

Die 10 besten Nahrungsergänzungen

- Autor: Carina Rehberg
- aktualisiert: 05.10.2018
- 20 Kommentare

Nahrungsergänzungsmittel sind bei einer perfekten Ernährung überflüssig. Leider sind wir heute meist viel zu weit davon entfernt, perfekt zu sein - zumindest was unsere Ernährung betrifft. Daher sind hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eine gute Lösung, dem Körper das zu geben, was er so dringend braucht und was er bei der heute üblichen Ernährung nur allzu oft vermisst. Doch welche Nahrungsergänzungsmittel sind nun empfehlenswert? Welche Nahrungsergänzungsmittel brauchen wir wirklich? Und welche Nahrungsergänzungsmittel sind es, die genau IHRE Ernährung perfekt ergänzen?

Inhaltsverzeichnis

- Welcher Nahrungsergänzungsmittel-Typ sind Sie?
- Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel oder reicht die übliche Nahrung?
- 1. Vitamin D
- 2. Omega-3-Fettsäuren
- 3. Probiotika
- 4. Astaxanthin
- 5. Aronia
- 6. Bitterstoffe
- 7. Grassäfte
- 8. Magnesium
- 9. Algen
- 10. Das individuelle Nahrungsergänzungsmittel
- Bentonit
- Flohsamen
- Darmreinigung
- Entsäuerung
- Curcumin
- Sulforaphan
- Vitamin-B-Komplex
- Proteinpulver

Welcher Nahrungsergänzungsmittel-Typ sind

Sie?

Wie sieht es in Ihrer Küche aus? Können Sie vor lauter Nahrungsergänzungsmittel kaum noch echte Lebensmittel unterbringen? Sind Tische und Schränke voller Dosen, Fläschchen und Tiegel – gefüllt mit Power-Pillen, Glücksdragees, Superman-Muskel-Shakes und stets dem allerneuesten Bauchweg-Elixier?

Oder schwören Sie vielleicht auf ein einziges Spezial-Nahrungsergänzungsmittel der Marke „Alles-in-einem“, welches Sie – zumindest laut Hersteller – so gut ernährt, dass Sie theoretisch gar nichts mehr essen müssten? Oder gehören Sie womöglich der Nahrungsergänzungsmittel-sind-völlig-überflüssig-Fraktion an?

Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel oder reicht die übliche Nahrung?

Wie auch immer Sie derzeit mit Nahrungsergänzungsmitteln ausgestattet sein mögen, ob üppig oder eher spartanisch, interessiert es Sie vielleicht, welche Vitalstoffe, Nährstoffe und Mineralstoffe so wichtig sind, dass Sie ohne diese in der heutigen Zeit einfach nicht mehr auskommen. Selbstverständlich können Sie diese Super-Nährstoffe auch mit der Nahrung oder – im Falle des Vitamin D – mit Hilfe der Sonne zu sich nehmen.

Doch fehlt es vielleicht auch Ihnen an der nötigen Zeit oder der erforderlichen Fachkenntnis für die Beschaffung und Zubereitung der richtigen Mahlzeiten. Und was das Vitamin D betrifft, so leben Sie möglicherweise einfach in der falschen Klimazone. Naja, und viele Lebensmittel, die wirklich abgöttisch gesund sind, treffen nicht wirklich den Geschmacksnerv der modernen Welt. Sie sind daher in etwa so beliebt wie der rasenmähende Nachbar sonntagmorgens um acht.

Lange Rede, kurzer Sinn: Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nur wichtig, gesund und nahezu unersetzlich, sie sind einfach praktisch. Starten wir mit dem Vitamin D, dem stärkenden und knochenstabilisierenden Sonnenvitamin.

1. Vitamin D

Gemeinsam mit Calcium und Vitamin K hält Vitamin D unsere Knochen und Zähne stark und stabil, schützt im Sommer vor Sonnenallergie und im Winter vor Grippetod. Fehlt Vitamin D, kann Calcium nicht aus dem Darm aufgenommen werden, was infolgedessen zu sämtlichen Problemen führen kann, die mit einem Calcium-Mangel einhergehen.

Dazu gehören nicht nur langfristige Knochen- und Zahnprobleme, sondern auch Beschwerden mit der Muskulatur - angefangen bei der Gefäßmuskulatur, was zu Durchblutungsstörungen, Schwindelgefühlen und Dauerkopfschmerz führen kann, über Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Ganzkörperschmerzen bis hin zu einer Herzschwäche, wenn der Herzmuskel betroffen ist.

Sogar Sodbrennen kann sich infolge eines Vitamin-D-Mangels zeigen, nämlich dann, wenn die glatte Muskulatur des Verdauungssystems unter Calciummangel leidet und daraufhin nicht mehr ordnungsgemäss funktioniert. Inzwischen wird ein Vitamin-D-Mangel noch mit vielen weiteren Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, sogar mit Autoimmunerkrankungen wie der Multiplen Sklerose.

Weitere Details zu den problematischen Folgen von Vitamin-D-Mangel finden Sie hier: [Vitamin-D-Mangel hat schwere Folgen](#)

Glücklicherweise bildet unser Körper das Vitamin D eigenständig – nämlich mit Hilfe der Sonnenstrahlung in der Haut. Das tut er aber nur, wenn die Haut in regelmässigen Abständen auch tatsächlich Sonnenlicht zu Gesicht bekommt.

Da viele Menschen in den Industrienationen unnatürlicherweise den Grossteil der täglichen Sonnenstunden aber nicht unter freiem Himmel verbringen, sondern im Büro, in der Uni, in der Schule, in der Werkstatt etc., leiden Millionen von Menschen an einem erheblichen Vitamin-D-Mangel.

Noch schlimmer wird die Situation im Winter, vor allem in der Gemässigten Zone. Dort erreicht die Sonne in den lichtarmen Monaten – auch wenn sie scheint – gar nicht erst die Kraft, um in unserer Haut die Vitamin-D-Bildung anzuregen.

Im Winter müssen wir also von unseren Vitamin-D-Reserven aus dem Sommer zehren und hoffen, dass sie genügen mögen. Da die Vitamin-D-Speicherkapazitäten unseres Körpers mit den üblichen langen Wintern jedoch meist überfordert sind und sich unsere Vitamin-D-Vorräte meist schon nach drei bis vier Monaten erschöpfen, ist ein Winter ohne Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmittel für den typischen Bewohner der Industrienationen kaum noch denkbar.

Wenn wir dann auch noch im Sommer nicht wirklich viel draussen sein können, würde es ohne Nahrungsergänzungsmittel regelrecht kritisch werden. Über die Ernährung kann der heute weit verbreitete Vitamin-D-Mangel nämlich leider kaum ausgeglichen werden. Da müssten wir schon Fischleber zu unserer Leibspeise machen.

Vitamin D ist also eines jener Nahrungsergänzungsmittel, die Sie in Kapsel- oder Tropfenform dringend einnehmen sollten – zumindest im Winter bzw. dann, wenn Sie zur oben beschriebenen Personengruppe gehören.

Falls Sie ausserdem der Meinung sind, Ihre Nahrung enthalte zu wenig Calcium, sollten Sie entweder Ihre Ernährung entsprechend optimieren oder aber Calcium in Form eines ganzheitlichen Nahrungsergänzungsmittels zu sich nehmen (z. B. Sango Meeres Koralle). In diesem Fall findet das Vitamin D dann auch ausreichend Calcium vor, das nun problemlos resorbiert werden und im Körper all seinen vielfältigen Aufgaben nachgehen kann.

Denken Sie jedoch auch an die unterstützende Wirkung von Magnesium und Vitamin K. Fehlt nämlich Vitamin K, so kann es trotz eines hohen Vitamin-D-Spiegels zu einer Knochenproblematik kommen, da Vitamin K für die richtige Verteilung des Calciums im Körper sorgt, es in Richtung der Knochen lenkt und verhindert, dass es sich in den Blutgefässen abgelagert.

Vitamin K findet sich bevorzugt in grünem Blattgemüse (Spinat, Mangold, Salaten etc.), Kräutern (Petersilie, Schnittlauch etc.), Kohlgemüse (Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli etc.) sowie in Eiern, Kichererbsen und Pistazien. Wenn Sie von diesen Lebensmitteln eher wenig zu sich nehmen, sollten Sie ein Vitamin-D-Vitamin-K-Kombipräparat wählen und dieses u. U. gemeinsam mit der Sango Meeres Koralle einnehmen, die gleichzeitig auch Magnesium enthält.

Ist Ihre Calciumversorgung in Ordnung und benötigen Sie nur Magnesium, greifen Sie natürlich zu einem reinen Magnesiumpräparat, denn ein Calciumüberschuss sollte ebenfalls vermieden werden.

Informationen zur richtigen Einnahme des Vitamin D und auch zur Bestimmung des persönlichen Vitamin-D-Status finden Sie in unseren entsprechenden Artikeln.

2. Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gehören inzwischen zu unserem Alltag, zumindest was das Auftauchen des Begriffs in der Werbung, auf Eierschachteln, in Brot und verschiedenen anderen Fertigprodukten betrifft. Ob die dann auch verzehrte Menge ausreichend ist, bleibt dahingestellt und hängt ganz besonders von der Art der Omega-3-Fettsäuren (kurzkettig oder langkettig) und dem Fettsäure-Verhältnis der übrigen Ernährung ab.

Wer nämlich viel Brot, Teig- und Backwaren sowie Süßigkeiten isst, reichlich Wurst, Quark, Käse und Schweinefleisch mag und womöglich bevorzugt mit Sonnenblumenöl hantiert, kann davon ausgehen, dass die in der Nahrung enthaltenen Omega-3-Fettsäuren für ihn keinesfalls ausreichend sind.

Die beschriebenen Nahrungsmittel liefern einfach zu viele Omega-6-Fettsäuren (Linol- und Arachidonsäure). Das erwünschte Omega-6-Omega-3-Verhältnis von 2 bis 5 : 1 kann daher nur selten erreicht werden. Im Gegenteil: Das heutige Verhältnis liegt gar – je nach persönlicher Ernährung – bei 17 bis 50 : 1, was bedeutet, dass 17 bis 50 Mal mehr Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden als Omega-3-Fettsäuren.

Ein solches Ungleichgewicht ist sehr wahrscheinlich an der inzwischen nahezu epidemieähnlichen Verbreitung von chronischen Entzündungen und Erkrankungen beteiligt. Denn Omega 6 wirkt (im Übermass verzehrt) entzündungsfördernd, Omega 3 jedoch entzündungshemmend.

Um das Missverhältnis also schnell wieder auszugleichen, sollten Sie zunächst Ihre Ernährung überprüfen und die ungünstigsten Omega-6-Quellen (siehe Aufzählung oben) meiden. Bauen Sie stattdessen statt Schweineschnitzel ab und zu Seefisch in Ihren Speisezettel ein, wählen Sie Kokosöl zum Braten, Hanföl fürs Dressing und Olivenöl fürs Gemüse.

Wenn Sie Milchprodukte essen, dann geben Sie einen Löffel Leinöl in Quark oder Joghurt und machen damit aus Ihrer gewohnten Zwischenmahlzeit eine wertvolle Omega-3-Quelle. Probieren Sie ausserdem auch einmal Chia-Pudding aus den winzigen Chiasamen, die voller Omega-3-Fettsäuren stecken und Ihnen mehr Calcium liefern als Milch. Mahlen Sie die Samen jedoch vor der Verwendung!

All das ist Ihnen zu aufwändig? Dann sollten Sie Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung zu sich nehmen: Zur Verfügung steht das Algenöl, das es im Fläschchen gibt (1 TL pro Tag genügt) oder in Kapselform.

Details zur richtigen Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren finden Sie hier: [Omega-3-Fettsäuren-Bedarf decken](#)

3. Probiotika

Probiotika sind freundliche Bakterien, die sich zahlreich in einem gesunden Darm tummeln. Meist verwendet man den Begriff Probiotika jedoch für Nahrungsergänzungen, die diese freundlichen Bakterien enthalten.

Im Darm nun passen die freundlichen Bakterien auf, dass schädliche Bakterien und Pilze nicht überhand nehmen und wir uns wohl fühlen. Erst wenn die guten Bakterien dezimiert sind, merken wir, was wir an ihnen hatten, als sie noch da waren.

Wir werden infektanfällig, entwickeln Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, leiden an Pilzerkrankungen und Hautproblemen, an Blähungen und hohen Cholesterinwerten und werden zu allem Überfluss auch noch immer fülliger. Zwar scheinen all diese Beschwerden sehr unterschiedlich zu sein, doch können sie alle dieselbe Grundursache haben: Eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora, man spricht dann von einer Dysbiose.

Eine Dysbiose entsteht oft infolge einer ungünstigen sehr kohlenhydratlastigen oder aber fett- und proteinreichen und gleichzeitig ballaststoffarmen Ernährung, die ausserdem reich an Fertigprodukten und zweifelhaften Getränken ist (Softdrinks, Alkoholika, Kaffee etc.). Eine Dysbiose kann auch bei einer Antibiotikaeinnahme entstehen – ob zur Behandlung eines Zahnproblems, einer Nebenhöhlenentzündung, einer Blasenentzündung oder eines ganz anderes Problems.

Antibiotika töten schädliche Bakterien, leider aber auch die nützlichen Darmbakterien und schaffen damit die Voraussetzung für eine Dysbiose und nachfolgende Erkrankungen. Beugen Sie daher besser vor! Wenn Sie Antibiotika einnehmen müssen, dann versorgen Sie sich unbedingt mit einem hochwertigen Probiotikum und bauen Sie auf diese Weise Ihre Darmflora wieder auf!

Alles Wissenswerte über Probiotika lesen Sie hier. Hinweise zur richtigen Einnahme von Probiotika finden Sie hier.

4. Astaxanthin

Astaxanthin ist ein antioxidativ wirksamen Nahrungsergänzungsmittel. Antioxidantien sind natürlich auch in unserer Nahrung. Wie Sie sich antioxidantienreich ernähren, haben wir für Sie ausführlich hier zusammengestellt: Antioxidantienreiche Ernährung

Im Berufs- und Familienalltag hat der Tag aber nicht selten viel zu wenige Stunden, um sich ausführlich mit der Ernährung zu beschäftigen. Das Frühstück ist vielleicht noch vorbildlich und besteht aus einem leckeren basischen Müsli aus Erdmandelflocken, Beeren, Bananen und Mandelmus – bestreut mit Brennesselsamen und ungeschälter Hanfsaat.

Fürs zweite Frühstück hat man sich einen grünen Smoothie mit ins

Büro genommen und alles ist vorerst bestens. Doch dann naht das Mittagessen in der Kantine, der Kuchen, weil die Kollegin Geburtstag hat und am Abend das Fertiggericht, weil man einfach fix und fertig ist. Wenn denn auch noch ein Infekt oder ein anderes gesundheitliches Problem dazu kommt, ist die Mangelsituation vorprogrammiert.

Wir brauchen schon im ganz normalen stressfreien Alltag so viele Antioxidantien, wie wir sie mit der Nahrung kaum zu uns nehmen können. Bei ständiger geistiger Be- oder sogar Überlastung und ganz besonders bei Krankheit sind wir jedoch unbedingt auf hochwertige Nahrungsergänzungsmittel angewiesen. Sie können uns in solchen Extremsituationen beschützen, nämlich dann, wenn wir selbst dafür weder Zeit noch Kraft haben.

Astaxanthin ist von der Natur speziell für Extremsituationen geschaffen worden: Es macht kurzen Prozess mit freien Radikalen, die Ihren Zellen schaden wollen. Astaxanthin erhöht die Stress-Resistenz, hemmt chronische Entzündungen, lindert Gelenkschmerzen, schützt das Herz und macht die Haut widerstandsfähig gegen Sonnenlicht. Lesen Sie hier weiter: [Astaxanthin – Das Super-Antioxidans](#)

5. Aronia

Ein ebenfalls hochpotentes Antioxidans und gleichzeitig ganzheitliches Nahrungsergänzungsmittel ist die Aroniabeere. Die tiefblaue Beere ist die Frucht mit einem der höchsten bekannten Anthocyangehalte.

Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe mit fantastischer Wirkung. Sie lindern Entzündungen, verdünnen das Blut und hemmen die Entwicklung von Krebszellen.

Gerade die krebshemmende Wirkung der Aroniabeere wurde beispielsweise in einer Studie gezeigt, in der ein Aroniaextrakt das Wachstum von Darmkrebszellen in nur zwei Tagen um 50 Prozent reduzieren konnte.

Nimmt man die Aroniabeere (z. B. als Saft) begleitend zur Chemotherapie, dann schützt Aronia die Leber und den Magen und lindert auf diese Weise zahlreiche Nebenwirkungen.

Da Aronia auch vor Schäden durch Strahlung schützen kann, ist sie ein zuverlässiger Begleiter bei Bestrahlungstherapien und auch im Sommer, wenn die Haut vor den Folgen der UV-Strahlung bewahrt werden muss, sollte die Aroniabeere wenigstens kurweise als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

Aronia ist sehr leicht in den Alltag integrierbar. Man isst entweder die getrocknete Aroniabeere im Müsli oder (zuvor in Wasser eingeweicht) in Shakes bzw. Smoothies. Oder aber man trinkt als Nahrungsergänzung täglich ein Gläschen Aronia-Saft. Die Aroniabeere kann auch problemlos im Garten angepflanzt werden, so dass man seine antioxidativen Beeren selbst ernten kann.

6. Bitterstoffe

Bitterstoffe haben zwei Spezialgebiete: das Verdauungssystem und den Säure-Basen-Haushalt. Bitterstoffe achten darauf, dass es unseren Verdauungsorganen gut geht, dass wir unsere Mahlzeiten intensiv verdauen und somit auch die enthaltenen Nährstoffe optimal verwerten können.

Bitterstoffe regulieren die Magensaftproduktion, die Bildung der Verdauungssäfte in der Bauchspeicheldrüse und fördern den gesunden Gallenfluss.

Bitterstoffe unterstützen ausserdem vorbildlich unser Entgiftungsorgan Nr. 1, die Leber und sorgen dafür, dass deren Entgiftungsleistung gesteigert und der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann. Bitterstoffe helfen, die weit verbreitete Zuckersucht hinter sich zu lassen und wieder Appetit auf gesunde Nahrung zu entwickeln.

Lebensmittel mit Bitterstoffen sind ein Paradebeispiel für enorm gesunde Lebensmittel, die aber leider Gottes kaum einer mag. Oder was halten Sie von Löwenzahnsalat, Beifusstee, Schafgarbensaft und Wacholderbeeren (aber bittschön pur gekaut)?

Gewöhnen Sie sich wieder langsam an Bitterstoffe. Essen Sie häufiger Chicoree, Endiviensalat und Kohlsalate. Integrieren Sie immer öfter selbst gepflückte Löwenzahnblättchen in Ihre Salate und in Ihre grünen Smoothies. Verwenden Sie ausserdem bitterstoffreiche Gewürze wie Kardamom, Kümmel, Fenchel, Ingwer, Gewürznelken und Zimt.

Sie haben mal wieder keine Zeit fürs Kochen oder Löwenzahnpflücken? Dann könnten Sie Bitterstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Um den bitteren Geschmack kommen Sie dabei aber leider auch nicht herum. Bitterstoffe wirken nämlich um ein Vielfaches stärker, wenn sie bereits über die Mundschleimhaut ihre Signale setzen können. Bitterstoffkapseln wären daher nicht so empfehlenswert.

Ideal ist hingegen ein Bitter-Basenpulver aus bitterstoffreichen Kräutern und Gewürzen wie z. B. Schafgarbe, Anis, Fenchel, Beifuss,

Wacholderbeeren etc. Sie können daraus einen Tee bereiten oder aber – was sehr viel besser wäre – es mehrmals täglich (immer einige Minuten vor den Mahlzeiten) messerspitzenweise zu sich nehmen.

Auch Löwenzahnwurzelextrakt eignet sich gut. Er wird ebenfalls messerspitzenweise in den Mund genommen, sehr gut eingespeichelt und nach einer Weile geschluckt. Sehr einfach in der Anwendung ist darüber hinaus ein Kräuterbitter. Davon nimmt man mehrmals täglich nur sehr wenige Tropfen in Wasser verdünnt. Bitterstoffe werden idealerweise vor dem Essen eingenommen.

Und vergessen Sie nie: Bitterstoffe braucht oft gerade derjenige am dringendsten, der sich am stärksten gegen sie sträubt!

Weitere Informationen zu Bitterstoffen und ihren erstaunlichen Auswirkungen finden Sie hier:

- Bitterstoffe – Warum Bitterstoffe so gut sind
- Bittere Kräuter heilen
- Bitterstoffe in der ganzheitlichen Leberreinigung

Bitterstoffe sind übrigens auch reichlich in Gräsern enthalten. Sie essen kein Gras? Dann wird es allerhöchste Zeit!

7. Grassäfte

Essen müssen Sie das Gras im Grunde nicht, aber trinken sollten Sie es. Mit Grasdrinks aus Getreidegräsern, wie z. B. Weizengras oder Gerstengras erreichen Sie mit wenig Aufwand so viel für Ihr Wohlbefinden, dass es nicht lohnt, darauf zu verzichten.

Wenn Sie sich allein die Vorteile der enthaltenen Bitterstoffe vor Augen führen und zusätzlich an all die positiven Auswirkungen des Chlorophylls (dem grünen Pflanzenfarbstoff) denken, dann dürften schon diese beiden Punkte genügen, Sie zweimal täglich zum Genuss eines Grasdrinks zu motivieren.

Chlorophyll entgiftet, schützt vor Krebs, behebt schlechte Körpergerüche, reinigt das Blut und beschleunigt die Regeneration nach Krankheiten, um nur die wichtigsten Eigenschaften des Chlorophylls zu nennen.

Grasdrinks sind darüber hinaus hochbasisch und unterstützen damit jede Entsäuerung bzw. jede anderweitige Bemühung, die einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zum Ziel hat. Kein Mensch muss Grasdrinks übrigens pur trinken. Mixen Sie das Graspulver einfach in Ihren grünen Smoothie, in einen frisch gepressten O-Saft, in eine Mandelmilch oder – wenn Sie es lieber warm und herzhaft

mögen – in leicht abgekühlte Gemüsebrühe.

Details zum Gerstengras und seinen spannenden Auswirkungen z. B. auch auf das Verdauungssystem lesen Sie hier: Gerstengras – Prädikat: bestes Lebensmittel

8. Magnesium

Magnesium ist der Animateur in Ihrem Körper. Der Mineralstoff hält Ihre Enzyme in Schwung und sorgt dafür, dass sie tadellos ihre Aufgaben und Funktionen erfüllen. Magnesium steckt besonders in grünem Blattgemüse, in Amaranth, Hafer, Kürbiskernen, Nüssen, Kakao, Hülsenfrüchten und in Trockenfrüchten (besonders in getrockneten Bananen). Wie oft essen Sie diese Lebensmittel? Nicht so sehr oft?

Dann könnten Sie davon ausgehen, dass in Ihrem Körper keiner so richtig aktiv ist, weil es an Animatoren mangelt – sprich an Magnesium.

Sie merken das z. B. daran, wenn Sie nicht so richtig in Fahrt kommen, morgens am liebsten liegen bleiben würden, sich den ganzen Tag erschöpft und müde fühlen, stressige Situationen nicht ertragen, sofort aus der Haut fahren, zu Wadenkrämpfen und Augenzucken neigen, immer wieder von Heisshungerattacken überwältigt werden, an Gewicht zulegen und womöglich an chronisch entzündlichen Problemen leiden.

Wenn Sie sich jetzt aber die Eigenschaften und Wirkungen von Magnesium näher betrachten, dann wird es Ihnen wie Schuppen von den Augen fallen. Sie werden erkennen, dass Sie Magnesium brauchen und zwar dringend. Magnesium nämlich wirkt entzündungshemmend, blutzuckerregulierend, knochendichteerhöhend, krampflösend, gewichtsregulierend und entspannend.

Wie konkret Magnesium das tut, erfahren Sie in unseren Detailinformationen:

- Magnesiummangel führt zu Übergewicht
- Magnesium bei Diabetes
- Magnesium schützt das Herz

Magnesium kann sehr gut mit Hilfe der Sango Meeres Koralle eingenommen werden. Doch gibt es noch viele andere Magnesiumpräparate, die für Sie hilfreich sein könnten. Weitere Informationen dazu finden Sie hier: Das beste Magnesiumpräparat

Wie eine magnesiumreiche Ernährung aussieht, haben wir hier beschrieben: Magnesiumreich essen

9. Algen

Algen wachsen im Meer und in Süßwasserseen. Meeresalgen sind ein fabelhaftes Gewürz und verleihen Gerichten ihre typische Geschmacksnote. Sie passen gut zu Reis, zu Gemüsegerichten aus dem Wok, aber auch in Salate oder Avocadocreme. Sie sind aber kein Nahrungsergänzungsmittel im klassischen Sinne – wie etwa die Süßwasseralgen Spirulina, Chlorella und die Afa-Alge.

Alle drei gehören zu den grossartigsten Chlorophylllieferanten aller Zeiten und schenken Ihnen daher die bereits unter 6. genannten Vorteile des grünen Pflanzenfarbstoffs. Zusätzlich versorgen sie mit wertvollen Zellbausteinen (ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Proteinen) sowie mit hochwirksamen sekundären Pflanzen- bzw. Algenstoffen.

Allesamt stärken sie das Immunsystem, blocken Krebs, schützen vor Infektionen, sorgen für eine schnellere Regeneration nach sportlicher Anstrengung, machen Stressbelastungen besser erträglich und helfen letztendlich bei der körperlichen Entgiftung.

Interessant ist natürlich die Frage, welche der drei Algen nun welchem Zweck dient? Oft heisst es, die Afa-Alge unterstütze insbesondere die geistige Leistungsfähigkeit, das Gehirn und das Nervensystem, während man Chlorella zur Entgiftung und Spirulina zur allgemeinen Vitalisierung des gesamten Körpers einnehme.

Im Grunde jedoch ist keine der Algen besser oder schlechter als die andere, so dass man auch einfach im vierteljährlichen Rhythmus abwechseln kann.

10. Das individuelle Nahrungsergänzungsmittel

Nun wissen Sie natürlich, dass jeder Mensch eine andere Konstitution, eine andere Ernährung, eine andere Lebensweise und damit auch andere Bedürfnisse hat als sein Nachbar oder sonst ein anderer Mensch. Folglich sind auch nicht alle Nahrungsergänzungsmittel für jeden Menschen gleich gut geeignet. Und folglich muss jeder Mensch – ganz nach seiner augenblicklichen Situation – entscheiden, welche Nahrungsergänzungsmittel er jetzt gerade braucht und welche nicht.

Während nun die obigen neun Nahrungsergänzungsmittel nahezu für jeden Menschen in unseren Regionen nützlich sein können,

wählt man die folgenden acht Nahrungsergänzungsmittel entsprechend des persönlichen Bedarfes aus oder lässt sie öfter im Jahr einfach einmal kurweise zum Einsatz kommen:

Bentonit

Sie möchten entgiften, Ihren Darm pflegen, Ihre Darmflora fördern oder auch nach einer längeren Partynacht schnellstmöglich den Kater loswerden? Dann eignet sich Bentonit, die Mineralerde, die Gifte aufsaugt und das Darmmilieu harmonisiert, sehr gut. Trinken Sie zu jeder Bentonit-Dosis ein bis zwei grosse Gläser Wasser und entscheiden Sie sich für eine Bentonit-Marke, die als Medizinprodukt zertifiziert ist und damit den höchsten Qualitätsansprüchen genügt.

Flohsamen

Ihre Verdauung lässt zu wünschen übrig? Dann nehmen Sie allmorgendlich einen kleinen Löffel Flohsamen oder 1/2 TL Flohsamenschalenpulver mit ein bis zwei grossen Gläsern Wasser.

Darmreinigung

Sie bevorzugen lieber das Komplett-Vorsorge-Paket für Ihren Darm, für Ihre Darmflora und Ihr Immunsystem? Dann führen Sie ein- bis zweimal jährlich eine Darmreinigung durch. Wie das geht, erfahren Sie hier: [Wie funktioniert eine Darmreinigung](#)

Entsäuerung

Ein Entsäuerungsprogramm wird über 4 bis 12 Wochen hinweg durchgeführt. Das Ziel heisst: Das Gewebe von Stoffwechselendprodukten (Schlacken) zu befreien. Diese Schlacken blockieren die Ver- und Entsorgung der Zellen und damit unsere Lebenskraft. Die Entsäuerung versetzt nun den Körper wieder in die Lage, jede seiner Zellen optimal mit allen erforderlichen Nähr- und Vitalstoffen versorgen zu können und die Zellabfälle jeder einzelnen Zelle vollumfänglich ausleiten zu können. Die Zellfunktionen werden gestärkt und der Mensch gewinnt wieder an längst verloren geglaubter Energie.

Curcumin

Curcumin – der Wirkstoff aus Curcuma – wirkt krebshemmend, entzündungshemmend und stärkt die Leber. Lesen Sie hier mehr über die spannenden Eigenschaften des Curcumins.

Sulforaphan

Sulforaphan ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der in besonders hohen Mengen in Brokkoli und anderem Kohlgemüse enthalten ist. Der Stoff weist krebshemmende und auch arthritisebekämpfende Eigenschaften auf. Lesen Sie hier mehr darüber: Sulforaphan

Vitamin-B-Komplex

Bei auffälligen Problemen mit der Haut oder den Nerven gehört ein hochwertiger Vitamin-B-Komplex zum Basisprogramm eines jeden ganzheitlichen Massnahmenkatalogs dazu. Insbesondere bei Magen-Darm-Beschwerden oder einer streng veganen Ernährung raten wir ferner zur Überprüfung des Vitamin-B12-Spiegels.

Proteinpulver

Sie lieben hochwertige Proteine? Sie befinden sich in einer anstrengenden Lebensphase? Sie möchten Muskulatur aufbauen? Sie erholen sich nach einer Krankheit? Ihre Ernährung ist derzeit besonders proteinarm? Dann greifen Sie zu einem pflanzlichen Proteinpulver, wie etwa dem Lupinenprotein, dem Reisprotein, Hanfprotein, Erbsenprotein oder auch zu einer Proteinmischung.

Und wenn Sie schon so oft gehört haben, dass Nahrungsergänzungsmittel vollkommen überflüssig oder sogar gefährlich sind, dann lesen Sie bitte hier weiter:
Nahrungsergänzungsmittel in der Kritik

Quellen

- Lips P und van Schoor NM, The effect of vitamin D on bone and osteoporosis., Best Practice & Research. Clinical Endocrinology

- & Metabolism, 2011 Aug;25(4):585-91., (Quelle als PDF)
- Christakos S et al, Vitamin D and Intestinal Calcium Absorption, Molecular and Cellular Endocrinology, 2011 Dec 5; 347(1-2): 25–29, (Quelle als PDF)
 - Holick ME et al, Skin as the site of vitamin D synthesis and target tissue for 1,25-dihydroxyvitamin D₃. Use of calcitriol (1,25-dihydroxyvitamin D₃) for treatment of psoriasis., Archives of Dermatology, 1987 Dec;123(12):1677-1683a, (Quelle als PDF)
 - Simopoulos AP, The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids., Biomedicine & Pharmacotherapy, 2002 Oct;56(8):365-79, (Quelle als PDF)
 - Calder PC, Omega-3 Fatty Acids and Inflammatory Processes, Nutrients, 2010 Mar; 2(3): 355–374, (Quelle als PDF)
 - Zwolińska-Wcisło M et al, Are probiotics effective in the treatment of fungal colonization of the gastrointestinal tract? Experimental and clinical studies., Journal of Physiology and Pharmacology, 2006 Nov;57 Suppl 9:35-49, (Quelle als PDF)
 - Singh RK et al, Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health, Journal of Translational Medicine, 2017; 15: 73., (Quelle als PDF)
 - Naguib YM, Antioxidant activities of astaxanthin and related carotenoids., Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2000 Apr;48(4):1150-4, (Quelle als PDF)
 - Li D et al, Health benefits of anthocyanins and molecular mechanisms: Update from recent decade., Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2017 May 24;57(8):1729-1741, (Quelle als PDF)
 - Zhao C et al, Effects of commercial anthocyanin-rich extracts on colonic cancer and nontumorigenic colonic cell growth., Journal of Agriculture and Food Chemistry, 2004 Oct 6;52(20):6122-8, (Quelle als PDF)
 - Morita K et al, Chlorophyll derived from Chlorella inhibits dioxin absorption from the gastrointestinal tract and accelerates dioxin excretion in rats., Environmental Health Perspectives, 2001 Mar; 109(3): 289–294, (Quelle als PDF)
 - Nagini S et al, Chemopreventive Potential of Chlorophyllin: A Review of the Mechanisms of Action and Molecular Targets, Nutrition and Cancer, Volume 67, 2015, (Quelle als PDF)
 - Jahnen-Dechent W und Ketteler M, Magnesium basics, Clinical Kidney Journal, 2012 Feb; 5(Suppl 1): i3–i14, (Quelle als PDF)
 - Studies Show Magnesium Reduces Chronic Inflammation, the Cause of Most Chronic Disease, Nutritional Magnesium Association, Oct 29, 2013, (Quelle als PDF)
 - Barbagallo M und Dominguez LJ, Magnesium and type 2 diabetes, World Journal of Diabetes, 2015 Aug 25; 6(10): 1152–

- 1157, (Quelle als PDF)
- Kim YJ et al, Effect of Chlorella vulgaris intake on cadmium detoxification in rats fed cadmium, Nutrition Research and Practice, 2009 Summer; 3(2): 89-94, (Quelle als PDF)
 - Moosavi M, Bentonite Clay as a Natural Remedy: A Brief Review, Iranian Journal of Public Health, 2017 Sep; 46(9): 1176-1183, (Quelle als PDF)
 - Zeratsky K, Does ground flaxseed have more health benefits than whole flaxseed?, Mayo Clinic, (Quelle als PDF)
 - Park W et al, New perspectives of curcumin in cancer prevention, Cancer Prevention Research, 2013 May; 6(5): 387-400., (Quelle als PDF)
 - Hewlings SJ und Kalman DS, Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health, Foods, 2017 Oct; 6(10): 92., (Quelle als PDF)
 - Tortorella SM et al, Dietary Sulforaphane in Cancer Chemoprevention: The Role of Epigenetic Regulation and HDAC Inhibition, Antioxidants & Redox Signaling, 015 Jun 1; 22(16): 1382-1424, (Quelle als PDF)
 - Kennedy DO et al, Effects of high-dose B vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males, Psychopharmacology, 2010 Jul; 211(1): 55-68, (Quelle als PDF)
 - Rizzo G et al, Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation, Nutrients, 2016 Dec; 8(12): 767, (Quelle als PDF)
 - Campbell WW et al, Dietary protein adequacy and lower body versus whole body resistive training in older humans., The Journal of Physiology, 2002 Jul 15;542(Pt 2):631-42., (Quelle als PDF)

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.