:

- Sie essen mehr als Sie benötigen (Zucker-Insulin-Hunger-Schaukel)
- Sie essen zu viele raffinierte Kohlenhydrate und zu viel raffiniertes Fett
- Sie essen zu wenige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente.
- Sie essen zu wenig Obst und Gemüse und daher. . .
- Sie essen zu wenige gesundheitsrelevante sekundäre Pflanzenstoffe
- Sie sind nicht optimal mit Nährstoffen versorgt
- Sie werden übergewichtig und verlieren an Leistungsfähigkeit
- Sie bekommen die üblichen fehlernährungsbedingten Krankheiten

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung isst der Deutsche im Durchschnitt zwischen 3500 und 4000 kcal, 150 bis 160 Gramm Fett, 350 bis 400 Gramm Kohlenhydrate und 100 bis 110 Gramm Protein pro Tag.

Das Institut für Ernährungsmedizin empfiehlt ca. 2500 kcal, bei 80 Gramm Fett, 250 Gramm Kohlenhydraten und 200 Gramm Protein. Bei richtiger Lebensmittelauswahl, die arm an raffinierten/weißen Kohlenhydraten und reich an Mikronährstoffen ist, wird man mit 2500 kcal bei der vom Institut für Ernährungsmedizin empfohlenen Nährstoffzufuhr am Tag vollkommen gesättigt.

Mehr als 3500 kcal am Tag zu verzehren, ist ein klares Zeichen, dass die Lebensmittel falsch ausgewählt werden und dadurch Hunger bzw. Appetit künstlich hochgefahren wird, mit der Folge, dass unnötigerweise mehr gegessen wird, als notwendig wäre.



Wenn Sie zu viel essen, bzw. zu viele Kalorien zu sich nehmen, essen Sie mit höchster Wahrscheinlichkeit die falschen Lebensmittel, ansonsten würden Sie vor der Völlerei satt werden.

Ausnahmen von dieser Regel gibt es eigentlich nur bei durch Krankheit, Dauerstress oder durch sonstige Umstände gestörtem Essverhalten.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, worauf Sie bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel achten sollten.



In den letzten Jahrzehnten sind in Deutschland die Ausgaben für Lebensmittel von 30% auf 9% des durchschnittlichen Einkommens gefallen.

Dies mag in jungen Jahren die Fun-Lebensqualität fördern, zumindest wenn man durch das Billigzeug nicht mit Übergewicht zu kämpfen hat . . .

. . . kann aber mit zunehmendem Alter die Health-Lebensqualität negativ beeinträchtigen.

Geben Sie vielleicht etwas mehr Geld für gesundes Essen aus, es kann sich lohnen.

Sie haben die Wahl, wählen Sie gut!

Um sich gut ernähren zu können, müssen Sie nicht Ihren Job kündigen, weil Sie nun den ganzen Tag lang selbst einkaufen gehen, um kochen zu können. Sie brauchen auch niemanden anzustellen, der den ganzen Tag benötigt, um für Sie naturbelassen und gesund zu kochen. Sie müssen auch keinen eigenen Garten besitzen.

Das Schöne an der Marktwirtschaft ist, dass es fast alles gibt und Sie nur mit etwas Verstand das Richtige auswählen müssen.

Es gibt gar nichts einzuwenden gegen eine fettarme Tiefkühlpizza, auch nichts gegen Fisch- und Fleischkonserven, Tiefkühlgemüse oder Gemüsesuppe mit oder ohne Fleisch aus der Dose sowie hunderte von vorgefertigten NATURBELASSENEN Lebensmitteln aus dem Supermarkt. Nur naturbelassen sollten sie sein!

Im Übrigen ist es auch nicht schlimm ein Stück frisches Fleisch oder Fisch auf den Elektrogrill zu werfen oder einen (evtl. schon vorgewaschenen) Salat mit einer Fertigsauce und etwas Salz anzumachen. Und wer sich selbst als Single morgens ein oder zwei Frühstücksei zubereitet, wird die Zeit dafür sicher auch schlechter anlegen können.

Machen Sie sich auch bzgl. der Kosten nichts vor. Wer für 1,49 Euro ein, im schön bedruckten Karton verpacktes, tiefgefrorenes Fertiggericht mit Kartoffeln, Gemüse und Fisch kauft, der darf sich nicht wundern, wenn er den Fisch und selbst das Gemüse in der Kartoffel-Fett-Pampe suchen muss und der Geschmack mit künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern erzeugt wurde.

Eine deutsche Tiefkühlfirma hat kürzlich ihr gesamtes Sortiment umgestellt und liefert lobenswert hochwertige Lebensmittel. Jedoch war der geschäftliche Erfolg, zumindest am Anfang, nicht so wie erwartet. Bleibt nur zu hoffen, dass die Firma nicht einen Rückzieher von ihrem Vorhaben, gesunde Kost zu liefern, machen muss.

In den letzten Jahren gibt es immer mehr Firmen, die ihre Lebensmitteltechnologien darauf ansetzen, mit hochwertigen Nährstoffkonzentraten und Nahrungsergänzungen einen Gegenpol zu den üblichen "Zucker-Fett-Designer-Produkten" zu schaffen.

Auch hier bleibt zu hoffen, dass der Verbraucher, diese in der Herstellung etwa 10 mal teureren Produkte auf Proteinbasis, zu schätzen lernt. Übrigens werden diese Produkte mit deutlich weniger Gewinnaufschlag angeboten als ihre Zucker-Fett-Konkurrenten.

Ein übliches Softeis, welches zu fast 80 % aus Luft und zum Rest aus Zucker, Fett und einem verschwindend geringen Proteinanteil besteht, kostet nun eben mal nur einen Bruchteil dessen, was ein Shake, der fast nur aus Protein und Milch besteht, an Kosten verursacht.

Sie als Verbraucher haben letztendlich die Wahl. Und mit Ihrer Wahl bestimmen Sie über Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Indirekt sogar auch darüber, welche Firmen auf dem freien Wirtschaftsmarkt bestehen werden.

Achten Sie auf Fett und Kohlenhydrate

Fett und Kohlenhydrate (selbst raffinierte, weiße Kohlenhydrate) sind für eine gesunde Ernährung erst ein Problem, wenn bestimmte Mengen überschritten werden.

Es gibt sehr gesunde fetthaltige Lebensmittel. Allen voran wahrscheinlich der Lachs, weil er gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält. Sie zu essen ist gar kein Problem, wenn man nicht zu viele Kohlenhydrate parallel dazu verzehrt. Generell sollte man zu fettreichen Lebensmitteln immer so wenig Kohlenhydrate wie möglich essen.

Unabhängig davon, dass viel Fett und viele Kohlenhydrate in einer Mahlzeit verheerend sind, essen wir heute im Durchschnitt mehr Fett als es notwendig wäre. Deshalb sollte man bei Fleisch auf jeden Fall das sichtbare Fett entfernen und insgesamt beim Kochen sparsam mit Fett umgehen.

Auch kohlenhydratreiche Lebensmittel an sich sind nicht das Problem, sofern es sich nicht um zu viele raffinierte (weiße) Kohlenhydrate handelt UND so lange man dazu nicht zu viel Fett isst. Auch hier gilt, dass man generell zu kohlenhydratreichen Mahlzeiten möglichst immer wenig Fett essen sollte.

Viel Fett und viele Kohlenhydrate zusammen in einer Mahlzeit sind die "Super-Fett-Macher-Kombination"! Die Kohlenhydrate decken den Energiebedarf und das Fett kann perfekt für den Aufbau von Fettpölsterchen am Körper genutzt werden. Wenn dann noch Kohlenhydrate übrig bleiben, d.h. nicht alle als Energie verbraucht wurden, so verfügt der menschliche Organismus über ein hocheffizientes Enzymsystem, um diese übrigen Kohlenhydrate ebenfalls zu Fettsäuren umzuwandeln und die Fettpölsterchen noch einmal richtig schön zu füttern.

In Zahlen ausgedrückt geht man davon aus, dass eine Mahlzeit auf keinen Fall mehr als 30 % Fett und 40% Kohlenhydrate auf einmal enthalten sollte, sonst ist es eine Dickmacher-Mahlzeit. Eine Tiefkühlpizza, die 10% Fett und 50 bis 60 % Kohlenhydrate hat, ist also gar kein Problem, solange man davon nicht gleich mehrere pro Mahlzeit zu sich nimmt.

...und auf Aromen und Geschmacksverstärker

Genau wie die künstlichen Geschmacksverstärker (vor allem Glutamat), ist auch Fett ein Geschmacksverstärker. In Verbindung mit künstlichen Aromen kann ein Lebensmitteltechnologe damit nahezu jedem auch noch so billigen Produkt einen guten Geschmack verleihen.

Wenn Sie in der Liste der Zutaten Geschmacksverstärker, Glutamat und viel Fett finden, verzichten Sie besser auf das Produkt. Hat es zusätzlich noch viele Kohlenhydrate, dann lassen Sie auf jeden Fall die Finger davon. Sollten weder Fett noch Kohlenhydrate explizit auf der Umverpackung angegeben sein, seien Sie zumindest skeptisch, denn es kann durchaus viel von beiden Dickmachern enthalten, es wurde lediglich nicht auf die Packung geschrieben.



Kohlenhydrat-Fett-Kombinationen, wie hier abgebildet, sind purer Sprengstoff für Ihre Taille und führen direkt ins metabolische Syndrom.





Functional Food

Designer-Food der alten Art, oft als "Junk-Food" bezeichnet, muss äußerst günstig herzustellen sein und es muss gut schmecken. Diese beiden Komponenten versprechen den größten Gewinn.

Da Kohlenhydrate und Fett nur etwa ein Zehntel von Protein kosten, sind diese beiden Dickmacher das Non Plus Ultra für "Junk-Food".

Einige Firmen setzen das lebensmitteltechnische Know How mittlerweile aber auch umgekehrt ein. Sie entwickeln extrem hochwertige Lebensmittelkonzentrate aus Protein, Aminosäuren, Vitaminen und Pflanzenstoffen. Diese oft als "Functional-Food" bezeichneten Produkte sind der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und dem Aussehen äußerst zuträglich.

Modulieren Sie Ihre Ernährung

Während die Kohlenhydrat-Fett-Aroma-Geschmacksverstärker-Designer-Lebensmittel Sie von der Norm hinsichtlich Übergewicht, Mikronährstoffmangel, Diabetes, Herz-Kreislaufproblemen usw. "nach unten" ziehen können, ist es bei Protein-Mikronährstoff-Pflanzenstoffen-Designer-Food gerade umgekehrt.

So können Sie z.B. durch einen mit Mikronährstoffen angereicherten Proteindrink den schlimmsten Hunger stillen, wenn Sie solch einen VOR den Mahlzeiten einnehmen. Gleichzeitig führen Sie Ihrem Körper wichtige Aminosäuren für den Zellaufbau sowie die notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente für einen optimalen Stoffwechsel zu. Macht das Protein des Drinks und das der Mahlzeit zusammen dann noch mind. 40 % der Nährstoffzufuhr aus (d.h. Kohlenhydrate und Fett <60 %), dann macht diese Mahlzeit nicht fett sondern genau das Gegenteil.



Ein Proteindrink vor den Hauptmahlzeiten ist das Non Plus Ultra für eine sportliche Figur.



Obst und Gemüse. . .

Obst und Gemüse sind gesund. Man sollte pro Tag insgesamt 600 bis 800 Gramm davon essen. Leider werden in der Praxis (trotz jahrelanger und millionenteurer "5 a Day" Kampagne) im Durchschnitt nur 300 Gramm verzehrt.

Durch folgende Tricks können Sie Ihren Konsum erhöhen:

- Essen Sie Trockenobst statt Süßigkeiten
- Erhöhen Sie den Gemüseanteil der Mahlzeiten zu Lasten stärkehaltiger Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Nudeln usw. So nehmen Sie nicht nur mehr Gemüse und weniger Kohlenhydrate zu sich, sondern halten durch die Ballaststoffe im Gemüse die Stärke länger im Darm, was wiederum für ein langes Sättigungsgefühl sorgt.
- Nehmen Sie vor oder nach dem Essen einen speziellen Mix-Drink. Diesen bereiten Sie mit im Mixer püriertem Obst zu und geben ein wenig Gemüse bei. Achten Sie darauf, nicht zu viel Gemüse zu nehmen, sonst schmeckt der Drink nicht mehr so gut.

Essen Sie nicht zu viel

Das ist leichter gesagt als getan, aber mit etwas Hintergrundwissen und einigen Tricks kann man es schaffen.

Leute, die zu viel essen, haben ein gestörtes Sättigungsgefühl und/oder falsche psychische Verhaltensmuster. Das Essen kann eine Ersatzbefriedigung oder Belohnung sein, es wird aus Gewohnheit gegessen, aus purer Lust oder sogar nach dem Motto "Essen ist der Sex des Alters".

Wenn Sie aus Gewohnheit (z.B. am Fernseher) essen, dann trinken Sie stattdessen Wasser oder aromatisiertes Wasser. Auch wenn Sie es nicht glauben, in den meisten Fällen ist es durchaus hilfreich. Raucher könnten sogar die Zigarette durch ein paar Schluck Wasser ersetzen.

Wenn Sie sich, wie auf den vorherigen Seiten beschrieben ernähren, werden Sie nicht mehr so viel Lust auf Süßigkeiten, Knabbergebäck usw. haben. Wenn Ihnen trotz allem der Sinn nach Schokolade oder anderen Leckereien steht, so kaufen Sie sich Proteinriegel mit mindestens 50% Protein und nehmen Sie einen Bissen vom Riegel mit einem Stück Schokolade in den Mund... Sie werden sich wundern, wie schnell Ihre Lust nach Süßem befriedigt ist.

Belohnen und befriedigen Sie sich mit etwas anderem als Essen. Lassen Sie Ihre Phantasie spielen und überlegen Sie, welche Belohnung Sie sich verdient haben könnten. Gönnen Sie sich etwas Schönes, etwas Außergewöhnliches, etwas Besonderes. Aber gönnen Sie sich nichts zu Essen.

Ein gestörtes Sättigungsgefühl kann in vielen Fällen allein durch eine gut überlegte Zusammenstellung Ihrer Lebensmittel, die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen (evtl. durch Supplements) sowie das Trinken von viel Wasser wieder ins Lot gebracht werden.

Wenn Sie die Zuckerarten und anderen raffinierten Kohlenhydrate, welche die Zucker-Insulin-Hunger-Schaukel "anwerfen" stark reduzieren, dürfte schon vieles besser sein.

Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen ist ebenfalls sehr hilfreich. Wenn Sie einen Mangel an nur einem Mikronährstoff haben, so wird ihr Appetit auf Lebensmittel, welche gerade diesen Nährstoff enthalten, geweckt. So könnte es sein, dass Sie einen unsagbaren Appetit auf einen Ring fetter Fleischwurst bekommen, nur weil Sie einen Mineralmangel eines oder mehrerer Stoffe haben. Praktisch und vor allen Dingen kalorienarm können Sie dem durch das Einnehmen einer Supplement-Tablette vorbeugen.

Problematisch ist es, wenn Ihr Sättigungsgefühl über Jahre hinweg gestört ist und die Störungen quasi schon in Fleisch und Blut übergegangen sind.

In diesen Fällen ist das Erlangen Ihres Gleichgewichtes nur mit Hilfe von Fachleuten, die Sie fachkundig beraten und mit denen Sie trainieren, möglich. Solche Fälle sind durchaus als Krankheit zu bezeichnen und sollten entsprechend von Medizinern behandelt werden.



Ein Glas reines Wasser wirkt Wunder, es kann sogar oft den Griff zur Zigarette oder zu Süßigkeiten verhindern.

Meiden Sie Zucker und Süßigkeiten so gut es nur geht, essen Sie "etwas Richtiges" dann bleiben Sie länger satt.



Trinken Sie viel reines Wasser



Wasser ist für die Gesundheit und auch für die Figur ein ideales Lebensmittel.

Mit Wasser verdünnte frische Fruchtsäfte oder Tees liefern wertvolle Pflanzenstoffe die der Gesundheit zuträglich sind.



Wasser ist, vielleicht auch nur deswegen, weil es nichts oder sehr wenig kostet, das ganz sicher am weitesten unterschätzte Lebensmittel überhaupt.

Wasser ist DAS Lösungs- und Transportmittel in unserem Organismus. Es ist an allen Stoffwechselforgängen beteiligt. Schon ein relativ geringer Wassermangel lässt die Leistungsfähigkeit leicht um 20 bis 30% sinken. Dies ist, bezogen auf körperliche Leistung (bei allen Hochleistungssportlern) bekannt. Bezieht man diese Tatsache jedoch auf geistige Leistung, so ist der Leistungsabfall hier bisher fast niemandem bekannt.

Bis vor 10 Jahren ging man noch davon aus, dass "Altern" hauptsächlich auf eine schlechter werdende Stickstoffbilanz (d.h. Verwertung von Aminosäuren) zurückzuführen sei. Heute weiß man, dass "Altern" in erster Linie mit dem schlechter werdenden Hydrationszustand (Wasserversorgungszustand) des Körpers zusammenhängt.

Aber Wasser ist nicht nur ein Anti-Aging-Mittel bzw. Stabilisator einer hohen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Wasser ist vielleicht das beste Gesundheitsmittel. Es ist sogar ein Schlankheits-Mittel.

Wassermangel wird mit folgenden Symptomen in Verbindung gebracht: Verdauungsbeschwerden, Schmerzen verschiedener Art wie z.B. Rheumatische Arthritis, Rückenschmerzen, Herzbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne. Weiterhin zählen Depression, chronische Müdigkeit, Bluthochdruck, Hypertonie, erhöhtes Cholesterin, Übergewicht, Asthma, Allergien, Diabetes, Konzentrationschwäche, Altern der Haut (Falten), Muskelschmerz, Gelenkschmerz sowie Stress zu den Symptomen. Stress ist besonders gefährlich, da man hier noch mehr Wasser verliert.

Milliarden von Stoffwechselforgängen in Ihrem Körper finden Tag für Tag in wässriger Lösung statt. Und diese Lösung ist nur dann optimal eingestellt, wenn Sie ausreichend hydriert sind, das heißt, wenn Sie ausreichend Wasser aufnehmen.

Anders als bei kalorienhaltigen Lebensmitteln können Sie eigentlich gar nicht genug REINES Wasser zu sich nehmen. Denn sollte die zugeführte Menge zu hoch gewesen sein, so wird es ohne die geringsten Nebenwirkungen wieder ausgeschieden. Es hat sogar noch einen Riesenvorteil – Ihr Organismus wird nebenbei sogar noch entgiftet.

Speziell deutsches Trinkwasser, das einiger europäischen Länder ebenfalls, besitzt eine gute Qualität. Es ist meist sogar reiner als das in Flaschen abgefüllte Mineralwasser, welches im Supermarkt erhältlich ist. Dies ist durch die deutsche Trinkwasser-Verordnung möglich, da diese strenger als die Mineralwasser-Verordnung greift. Dennoch kann man auch Trinkwasser nicht als wirklich "rein" bezeichnen. Zum Einen sind die erlaubten Grenzwerte an gesundheitsschädlichen Stoffen im Wasser nicht gleich Null, und zum Anderen werden hunderte von chemischen Zwischenprodukten, die ins Wasser gelangen können, gar nicht durch die Verordnungen erfasst. Das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin empfiehlt daher reines Umkehr-Osmose-Wasser als Trinkwasser zu verwenden.

Aber auch wenn Sie sich kein Umkehr-Osmose-Gerät anschaffen, sollten Sie viel Leitungswasser oder auch Flaschenwasser trinken, selbst wenn das nicht ultrarein ist, ist es immer noch gesund.

Alles noch einmal in Kürze:

Treiben Sie Sport, der Ihnen Spaß macht. Ohne Spaß wird Ihnen das Training zur Qual und die meisten Menschen halten das nicht lange durch.

Wenn Sie mental ausgebrannt sind und keine psychische Energie mehr zum Training besitzen, so legen Sie sich ein Laufband zu. Darauf läuft es sich wie ganz von allein.

Essen Sie, was Ihnen schmeckt, aber nie zu viel. Nehmen Sie vor den Mahlzeiten einen Vorsättigungs-Drink aus Protein, in den Sie etwas Obst und auch ein Stückchen rohes Gemüse mixen können. So essen Sie automatisch weniger.

Wenn Sie durch diesen Proteindrink den Gesamtproteingehalt der Mahlzeit (den Drink mitgerechnet) auf mindestens 40% anheben, so wird die Fettverbrennungsleistung des Organismus gesteigert.

Wer wenig Obst und Gemüse isst, der sollte diese Lebensmittel im Mixer mit etwas Milch und evtl. etwas Proteinpulver verflüssigen und als Zwischenmahlzeit oder Mahlzeiteratz einnehmen. Diese Drinks sind sehr schmackhaft und der Obst- und Gemüseverzehr werden Ihnen große Freude bereiten.

Kochen Sie mit wenig Fett. Schneiden Sie alles am Fleisch sichtbare Fett ab. Achten Sie bei Fertiggerichten darauf, dass diese nicht mehr als 15 % Fett haben.

Wurstwaren und Käse haben generell einen hohen Fettanteil. Essen Sie wenig davon oder kaufen Sie fettarme Produkte aus diesen Bereichen.

Meiden Sie Zucker, Zuckerwaren, Süßigkeiten und vor allem zuckerhaltige Soft-Drinks wie Limonade und Cola. Meiden Sie aber auch zu viel Reis, Brot, Kartoffeln und Nudeln. Erhöhen Sie stattdessen den Salat- und Gemüseanteil Ihrer Mahlzeiten, dann werden Sie auch mit weniger Kohlenhydraten satt.

Wenn Ihnen unbedingt nach etwas Süßem ist, dann essen Sie es zusammen mit einem Proteinriegel, der mindestens 50 % Protein enthält. Einen Bissen Riegel zusammen mit einem Stückchen Schokolade essen, das macht schnell satt.

Trinken Sie viel möglichst reines Wasser. Schaffen Sie sich nach Möglichkeit einen 5-stufigen Wasserreiniger auf Umkehr-Osmose-Basis an. Damit bekommen Sie ein wirklich sauberes und reines Wasser.

Wenn Ihnen reines Wasser nicht schmeckt, sollten Sie es aromatisieren. Verwenden Sie Konzentrate mit natürlichen Aromen oder Extrakten und mit dem neuen Süßstoff "Sucralose". So macht das Trinken mehr Spaß und Sie führen sich gleichzeitig noch gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe zu.

Nehmen Sie moderne Supplements zur Ergänzung Ihrer Nahrung ein. Sie können sich noch so ausgewogen ernähren, eine Garantie, dass alle benötigten Mikronährstoffe darin enthalten sind, gibt es nicht. Wer z.B. keinen Broccoli, Bockshornklee, Buchweizen u.ä. mag, der wird deren wertvolle Pflanzenstoffe auch nicht zu sich nehmen, es sei denn in Form von Supplements.

Lassen Sie sich kompetent beraten – auf der hinteren Umschlagseite dieses Handbuchs finden Sie z.B. entsprechende Kontakte.



Etwas Sport und eine ausgewogene nicht zu fette und zu kohlenhydrathaltige Mischkost ist das beste was Sie für sich tun können.





Wussten Sie, dass viele Ärzte Supplements als nicht nötig bezeichnen, selbst aber welche nehmen?



Nehmen Sie Supplements

Supplements, auf Deutsch Nahrungsergänzungen, haben es in vielen Ländern Europas schwer. Interessierte Kreise werden nicht müde zu behaupten, dass Supplements nicht notwendig sind, nichts bringen, ja sogar schädigen können.

Es macht keinen Sinn, solchen, auf Theorien basierenden Negativ-Behauptungen, mit theoretischen positiven Studien über Nahrungsergänzungen (die es zu tausenden gibt) zu begegnen. Egal ob in positiven oder negativen Studien, in allen kann man Schwachstellen finden und diese anzweifeln.

Lassen wir lieber die Theoretiker unter sich und geben einige praktische Fragen und Fakten zum Besten:

Ernähren Sie sich ausgewogen und sind Sie sicher, dass Ihre Ernährung Ihnen alle Nährstoffe liefert, die Sie zur OPTIMALEN Gesundheit und Leistungsfähigkeit benötigen?

Der bereits 1985 veröffentlichte Bateman Report stellte fest, dass über 85 % der Personen, die dachten, sie würden sich ausgewogen ernähren, nicht die offiziell empfohlenen Richtwerte an Vitaminen und Mineralien erreichten!

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellt fest, dass der tägliche Mindestbedarf der MEISTEN Vitamine und Mineralien von den Bundesbürgern, erreicht wird, ABER bei einer durchschnittlichen Kalorienzufuhr von 3500 - 4000 kcal pro Tag, welches viel zu viel ist. Bei 2500 kcal pro Tag, laut Empfehlung, wäre NICHT einmal der MINDESTBEDARF an den MEISTEN Vitaminen und Mineralien gedeckt, geschweige denn der OPTIMALE Bedarf.

Sind Sie sicher, dass Sie ausgewogen und in ausreichender Menge all die sekundären Pflanzenstoffe zu sich nehmen, die Sie zur Erhaltung einer OPTIMALEN Gesundheit benötigen? Und was ist, wenn Sie z.B. keinen Broccoli, kein Bockshornklee, keine Bittermelone oder generell kein Gemüse mögen?

Umfragen des Deutschen Institutes für Ernährungsmedizin ergaben, dass nicht einmal eine von fünf Personen, die "Five a Day" erfüllt, d.h. wie empfohlen fünf mal täglich Obst und Gemüse isst. Die DGE stellt fest, dass der Bundesbürger im Durchschnitt 300 g Obst und Gemüse pro Tag verzehrt. Es sollten aber mindestens 600 g besser sogar 800 g sein.

Das Englische Institut für optimale Ernährung hat bereits vor 20 Jahren 76 freiwillige Personen 6 Monate lang mit Nahrungsergänzungen versorgt. 79 % dieser Personen berichteten von einer eindeutigen Verbesserung ihrer Energie, 60 % berichteten von besserem Gedächtnis sowie besserer geistiger Leistungsfähigkeit, 57 % hatten weniger Erkältungen und Infektionen und 55 % hatten eine bessere Haut.

Das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin hat im Jahr 2006 nahezu die gleichen Erfahrungen gemacht. Weiterhin konnte sogar bei 7 Personen durch die zusätzliche Aufnahme von Nahrungsergänzungen das chronische Müdigkeitssyndrom beseitigt werden.

Supplements, zu Deutsch Nahrungsergänzungen, sind kein Ersatz, sondern ein Zusatz bzw. eine Ergänzung zu einer hoffentlich an sich schon guten Ernährung.

Von befragten Personen berichten 79 % über mehr Energie, 60 % über ein besseres Gedächtnis, 57 % über weniger Erkältungen und Infektionen und 55 % berichten über eine bessere Haut durch Supplements.

Benton (Lancet, 23. Jan. 1988) hat 90 Schulkinder mit Nahrungsergänzungen in optimalen Nährstoffmengen versorgt und nach 6 Monaten einen um 10 Punkte verbesserten Intelligenzquotienten festgestellt.

Das Problem bei Nahrungsergänzungen ist, dass es keine "harten" Zahlen gibt und dass der optimale Bedarf an Mikronährstoffen individuell auch mehr oder weniger stark schwankt. Daher kann man trefflich darüber streiten, ob sie generell notwendig sind oder nicht. Letztendlich kann es jeder auslegen, wie er möchte.

Aber am Besten Sie testen an sich selbst, ob und was eine Supplementierung Ihnen bringt. Nach 3 Monaten müssten Sie deutliche Unterschiede zu Ihrem momentanen Befinden feststellen können. Andernfalls gehören Sie zu den Wenigen, die durch ihre ausgewogene Ernährung wirklich optimal versorgt sind.

Nahrungsergänzungen bzw. Supplements sind KEIN Ersatz für eine ausgewogene Ernährung, sondern ein Zusatz, eine Ergänzung, wie das Wort schon sagt.

Supplements enthalten eine genau definierte, meist hochkonzentrierte Menge von maximal 50 besonders wichtigen Nährstoffen. Bei einer ausgewogenen Ernährung werden 5.000 bis 30.000 mehr oder weniger wichtige Nähr- und Sekundärstoffe zugeführt, die alle in natürlicher Nahrung vorkommen. Hier aber ist es nicht sichergestellt, dass die wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind.

Beides, eine ausgewogene Ernährung sowie eine gezielte Supplementierung, gehört zu einer optimalen Ernährung. Das Erste ist die Basisversorgung mit einer Vielzahl von Stoffen und das Zweite sind die Supplemente. Die stellen sicher, dass die besonders wichtigen Nährstoffe zugeführt werden.

Üblicherweise liest man bei Nahrungsergänzungen den Text "für Personen mit erhöhtem Nährstoffbedarf". Wie weiß man aber, ob man einen erhöhten Nährstoffbedarf hat?

Viele reden oder schreiben in diesem Fall von Stress, Sport, erhöhtem Nährstoffbedarf durch Krankheiten usw., aber das ist alles nur Theorie. In der Praxis wird die Vermutung, dass man einen höheren Nährstoffbedarf hat, wohl am ehesten dadurch bestätigt, dass es einem durch Zuführung von Supplemente insgesamt besser geht, bzw. dass man vitaler, gesunder, körperlich und geistig leistungsfähiger wird.



Kinder konnten durch Supplements ihre schulischen Leistungen verbessern,

Besonders ältere Menschen aber auch zunehmend mehr Kinder der Junk Food Generation haben Nährstoffmängel.



Wozu Sie welche Vitamine brauchen

	TÄGLICHE DOSIERUNGSEMPFEHLUNG*	NAHRUNGSQUELLEN	MANGELSYMPTOME
VITAMIN A (als Beta Carotin, fettlöslich)	2.000 – 15.000 I.E. Toxizität: keine bekannt	Eier, farbige Früchte und Gemüsesorten, Fischleberöl, Milch, Rinderleber, Butter, Käse, Fleisch	Allergien, Infektanfälligkeit, Probleme mit den Nasennebenhöhlen, Nachtblindheit, Augenreizungen, trockene Haare und Haut, Wachstumsstörungen, Geruchsverlust
VITAMIN B (Komplex, wasserlöslich)	Siehe einzelne B-Vitamine Toxizität: siehe einzelne B-Vitamine	Vollkorngetreide, Weizenkeime, Vollkornreis, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch, Fleisch, Leber, Milchprodukte, Bierhefe	Müdigkeit, Energiemangel, vorzeitige Altersprozesse, Schlafstörungen, Gehirnleistungsstörungen, Nervosität, Appetitverlust, stumpfe Haare, Akne, verminderte Stressresistenz, Verstopfung, Verdauungsschwäche
VITAMIN B1 (Thiamin, wasserlöslich)	10 – 200 mg Toxizität: bei oraler Einnahme keine bekannt	Vollkorngetreide, Weizenkeime, Vollkornreis, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Pilze, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Bierhefe	Müdigkeit, Nervosität, Depressionen, Geräuschempfindlichkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, reduzierte Stressresistenz, Verstopfung, Wachstumsstörungen bei Kindern, Neuralgien, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit
VITAMIN B2 (Riboflavin, wasserlöslich)	10 – 200 mg Toxizität: bei oraler Einnahme keine bekannt	Vollkorngetreide, Weizenkeime, Vollkornreis, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Pilze, Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse, Bierhefe, Melasse	Antriebschwäche, Nervosität, Reizbarkeit, reduzierte Stressresistenz, Lichtempfindlichkeit, gerötete Augen, Verdauungsstörungen, Entzündungen der Haut, eingerissene Mundwinkel, rissige, knallrote Lippen, wunde Zunge, trockene Schleimhäute
VITAMIN B6 (Pyridoxin, wasserlöslich)	10 – 100 mg Toxizität: nicht bekannt	Vollkorngetreide, Weizenkeime, Vollkornreis, grünes Blattgemüse, Obst, Milchprodukte, Eier, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch, Bierhefe, Fisch, Leber	Muskelschwäche, Nervosität, Nerven- und Hautentzündungen, Akne, Haarausfall, erhöhter Homocysteinspiegel, Anämie, Arthritis, Krämpfe bei Kindern, Depressionen, Nervenstörungen, Verwirrung, Schlafstörungen, verminderte Infektresistenz
VITAMIN B12 (Cobalamin, wasserlöslich)	5 – 3.000 mcg Toxizität: bei oraler Einnahme zwischen 600 – 1200 mcg keine bekannt.	Milch / Milchprodukte, Käse, Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Leber	Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfung, Nervosität, Anämie, Kurzatmigkeit, Wachstumsstörungen bei Kindern, Appetitverlust, erhöhter Homocysteinspiegel, Nervosität, Gedächtnisstörungen, Angstzustände, Depressionen
BIOTIN (alte Bezeichnung: Vitamin H, wasserlöslich)	100 – 5.000 mcg Toxizität: bei oraler Einnahme keine bekannt	Vollkorngetreide, Vollkornreis, Gemüse, Mungobohnensprossen, Fisch, Eigelb, Nüsse, Leber, Sojabohnen, Champignon, Bierhefe	Extreme Erschöpfung, Appetitverlust, gestörter Fettstoffwechsel, Muskelschmerzen, Depressionen, graue Hautfarbe, Hautentzündungen
CHOLIN (wasserlöslich)	keine Angaben Toxizität: keine bekannt bei oraler Einnahme von mehr als 50.000 mg / Tag für eine Woche	Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse, Sojabohnen, Milch, Eigelb, Fleisch, Leber, Fisch, Lecithin, Bierhefe	Fettleber, Fettverwertungsstörungen, Wachstumsstörungen, erhöhter Blutdruck, blutende Magengeschwüre, gestörte Nierenfunktion, Unfruchtbarkeit, Gallensteine
FOLSÄURE (alte Bezeichnung: B9, wasserlöslich)	400 – 3.000 mcg Toxizität: keine	Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse, Eier, Sojabohnen, Milch/Milchprodukte, Pilze, Austern, Bierhefe, Leber, Thunfisch, Lachs	Schwäche, Anämie, vermindertes Zellwachstum, B 12 Mangel, gestörte Entwicklung des ZNS bei Föten, fahle Hautfarbe, hoher Homocysteinspiegel, mangelnde Widerstandskräfte, vorzeitiges Ergrauen
INOSITOL (wasserlöslich)	keine Angaben Toxizität: keine	Vollkorngetreide, Gemüse, Zitrusfrüchte, Nüsse, Fleisch, Lecithin, Melasse, Bierhefe	Hoher Cholesterinspiegel, Augen- und Hautprobleme, Verstopfung
NIACIN (Vitamin B3, wasserlöslich)	30 – 300 mg Toxizität: nicht bekannt	Vollkorngetreide, Vollkornreis, grünes Gemüse, Obst, Kartoffeln, Sojabohnen, Fleisch, Fisch, Milch / Milchprodukte, Bierhefe	Verdauungsstörungen, Fettleber, hohe Cholesterinwerte, Arteriosklerose, Schlafstörungen, Muskelschmerzen, Hautentzündungen, Appetitverlust, Störungen des Nervensystems, Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, Depressionen, Angstzustände
PANTOTHENSÄURE (Vitamin B5, wasserlöslich)	10 – 500 mg Toxizität: nicht bekannt	Vollkorngetreide, Weizenkeime, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Nüsse, Sojabohnen, Eigelb, Leber, Pilze, Bierhefe	Magenbeschwerden, Erbrechen, Ekzeme, Haarausfall, Unterzuckerung, Nierenprobleme, Nervosität, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Schlafstörungen
PABA (Para-Aminobenzoensäure wasserlöslich)	keine Angaben Toxizität: bei langanhaltender hoher Dosierung möglich	Vollkorngetreide, Weizenkeime, grünes Blattgemüse, Joghurt, Leber, Melasse, Bierhefe	Nervosität, Anämie, Verstopfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Ekzeme
VITAMIN C (Ascorbinsäure, wasserlöslich)	1.000 – 12.000 mg Toxizität: keine	Zitrusfrüchte, Acerolakirsche, Kiwi, Erdbeere, schwarze Johannisbeere, Melone, Papaya, Alfalfa, Tomaten, Paprika, Brokkoli	Herz/Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, vorzeitige Altersprozesse, Muskelschwäche, Appetitverlust, geschwollene Gelenke, Allergien, Infektneigung, Appetitverlust, Wundheilungsstörungen, Zahnfleischbluten, Gehirnleistungsstörungen
VITAMIN D (Cholecalciferol, fettlöslich)	400 I.E. Toxizität: nicht bekannt	Butter, Lebertran, Eigelb, Pilze, Avokado, Hering, Sardinen, Mackerel, Thunfisch, Leber, Knochenmehl	Wachstumsstörungen, Rachitis, weiche Knochen, Osteoporose, Muskelschwäche, Schlafstörungen, Nervosität, Infektanfälligkeit, Durchfall, inadäquate Aufnahme von Kalzium, Zurückhaltung von Phosphor in den Nieren
VITAMIN E (Tocopherol, fettlöslich)	200 – 2.000 I.E. Toxizität: Keine	Vollkorngetreide, Weizenkeime, kalt gepresste Öle, Nüsse, Sojabohnen, dunkelgrüne Gemüsesorten, Eier, vollfette Milch, Käse, Leber	Sterilität, Impotenz, Prostataprobleme, trockene Haare, Verdauungsprobleme, Herzerkrankungen, neurologische Störungen, schadhafte rote Blutkörperchen, verminderte Infektabwehr, vorzeitige Altersprozesse
VITAMIN F (ungesättigte Fettsäuren, Linolsäure, Linolensäure)	keine Angaben Toxizität: nicht bekannt	Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja, Walnüsse, Weizenkeime, Leinsamen, schwarze Johannisbeere, Borretschöl, Kaltwasserfische	Akne, Schuppen, trockene Haare, trockenes Auge, Ekzeme, Krampfadern, Untergetriebe, weiche Nägel, Gallensteine, Gehirnleistungsstörungen, neurologische Störungen
VITAMIN K (Phyllochinon, fettlöslich) Synthetisches Vitamin K (Menadione)	keine Angaben Toxizität: kann Nebenwirkungen haben	Eigelb, Fischöl, hochungesättigte Öle, Kelp, Alfalfa, Yoghurt, Milch, grünes Blattgemüse, Sojabohnen, Kartoffeln	Blutungen, verzögerte Blutgerinnung, Blutungen im Verdauungstrakt, Fehlgeburten, Nasenbluten, Zellstörungen, Durchfall
VITAMIN P (Bioflavonoide, Rutin, Hesperidin, Citrin, wasserlöslich)	keine Angaben Toxizität: nicht bekannt	Buchweizen, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Hagebutten, Trennhaut und die weiße Haut bei Zitrusfrüchten	Schwäche der Kapillargefäße, Tendenz zu Blutergüssen und Unterhautblutungen (die sieh Symptome, die durch Mangel an Vitamin C verursacht werden)

* aus der Fachliteratur

Abkürzungen: I.E. = Internationale Einheiten · g = Gramm · mg = Milligramm · mcg = Microgramm

Notiz: Die erwähnten Mangelsymptome können auftreten, wenn die tägliche Mindestempfehlung nicht erreicht wird.

WICHTIG FÜR

AUFNAHMEHEMMEND

AUFNAHMEFÖRDERND

Wachstum und Entwicklung, Knochengestütze, Nervensystem, Vitalität, Sehorgan, Zähne, Haut, Haare, Schleimhäute, Gehirnzellen, Reparatur von Körpergewebe, Zellschutz, Krebsprophylaxe, Stärkung des Abwehrsystems. Sehr wichtig in der Schwangerschaft und Stillperiode	Kaffee, Alkohol exzessive Aufnahme von Eisen, raffinierte Öle, Defizite an Vitamin D	Vitamin C, D, E, B-Komplex, Cholin, Fettsäuren, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Selen, Zink
Energiegewinnung, Vitalität, Muskeltonus, Schlaf, Funktionstüchtigkeit des Nervensystems und des Gehirns, Gesundheit des Herz/Kreislauf-Systems, der Haut, Haare, Augen, Leber und des Selen, Verdauungstraktes. Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel	Zucker, Stress, Kaffee, Alkohol, Anti-Baby-Pille, Antazida, Antibiotika, Schlaftabletten, Thiazid Diuretika	Vitamin E, C, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Zink
Funktionstüchtigkeit von Herz und Kreislauf, Nervensystem, Gehirn, Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Energiegewinnung, wichtig für Wachstum, Muskelaktivität, Schlaf, Verdauung, Haut, Haare und Augen. Stabilisiert den Appetit	Zucker, Kaffee, Tee, Alkohol, Nikotin, Stress, Antazida, Antibiotika, Sulfonamide, Anti-Baby-Pille, Antikonvulsiva, Neuroleptika	B-Komplex, B2, B3, Folsäure, Vit. C, E, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Schwefel, Selen, Zink
Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel, Energiegewinnung, Produktion von roten Blutkörperchen und Antikörpern, Abwehrkräfte, Wachstum, Verdauung, Gesundheit von Haut, Schleimhäuten, Haaren, Nägeln und Augen.	Zucker, Alkohol, Kaffee, Nikotin, Stress, Antazida, Antibiotika, Sulfonamide, Anti-Baby-Pille, Thiazid Diuretika	B-Komplex, B3, B6, Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Selen, Zink
Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel, Energiegewinnung, Gesunderhaltung der Haut, der Nerven, des Gehirns, des Blutes, der Muskeln, der Verdauung, Bildung von Antikörpern, Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels, Regulierung des Cholesterinspiegels, Entgiftung, Stressresistenz, Gewichtskontrolle	Alkohol, Kaffee, Nikotin, Stress, Antibiotika, Sulfonamide, Antihypertonika, Antirheumatika, Barbiturate, Cortisol, Psychopharmaka, Anti-Baby-Pille	B-Komplex, B1, B2, B3, B5, Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Selen, Zink
Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel, Energiegewinnung, Appetit, Regeneration, Zellentwicklung, Blutbildung, Gesundheit des Nervensystems und des Gehirns	Alkohol, Kaffee, Nikotin, radioaktive Strahlen, Darmerkrankungen, Lebererkrankungen, Anti-Baby-Pille, Antibiotika, Sulfonamide, Lipidsenker, Barbiturate	B-Komplex, B6, Folsäure, Cholin, Inositol, Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Selen, Zink
Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel, Produktion von Fettsäuren, Zellwachstum, Gesunderhaltung des Nervensystems, des Gehirns, der Haut, Muskeln, Haare und Nägel	Alkohol, Kaffee, rohes Eiweiß, Antibiotika, Thiazid Diuretika	B-Komplex, B5, B12, Folsäure, Vitamin C, Schwefel
Stoffwechsel und Transport von Fetten und Cholesterin, Nervenimpulsübertragung, Regulation von Leber und Gallenblase, Bildung von Lecithin, wichtig für Gehirn und Nervensystem, Gedächtnis, Lernvorgänge. Gut für Haare und Thymusdrüse.	Zucker, Alkohol, Kaffee, Antazida	Linolsäure, Inositol, Vitamin A, B-Komplex, Vitamin B12, Folsäure
Eiweißstoffwechsel, Blutbildung, Zellwachstum, allgemeine Reproduktion Abwehrkräfte, wichtig für Gehirn und Nervensystem, Drüsen und Leber.	Alkohol, Kaffee, Nikotin, Stress, Aspirin, Chinin, Antazida, Antibiotika, Sulfonamide, Barbiturate, Biquanide, Corticosteroide, Anti-Baby-Pille	B-Komplex, Vitamin B5, Vitamin B12, Biotin, Vitamin C
Fett- und Cholesterinstoffwechsel, Haarwachstum, Bildung von Lecithin, wichtig für die Vitalität aller Organe	Zucker, Alkohol, Kaffee, Antibiotika	B-Komplex, B1, B2, B12, Vitamin C, Cholin, Linolsäure, Phosphor
Kohlenhydrat-, Eiweiß-, Fett- und Cholesterinstoffwechsel, Energiegewinnung, wichtig für Gehirn und Nervensystem, Haut, Wachstum, Verdauungssystem, Stressresistenz	Zucker, Mais, Alkohol, Kaffee, Stress, Antibiotika, L-Dopa Psychopharmaka, Thiazid Diuretika	B-Komplex, B1, B2, Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Mangan, Magnesium, Natrium, Phosphor, Selen, Zink
Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Energieproduktion, Stressresistenz, Bildung von Antikörpern, wichtig für das Drüsenystem, Gehirn, Gesunderhaltung der Haut	Alkohol, Kaffee, Stress, Thiazid Diuretika, Antazida	B-Komplex, B6, B12, Folsäure, Biotin, Vit. C, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Mangan, Zink, Magnesium, Natrium, Phosphor, Schwefel, Selen
Wachstumsfördernd, Co-Faktor beim Aufbrechen und der Nutzbarmachung von Proteinen, Bildung von roten Blutkörperchen, hilft Bakterien bei der Produktion von Folsäure, Sonnenschutz, Gesunderhaltung von Haut und Haaren		
Regulation des Cholesterinspiegels, Stressresistenz, Vitaminschutz, wichtig für Gehirn, Augen, Blutgefäße, Herz, Knochensystem, Zähne, Zahnfleisch, Widerstandskräfte, Aufnahme von Eisen, Bildung von Kollagen, Entgiftung, Prophylaxe von Krebserkrankungen und Arteriosklerose	Nikotin, Stress, hohes Fieber, Antibiotika, Antazida, Cortison, Aspirin, Anti-Baby-Pille, Thiazia Diuretika, Barbiturate	Bioflavonoide, Kalzium, alle Vitamine und Mineralstoffe
Bildung gesunder Knochen und Zähne, gut für das Nervensystem, für normale Blutgerinnung, für die Schilddrüse, Regulation des Zellwachstums. Sehr wichtig für Säuglinge und Kinder.	Raffinierte, industriell hergestellte Öle	Vitamin A, C, Cholin, Kalzium, Phosphor, Linolsäure
Schutz für fettlösliche Vitamine, wichtig als Zellschutz, für Herz- Kreislauf- und Nervensystem, Fortpflanzung, Muskulatur, Gewebsreparatur, Verhinderung von Blutgerinnseln, Schutz für rote Blutkörperchen, für Haut und Haare, Schleimhäute, Verzögerung von Alterungsprozessen	Raffinierte, industriell hergestellte Öle und Fette, Alkohol, Lipidsenker, Laxanzien, Antibiotika, Anti-Baby Pille, Chlor	Vitamin A, C, B-Komplex, B1, Inositol, Mangan, Phosphor, Selen, ungesättigte Fettsäuren
Regulation des Cholesterins, korrekte Zellfunktion, Verhütung von Gefäßverhärtungen, wichtig für Haut und Haare, Drüsenfunktion, Erhaltung geistiger Funktionen, Verhinderung der Thrombozyten-Aggregation, unterstützt die Spannkraft und „Schmierung“ von Gelenken	Röntgenstrahlen, radioaktive Strahlen	Vitamin A, B1, B6, E, D, Phosphor, Zink
Blutgerinnung (Bildung von Prothrombin = Gerinnungsfaktor), Leberfunktion, Langlebigkeitsfaktor	Radioaktive Strahlen, Röntgenstrahlen, ranzige Fette, Alkohol, Aspirin, Cortison	Vitamin B6, Magnesium, Zink
Verhütung von Grippe und Erkältungen, steigert die Wirksamkeit von Vitamin C, erhöht die Widerstandskräfte, schützt Kapillaren und damit verbundene Gewebe	Die gleichen Faktoren wie bei Vitamin C	Die gleichen Faktoren wie bei Vitamin C

Wozu Sie welche Mineralien und Spurenelemente brauchen

	TÄGLICHE DOSIERUNGSEMPFEHLUNG*	NAHRUNGSQUELLEN	MANGELSYMPTOME
BOR	keine Angaben Toxizität: keine bekannt	Früchte, Gemüse, Nüsse, Soja, Wein, Bier	Verzögertes Wachstum, Osteoporose
CÄSIUM	keine Angaben Toxizität: keine bekannt	Lebensmittel, die auf mineralstoffreichen Böden wachsen	unbestimmt
CHROM	200 mcg Toxizität: keine bekannt	Vollkorngetreide, Muscheln, Melasse, Fleisch, Bierhefe	Gestörte Glukosetoleranz, verminderte Insulinwirkung, Nervenstörungen, erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte
EISEN	10 – 20 mg Toxizität: nicht bekannt	Grünes Blattgemüse, Obst, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Eier, Fisch, Fleisch, Leber, Hülsenfrüchte, Trockenobst, Pilze	Rasche Ermüdbarkeit, Nervosität, Reizbarkeit, blasse Haut, Entzündungen, Appetitlosigkeit, Infektanfälligkeit
JOD	keine Angaben Toxizität: über 1.000 mcg / Tag	Brokkoli, Karotten, Pilze, Spinat, Grünkohl, Feldsalat, jodiertes Salz, Krustentiere, Muscheln, Fisch, Kelp, Lebertran	Nervosität, kalte Hände und Füße, Kropf, trockene Haut, Antriebslosigkeit Depressionen, Erschöpfung, Muskelschmerzen
KALIUM	2.000 – 4.000 mg Toxizität: als Kaliumchlorid ab ca. 15 g toxisch	Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Nüsse, Milch, Eier, Fleisch, Fisch, Soja, Hülsenfrüchte, Pilze	Muskelschwäche, Veränderungen des Herzschlages, schwache Reflexe, Müdigkeit, Verstopfung, Schwindel, niedriger Blutdruck, niedriger Zuckerspiegel
KALZIUM	800 – 1.500 mcg Toxizität: exzessive Einnahme von Kalzium kann bei einigen Personen Nebeneffekte haben	Gemüse, Vollkorngetreide, Obst, Hülsenfrüchte Samen und Nüsse, Kartoffeln, Eier, Pilze, Milch, Joghurt, Käse, Fleisch, Fisch	Rücken-, Bein- und Muskelschmerzen, vermehrtes Herzklopfen, Tetanie, Osteoporose, Schlafstörungen, Zahnverfall
KOBALT	keine Angaben Toxizität: exzessive Einnahme von Kobald kann bei einigen Personen Nebeneffekte haben	Grünes Blattgemüse, Obst, Vollkorngetreide, Fleisch, Leber, Milch	Gestörtes Wachstum, perniziöse Anämie
KUPFER	1 – 4 mg Toxizität: exzessive Einnahme kann Nebeneffekte haben	Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Pilze, Fleisch, Schalentiere, Fisch, Kakao, Sojabohnen, Nüsse, Mandeln	Wachstums-, Schlaf- und Nervenstörungen, Anämie, Infektanfälligkeit, erhöhte Cholesterin-werte, hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Vitiligo, Appetitstörungen, Entzündungen
LITHIUM	keine Angaben Toxizität: nicht bekannt	Lebensmittel, die auf mineralstoffreichen Böden wachsen	Wachstumsstörungen, reduzierte Fruchtbarkeit, Depressionen
MAGNESIUM	300 – 1.000 mg	Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen, Soja, Hülsenfrüchte, Käse, Pilze, Fisch, Kelp, Honig	Muskelkrämpfe, Zittern, Nervosität, Übererregbarkeit, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose, Migräne, Depressionen, Schwindel
MANGAN	2 – 5 mg Toxizität: exzessive Einnahme von Mangan kann bei einigen Personen Nebeneffekte haben	Grünes Blattgemüse, Nüsse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Bananen, Sellerie, Leber, Eigelb	Wachstumsstörungen, Skelettveränderungen, Bewegungsstörungen, vermindertes HDL, Unfruchtbarkeit, Abwehrschwäche, Schwindel, Verwirrtheit, Hörverlust
MOLYBDÄN	40 – 200 mcg Toxizität: exzessive Einnahme kann bei einigen Personen Nebeneffekte haben	Grünes Blattgemüse, Soja, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Milch/Milchprodukte, Kartoffeln, Eier, Fleisch	Wachstumsstörungen, Haarausfall, Müdigkeit, Fruchtbarkeitsstörungen, Appetitverlust, Karies
NICKEL	keine Angaben Toxizität: exzessive Einnahme von Nickel kann bei einigen Personen Nebeneffekte haben	Nüsse, Vollkorngetreide, getrocknete Bohnen	Wachstumsstörungen, Hautentzündungen
PHOSPHOR	keine Angaben Toxizität: nicht bekannt	Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Milch, Eier, Fisch	Müdigkeit, Nervosität, Gewichts- und Appetitverlust, unregelmäßiger Atem
SELEN	50 – 400 mcg Toxizität: exzessive Einnahme kann Nebeneffekte haben	Gemüse, Vollkorngetreide, Soja, Fleisch, Innereien, Fisch, Milchprodukte,	Abwehrschwäche, vorzeitige Alterungsprozesse, Fruchtbarkeitsstörungen, Muskelschwäche, Veränderung des Herzmuskels, nachlassende Haarqualität
SILIZIUM	keine Angaben	Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Kartoffeln	Mangelnde Kollagenbildung, Osteoporose, brüchige Nägel, Haarausfall
VANADIUM	keine Angaben Toxizität: exzessive Einnahme kann Nebeneffekte haben	Buchweizen, Öle, Schellfisch, Pilze, Petersilie, Dill, schwarzer Pfeffer	Verzögertes Wachstum, wahrscheinlich, erhöhter Cholesterinspiegel
ZINK	13 – 50 mg Toxizität: exzessive Einnahme kann Nebeneffekte haben	Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Nüsse, Käse, Linsen, Fleisch, Leber, Fisch Schalentiere	Veränderungen des Muskelgewebes, Infektanfälligkeit, nachlassende Sinnesleistungen, weiß gefleckte Fingernägel, Fruchtbarkeitsstörungen, Allergien, Hormonstörungen, erhöhter Cholesterinspiegel, nachlassende Hautqualität, frühes Ergrauen
KOHLHYDRATE	200 – 400 g Die tägliche Einnahme sollte dem (angestrebten) Körpergewicht angepasst sein		Getreide, Gemüse, Kartoffeln, Zucker, Melasse, Reis, Bohnen, Haferflocken, Soja usw.
PROTEIN	0,2 g – 2 g / kg Körpergewicht Die tägliche Einnahme sollte dem (angestrebten) Körpergewicht angepasst sein		Beste natürliche Quellen: Sojaprodukte, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Gemüse, Nüsse
FETT	Siehe Fettsäuren Die tägliche Einnahme sollte dem (angestrebten) Körpergewicht angepasst sein		Beste natürliche Quellen: Nüsse, Milch, Oliven, Fisch, Leinöl, Hanföl, Olivenöl

* aus der Fachliteratur

Abkürzungen: I.E. = Internationale Einheiten · g = Gramm · mg = Milligramm · mcg = Microgramm

Notiz: Die erwähnten Mangelsymptome können auftreten, wenn die tägliche Mindestempfehlung nicht erreicht wird.

WICHTIG FÜR	AUFNAHMEHEMMEND	AUFNAHMEFÖRDERND
Korrekte Aufnahme von Ionen in die Zelle, Gehirnstoffwechsel	Triglyceride	Vollwertkost, Kalzium, Magnesium, Phosphor Vitamin D
Energie, Gehirnfunktion	unbekannt	unbekannt
Erhöht die Effektivität von Insulin, stimuliert Enzyme im Energiestoffwechsel, gesunde Blutzirkulation, erhöht HDL-Cholesterin	Weißmehlprodukte, Zucker	Vollwertkost, Vitamin C
Bildung von Hämoglobin und Myoglobin, Energiestoffwechsel, Wachstum, erhöht die Stress- und Krankheitsresistenz, gut für Haut, Haare und Nägel	Weißmehlprodukte, Zucker, Kaffee, excessive Zink- und Phosphorzufuhr	Vollwertkost, Kalzium, Kupfer, Vitamin C B12, Folsäure
Energieproduktion, Stoffwechsel, Schilddrüsenfunktion, Haut, Haare, Nägel, Zähne	Weißmehlprodukte, Zucker	Vollwertkost
Kontrolle der Aktivität des Herzmuskels, Muskelkontraktion, Nervensystem, Nieren, Beruhigung	Kaffee, Alkohol, Stress, Weißmehlprodukte, Zucker, Diuretika, Cortison, Antihypertonika, Abführmittel	Vollwertkost, Natrium, Vitamin B6
Starke Knochen und Zähne, gesunder Herzrhythmus, Blutgerinnung Regulation der Reizleitung im Nervensystem, allgemeine Beruhigung	Zucker, Defizite an Magensäure, Bewegungsmangel Stress, Überschuß an Phosphat und Magnesium, Kaffee, Alkohol, hoher Eiweißkonsum, Oxalsäure, Phytinsäure, Anti-Baby-Pille	Vollwertkost, Magensäure, Magnesium, Vitamin A, D, C, B-Vitamine, Eisen, Zink, ungesättigte Fettsäuren, körperliche Bewegung
Bestandteil von Vitamin B12, Aktivator eigener Enzyme, Bildung der roten Blutkörperchen	Weißmehlprodukte, Zucker	Vollwertkost, Kupfer, Eisen, Zink
Aktivator vieler Enzyme, Blutbildung, Abwehrkräfte, Knochen, Gehirn, Nervensystem Bindegewebe, Pigmentbildung	Weißmehlprodukte, Zucker, überhöhte Zufuhr von Zink	Vollwertkost, Zink, Kobalt, Eisen
Hormonregulation, Gehirnfunktion	Vanadium, erhöhte Zufuhr von Kobalt, Aluminium	Vollwertkost, Vitamin B12, Kobalt
Aktivator von 300 Enzymen, Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß-, Phosphor und Kalziumstoffwechsel, Energiegewinnung, Gesundheit der Knochen, des Herzens, der Nerven und Arterien, allgemeine Beruhigung	Weißmehlprodukte, Zucker, Alkohol, Stress, überh. Mengen an Kalzium, Antibiotika, Diuretika, Anti-Baby-Pille, Lipidsenker, Psychopharmaka, Abführmittel	Vollwertkost, Vitamin D, C, B1, B6, Kalzium
Aktivator einiger Enzyme, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Nervenreizübertragung, korrekte Gehirnfunktionen, Abwehrsystem, Blutgerinnung, Aufbau von Sexualhormonen Cholesterin, Kollagen	Weißmehlprodukte, Zucker, überhöhte Zufuhr von Phosphor und Kalzium	Vollwertkost, Phosphor, Kalzium, Vitamin B1 und E
Aktivator einiger Enzyme, korrekte Gehirnfunktionen, Aminosäurestoffwechsel, gesunder Harnsäurespiel	Weißmehlprodukte, Zucker	Vollwertkost, schwefelhaltige Aminosäuren
Optimales Wachstum, gesunde Haut, Knochenstruktur, Wahrscheinlich: Kohlenhydratstoffwechsel, Aufbau von Nucleinsäure	Eisen, Kupfer	Vollwertkost
Zellwachstum, und -reparatur, Knochen, Zähne, Kohlenhydrat-, Eiweiß und Fettstoffwechsel Kontraktion des Herzmuskels, korrekte Nervenaktivität, Gehirn	Überhöhte Zuhr von Magnesium, Eisen	Protein, Mangan, Eisen, Kalzium, Vitamin A, D, ungesättigte Fettsäuren
Abwehrsystem, Entgiftung, Muskulatur, Gefäße, Herz-Kreislauf, Gehirn, Schilddrüsenhormone	Weißmehlprodukte, Zucker	Vollwertkost, Vitamin E
Kollagenbildung, Haut, Knorpel, Bindegewebe, Knochen, Nägel	Weißmehlprodukte, Zucker	Vollwertkost, Kalzium
Fettstoffwechsel, Bildung von Knochen und Zähnen, Regulation der Energieproduktion	unbekannt	Zink, Kupfer, Eisen
Aktivator von 200 Enzymen, Entgiftung, Abwehrsystem, Eiweiß- und Nucleinsäure-Stoffwechsel, Knochensystem, Sinnesorgane, Gehirn, Aufbau von Hormonen, Prostata, Spermienproduktion	Weißmehlprodukte, Zucker, Alkohol, Stress, hohe Zufuhr von Kalzium, Antibiotika, Antirheumatika, Abführmittel, Glukokortikoide, Anti-Baby-Pille, Psychopharmaka	Vollwertkost, Vitamin A, Phosphor, Kupfer, Kalzium, Mangan
Nervosität, Gedächtnisprobleme, Wasserverlust, Kreislaufprobleme, Agressivität usw.	Energielieferant für Stoffwechsel – 4 kcal / g	
Katabole Stoffwechsellaage (Muskelrückgang), Stoffwechselprobleme, Körperschwäche	Bausubstanz im Stoffwechsel – 4 kcal / g	
Siehe Fettsäuren	Energielieferant für Stoffwechsel – 9 kcal / g	

Was Ihnen spezielle Nährstoffe bringen

Rohstoff / Zutat	Funktionalität	Einstufung der Effektivität	Preis-Leistungsverhältnis	Empfohlene Tagesdosis	Anwendung/Funktion
4-Hydroxyisoleucine	Insulin-Multiplikator, verbessert Insulinwirkung um 30%	3	5	250 mg	2
5-HTP	reduziert Stress, verbessert Schlaf	3	2	50 – 100 mg	3
Acetyl-L-Carnitin	verhindert die Reduzierung von Testosteron, senkt Cholesterinspiegel	2	4	500 – 750 mg	2
Laktobazillen (Acidophilus, Casei, Bulgaricus usw.)	verbessert Darmtrakt, Immunmodulierend, gute Verdauung gegen Pilze im Darm	4	–	–	4
Ajuga Turkestanica Extrakt	verbessert Stickstoffbilanz bzw. Nitrogenassimilation, Kraft- und Muskelmasse, Ausdauer	5	–	30 – 120 mg	–
ALA /Alpha Liponsäure	Antioxidant, Insulinmodulator, verbessert Glucoseverwertung	3	5	1 – 3 g	2
Alpha-Ketoglutarate (AKG)	hilft beim Muskelaufbau, verbessert Belastungstoleranz, Immunstärkung	2	3	3 – 4 g	1
Aloe Vera Extrakt	verdaufördernd, vitalisierend, immunstärkend, schützt vor Muskelentzündung, bekämpft Viren und Bakterien	3	–	500 mg	–
Arabinogalactan	verbessert das Immunsystem	2	3	1,5 – 3 g	5
Ashwagandha (Indischer Ginseng)	Adaptogen, Anti-Aging, Immunstärkend, Energizer, stärkt Sexual- und Schilddrüsenfunktion (T3 / T4)	3	–	1000 mg	–
Bacopa Moneria Extrakt	optimiert Gedächtnisleistung	4	–	100 – 300 mg	–
Balaststoffe	verbessern Verdauung, Cholesterinregulierung	5	2	10 – 30 g	5
Boswellia Serrata Extrakt	schützt vor Muskelentzündungen	4	–	500 mg	–
BCAAS	verringern Muskelabbau, fördern Muskelaufbau verbessern Ermüdungsresistenz, Konzentrationsfähigkeit	6	2	5 – 10 g	1
Beta-Glucan	verbessert das Immunsystem	3	4	1 – 6 g	5
Beta-Ecdysterone	verbessert Stickstoffbilanz bzw. Nitrogenassimilation, Kraft- und Muskelmasse, Ausdauer	6	–	30 – 120 mg	1
Beta Sitosterol	immunstärkend, Anticarcinogen, schützt vor Muskelentzündung, insulinmodulierend, Antiaromatase, Testosteronstabilisierung, Prostatachutz	3	–	100 mg	–
Betaine	stärkt Herz-Kreislaufsystem, scheint körperliche Leistung zu verbessern (Sauerstoffnutzung)	3	–	2000 mg	–
Bitter Melon Extrakt	optimiert Insulinwirkung, schützt vor Insulinresistenz	5 – 6	–	500 mg	–
Black cohosh root	verbessern PMS, Menstruationsproblemen	4	–	PMS: 2 x 400 mg 7 – 10 Tage vor Periode	4
Brennessel Extrakt	Blutirkulation, immunstärkend, Antiaromatase, Testosteronstabilisierung	3	–	250 – 1000 mg	–
Broccoli Extrakt	Antioxidant, Anticarcinogen, Antiaromatase	4	–	100 – 5000 mg	–
Capsacain	optimiert Thermogenese, Fettverbrennung, schützt vor Muskelentzündung	–	–	10 mg	–
Champion Extrakt	Antiaromatase, Testosteronstabilisierung	3	–	100 – 500 mg	–
Chasteberry	verbessern PMS, Menstruationsprobleme	4	–	400 – 500 g	4
Chitosan	Fett bindender Ballaststoff, verdaufördernd	3	2	250 – 3000 mg vor Mahlzeit	2
Choline	wichtig für Muskelkontraktion, Nervenfunktion, Gehirnfunktion	1	1	500 – 1000 mg	1
Chondroitin Sulfat	Gelenknährstoff	4	1	1200 – 1500 mg	5
Chrysin	moduliert Aromatase bzw. Testosteron / Östrogen	2	3	1 – 3 g	1
Citrulline malate	Energizer, verringert Müdigkeit	2	2	12 – 18 g	2
CLA	verbessert Kraft- Muskelaufbau, Krebschutz	3	4	2 – 4 g	2
CMO (cetyl myristoleate)	gut für Gelenke, verbessert Entzündungsresistenz	2	3	1 – 3 g	5
Co-Enzym Q 10	Antioxidant, Vitalisator	3	5	30 – 400 mg	2
Coleus forskohlii	optimiert Metabolismus / Thermogenese und Nitric Oxide Synthese und Gewebedurchblutung	3	2	50 – 150 mg / 50 mg Portion	2
Colosolic Acid (Banaba)	optimiert Insulinfunktion	3	4	250 – 500 mg	2
Colostrum	verbessert Immunsystem	3	3	150 mg – 2 g	5
Cranberry Extrakt	für Gesundheit der Urin-Organen (Blase usw.)	3	–	800 mg	4
Curcuma Extrakt	schützt vor Muskelentzündungen, Antioxidant	4	–	500 mg	–
DHEA	erhöht Testosteronspiegel bei Erwachsenen über 40	5	1	25 – 100 mg	1
DL-Phenylalanine	schmerzlindernd, Produktion von Neurotransmittern	3	3	250 – 500 mg	5
DMAE	verbessert Konzentrationsfähigkeit	3	3	100 – 1000 mg	3
Dong quai	verbessert PMS, Menstruationsprobleme	3	–	600 mg	4
D-Pinitol	optimiert Kreatin- und Aminosäureassimilation	6	4	1000 mg / 2 x 500mg	2
D-Ribose	verbessert Erholung von körperlicher Belastung	2	4	2,5 – 5 g	1

Rohstoff / Zutat	Funktionalität	Einstufung der Effektivität	Preis-Leistungs-verhältnis	Empfohlene Tagesdosis	Anwendung/ Funktion
Echinacea	verbessert Immunfunktionen	3	2	500 – 1000 mg	5
Fenugreek-Saponine	optimiert LH- und damit Geschlechtshormonlevel	3	1	200 – 1000 mg	–
Fructo-Oligosaccaride (FOS)	Probiotic, stärkt Immunsystem	4	1	5 – 20 g	5
Fulvic Acide (Shilat)	Energizer, verbessert Mineralstoffaufnahme	4	–	–	–
Gamma-Linolic acid (GLA)	Schützt vor muskulären Entzündungen (Gelenkschmerz) Verbessert PMS sowie Haut und Haare	4	3	400 – 600 mg	5
Ginkgo biloba	verbessert die Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis	3	3	80 – 100 mg	3
Ginseng	Adaptogen, verbessert Regeneration und Leistung	2	1	100 – 500 mg	2
Ginerols (Ingwerextrakt)	schützt vor Muskelentzündungen, Blutzirkulation, ATP	4	–	500 mg	–
Glucumannan	Probiotic, verbessert Immunsystem	4	1	3 – 9 g	5
Gluconolactone	steigert in gewissen Fällen Leistungsfähigkeit	2	–	1000 – 3000 mg	–
Glucosamine	Schützt vor muskulären Entzündungen (Gelenkschmerz) Gelenknährstoff	5	1	500 – 3000 mg	5
Glycerol	stabilisiert das Blutplasmavolumen bei körperlicher Belastung, sorgt für gute Wasserbilanz im Organismus	2	2	25 – 100 g 5 – 25 g Einzeldosis	1
Goat weed	fördert sexuelle Leistungsfähigkeit	3	3	500 mg – 2 g	2
Goldenseal	verbessert Immunfunktionen	2	2	250 – 750 mg	5
Grüntee-Extrakt	Antioxidant, steigert Thermogenese, hilft bei Fettverbrennung	6	3	200 – 1000 mg	5
3-GPA	unterstützt Argininwirkung	2	–	200 – 2000 mg	–
Guggulsteron	Antioxidant, optimiert Schilddrüsenfunktion (T3 / T4), Hilft bei Fettverbrennung, optimiert Cholesterol	5	3	1000 mg	2
Gymnema Sylvestre	unterstützt Diabetesbehandlung	3	–	1000 mg	–
Hanf-/Leinöl (Omega 3 FS)	Energizer, schützt vor muskulären Entzündungen (Gelenkschmerz), Anticarcinogen, fördert Zellaufbau	4	–	2 Teelöffel	–
HCA	vermindert die Umwandlung von Kohlenhydraten zu Fett verbessert Energie	4	1	500 – 1000 mg, ca. 60 Min. vor Mahlzeit	2
HMB	hilft Kraft und Muskelmasse aufzubauen, antikatabol	4	5	3 g	1
Ipriflavin	für starke Knochen, eventuell für Muskelaufbau gut	3	4	500 mg	1
KIC (Arginin KIC)	hilft Kraft und Muskelmasse aufzubauen, antikatabol	5	5	4 – 6 g	1
Koffein	verbessert Fettverbrennung und aerobe Leistung	4	1	100 – 600 mg	2
Kreatin-Monohydrate	erhöht Kraft, Muskelmasse, Erholung und Körpergewicht	6	1	2 – 20 g	1
Kreatin-Variationen aus Malate, Ester, Pyruvat, HMB	erhöhen Kraft, Muskelmasse, Erholung und Körpergewicht sind besser löslich, aber weniger konzentriert als Kreatin-Monohydrat	6	1	4 – 30 g	1
Lactoferrin	verbessert das Immunsystem und die Sauerstoffzufuhr	3	4	200 – 500 mg	5
L-Alanine	stabilisiert Glutaminvorräte bei körperlicher Belastung	3	2	1 – 3 g	1
L-Alanyl-L-Glutamine	Energie-Muskel-Kraftaufbau	6	–	100 – 2000 mg	–
L-Arginin	optimiert Gewebedurchblutung (Nitric Oxide), HGH Ausschüttung, Immunsystem	2	3	5 – 10 g	1
L-Arginine-Ketoisocaproate (AKIC)	hilft beim Muskelaufbau, verbessert Belastungstoleranz, unterstützt Gehirnfunktionen, Nitric Oxide Modulator	4	5	4 – 6 g	1
L-Carnitin	optimiert Fettstoffwechsel, aerobe Leistungsfähigkeit	3	4	500 – 3000 mg	2
L-Citrulline	verbessert Trainingsenergie, wird zu L-Arginin umgewandelt (Nitric Oxide), optimiert ATP	3	–	2000 – 5000 mg	–
L-Citrulline-Malate	wie Citrulline	3	–	3000 – 8000 mg	–
L-Glutamin	hilft beim Muskelaufbau, stärkt Immunsystem	3	1	5 – 20 g	1
L-Glutamine-Alpha-Ketoglutarate (GKG)	Hilft beim Muskelaufbau, Immunsystem	4	–	3 – 10 g	–
L-Histidine	schützt vor muskulären Entzündungen	2	4	3 – 7g	5
L-Lysine	wichtig für Knochen, Haut, bekämpft Herpes	3	–	500 – 1500 mg	–
L-Norvaline	vermindert Argininabbau, stabilisiert Arginin	5	–	50-500 mg	–
L-Ornithin	optimiert L-Argininfunktionen, HGH-Ausschüttung	2	3	5 – 10 g	1
L-Ornithine-AKG	hilft beim Muskelaufbau	3	3	6 – 8 g	1
L-Phenylalanine	fördert mentale Aufmerksamkeit	2	2	500-1000 mg	–
L-Tyrosine	fördert mentale Aufmerksamkeit, senkt Heißhunger	3	4	2 – 4 g	–
L-Taurin	Insulinmimiker, zellvoluminisierend (gute Hydratation)	4	2	1 – 3 g	1
L-Theanin	Mentale Erholung, GABA-Produktion	3	3	200 mg – 1 g	3

Was Ihnen spezielle Nährstoffe bringen

Rohstoff / Zutat	Funktionalität	Einstufung der Effektivität	Preis-Leistungs-verhältnis	Empfohlene Tagesdosis	Anwendung/ Funktion
Lutein	Antioxidant, Augengesundheit	4	3	5 – 20 mg	6
Lycopene	Antioxidant, Anticarcinogen, Prostatachutz	4	3	5 – 20 mg	6
Maca	Energie, sexuelle Leistungsfähigkeit	1	3	250 mg – 1 g	2
Malatsäure (Malate)	verbessert Ausdauer	2	2	200 – 400 mg	2
Milk Thistle (Mariendistel)	Antioxidant, anticarcinogen, leberstärkend	5	–	200 – 1000 mg	–
MCT-Öl	verbessert Fettstoffwechsel, mit Kohlenhydraten Energizer	3	2	15 ml	1
Melatonin	Schlaf verbessernd, verbessert Immunfunktionen	4	1	1 – 3 mg vor dem Schlafengehen	3
Methsulfonylemethane (MSM)	Schützt vor muskulären Entzündungen (Gelenkschmerz) Gelenknährstoff, verbessert Nährstoffversorgung der Zellen	4	3	500 – 2000 mg	5
Methoxiflavone	Muskelaufbau	2	4	500 – 1000 mg	1
Mucuna pruriens	Aphrodisiacum, Entspannung	2	3	300 – 600 mg	3
N-Acetyl-L-Glutamine	hilft beim Muskelaufbau, Immunsystem	3	–	2 bis 6 g	–
N-Acetylcysteine (NAC)	Antioxidant, verbessert Immunsystem	4	3	1000 – 1500 mg	5
Naringin	verstärkt Thermogenese, Antioxidant	2	2	50 – 200 mg	2
Noni Extrakt	Antioxidant, insulinunterstützend, schützt evtl. vor muskulären Entzündungen	3	–	1000 mg	–
Octopamine	Energizer, verbessert Fettverbrennung, mobilisiert Fettsäuren	4	4	100 – 300 mg	2
Olivenblattextrakt	verbessert das Immunsystem, Antioxidant	3	3	500 mg – 2 g	5
OPC's	Antioxidant	5	–	100 mg	–
Orotat (Orotsäure)	Muskelwachstum, RNA-DNA Synthese	3	–	50 – 100 mg	–
PABA	Antioxidant, schützt vor Muskelentzündung, mit Protein gut für Muskelaufbau und Haut	3	–	200 – 1000 mg	–
Phoshatsalz	hält Metabolismusrate während einer Diät konstant	2	1	1 – 2 g	2
Phosphatidylserine (PS)	mentale Aufmerksamkeit, Cortisolminimierer	3	5	200 – 800 mg	3
Piperin	verbessert die Resorption vieler Nährstoffe	4	–	5 mg	–
Pregnenolone	optimiert Geschlechtshormonlevel	1	1	100 – 200 mg	1
Protein Konzentrate	Aminosäurelieferant, je nach Proteinart vielfältige funktionelle Eigenschaften, Muskelaufbau, Fettabbau	5	2	20 – 200 g	5
Pyruvate	Energizer, bei niedriger Kalorienzufuhr Fettverbrenner	2	3	5 – 10 g	2
Quercitin	Antioxidant, Anticarcinogen	3	2	250 – 500 mg	6
Rhodiola rosea	Adaptogen, Endorphin- und evtl. ATP-Modulator	4	3	200 – 400 mg	2
RNA/DNA	verbessert sportliche Performance, Anti-Agingsubstrate	2	4	500 mg	2
SAMe	Stimmungsverbesserer, Anti-Aging Substrat	4	5	400 mg	3
Saw palmetto	verbessert die Prostatagesundheit, Testosteronstabilisator	3	2	200 – 350 mg	5
Schizandria	Adaptogen, Blutzirkulation, Antioxidant, Energizer	2	–	1000 mg	–
Shiitake Pilz-Extrakt	verbessert das Immunsystem, verringert Cholesterin	3	4	100 mg	5
Sodium Bicarbonate	Milchsäurepuffer, steigert Ermüdungsresistenz	3	1	300 – 400 mg / kg Körpergewicht	2
St. John's wort	verbessert Wohlbefinden, Antidepressiva	3	3	750 – 1000 mg	3
Synepherine	Verbessert Thermogenese, Fettverbrennung, Konzentration	4	1	10 – 50 mg	2
Tribulus Terrestris	optimiert LH- und damit Geschlechtshormonlevel	3	1	200 – 1000 mg	1
Valerian root	Stress und Angst	2	3	150 – 300 mg	3
Vanadyl Sulfate	erhöht Muskel-Insulin-Sensibilität	3	1	25 – 50 mg / möglicherweise toxisch in höheren Dosen	2
Rote Bohnen Extrakt	hemmt die alpha-Amylase, verhindert Kohlenhydratverdauung	3	3	50 – 700 mg ca. 30 Min. vor Mahlzeit	2
White willow bark	schützt vor Muskelschmerz, verbessert Thermogenese	4	1	500 – 1000 mg	2
Wild Yam	Antioxidant, optimiert Hormonsystem	2	–	500 mg	–
Yohimbine Extrakt	verstärkt Potenz	4	1	500 mg	2
Zeaxanthin	Antioxidant, Augengesundheit	3	3	5 – 20 mg	6
Zimt-Extrakt (MHCP)	fördert Insulinwirkung, Blutzuckerkontrolle	3	–	500 mg	–
ZMA	wichtig für Testosteron und IGF-1-Spiegel	4	3	1000 mg (25 mg Zink)	1

Hinweis

Bei den genannten Nährstoffen und Supplementen haben wir einige ausgesuchte Primärwirkungen aufgeführt und uns bei den angegebenen Dosierungen an internationale Empfehlungen, die einschlägige Literatur und eigene Erkenntnisse gehalten.

Bitte beachten Sie, dass physiologische und insbesondere stoffliche Zusammenhänge immer in Wirkspektren, aber niemals punktuell zu verstehen sind. Individuelle Unterschiede zwischen den Geschlechtern, einzelnen Vertretern desselben Geschlechts und auch durch Zeit und Umstände bedingte unterschiedliche Randbedingungen bei der Betrachtung ein und derselben Person machen eine allgemeingültige, punktgenaue Empfehlung ganz exakter Einnahmemengen unmöglich.

Die Auflistung der Supplemente soll Sie also anschaulich über die vielfältigen Möglichkeiten der ernährungstechnischen Einflussnahme informieren und Ihnen beim Produktvergleich eine leicht einsetzbare Hilfe beisteuern.

Wir weisen darauf hin, dass eine aus dem Zusammenhang gegriffene, von Ihnen beliebig vorgenommene Manipulation des Stoffwechsels durch die Zufuhr isolierter Substanzen gesundheitlich bedenklich ist. Auf keinen Fall sollten Sie anhand der zuvor stehenden Auflistungen versuchen, unspezifische Stoffwechselprobleme und Krankheiten selbst zu therapieren.

Entwickeln Sie bitte vielmehr ein Verständnis für die Komplexität des menschlichen Körpers und passen Sie dieses an Ihren Leistungsanspruch oder Ihre Zielsetzung an.

Wir sind der Meinung, dass auch das Ziel einer vielleicht nur leicht überdurchschnittlichen Leistungsfähigkeit, Gesundheit oder Wohlbefinden sehr anspruchsvoll sein kann, wenn beispielsweise durch Beruf und Familie eben keine optimalen strukturellen Voraussetzungen für Spitzenergebnisse gegeben sind.

Sie sollten Supplemente nutzen, um auf natürliche Weise MEHR zu erreichen und gesund zu bleiben.





Basis-Supplements können von Personen aller Altersgruppen als Rückversicherung gegen einen Mangel an wichtigen Nährstoffen genommen werden.

Basis-Supplements

Die Basis-Supplements enthalten alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, also die so genannten Mikronährstoffe, die der Mensch braucht, damit alle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendigen Stoffwechselprozesse stattfinden. Diese Mikronährstoffe werden in Tabletten- und Flüssigform (Liquid) dargereicht, oder aber sie sind in ein hochwertiges Proteinpulver eingearbeitet. Letzteres enthält noch zusätzlich alle 18 Aminosäuren zum Aufbau und Erhalt von Körperzellen. Diese verschiedenen Darreichungsformen sprechen unterschiedliche Verbraucher an. Derjenige, der die meist recht großen Tabletten nicht schlucken kann oder möchte, häufig trifft dies für viele Frauen und vor allem Kinder zu, kann zum Liquid greifen oder sich aus dem Protein-Vitamin-Mineral-Pulver mit etwas fettarmer Milch einen wohlschmeckenden Shake im Mixer zubereiten.

Solche Basis-Supplements sind in Europa im Allgemeinen so dosiert, dass sie in etwa den Tagesbedarf des Menschen an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen abdecken. Das hat gegenüber der in den USA oft üblichen extrem hohen Dosierung den Vorteil, dass Personen aller Altersgruppen, vor allem auch Kinder, die Basis-Supplements als Versicherung gegen eine eventuelle Unterversorgung, benutzen können, ohne dass irgend eine Gefahr einer Vitaminüberdosierung besteht. Mikronährstoffe bzw. spezielle Mikronährstoffe deutlich über dem täglichen Mindestbedarf zu dosieren, ist sicher in speziellen Fällen, wie Sie später noch bei den Spezial-Supplements sehen werden, sinnvoll. Das sollte dann jedoch in Form von Spezialitäten erfolgen und nicht als Basis-Versorgung für jung und alt genutzt werden.

TIPPS:

Tabletten sind die preisgünstigste Form, sich mit Mikronährstoffen zu versorgen. Liquid wird meist von Kindern, Frauen und älteren Menschen bevorzugt. Es ist zwar etwas teurer, aber Kinder mögen es viel lieber. In den meisten Fällen wäre ein Protein-Vitamin-Mineral-Spurenelement-Shake die Idealversorgung, da er neben den Mikronährstoffen zusätzlich den Makronährstoff Protein bzw. Aminosäuren liefert. In der täglichen Praxis jedoch wird ein Schluck Liquid oder eine Tablette bevorzugt, obwohl die Zubereitung eines Drinks im Mixer nicht wirklich viel Zeit in Anspruch nimmt oder viel Arbeit macht. Ideal ist es ein solcher Shake besonders für Menschen, die auf ihr Gewicht achten müssen. Wenn sie einen Drink vor einer oder auch vor mehreren Mahlzeiten zu sich nehmen, versorgen Sie sich nicht nur mit wertvollen Nährstoffen. Sie füllen den Magen vor, so dass sie weniger von der Mahlzeit essen bzw. schneller satt werden. Auch für Kinder sollte man sich mindestens einmal am Tag die Mühe machen und ihnen einen Protein-Vitamin-Mineral-Shake zubereiten. Es ist ein gutes Aufbau- und Kräftigungsgetränk, welches auch bei Übergewicht nicht schadet, sondern nützt.



Basis-Supplements

Vitamin Health Care

Jede einzelne Tablette Vitamin Health Care liefert eine ausgewogene Kombination aus 28 Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Die Tabletten sind retardiert, so dass Sie, wenn Sie je eine Tablette morgens und abends einnehmen, über 24 Stunden hinweg gleichmäßig mit den Mikronährstoffen versorgt werden. Ihren Tagesbedarf an Vitaminen decken Sie bereits durch 2 Tabletten vollständig ab.



Zutaten: Calciumhydrogenphosphat, Vitaminmischung (Ascorbinsäure, Nicotinsäureamid, alpha-Tocopherolacetat, Calcium-D-Pantothenat, Thiaminnitrat, Riboflavin, Pyridoxin-Hydrochlorid, Vitamin A-Acetat, Folsäure, Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin), Calciumcarbonat, Magnesiumoxid, Inulin, Kaliumchlorid, Trennmittel: pflanzliches Fett (gehärtet) und Magnesiumstearat, Eisenphosphat, Zinkoxid, Pfeffer-Extrakt, Kupfersulfat, Mangansulfat, Phytomenadion, β -Carotin, Chromchlorid, Natriumiodid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Trennmittel: Kieselsäure.

Zusammensetzung	pro 2 Tabl.			pro 2 Tabl.		
	pro 100g	800 μ g	RDA*	pro 100g	200 mg	RDA*
Vitamin A (B-Karotin)	53,3 mg	800 μ g	100 %	13333 mg	200 mg	15 %
Vitamin B1	1,3 mg	20 μ g	**	Chlorid	2420 mg	36 mg
Vitamin B2	93,3 mg	1,4 mg	100 %	Chrom	1,67 mg	25 μ g
Niacin	107 mg	1,6 mg	100 %	Eisen	267 mg	4 mg
Pantothensäure	1200 mg	18 mg	100 %	Jod	5 mg	75 μ g
Vitamin B6	400 mg	6 mg	100 %	Kalium	2667 mg	40 mg
Folsäure	133 mg	2 mg	100 %	Kupfer	66,7 mg	1 mg
Vitamin B12	13,3 mg	200 μ g	100 %	Magnesium	6667 mg	100 mg
Vitamin C	66,7 μ g	1 μ g	100 %	Mangan	66,7 mg	1 mg
Vitamin D3	4000 mg	60 mg	100 %	Molybdän	1,67 mg	25 μ g
Vitamin E	333 μ g	5 μ g	100 %	Phosphor	6667 mg	100 mg
Biotin	667 mg	10 mg	100 %	Selen	1,67 mg	25 μ g
Vitamin K1	10 mg	0,15 mg	100 %	Silicium	1,67 mg	25 μ g
Piperin	2 mg	30 μ g	**	Zink	333 mg	5 mg

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA)
** keine Empfehlung vorhanden

Vitamin Health Care Liquid

Das Liquid ist ein zuckerfreies, flüssiges Konzentrat. Diese Darreichungsform eignet sich besonders gut für Kinder und ältere Menschen, da es sich leicht einnehmen lässt. Der Organismus wird optimal und ausgewogen mit 28 Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt. Die Süße, die besonders Kindern schmeckt, wird NICHT durch die oft als ungesund angesehenen klassischen Süßstoffe, sondern durch das neue "Sucralose" erzeugt.

Die spezielle Dosierflasche ermöglicht eine einfache und saubere Handhabung. Drücken Sie einfach auf die Flasche, damit das Dosiergefäß oben gefüllt wird und trinken Sie daraus ihre Tagesportion an Mikronährstoffen.



Basis-Supplement mit Aminosäuren für das Immunsystem

Metabolic Health Care

Metabolic Health Care ist deutlich mehr als ein Vitamin-Mineral-Supplement.

Im Grunde genommen ist es ein Aufbau-, Kräftigungs- und Schlankheitsdrink in einem.

ist eine ausgewogene Kombination aus 28 Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sowie den 10 lebensnotwendigen (essentiellen) und 9 semiessentiellen Aminosäuren bzw. wertvollem Molke- und Sojaprotein.

Mit zwei solcher Drinks wird der gesamte tägliche Mindestbedarf an Vitaminen und Aminosäuren gedeckt. Ihr Organismus besitzt nun alle Mikronährstoffe für seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Er kann durch die Aminosäuren eine Vielzahl körpereigener Proteine, wie Enzyme und Hormone, bis hin zu den Zellproteinen in Muskeln, Organen, Haut, Haaren usw. aufbauen.

METABOLIC HEALTH CARE zu sich zu nehmen macht wirklich Spaß, denn es schmeckt sehr gut. Beim Anmischen des Drinks können Sie sogar noch Obst und auch ein wenig rohes Gemüse mit in den Mixer geben. Hierdurch erhält der Shake etwas mehr und auch individuelle Geschmacksrichtungen. Gleichzeitig tragen Sie dem empfohlenen 5-maligen Verzehr von Obst und Gemüse pro Tag Rechnung.



Zutaten (Geschmack Schoko): Milchprotein (Molke und Casein), Sojaprotein-Isolat, Kakaopulver (stark entölt), Aroma, Süßungsmittel: Natrium-Cyclamat und Saccharin-Natrium, Verdickungsmittel: Xanthan, Di-Calciumphosphat, Vitaminmischung (Ascorbinsäure, Nicotinsäureamid, α -Tocopherolacetat, Calcium-D-Pantothenat, Thiaminnitrat, Riboflavin, Pyridoxin-Hydrochlorid, Folsäure, Biotin, Cyanocobalamin), Natriumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumcitrat, Calciumcitrat, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Zinkcitrat.

Nährwerte	pro 100 g	pro Port. (25 g)
Brennwert	1503 KJ / 371 Kcal	376 KJ / 92 Kcal
Eiweiß	78,5 g (83,5 g i.Tr.)	19,7 g
Kohlenhydrate	3,7 g	0,9 g
Fett	3,1 g	0,8 g

Brennwert pro 100 ml zubereitetes Getränk:	265 KJ / 62 Kcal
Brennwert pro Fertiggetränk:*	742 KJ / 173 Kcal
*25g Produkt mit 250 ml Magermilch	

Vitamine	pro 100 g	pro Port.	RDA
Vitamin E	20 mg	5,0 mg	50 % *
Vitamin C	120 mg	30 mg	50 % *
Thiamin	2,8 mg	0,70 mg	50 % *
Vitamin B2	3,2 mg	0,80 mg	50 % *
Niacin	36 mg	9,0 mg	50 % *
Vitamin B6	4,0 mg	1,0 mg	50 % *
Folsäure	400 μ g	100 μ g	50 % *
Vitamin B12	2,0 μ g	0,5 μ g	50 % *
Biotin	0,30 mg	0,075 mg	50 % *
Pantothensäure	12 mg	3,0 mg	50 % *

Mineralien	pro 100 g	pro Port.	RDA
Kalium (-Citrat)	100 mg	25 mg	**
Calcium			
(-Citrat / -Phosphat)	640 mg	160 mg	20 % *
Magnesium (-Citrat)	60 mg	15 mg	5 % *
Zink (-Citrat)	6,0 mg	1,5 mg	10 % *

* % -Anteil am Tagesbedarf nach EU-Richtlinie(n)

** keine Empfehlung vorhanden

Aminosäurenprofil pro 100 g Protein

Alanin	4,4 g
Arginin	4,8 g
Asparaginsäure	10,5 g
Cystin	1,8 g
Glutamin / Glutaminsäure	18,8 g
Glycin	2,9 g
Histidin	2,4 g
Isoleucin*	4,7 g
Leucin*	9,7 g
Lysin*	7,4 g
Methionin*	1,6 g
Phenylalanin*	4,3 g
Prolin	6,2 g
Serin	5,1 g
Threonin*	4,8 g
Tryptophan*	1,6 g
Tyrosin	3,6 g
Valin*	5,4 g

* Essentielle Aminosäuren

Die Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.



Metabolic Health Care kann als Zwischenmahlzeit, als Vorsättigungsdrink vor einer Mahlzeit und als kalorienarmer Mahlzeiterersatz eingesetzt werden. Im Rahmen einer kalorienreduzierten Schlankheitsdiät ist Metabolic Health Care den meisten "Klassischen Schlankheitspulvern" mehr als gleichwertig. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung hilft es eine gute Figur zu erhalten und einen guten Muskeltonus zu erzielen. Bei Kindern und älteren Leuten kann Metabolic Health Care auch zur Kräftigung und Vitalisierung verzehrt bzw. getrunken werden.



Omega Health Care enthält die wertvollen Fettsäuren EPA, DHA und GLA, die neben vielen gesundheitlichen Aspekten, besonders wertvoll für Gehirn und Nerven sind.

Bei Keinkindern ist besonders DHA unbedingt notwendig, damit sich das Gehirn überhaupt richtig entwickeln kann.

Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren

Der Bedarf an Mineralien und Spurenelementen schwankt je nach Lebenslage (z.B. Schwangerschaft, Sport, Schweißverlust, Alter, Geschlecht oder Lebensmittelunverträglichkeit – wer keine Milch trinkt, sollte unbedingt Kalzium nehmen) oft stärker, als dies bei Vitaminen der Fall ist. Daher geht man bei den Basis-Supplements eher sparsam mit den Elementen um und nimmt sie je nach Bedarf ganz gezielt als eigene Supplements.

Obwohl i.Allg. zu viel (schlechtes) Fett gegessen wird, werden viel zu wenig gesunde Fette in Form von DHA, EPA (Fischöl) und GLA (Nachtkerzenöl) gegessen und das sollte unbedingt geändert werden.



Mineral-Complex

enthält alle für den Menschen wichtigen Mineralien und Spurenelemente. Im Magen und Darmtrakt werden diese Mikronährstoffe durch eine Vielzahl von biochemischen Prozessen (Chelatierung usw.) so bioverfügbar gemacht, dass sich der Organismus genau die Elemente aus Mineral-Complex, welche er für optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit benötigt, herausresorbieren kann.



Zutaten: Calciumhydrogenphosphat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kaliumchlorid, Inulin, Trennmittel: pflanzliches Fett gehärtet und Magnesiumstearat, Eisenpyrophosphat, Zinkoxid, Kupfersulfat, Mangansulfat, Kieselsäure, Chromchlorid, Natriumolybdat, Natriumselenat, Natriumiodid.

Nährwerte	pro 100 g	pro Tablette
Brennwert	27 kcal / 112 kJ	0,2 kcal / 0,9 kJ
Eiweiß	< 1,0 g	< 0,01 g
Kohlenhydrate	< 1,0 g	< 0,01 g
Fett	2,9 g	0,02 g

Mineralien	pro 100 g	pro Tab.	RDA	Mineralien	pro 100 g	pro Tab.	RDA
Calcium - Ca	15.026 mg	120 mg	15 %	Magnesium - Mg	5.619 mg	45 mg	15 %
Chlorid - Cl	2.269 mg	18 mg	**	Mangan - Mn	63 mg	0,50 mg	**
Chrom - Cr	3,1 mg	25 µg	**	Molybdän - Mo	3,7 mg	30 µg	**
Eisen - Fe	263 mg	2,1 mg	15 %	Phosphor - P	15.056 mg	120 mg	15 %
Jod - I	2,8 mg	22,5 µg	15 %	Selen - Se	3,1 mg	25 µg	**
Kalium - K	2.500 mg	20 mg	**	Silicium - Si	25 mg	0,20 mg	**
Kupfer - Cu	63 mg	0,50 mg	**	Zink - Zn	281 mg	2,3 mg	15 %

* %-Anteil am Tagesbedarf nach EU-Richtlinie(n). ** keine Empfehlung vorhanden

Verzehrempfehlung: 3-mal täglich 1 bis 2 Tabletten mit reichlich Flüssigkeit verzehren.

Omega Health Care

enthält hochwertiges Fisch- und Nachtkerzenöl. In diesen Ölen sind mehrfach ungesättigte (Omega 3) Fettsäuren DHA, EPA und GLA enthalten. Diese Fettsäuren sind für gesunde Membranen aller Körperzellen wichtig und stärken die Abwehrkräfte sowie die Vitalität. OMEGA HEALTH CARE kann diätetisch folgende Bereiche positiv modulieren: Gehirn, Augen, Haut, Haar, Nägel, Augen, Artherosclerosis, Herz-Kreislauf, Bluthochdruck, Zellmembranen, Allergien, Autoimmunkrankheiten, Krebsarten (Brust, Darm, Lungen, Prostata), Gewebeentzündungen, Diabetes, Insulinresistenz, Übergewicht, hohe Blutfettwerte, Muskelkater oder Muskelschmerz, Osteoporose, Rheuma, Arthritis, Alzheimer, Depressionen, Multiple Sklerose, Stress, prämenstruelles Syndrom, Infertilität, Ekzeme, Psoriasis, Asthma, chronische Müdigkeit.



Zutaten: Fischöl, kollagenes Protein (Kapsel), pflanzliches Öl, Nachtkerzenöl, Antioxidant: alpha-Tocopherol.

Nährwerte:	pro 100 g	pro Kapsel
Eicosapentaensäure (EPA) – Ω3	15,0 g	210 mg
Docosahexaensäure (DHA) – Ω3	11,5 g	161 mg
Gamma-Linolensäure (GLA) – Ω6	4,5 g	63 mg

Verzehrempfehlung: 1 bis 2 Kapseln pro Tag mit Flüssigkeit verzehren.

Magnesium Citrate bzw. Calcium Laktat

ist eine besonders gut bioverfügbare Magnesium- bzw. Calciumform, die dafür sorgt, dass auch wirklich viel von dem wertvollen Mineral in den Organismus gelangt. Magnesium ist u.a. wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel (über 300 Enzyme werden aktiviert), für die Zellenergie, für Gesundheit von Knochen, Herz, Nerven, Arterien, Muskeln (Krämpfe, Muskelspannung), daher ist die Bioverfügbarkeit des Minerals unabdingbar.

Calcium (in Verbindung mit Vitamin D) ist wichtig für gesunde und starke Knochen und Zähne, für das Nervensystem, Herz- bzw. Herzrhythmus, Blutgerinnung, Muskeln und Zellenergie, daher ist natürlich die gute Bioverfügbarkeit des Minerals von entscheidender Bedeutung für seinen Nutzen.



Oxidation Health Care besteht aus den potentesten Antioxidanten, die in der Natur vorkommen.



Antioxidantien und freie Radikale

Freie Radikale (Oxidantien) sind Moleküle, die beim menschlichen Stoffwechsel unvermeidbar entstehen und ein freies partnerloses Elektron besitzen.

Diese Moleküle versuchen anderen Molekülen im Körper ein Elektron zu stehlen. Hierdurch wird das vollständige Molekül geschädigt, es wird selbst zu einem freien Radikal. Durch diesen Prozess wird eine einer Dominokette ähnliche Reaktion von zellschädigenden Prozessen gestartet.

Eine "gesunde" Menge von freien Radikalen ist nicht schädlich. Unser Immunsystem benötigt sie sogar zur Abwehr von Viren und Bakterien und geschädigte Zellen werden ersetzt. Befinden sich aber zu viele freie Radikale im Organismus, ausgelöst durch Stress, Krankheit, Hochleistungssport, Umweltgifte, Lebensmittelzusatzstoffe, schlechte Luft, Rauchen, Medikamente, Strahlen, Sonnenstrahlen, Chemikalien usw., so führt es zu diversen Krankheiten und frühen Alterungserscheinungen.

In Lebensmitteln, vor allem in Obst und Gemüse, sind eine Vielzahl von antioxidativen Substanzen enthalten. Die Antioxidantien schützen vor der schädlichen Wirkung von freien Radikalen. Die meisten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und auch Aminosäuren sind solche Antioxidantien.

Oxidation Health Care

ist eine Spezialformula, die vielfach (nach Expertenmeinung 100 – 200fach) antioxidativer als reine Vitaminpräparate arbeitet. Sie sollte von Menschen, die starkem Stress, hoher Umweltbelastung etc. ausgesetzt sind, als hoch-antioxidatives Spezialsupplement in Betracht gezogen werden.

Jeder Zug an einer Zigarette induziert ein Schub freier Radikale.



Zutaten: Ascorbinsäure, Grün-Tee-Extrakt, Traubenkern-Extrakt, kollagenes Protein (Kapsel), alpha-Tocopherolacetat, Turmeric-Extrakt, Rosmarin-Extrakt, Zinkcitrat, Trennmittel: Magnesiumstearat, β -Carotin, Kupfersulfat, Pfeffer-Extrakt, Natriumselenat.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Port. (2 Kapseln)
Grünte-Extrakt (95% Polyphenols - 40% EGCG)	27,7 g	526 mg
Traubenkern-Extrakt (95% Oligo-Proanthocyanidin)	13,9 g	263 mg
Turmeric-Extrakt (95% Curcumin)	2,6 g	50 mg
Rosmarin-Extrakt (Carnosinsäure, Rosmarinol)	2,6 g	50 mg
Pfeffer-Extrakt (95% - Piperin)	277 mg	5,3 mg

Vitamine	pro 100 g	pro Portion	RDA
Vitamin C	26,3 g	500 mg	833 %*
Vitamin E	2,6 g	50 mg	500 %*
β -Carotin (Pro-Vitamin A)	105 mg	2 mg	**

Mineralien	pro 100 g	pro Portion	RDA
Zink (-Citrat)	789 mg	15 mg	100 %
Kupfer (-Sulfat)	105 mg	2 mg	**
Selen (-Natrium)	5,3 mg	100 μ g	**

* %-Anteil am Tagesbedarf nach EU-Richtlinie(n). - ** keine Empfehlung vorhanden

Verzehrempfehlung: 1-mal täglich 2 Kapseln unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit verzehren.

Gesunde Zellen bis ins hohe Alter

Dass es ein Abhängigkeitsverhältnis zwischen der Ernährung und der Entstehung bestimmter Krebsformen gibt, ist wissenschaftlich anerkannt.

Diesbezüglich wird eine Reduzierung von Übergewicht, Reduzierung des Fettanteils der Nahrung auf 30% der Nahrungsenergie, ein möglichst geringer Verzehr von gepökelten und geräucherten Produkten, ein mäßiger Genuss von Alkohol, der Verzicht auf Nikotin (Rauchen), eine gute Versorgung mit Vitaminen und der gesteigerte Verzehr von Obst und Gemüse, die schützende sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, empfohlen.

Broccoli, bzw. das darin enthaltene Sulphoraphan wird in Fachkreisen als besonders starker Schutzstoff genannt.

Jede Kapsel Zell Health Care enthält so viel Sulphoraphan wie 500 Gramm frischer Broccoli.

Zell Health Care

Zell-Health-Care enthält hochkonzentriert sekundäre Pflanzenstoffe, die in diesem Zusammenhang von vielen Fachleuten als besonders nützlich angesehen werden. Die in Zell-Health-Care verwendeten Inhaltsstoffe gelten als wertvolle Antioxidantien und können das Immunsystem stärken. Natürlich dienen sie auch ganz allgemein als tägliche Nahrungsergänzung spezieller Pflanzenstoffe, die man nur selten verzehrt, Sie machen die Nährstoffzufuhr ausgewogener und vielseitiger.

Eine nahezu "allumfassende" Nährstoffversorgung erreicht man mit der Kombination von METABOLIC HEALTH CARE (Seite 26), ZELL HEALTH CARE (Seite 31), OMEGA HEALTH CARE (Seite 29), OXIDATION HEALTH CARE und AUGEN HEALTH CARE (Seite 30). In dieser Zusammenstellung sind fast alle Nährstoffe, die Sie auf den Seiten 20 bis 22 finden, erfasst.



Zutaten: Turmeric-Extrakt, kollagenes Protein (Kapsel), alpha-Tocopherolacetat, Ascorbinsäure, Knoblauch-Extrakt, Ingwer-Extrakt, Broccolisprossen-Extrakt, Bitter-Melon-Extrakt, Noni-Extrakt, Trennmittel: Magnesiumstearat, Lycopene, Aloe-Vera-Extrakt, Shiitake-Extrakt, Papaya-Extrakt, Ananas-Extrakt.

Fettsäuren	pro 100 g	pro Portion (4 Kapseln)
Turmeric-Extrakt (95% Curcumin)	14,7 g	500 mg
Knoblauch-Extrakt (3% Allicin)	9,7 g	330 mg
Ingwer-Extrakt (5% Gingerols)	8,8 g	330 mg
Broccolisprossen-Extrakt (> 0,7% Sulforaphan)	7,4 g	250 mg
Bitter-Melon-Extrakt (8% Charantin - MAP-30)	5,9 g	200 mg
Noni-Extrakt	4,4 g	150 mg
Aloe-Vera-Extrakt	2,2 g	75 mg
Shiitake-Extrakt	1,5 g	50 mg
Papaya-Extrakt (Papainhaltig)	1,5 g	50 mg
Ananas-Extrakt (Bromelainhaltig)	1,5 g	50 mg
Lycopene	0,1 g	5 mg

Vitamine	pro 100 g	pro Portion	RDA
Vitamin C	8,8 g	300 mg	500 %
Vitamin E	5,9 g	200 mg	2000 %

* %-Anteil am Tagesbedarf nach EU-Richtlinie(n).

Verzehrempfehlung: 2-mal täglich 2 Kapseln unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit verzehren.





Sportliche Aktivität und eine gute Ernährung sind die Hauptfaktoren im Risikomanagement bezüglich Diabetes.



Blutzuckermanagement

Der Zusammenhang zwischen der Entstehung von Diabetes und Ernährungsgewohnheiten, ist hinreichend bekannt. Von Fachleuten wird diesbezüglich, neben körperlicher Aktivität, eine Reduzierung von Übergewicht, Reduzierung des Kohlenhydrat- und Fettanteils der Nahrung zugunsten einer ballaststoffreichen Ernährung (Gemüse, Obst) unter häufiger Verwendung von Gewürzen, vor allem von Zimt, Bockshornklee und Bittermelone sowie grünem Tee empfohlen.

Essen Sie nicht in einer einzigen Mahlzeit viele Kohlenhydrate und viel Fett. Verzehren Sie auch nicht auf einmal zu viele hochglykämische Kohlenhydrate (z.B. Zuckerarten, Produkte aus weissem Mehl und LANG gekochte oder gedämpfte Kartoffeln, Reis, Mais, Hafer usw.). Kochen Sie Nudeln, Kartoffeln und Reis nur so lange wie unbedingt nötig ist, ansonsten wird die Stärke in den Produkten fast so schnell wie Zucker bioverfügbar. Noch besser ist es, die eben genannten Lebensmittel kalt werden zu lassen, dadurch entwickelt sich sog. "resistente" Stärke und der glykämische Index (GI) fällt deutlich ab. Selbst wenn ein so abgekühltes Produkt etwa in der Mikrowelle kurz erwärmt wird, sorgt die resistente Stärke für einen weiterhin niedrigeren GI.

Gluco Health Care

enthält hochkonzentrierte Extrakte aus Zimt, Bockshornklee und Bittermelone sowie Grünem Tee und liefert hochkonzentriert wichtige sekundäre Pflanzenstoffe von genau den o.g. Lebensmitteln, die üblicherweise nicht so häufig verzehrt werden. Die zusätzlich enthaltenen Mikronährstoffe sind für den Kohlenhydratstoffwechsel wichtig.

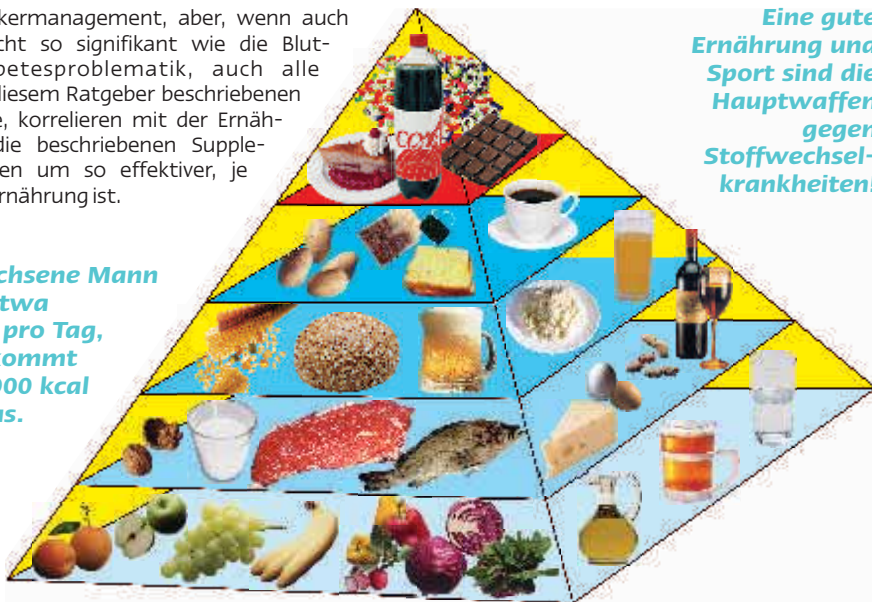
Zutaten: Bitter-Melon-Extrakt, Zimt-Extrakt, Grüntee-Extrakt, kollagenes Protein (Kapsel), Ascorbinsäure, Fenugreek-Extrakt, Turmeric-Extrakt, Knoblauch-Extrakt, Aloe-Vera-Extrakt, Chromhefe, Selenhefe, Gewürznelke-Extrakt, Lorbeerblatt-Extrakt, Sojabohnen-Extrakt (Pinitolhaltig), Nicotinsäureamid, Trennmittel: Magnesiumstearat, Zinkcitrat, Mangansulfat, Biotin.

Nährwerte		pro 100 g	pro Port. (3 Kaps)	Inhaltsstoffe		pro	pro
						100 g	Port.
Brennwert	212 KJ / 50 Kcal		6 KJ / 1,5 Kcal	Bitter-Melon-Extrakt	16,7 g	500 mg	
Protein	10,8 g		0,32 g	Grüntee-Extrakt	16,7 g	500 mg	
Kohlenhydrate	< 1,0 g		< 0,02 g	Zimt-Extrakt	16,7 g	500 mg	
Fett	0,7 g		0,02 g	Fenugreek-Extrakt	5,0 g	150 mg	
				Turmeric-Extrakt	5,0 g	150 mg	
Vitamine	pro 100 g	pro Port.	RDA	Knoblauch-Extrakt	5,0 g	150 mg	
Vitamin C	8,3 g	250 mg	417 % *	Aloe-Vera-Extrakt	3,3 g	100 mg	
Niacin	600 mg	18 mg	100 % *	Gewürznelke-Extrakt	1,7 g	50 mg	
Biotin	5,0 mg	150 µg	100 % *	Lorbeerblatt-Extrakt	1,7 g	50 mg	
				D-Pinitol	0,8 g	25 mg	
Mineralien	pro 100 g	pro Port.	RDA				
Zink (-Citrat)	167 mg	5,0 mg	33 % *				
Managan(-Sulfat)	67 mg	2,0 mg	/ **				
Chrom (-Hefe)	5,0 mg	150 µg	/ **				
Selen (-Hefe)	3,3 mg	100 µg	/ **				
* %-Anteil am Tagesbedarf nach EU-Richtlinie(n).				Verzehrempfehlung:			
** keine Empfehlung vorhanden				Je nach Kohlenhydratgehalt der Mahlzeit bis zu 3 Kapseln vor der Mahlzeit unzerkaut mit Wasser verzehren.			

Die neue Lebensmittelpyramide

Das Blutzuckermanagement, aber, wenn auch vielleicht nicht so signifikant wie die Blutzucker/Diabetesproblematik, auch alle anderen in diesem Ratgeber beschriebenen Problemfälle, korrelieren mit der Ernährung und die beschriebenen Supplements wirken um so effektiver, je besser Ihre Ernährung ist.

Der erwachsene Mann braucht etwa 2500 kcal pro Tag, die Frau kommt mit ca. 2000 kcal pro Tag aus.



Eine gute Ernährung und Sport sind die Hauptwaffen gegen Stoffwechselerkrankheiten!

Die abgebildete neue Ernährungspyramide (falls Sie noch die alte DGE-Pyramide mit den Kohlenhydratprodukten in der untersten Stufe haben, werfen Sie sie schnellstmöglich weg – sie macht nur fettleibig) hilft Ihnen sich gesund zu ernähren.

Falls Sie ihr Gewicht erhalten möchten . . .

sollte Ihre tägliche Ernährung 5 bis 7 mal aus Lebensmitteln der ersten Stufe, 3 mal aus der zweiten Stufe und 1 bis 2 mal aus der dritten Stufe sowie 1 mal aus Produkten der vierten Stufe der Pyramide bestehen. Zu Lebensmitteln der obersten Stufe sollten Sie nur selten greifen.

Falls Sie Körperfett abbauen wollen, sollten Sie täglich nicht mehr als 60g Fett und möglichst wenige Kohlenhydrate verzehren, dazu . . .

greifen Sie vor allem zu Lebensmitteln der unteren beiden Stufen, wobei Sie aber nur 2 bis 3 Obststücke (enthalten Kohlenhydrate) und besser vermehrt Gemüse, Bohnen etc. sowie mageres Fleisch nehmen sollten (Fett darf ja nicht höher als 60 Gramm am Tag sein).

Falls Sie eher "Dünn" sind und Körpermasse aufbauen wollen, können Sie das mit vielen Kohlenhydraten tun, dazu . . .

verwenden Sie, gleichmäßig verteilt, Lebensmittel der drei unteren Pyramidenstufen. Zu Lebensmitteln der oberen Stufen können Sie auch hin und wieder greifen, aber dabei nicht übertreiben, denn die Lebensmittel aus diesen Stufen haben kaum Mineralstoffe und Vitamine und daher ist es besser ein Vollkornbrot mit Käse, als ein Toast mit Schokoladenaufstrich, zu essen.



Chronische Müdigkeit - Rekonvaleszenz

Überarbeitung, Stress, Verantwortung, finanzieller Druck oder Zeitdruck führen mit der Zeit zu lang anhaltender Müdigkeit, Erschöpfung, Unlust, Energiemangel sowie Konzentrationsmangel. Dies hat sich letztendlich als "chronisches Müdigkeits-Syndrom" zunehmend in den Industrie-Ländern manifestiert.

Viele Menschen greifen dann zu Kaffee und Süßwaren oder bevorzugen unbewusst raffinierte (weiße) Kohlenhydrate, um sich damit aufzupuschen. Sie sind zu müde, um etwas Sport zu treiben, aber genau das ist GERADE FALSCH!

Nehmen Sie sich jeden Tag mindestens 30 Minuten für einen Sport, der Sie nicht mental quält, sondern Freude bereitet und bei dem Sie geistig abschalten können (ideal ist z.B. Nordic Walking).

Essen Sie eine Zeit lang leichte Kost wie z.B. frische Salate, Obst, gedünstetes Gemüse, gegrillten Fisch. Vor allem Hühner-, Fisch- oder Rindfleischsuppe eignen sich ideal. Allerdings müssen sie richtig gut ausgekocht werden, damit die löslichen Nährstoffe in die Suppenflüssigkeit gelangen. Auch Haferschleim mit etwas Obst zum Frühstück ist optimal. Vermeiden Sie zu viel Fett, Zucker, weißes Mehl oder fertige Lebensmittel. Essen Sie nicht zu viel schwer verdauliches Fleisch.

Burnout Health Care

Das richtige "Power" Supplement für diesen Zweck ist BURNOUT-HEALTH-CARE. Es handelt sich dabei um eine "All-in-One" Formulierung. In ähnlicher Form wird sie im Hochleistungssport zur schnellen Regeneration nach sehr intensiven Trainingszyklen eingesetzt.

Normalerweise spüren Sie binnen weniger Tage ganz deutlich die revitalisierende und kräftigende Wirkung von BURNOUT-HEALTH-CARE - körperlich UND geistig. Das Produkt ist ebenfalls ideal geeignet dazu beizutragen, nach einer Krankheit wieder schnell zu genesen und zu Kräften zu kommen. Ältere Menschen können BURNOUT-HEALTH-CARE auch ganz allgemein als Aufbau-, Kräftigungs- oder auch Anti-Aging-Formulierung verwenden.

Hinweis:

Durch die vielen funktionellen Inhaltstoffe schmeckt BURNOUT-HEALTH-CARE etwas medizinisch. Es ist also nicht besonders wohlschmeckend, aber akzeptabel.

Leichte Kost und leichte erholsame körperliche Aktivität ist angesagt!



Auch STRESS HEALTH CARE und SCHLAFT HEALTH CARE (Seite 36) sowie MAGNESIUM CITRATE (Seite 26) können die Erschöpfungszustände verbessern, wobei Magnesium besonders bei den oft mit der chronischen Müdigkeit einhergehenden Muskel- und Gelenkschmerzen sinnvoll ist.



Zutaten: Molkeprotein, Maisstärke-Hydrolysat (extrem hoch Molekular / niedrige Osmolarität), Sojaprotein-Isolat (nicht genverändert), Molkeprotein-Isolat, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Creatine-Monohydrat, Aroma mit Pflanzenauszügen, Taurin, Ribose, Inosin, Natriumcitrat, Fenugreek-Extrakt, L-Glutamin, Kaliumcitrat, Calciumcitrat, Vitaminmischung (Ascorbinsäure, Nicotinsäureamid, alpha-Tocopherolacetat, Calcium-D-Pantothenat, Vitamin-A-Acetat, Thiaminnitrat, Riboflavin, Pyridoxin-Hydrochlorid, Folsäure, Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin), Magnesiumcitrat, Avena-Sativa-Extrakt, Broccoli-Extrakt, Sojabohnen-Extrakt, Agaricus-Bisporus-Flavon-Extrakt, Süßungsmittel: Natriumcyclamat, Saccharin-Natrium und Aspartam*, kollagenes Protein, Chromhefe, Selenhefe, Zinkcitrat, Trennmittel: Magnesiumstearat, Eisenpyrophosphat, Farbstoff: Gelborange (bei Geschmack Orange), Mangansulfat, Pfeffer-Extrakt, Kupfersulfat, Phytomenadion, Natriummolybdat, Natriumiodid. *enthält eine Phenylalaninquelle

Nährwerte:	pro 100 g	pro Port. (81,3 g)	ATP-Präkursoren	pro 100 g	pro Port.
Brennwert	311 Kcal / 1321 KJ	249 Kcal / 1057 KJ	D-Glucose-Monohydrat	5.000 mg	4.000 mg
Eiweiß	43,8 g	35,0 g	Creatine-Monohydrat	3.750 mg	3.000 mg
Kohlenhydrate	31,3 g	25,0 g	Inosin	2.500 mg	2.000 mg
davon Zucker	5,0 g	4,0 g	Ribose	2.500 mg	2.000 mg
Fett	1,3 g	1,0 g	Zellvoluminizer		
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	1,0 g	L-Glutamin	8.125 mg	6.500 mg
Ballaststoffe	< 1 g	< 1 g	Taurin	3.437 mg	2.750 mg
Natrium	500 mg	400 mg	Natrium	500 mg	400 mg
			Kalium	375 mg	300 mg

Vitamine	pro 100 g	pro Port.	RDA*
Vitamin A	3000 µg	2400 µg	300 %*
Vitamin E	38 mg	30 mg	300 %*
Vitamin C	225 mg	180 mg	300 %*
Vitamin D3	19 µg	15 µg	300 %*
Thiamin	5,3 mg	4,2 mg	300 %*
Vitamin B2	6,0 mg	4,8 mg	300 %*
Niacin	68 mg	54 mg	300 %*
Vitamin B6	7,5 mg	6,0 mg	300 %*
Folsäure	750 µg	600 µg	300 %*
Vitamin B12	3,64 µg	0,45 µg	300 %*
Biotin	0,55 mg	0,45 mg	300 %*
Pantothensäure	23 mg	18 mg	300 %*
Vitamin K1	38 µg	30 µg	/**

Mineralien	pro 100 g	pro Port.	RDA*
Calcium	250 mg	200 mg	25 %
Magnesium	125 mg	100 mg	33 %
Phosphor	82 mg	66 mg	8 %
Kalium	375 mg	300 mg	/**
Zink	19 mg	15 mg	100 %
Eisen	6,2 mg	5,0 mg	36 %
Jod	63 µg	50 µg	33 %
Kupfer	1,3 mg	1,0 mg	/**
Mangan	2,5 mg	2,0 mg	/**
Chrom	225 µg	180 µg	/**
Selen	119 µg	95 µg	/**
Molybdän	100 µg	80 µg	/**

Nitrogenliefernde anabole / antikatabole

Nährsubstrate	Aminosäureprofil pro 100 g / Portion	Protein pro 100 g
Alanin	1,91 g / 1,53 g	4,8 g
Arginin	1,42 g / 1,13 g	3,6 g
Asparaginsäure	4,38 g / 3,50 g	11,0 g
Cystin / Cystein	0,79 g / 0,63 g	2,0 g
Glutamin + Glutaminsäure	8,58 g / 6,87 g	21,0 g
Glycin	1,04 g / 0,83 g	2,6 g
Histidin	0,82 g / 0,66 g	2,1 g
Isoleucin*	2,16 g / 1,72 g	5,4 g
Leucin*	3,89 g / 3,11 g	9,8 g
Lysin*	3,28 g / 2,63 g	8,2 g
Methionin*	0,62 g / 0,50 g	1,6 g
Phenylalanin*	1,34 g / 1,07 g	3,4 g
Prolin	2,17 g / 1,73 g	5,2 g
Serin	2,11 g / 1,69 g	5,3 g
Threonin*	2,50 g / 2,00 g	6,3 g
Tryptophan*	0,74 g / 0,59 g	1,9 g
Tyrosin	1,40 g / 1,12 g	3,5 g
Valin*	2,01 g / 1,61 g	5,0 g
Taurin	3,44 g / 2,75 g	

*Essentielle Aminosäuren

Insulogenabole Nährsubstrate

Hi-Mol-Glucose-polymer	15.000 mg	12.000 mg
Maltobiose	9.375 mg	7.500 mg
BCAA's	8.125 mg	6.500 mg
D-Glucose Monohydrat	5.000 mg	4.000 mg
Taurin	3.437 mg	2.750 mg
Insulogenabole Pflanzenauszüge		
Arginin	1.250 mg	1.000 mg
Cystein	750 mg	600 mg
4-Hydroxy-Isoleucine	125 mg	100 mg
D-Pinitol	125 mg	100 mg
Chromium	225 µg	180 µg
Selenium	119 µg	95 µg

Testosteronmodulatoren

SHBG-Lowering		
Insulogenics	45.000 mg	36.000 mg
SHBG-Lowering Aminoacides	31.250 mg	25.000 mg
Steroidal-Saponine (Fenugreek)	500 mg	400 mg
Avena Sativa Extrakt	500 mg	400 mg
Zink (Citrat)	19 mg	15 mg
All-Trans Retinol Acetic Acide	3.000 µg	2.400 µg

Resorbtiionsmodulatoren

Aromatic Bitters	500 mg	400 mg
Piperin	6,2 mg	5,0 mg

Cortisol-Aromatase-Minimizer

Cortisol-Lowering Aminoacides	45.000 mg	36.000 mg
Cortisol-Lowering Insulogenics	31.250 mg	25.000 mg
Broccoli-Extrakt	500 mg	400 mg
Agaricus Bisporus Flavon Extrakt	500 mg	400 mg

Fettstoffwechselfmodulatoren

Soja Protein (bioaktive Peptides)	12.500 mg	10.000 mg
BCAA's	8.125 mg	6.500 mg
Insulogenabole Pflanzenauszüge	2.500 mg	2.000 mg

Die Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.



Chronische Müdigkeit nimmt Ihnen so viel Lebensqualität, dass Sie unbedingt etwas dagegen tun sollten.



Stress und Schlaf



Sport, Entspannungsübungen und ein glückliches Familienleben mit Freundeskreis helfen, den Stress abzubauen.



Ein produktiver Stress ist für die körperliche und geistige Entwicklung notwendig und hilfreich, nur langanhaltender überhöhter Stress ist schädlich. Typische Zeichen für schädlichen Stress sind Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Nervosität, Appetitverlust oder aber das Gegenteil die Völlerei, Libidoverlust, langanhaltende Erschöpfung, Lustlosigkeit, erhöhte Reizbarkeit usw.

Schlafstörungen können zwar viele Ursachen haben, aber meist hängen Sie mit Stress, innerer Anspannung, Angst, Unsicherheit etc. zusammen. Wer den Stress bekämpft, tut etwas für seinen guten Schlaf und umgekehrt, wer was für seinen guten Schlaf tut, der macht sich stressverträglicher, denn er erholt sich besser.

Stress Health Care

Stress Health Care enthält natürliche Adaptogene, die dem Organismus funktionsmodullierend dabei helfen, sich den täglichen Anforderungen besser anzupassen und den Stress besser zu verkraften. Obwohl Stress Health Care ein sehr effizientes Produkte ist, kann in besonders "harten" Zeiten, zusätzlich noch das auf der Vorseite beschriebene BURNOUT HEALTH CARE sinnvoll sein.

Zutaten: Rhodiola-Rosae-Extrakt, Ginseng-Extrakt, Ashwagandha-Extrakt, Shilajit, kollagenes Protein (Kapsel), Trennmittel: Magnesiumstearat.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Portion (2 Kaps.)
Rhodiola-Rosae-Extrakt (4% Rosavins)	27,8 g	500 mg
Ginseng-Extrakt (15% Ginsenosides)	22,2 g	400 mg
Ashwagandha-Extrakt (4% Withanolides)	19,4 g	350 mg
Shilajit (20% Fulvinsäure)	13,9 g	250 mg

Verzehrempfehlung: 2 mal täglich 1 Kapseln mit etwas Flüssigkeit verzehren.

Schlaf Health Care

enthält die sogenannte Relaxaminosäure bzw. L-Tryptophan. Sie ist u.a. verantwortlich für nervliche Belastbarkeit sowie für geistige und mentale Ausgeglichenheit. Bei zu geringem Verzehr von L-Tryptophan, kann es zu unruhigem Schlaf, Nervosität, Aggressivität, Depression, Kopfweg, Migräne, Muskelschmerz und oft sogar zu Heißhunger auf Süßigkeiten kommen.

Zutaten: L-Tryptophan, kollagenes Protein (Kapsel), Trennmittel: Magnesiumstearat, Nicotinsäureamid, Pyridoxin-Hydrochlorid, Cyanocobalamin.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Kapsel	RDA
L-Tryptophan	81,1 g	730 mg	
Vitamine	pro 100 g	pro Kapsel	RDA
Niacin (Vitamin B3)	1000 mg	9,0 mg	50 %*
Vitamin B6	111 mg	1,0 mg	50 %*
Vitamin B12	56 µg	0,50 µg	50 %*

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA)

Verzehrempfehlung:
1 bis 2 Kapseln ca. 1 Stunde vor dem Schlafen unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.



Gehirn und Nerven

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns bestimmt letztendlich unseren Rang in der Gesellschaft. Daher ist jeder gut beraten, seine "grauen Zellen" in jungen, mittleren und älteren Jahren so fit wie nur irgend möglich zu halten.

Gehirn Health Care

enthält eine synergistische Matrix aus Adaptogenen natürlicher Herkunft. Diese helfen, dem Organismus, insbesondere aber dem Gehirn, sich an besonderen Leistungsstress besser anzupassen bzw. mit Überforderung besser fertig zu werden.

Zutaten: Creatine-Monohydrat, kollagenes Protein (Kapsel), Bacopa-Extrakt, Ginseng-Extrakt, Ginkgo-Biloba-Extrakt, Soja-Lecithin, Acetyl-L-Carnitin, Nicotinsäureamid, Trennmittel: Magnesiumstearat, Folsäure.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Port. (3 Kaps)
Creatine-Monohydrat	40,7 g	1100 mg
Bacopa-Extrakt (20% Bacosides)	11,1 g	300 mg
Ginseng-Extrakt (15% Ginsenosides)	11,1 g	300 mg
Ginkgo-Biloba-Extrakt (24% Ginkgo Flavone Glycosides)	9,3 g	250 mg
Soja-Lecithin (23% Phosphatidylcholin)	7,4 g	200 mg
Acetyl-L-Carnitin	3,7 g	100 mg

Vitamine	pro 100 g	pro Portion	RDA
Niacin (Vitamin B3)	2000 mg	54 mg	300 %*
Folsäure	22 mg	600 µg	300 %*

* %-Anteil am Tagesbedarf nach EU-Richtlinie(n).

Verzehrempfehlung:

3-mal täglich 1 Kapsel, am besten morgens, mittags und abends, mit Flüssigkeit verzehren.

Lecithin Health Care

Lecithin ist eine exzellente Gehirn- und Nervennahrung für JUNG und ALT. Es enthält Phosphatidyl-Cholin, Phosphatidyl-Inositol, Phosphatidyl-Serin sowie Alpha-Glyceryl-Phosphorylcholine. Diese speziellen Gehirnnährstoffe sollten genau wie Vitamine und Mineralien in die tägliche Ernährung integriert werden.

Zutaten: Soja-Lecithin (nicht genverändert), L-Tyrosin, Mixed-Tocopherols (D-alpha-, D-beta-, D-delta-, D-gamma-Tocopherol).

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (20 g)
Brennwert	3557 KJ / 865 Kcal	711 KJ / 173 Kcal
Eiweiß	5,0 g	1,0 g
Kohlenhydrate	< 1,0 g	< 0,2 g
Fett	93,8 g	18,8 g

Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Portion (20 g)
Soja-Lecithin	95 g	19 g
davon Phosphatidylcholine	31,3 g	6,3 g
davon Phosphatidylinositol	15,9 g	3,2 g
davon Phosphatidylethanolamine	13,4 g	2,7 g
davon Phosphatidylserine	0,38 g	0,08 g
davon α-Glycerylphosphorylcholine	0,76 g	0,15 g
L-Tyrosin	5,0 g	1,0 g

Vitamine	pro 100 g	pro Portion	RDA
Vitamin E aus Mixed-Tocopherols	100 mg	20 mg	200 % *
davon D-α-Tocopherol	14 mg	2,8 mg	28 % *
davon D-β-Tocopherol	2,0 mg	0,40 mg	4 % *
davon D-δ-Tocopherol	24 mg	4,8 mg	48 % *
davon D-γ-Tocopherol	60 mg	12,0 mg	120 % *

* %-Anteil am Tagesbedarf nach EU-Richtlinie(n)

Verzehrempfehlung: 1-mal 20 g täglich (ca. 4 Esslöffel) mit etwas Flüssigkeit verzehren.



Alle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien, ebenso genug Protein (vor allem die Aminosäuren Glutamin, Cystein und Histidine) sowie gute Fette (besonders DHA), sind für das Gehirn sehr wichtige Nährstoffe. Die Gehirnzellen sind, wie alle anderen Körperzellen, auf diese Reglerstoffe angewiesen. Freie Radikale schädigen Gehirnzellen genauso, wenn nicht sogar stärker als andere Körperzellen



Magen, Darm, Verdauung



Die Nähr- und Gesundheitsstoffe der verzehrten Lebensmittel werden überhaupt erst in unserem Verdauungsapparat für unseren Organismus bioverfügbar bzw. nutzbar gemacht, mit anderen Worten: Eine gute Verdauung ist das A und O für unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit, denn "Du bist was Du isst" stimmt nur halb. Richtiger ist "Du bist, was du verdaust bzw. resorbierst". Ein gesunder und leistungsfähiger Verdauungstrakt ist Grundvoraussetzung dafür, dass Ihr Organismus die Nahrung optimal verwerten kann und alles was er an Nährstoffen zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungskraft braucht, auch bekommt. Der Darm spielt dabei sogar eine Doppelrolle, er ist für die Verdauung UND das Immunsystem wichtig (weit über die Hälfte der gesamten Immunabwehr wird im Darm geleistet).

Zutaten: Flohsamen, Inulin.

Inhaltsstoffe:	pro 100 g	pro Portion 10 g
Flohsamen	90 g	9 g
Inulin	10 g	1 g

Verzehrempfehlung:

1-mal täglich 10 g (ca. 2 Esslöffel) gemischt mit mindestens 300 ml Flüssigkeit (Fruchtsaft, Wasser) verzehren.

Darm Health Care

enthält speziell ausgewählte Ballaststoffe, die einerseits die Darmtätigkeit regelrecht trainieren, zum anderen prebiotisch sind, d.h. die nützlichen Darmbakterien vermehren und letztendlich auch die Darmreinigung bzw die Darmtätigkeit fördern.

Verdauung Health Care

Schon seit Jahrhunderten ist bekannt, dass Kräuter und Gewürze sowie enzymhaltige Lebensmittel die Verdauung der allermeisten Lebensmittel fördern. Verdauungs Health Care enthält die potentesten Verdauungs- bzw. Resorptionsshelfer dieser Art. Durch den Verzehr von Verdauungs Health Care, etwa zu besonders "schweren" Mahlzeiten, machen Sie es Ihrem Verdauungssystem leichter und fördern die Resorption von Aminosäuren, Mikronährstoffen und wertvollen sekundären Lebensmittelstoffen.



Zutaten: Papaya-Extrakt (Papainhaltig), kollagenes Protein (Kapsel), Ananas-Extrakt (Bromelainhaltig), Aloe-Vera-Extrakt, Artischocken-Extrakt, Ingwer-Extrakt, Anis-Extrakt, Koriander-Extrakt, Kardamom-Extrakt, Salbei-Extrakt, Rosmarin-Extrakt, Trennmittel: Magnesiumstearat, Nicotinsäureamid, Calcium-D-Pantothenat, Pyridoxin-Hydrochlorid, Thiaminnitrat, Cyanocobalamin.

Vitamine	pro 100 g	pro Port. (2 Kaps)	RDA
Vitamin B1	74 mg	1,4 mg	100 % *
Niacin	947 mg	18 mg	100 % *
Pantothenensäure	316 mg	6,0 mg	100 % *
Vitamin B6	105 mg	2,0 mg	100 % *
Vitamin B12	53 µg	1,0 µg	100 % *

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA).

Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Port.	pro 100 g	pro Port.
Papaya-Extrakt (Papainhaltig)	21,1 g	400 mg	Anis-Extrakt	5,3 g 100 mg
Ananas-Extrakt (Bromelainhaltig)	10,5 g	200 mg	Koriander-Extrakt	5,3 g 100 mg
Aloe-Vera-Extrakt	10,5 g	200 mg	Kardamom-Extrakt	5,3 g 100 mg
Artischocken-Extrakt	10,5 g	200 mg	Salbei-Extrakt	2,6 g 50 mg
Ingwer-Extrakt	10,5 g	200 mg	Rosmarin-Extrakt	2,6 g 50 mg
			Pfeffer-Extrakt (95% Piperin)	277 mg 5,3 mg

Verzehrempfehlung:

Vor den Mahlzeiten 2 bis 3 Kapseln unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit verzehren.

Die Leber als Zentrallabor des Körpers

Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, dass eine optimal funktionierende Leber für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von herausragender Bedeutung ist.

Die Leber reinigt ca. 1,5 Liter Blut pro Minuten von unzähligen toxischen Substanzen und sie muss die meisten Nährstoffe, welche wir mit der Nahrung aufnehmen chemisch so aufbereiten und zum Teil sogar noch speichern, dass sie überhaupt erst für den menschlichen Stoffwechsel benutzbar sind.

Kümmern Sie sich – so wie es die meisten Menschen leider tun – NICHT erst bei Leberproblemen um Ihre Leber sondern machen Sie sich klar, dass je besser Ihre Leber arbeitet, desto leistungsfähiger, gesünder sind sie und umso jünger und vitaler sehen Sie auch aus.

Gehen Sie, wo immer es möglich ist, Umweltgiften (Schwermetalle in Lebensmitteln, Nitrit und Nitrosaminen aus Salat und Spinat der nicht genug Sonne bekommen hat und vielen Zusatzstoffen in Lebensmitteln, Chemikalien, Kunststoffverpackungen, Arzneimitteln, die sie nicht wirklich brauchen etc.) aber vor allem zu viel Alkohol aus dem Weg, das entlastet die Leber!

Bauen Sie folgende "leberfreundliche" Lebensmittel in Ihre Ernährung ein: Artischocken, Chicorée und generell alle Gemüse mit Bittergeschmack, Grüner Tee, Curcuma, Rote Beete (enthält Betain), Fenchel, Knoblauch und supplementieren Sie Leber Health Care.



Leber und Verdauung sind für das gesamte Erscheinungsbild von höchster Bedeutung!

Leber Health Care

enthält für die Leber und deren Funktion besonders wertvolle Nähr- und Pflanzenstoffe, allen voran Mariendistel-Extrakt, das aber, anders als übliche Mariendistelprodukte durch funktionelle Co-Substrate potenziert wird. Da auch nahezu alle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidanten für eine gut funktionierende Leber wichtig sind, empfehlen wir Leber Health Care mit unserem Multi-Reglerstoff-Complex "Vitamin Health Care" und gegebenenfalls auch mit "Oxidation Health Care" zu kombinieren

Zutaten: Mariendistel-Extrakt, Betain, kollagenes Protein (Kapsel), Taurin, Artischocken-Extrakt, Turmeric-Extrakt, Rutin, Quercetin, Sesamin-Extrakt, Trennmittel: Magnesiumstearat, Zinkcitrat, Natriumselenat.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Portion (2 Kaps)	
Mariendistel-Extrakt (80 % Silymarin)	36,8 g	700 mg	
Betain	21,1 g	400 mg	
Taurin	10,5 g	200 mg	
Artischocken-Extrakt (Cynarinhaltig)	7,9 g	150 mg	
Turmeric-Extrakt (95 % Curcumin)	2,6 g	50 mg	
Rutin	2,6 g	50 mg	
Quercetin	2,6 g	50 mg	
Sesamin-Extrakt (10 % Sesamin)	1,3 g	25 mg	

Mineralien	pro 100 g	pro Portion	RDA
Zink (-Citrat)	263 mg	5,0 mg	33 %*
Selen	2,6 mg	50 µg	**

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA) - ** keine Empfehlung vorhanden.

Verzehrempfehlung: 2 mal täglich 1 Kapsel unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.



Hormontherapie muss nicht immer sein



Übergewicht, zu viel Stress, körperliche und mentale Überbelastung aber auf der anderen Seite auch körperliche und geistige Trägheit und schlechtere Hormonlevel gehen Hand in Hand.



Bevor Sie nur um sich jünger, besser oder leistungsfähiger zu fühlen, synthetische Hormone mit ihren Nebenwirkungen nehmen, was ja heute im Anti-Aging-Bereich gar nicht so selten vorkommt, sollten Sie erst einmal auf natürliche Weise versuchen ihren Hormonhaushalt zu optimieren.

Sie können durch Sport, eine gezielte Ernährung und richtige Lebensweise (ausreichend Schlaf, kein Nikotin, wenig Alkohol, nicht zu viel Stress) Ihren Hormonspiegel signifikant verbessern.

Heute geht man davon aus, dass eine 30/30/40 Ernährung, d.h. 30% der Kalorien die Sie täglich essen sollen aus Fett, 30% aus Protein und 40% aus Kohlenhydraten kommen, ideal für optimale Hormonlevel ist.

Hormon Health Care

Hormon Health Care enthält Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe, vor allem Saponine, welche für die körpereigene Synthese der "Luteinizing Hormone" bzw. bei Männern für männliche und bei Frauen für weibliche Geschlechtshormone, wichtig bzw. förderlich sind.

Beachten Sie bitte, dass Hormone körpereigene Proteine sind, welche endogen, also vom Körper selbst aus Nahrungsprotein gebildet werden. Achten Sie also auf eine adäquate Versorgung mit Protein aber auch mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, denn letztere sind die Co-Substrate für die endogene Synthese von Hormonen.

Als letztes sei noch der Hinweis gestattet, dass ein aktives Sexualleben eine der besten "Hormonthapien" überhaupt ist.



Zutaten: Fenugreek-Extrakt, β -Sitosterol, kollagenes Protein (Kapsel), Maca-Extrakt, Marapuama-Extrakt, Trennmittel: Magnesiumstearat, Knoblauch-Extrakt, Ingwer-Extrakt, Zinkcitrat, Natriumselenat.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Portion (2 Kaps)
Fenugreek-Extrakt (50% Saponins)	42,1 g	800 mg
Maca-Extrakt (0,3% Glucosinolate)	10,5 g	200 mg
Marapuama-Extrakt	10,5 g	200 mg
β -Sitosterol	5,3 g	100 mg
Knoblauch-Extrakt (3% Allicin)	2,6 g	50 mg
Ingwer-Extrakt (5% Gingerols)	2,6 g	50 mg

Mineralien	pro 100 g	pro Portion	RDA
Zink (-Citrat)	789 mg	15 mg	100 %*
Selen (-Natrium)	5,3 mg	100 μ g	**

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA) - ** keine Empfehlung vorhanden.

Verzehrempfehlung: 1 mal täglich 2 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.

Prostata und Menopause

In den westlichen Industrieländern haben 90% aller Männer über 70 Jahre Prostataprobleme, in Japan und China trifft das auf 10% der Männer zu.

Internationale Studien belegen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Prostataproblemen und der Ernährung.

Allgemein wird diesbezüglich vom Verzehr von zu viel gesättigtem tierischem Fett abgeraten und eine vitamin- (bes. Vitamin C und E) und mineralienreiche (vor allem Selen, Zink) Ernährung mit vielen sekundären Pflanzenstoffen, d.h. mit Obst, Gemüse, Kräutern, Gewürzen etc. empfohlen.

Men's Health Care

enthält besonders "prostatafreundliche" Spurenelemente (Zink und Selen) und entsprechende sekundäre Pflanzenstoffe aus Asien. Es eignet sich alleine, aber noch besser in Verbindung mit unserem "Vitamin Health Care" und "Zell Health Care" hervorragend zur gezielten Ergänzung der westlichen Ernährung hinsichtlich des Prostata-Risikofaktoren-Managements.

Zutaten: Saw-Palmetto-Extrakt, Brennessel-Extrakt, kollagenes Protein (Kapsel), β -Sitosterol, Ginseng-Extrakt, Chilly-Pfeffer-Extrakt, Trennmittel: Magnesiumstearat, Zinkcitrat, Natriumselenat.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Portion (2 Kapseln)
Saw-Palmetto-Extrakt	41,7 g	750 mg
Brennessel-Extrakt	16,7 g	300 mg
β -Sitosterol	11,1 g	200 mg
Ginseng-Extrakt (15% Ginsenosides)	11,1 g	200 mg
Chilly-Pfeffer-Extrakt (10% Capsaicin)	2,8 g	50 mg

Mineralien	pro 100 g	pro Portion	RDA
Zink (-Citrat)	278 mg	5,0 mg	33 %*
Selen (-Natrium)	5,6 mg	100 μ g	**

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA) - ** keine Empfehlung vorhanden.

Verzehrempfehlung: 1 mal täglich 2 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.



Die Menopause und ihre unangenehmen Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, schwächere Blutgefäße, Knochenschwund, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Müdigkeit, Lustlosigkeit usw. tritt bei Frauen meist zwischen dem 45 bis 55igsten Lebensjahr ein. Eine gute Ernährungs- und Lebensweise stellt oft eine risikofreie Alternative zu einer umstrittenen Hormonbehandlung dar.

Meiden Sie Alkohol, Schokolade, Kaffee und scharfe Gewürze, denn all das kann die Hitzewallungen verschlimmern. Treiben Sie regelmässige Sport. Essen Sie "isoflavon- und saponinreich" also Sojaprodukte, Leinsamen, Broccoli und andere Gemüse und supplementieren Sie Meno Health Care.

Meno Health Care

enthält hochkonzentriert Saponine und Isoflavone, also (pflanzliche) Phytohormone bzw. Phytoöstrogene, die den Hormonhaushalt auf natürliche Weise optimieren können.

Zutaten: Fenugreek-Extrakt, Roter-Klee-Extrakt, kollagenes Protein (Kapsel), Soja-Isoflavone-Extrakt, Trennmittel: Magnesiumstearat.

Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Port. (2 Kaps)
Fenugreek-Extrakt (50% Saponins)	50,0 g	900 mg
Roter-Klee-Extrakt (8% Isoflavone)	27,8 g	500 mg
Soja-Isoflavone-Extrakt (40% Isoflavone)	6,9 g	125 mg

Verzehrempfehlung: 1 mal täglich 2 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.

Rauchen Sie nicht und treiben Sie mehrmals pro Woche mindestens 30 Minuten Sport.



Omega 3 Fettsäuren, Antioxidanten, Multivitamine und auch Magnesium unterstützen HERZ HEALTH CARE in seiner Herz-Kreislauf Funktionalität

Das Herz-Kreislaufsystem

Probleme für das Herz-Kreislaufsystem machen vor allem fettthaltige Rückstände in den Arterienwänden (Plaque), welche den freien Blutfluss behindern. Die Hauptursache dafür ist ein erhöhter Cholesterinspiegel, wobei sich das schlechte LDL Cholesterin besonders gern als Plaque in den feinen Arterien im Herzen ablagert. Ein zweites, sehr häufiges Problem sind Herzrhythmusstörungen, die meist gefährlich sind und einen Arztbesuch unbedingt notwendig machen.

Was können Sie von der Ernährungsseite tun?

Achten Sie auf fettarme Ernährung, meiden Sie vor allem gesättigte Fette. Essen Sie nicht zu viele hochglykämische Kohlenhydrate. Essen Sie viel Obst und Gemüse und 2 mal pro Woche fettreichen Fisch und ergänzen Sie Ihre Nahrung mit folgendem Supplement.

Herz Health Care

enthält unten aufgeführte besonders wichtige Nährstoffe zur Stärkung des Herzmuskels. Idealerweise sollten Sie mehrmals pro Woche mindestens 30 Minuten (wenn Sie möchten natürlich auch länger) Sport treiben und gleich danach HERZ HEALTH CARE einnehmen, dann helfen die Nährstoffe besonders gut das Herz zu kräftigen.

Zutaten: Cholinbitartrat, Creatine-Monohydrate, Taurin, L-Carnitintartrat, kollagenes Protein (Kapsel), Inositol, Inosin, Trennmittel: Magnesiumstearat, Coenzym Q10, Pfeffer-Extrakt, Thiaminnitrat, Phytomenadion, Biotin.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Portion (3 Kaps)	
Taurin	16,7 g	500 mg	
Creatine (-Monohydrat)	16,7 g	500 mg	
L-Carnitin (-Tartrat)	8,3 g	250 mg	
Cholin (-Bitartrat)	8,3 g	250 mg	
Inositol	8,3 g	250 mg	
Inosine	8,3 g	250 mg	
Co-Enzym Q10	1.000 mg	30 mg	
Pfeffer-Extrakt	167 mg	5 mg	

Vitamine	pro 100 g	pro Portion	RDA
Vitamin B1	70 mg	2,1 mg	150 %*
Biotin (Vitamin H)	7,5 mg	225 µg	150 %*
Vitamin K1	3,3 mg	100 µg	**

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA) · ** keine Empfehlung vorhanden.

Verzehrempfehlung: 1 mal täglich 3 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.

Bewegungsapparat, Gelenke

Zu den schlimmsten Dingen, die Ihnen mit zunehmendem Alter passieren können, gehören Probleme mit den Gelenken bzw. mit dem Bewegungsapparat. Wenn Sie sich also nicht mehr so bewegen können, wie Sie eigentlich möchten. In der heutigen Zeit und mit der hohen Lebenserwartung beginnt es so ca. mit 50 Jahren. Bei Leistungssportlern meist schon viel früher. Sie können geistig noch so fit sein, unglaublich viel für Anti-Aging getan haben, wenn Sie aber wie ein alter Mann oder eine alte Frau laufen, so gehören Sie unweigerlich zum "alten Eisen".

Neben einer sportlichen Aktivität helfen natürlich auch Nährstoffe dabei ihren Bewegungsapparat fit zu halten. Essen Sie häufiger Fisch, benutzen Sie Rapsöl oder noch besser frisches Leinöl für Ihre Salate. Nutzen Sie Gewürze wie Knoblauch, Chili, Curcuma, Ingwer, Sellerie und essen Sie Rohkost. Vermeiden Sie Zuckerwaren, raffinierte weiße Kohlenhydrate und Fette mit hohem Omega 6 Fettsäuregehalt wie Distelöl, Sonnenblumenöl, Fett im Fleisch, Wurst etc.



Wasser bewirkt auch hier Wunder!

Gelenk Health Care

enthält so genannte Glycosaminoglycane (GAG's), welche Ihrem Organismus Baustoff für das gesamte Bindegewebe liefern. Zusammen mit Zink und Mangan helfen die GAG's beim Aufbau, der Stabilisierung und der Regeneration von Gelenken, Bändern, Sehnen, Knochen, Zellmembranen, Arterien, Haut, Haaren sowie Nägeln.

Wichtig:

Die oben beschriebenen GAG's sind Baustoffe für das Bindegewebe, aber mit dem Aufbau allein ist es nicht immer getan, sondern man muss das Bindegewebe auch elastisch halten, vor freien Radikalen schützen und man muss oft auch etwas für die Knochen tun. Hier sind OMEGA HEALTH CARE (gegen Steifheit und Gewebeschmerz), die idealen Antioxidanten.



Omega 3 Fettsäuren, Antioxidanten (gegen gewebeschädigende Radikale), Multivitamine und Calcium (für Knochen) unterstützen GELENK HEALTH CARE.

Zutaten: Glucosaminsulfat, Methylsulfonylmethan, Chondroitinsulfat, kollagenes Protein (Kapsel), Zinkcitrat, Tennenmittel: Magnesiumstearat, Mangansulfat.

Besondere Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Portion (2 Kaps)
Glucosaminsulfat	36,8 g	750 mg
Methylsulfonylmethan (MSM)	36,8 g	750 mg
Chondroitinsulfat	9,8 g	200 mg

Mineralien	pro 100 g	pro Portion	RDA
Zink (-Citrat)	735 mg	15 mg	100 %*
Mangan (-Sulfat)	98 mg	2 mg	**

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA) · ** keine Empfehlung vorhanden.

Verzehrempfehlung:

1 bis 2 mal täglich 2 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.



Zutaten: Creatine-Monohydrat, kollagenes Protein (Kapsel), Trennmittel: Magnesiumstearat, Nicotin säureamid, Pyridoxin-Hydrochlorid, Cyanocobalamin.

Inhaltsstoffe pro 100 g pro Port. (4 Kaps)

Creatine (Monohydrat) 75 g 3.000 mg

Vitamine	pro 100 g	pro Portion	RDA
Niacin (Vitamin B3)	900 mg	36 mg	200 %*
Vitamin B6	100 mg	4 mg	200 %*
Vitamin B12	50 µg	2 µg	200 %*

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA)

Verzehrempfehlung:

1-mal täglich 3 bis 4 Kapseln pro Tag unzerkaut mit mindestens 300 ml Wasser einnehmen.

Vitalität, Zellkraft, Haut, Haare, Nägel

Schnell verfügbare Energie und ein gesundes Immunsystem sind die Pfeiler zur Vitalität. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung und gegebenenfalls die Eingangs beschriebenen Basis-Supplements zur Deckung des Nährstoffbedarfs sind die Grundpfeiler um vital zu bleiben, aber es gibt folgende zwei Supplements die zusätzlich helfen.

Zellkraft Health Care

enthält Creatine, ein in Fleisch vorkommendes Stärkungssubstrat, das die Vorräte des grundlegenden Energiemoleküls ATP (Adenosine-Tri-Phosphate) im menschlichen Körper auf natürliche Weise erhöht. Da ATP für nahezu alle Stoffwechselfvorgänge die Energie liefert, ist Creatine nicht nur bei Leistungssportlern heiß begehrt, sondern es wird zur allgemeinen körperlichen und geistigen Vitalität mehr und mehr als Geheimtipp bekannt.

Haut, Haare und Nägel haben viele Gemeinsamkeiten. So zeigt sich schlechte Ernährung, Nicotin, Alkohol, ungesunde Lebensweise, Belastung durch Umweltgifte, Stress, schlecht funktionierende Leber und Nieren an nichts deutlicher als an verlebter Haut und schwachen Haaren und Nägeln. Aber auch fast die selben Nährstoffe sind sowohl für gute Haut, gute Haare und gute Nägel zuständig.

Keratin Health Care

enthält alle für Haut, Haare und Nägel besonders wichtigen Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren. Da Keratin, also der Hauptbestandteil von Haut, Haaren und Nägeln, als Protein nicht verdaubar und daher als Supplement nutzlos ist, haben wir die Aminosäuren und Spurenelemente in Keratin Health Care eingebaut, mit welchen der Organismus Keratin selbst herstellen kann. Besonders gut wirkt Keratin Health Care, wenn es mit OMEGA HEALTH CARE (Seite 29), das die Gewebe elastisch und geschmeidig hält, kombiniert wird.



Zutaten: Bierhefe (Saccharomyces Cerevisiae), Methylsulfonylmethan, L-Cystin, kollagenes Protein (Kapsel), Para-Amino-Benzoesäure, Zinkcitrat, Trennmittel: Magnesiumstearat, Kieselsäure, Retinol-Acetat, Riboflavin, Biotin, Natriumselenat.

Besondere Inhaltsstoffe pro 100 g pro Portion (1 Kaps)

Bierhefe	25 g	250 mg
L-Cystin	25 g	250 mg
Methyl-Sulfonal-Methan	25 g	250 mg
Para-Amino-Benzoesäure	7,5 g	75 mg

Vitamine	pro 100 g	pro Portion	RDA
Vitamin A	40 mg	400 µg	50 %*
Vitamin B2	240 mg	2,4 mg	150 %*
Biotin (Vitamin H)	45 mg	450 µg	300 %*

Mineralien	pro 100 g	pro Portion	RDA
Zink (-Citrat)	500 mg	5,0 mg	33%*
Silizium (-Dioxid)	500 mg	5,0 mg	/**
Selen (-Natrium)	10 mg	1,0 mg	/**

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA) . ** keine Empfehlung vorhanden.

Verzehrempfehlung: 1 mal täglich 3 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.

Gute und gesunde Augen

Die Augen sind für die meisten Menschen bis zum 50-sten Lebensjahr ziemlich uninteressante Organe, aber dann werden sie von Jahr zu Jahr wichtiger genommen. Etwa ein Viertel aller 65-jährigen haben Anzeichen einer Makuladegeneration und Lesen, Auto fahren, Fernsehen wird zunehmend problematischer. Weltweit gesehen zählen daher Supplements für die Augen zu den meist gefragtesten überhaupt.

Hauptursachen für die gefürchtete Makuladegeneration sind Zellschäden, welche durch freie Radikale entstehen und eine schlechte Zeldurchblutung.

Augen Health Care

enthält neben antioxidativen Spurenelementen vor allem Farbstoffe aus Pflanzen, die antioxidativ wirken und die Durchblutung der Zellen und Gefäße anregen. Wie stark solche Pflanzenstoffe sein können, zeigt eine Studie mit 3000 Teilnehmern zwischen 45 und 74 Jahren, bei denen schon ein moderater Genuss von rotem Wein (enthält Farbstoffe) das Risiko einer Makuladegeneration um 19% senkte.



Die Zellen von Haut, Haaren, Nägeln und Augen, sowie Gehirn sind sehr sensibel.

Zutaten: Taurin, Cholinbitartrat, kollagenes Protein (Kapsel), Quercetin, Inositol, Rutin, Ringelblumen-Extrakt, Aronia-Extrakt, Grüntee-Extrakt, Petersilie-Extrakt, β -Carotin, Trennmittel: Magnesiumstearat, Zinkcitrat, Zeaxanthin, Riboflavin, Natriumselenat.

Vitamine	pro 100 g	pro Port. (2 Kaps)	RDA
β -Carotin	105 g	2 mg	**
Vitamin B2	84 mg	1,6 mg	100 % *
Vitamine	pro 100 g	pro Portion	RDA
Zink (-Citrat)	263 mg	5,0 mg	33 % *
Selen (-Natrium)	5,3 mg	100 μ g	/ **

* % der empfohlenen Tageszufuhr (RDA) · ** keine Empfehlung vorhanden.

Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro Port.	pro 100 g	pro Port.
Taurin	30,3 g	575 mg	Aronia-Extrakt (Anthocianosidesehaltig)	2,6 g 50 mg
Cholin	10,5 g	200 mg	Grüntee-Extrakt (Kaempferolhaltig)	1,3 g 25 mg
Quercetin	7,9 g	150 mg	Petersilie-Extrakt (Myricetinhaltig)	1,3 g 25 mg
Inositol	7,9 g	150 mg	Lutein	211 mg 4,0 mg
Rutin	3,2 g	60 mg	Zeaxanthin	158 mg 3,0 mg

Verzehrempfehlung: 2 mal täglich 1 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit verzehren.

WICHTIG:

Neben den in AUGEN HEALTH CARE enthaltenen besonders effektiven Substanzen, sind natürlich alle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sowie andere Antioxidanten eine sinnvolle Nahrungsergänzung für die Augen. Andererseits gilt was für die Zellen der Augen gilt, auch für nahezu alle anderen Körperzellen, nur dass bei letzteren die Wirkung der freien Radikale und der schlechten Durchblutung im Alter nicht so offensichtlich wird, wie bei den empfindlichen Augenzellen. Wer seine Augen mit den Pflanzenstoffen von AUGEN HEALTH CARE ernährt, der ernährt damit auch seine restlichen Körperzellen und das kann für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aller Zellen nur von Vorteil sein. Übrigens sind auch die fettreichen Gehirnzellen sehr empfindlich gegen freie Radikale, aber auch bei denen merkt man den Leistungsverlust nicht so deutlich, denn ob man schlechter denkt, merkt selbst nicht so, wie eine verschlechterte Sehleistung.





Beachten Sie die Vorsichtsmassnahmen und dosieren Sie Supplements nicht eigenmächtig höher als auf den Etiketten angegeben ist. Extrem hohe Verzehr-Mengen sind bei normalen Lebensmitteln und natürlich auch bei Supplements bedenklich. Vergessen Sie nicht, man kann sich gesund essen, aber man kann sich auch krank fressen (sorry für das Wort, aber es trifft genau den Punkt).

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Die Einnahme von Supplements bzw. Nahrungsergänzungen ist bei gesunden Menschen, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stabilisieren möchten, im Allgemeinen unbedenklich.

Wenn Sie aber krank sind und Medikamente nehmen, können Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten und Nahrungsergänzungen auftreten.

Ob diese gewünscht oder unerwünscht sind muss Ihr Arzt entscheiden. Im Folgenden werden die uns bekannten Wechselwirkungen aufgeführt:

Vorsichtsmassnahmen:

Verdauung Health Care sollte mindestens 2 Stunden nach Medikamenten eingenommen werden, da es die Aufnahme der Wirkstoffe verzögert.

Magen Health Care kann die Wirkung von Amoxicillin steigern. Es kann die Wirkung von Blutgerinnungshemmern steigern.

Omega Health Care kann die Wirkung von Blutgerinnungshemmern und die gerinnungshemmende Wirkung von Acetylsalicylsäure verstärken.

Gluco Health Care verstärkt die Wirkung von Diabetesmedikamenten.

Gehirn Health Care und Stress Health Care können die blutdrucksenkende Wirkung von Furosemid und generell die Wirkung blutdrucksenkender Medikamente verstärken. Sie können sich auch auf die Wirkung von Diabetesmedikamenten und Psychopharmaka (Neuroleptika) sowie Sympathomimetika auswirken.

Calcium Health Care und Magnesium Health Care können die Aufnahme von Antibiotika/Doxycyclin, Minocyclin, Tetracyclin verschlechtern und sollen deshalb 2 - 3 Stunden vor den Medikamenten eingenommen werden.

Calcium Health Care kann in Kombination mit Thiaziden zu toxischen Kalziummengen im Körper führen. Es kann die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten verstärken.

Bei den anderen im Ratgeber beschriebenen Supplementen sind uns keine Wechselwirkungen bekannt, SOFERN SIE IN ÜBLICHEN AUF DEM ETIKETT ANGEgebenEN MENGEN VERZEHRT WERDEN. Bitte beachten Sie dringend, dass viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente bei SEHR HOHER DOSIERUNG Wechselwirkungen mit vielen Medikamenten haben können. Sie sollten daher nicht ohne ärztlichen Beistand eigenmächtig die Dosierungen über die auf den Etiketten empfohlenen Verzehrsmengen erhöhen, sonst ergänzen Sie Ihre Nahrung nicht mit natürlichen Nährstoffmengen, sondern geraten allein durch die hohe Dosierung zu unnatürlich hohen Verzehrsmengen. Sehr hohe Supplementverzehrsmengen sind als Medikation und nicht mehr als Nahrungsergänzung anzusehen und dementsprechend kann das auch Neben- und Wechselwirkungen mit sich bringen.

Auf unseren Internetseiten können Sie die beschriebenen Supplements bequem von zu Hause aus bestellen oder sich mit Gleichgesinnten in unserem Forum austauschen.



The advertisement banner features a green background with a large, stylized logo in the center consisting of a red upper curve and a blue lower curve. To the left of the logo is a collage of six small images: a person in a field, a close-up of colorful pills, a person sitting on a bench, a person receiving a massage, a couple embracing, and a bowl of fruit. Above the logo, the text reads 'Haben Sie Fragen? Stellen Sie diese bitte im FORUM (hier klicken)'. Below the logo, it says 'Innovationen für Ihre Gesundheit'. At the top left is the Nutriscare logo with 'TM' and 'NUTRISSEARCH' text. At the top right, it says '...your insurance for health & wellness'. At the bottom left and right of the banner, there are small logos for 'Nutriscare - Köln' and 'Wiederholt - Köln' respectively.

Besuchen Sie unsere Internetseite www.nutriscare.org

Bei Fragen oder wenn Sie die im Ratgeber beschriebenen Supplements beziehen möchten, wenden Sie sich bitte an:

**NUTRISSEARCH S.A.
7a, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg
Telefon: (00352) 266 83 504
Fax: (00352) 266 83 550
email: order@nutriscare.org**



Dieser Ratgeber soll Leitfaden für alle sein, die fit und gesund bis ins hohe Alter sein möchten.

Neben Tipps zur Ernährung und Sport und Anregungen die zu Ihrem Idealgewicht führen, enthält er zahlreiche wertvolle Hinweise, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern können oder aber sich einfach nur rundum wohler fühlen.

Im ersten Teil des Ratgebers werden im Alltag praktikable Leitlinien zu einer gesunden Ernährung gegeben. Einiges in diesem Teil wird Sie sicher überraschen, denn statt Theorie wie "Essen Sie 5 mal am Tag Obst und Gemüse" etc., was trotz stetiger Wiederholung, so gut wie niemand macht, wird aufgezeigt, wie man sich in der täglichen Praxis gesund ernähren und sportlich bewegen kann.

Im zweiten Teil des Ratgebers wird ausführlich auf Supplements bzw. zu deutsch "Nahrungsergänzungen" eingegangen.

Nach einer kurzen Einführung werden Ihnen die verschiedenen Supplements, nach gesundheitlichen Risikofaktoren gegliedert, vorgestellt.



Der Ratgeber wurde mit Unterstützung des Institutes für Ernährungsmedizin, Hannover (IFE), nach den allerneusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, erarbeitet. An dieser Stelle möchten wir dem IFE auch nochmals für die hilfreiche Zusammenarbeit danken.