

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/beste-nahrungsergaenzung-ia.html>

## Die 9 besten Nahrungsergänzungen

(Zentrum der Gesundheit) - 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?

### 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?

### Nahrungsergänzungsmittel oder doch nur 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 wahnsinnig praktisch. Starten wir mit dem Vitamin D, dem wärmenden, stärkenden und knochenstabilisierenden Sonnenvitamin.

## 1. Vitamin D

Vitamin D ist ein fantastisches Vitamin! Gemeinsam mit Calcium und Vitamin K hält es [unsere Knochen](#) und Zähne stark und stabil, schützt im Sommer vor Sonnenallergie und im [Winter vor Grippe](#). 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, Schwindelgefühl

len 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 völlig 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 modernen 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 kombinierte Wirkung des Vitamin K mit Vitamin D und Calcium. Fehlt nämlich Vitamin K, so kann es trotz eines hohen Vitamin-D-Spiegels zu einer Knochenproblematik kommen. Erst die richtige Kombination Vitamin K, Vitamin D und Calcium sorgt für den erwünschten Rundum-Schutz.

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 gemeinsam mit der Sango Meeres Koralle einnehmen.

Weitere hochinteressante Fakten zu Vitamin D, seinen Fähigkeiten und Wohltaten finden Sie hier:

- [Vitamin D ist lebensnotwendig](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-ia.html)  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-ia.html>
- [Vitamin D für die Herzgesundheit](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/herzgesundheit-vitamin-d-ia.html)  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/herzgesundheit-vitamin-d-ia.html>
- [Vitamin D gegen Karies](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-gegen-karies-ia.html)  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-gegen-karies-ia.html>
- [Vitamin D hilft gegen Brustkrebs](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-gegen-brustkrebs-ia.html)  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-gegen-brustkrebs-ia.html>
- [Vitamin D bei Multiple Sklerose](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/multiple-sklerose.html)  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/multiple-sklerose.html>

## 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 vom 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, das 17 bis 50 Mal mehr Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden als Omega-3-Fettsäuren.

Ein solches Ungleichgewicht ist höchstwahrscheinlich nicht gerade unbeteiligt an der inzwischen nahezu epidemieähnlichen Verbreitung von [chronischen Entzündungen](#) und Erkrankungen. Denn Omega-6 wirkt 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.

All das ist Ihnen zu aufwändig? Dann sollten Sie Omega-3-Fettsäuren in Kapselform zu sich nehmen: Zur Verfügung stehen DHA-Öl oder Leinölkapseln für vegetarisch/vegan lebende Menschen und das leicht verdauliche Krillöl für „Normalsterbliche“.

Spannende Details zu Omega-3-Fettsäuren, zum Krillöl sowie zum Leinöl finden Sie hier:

- [Omega-3-Fettsäuren zur Prävention](#)
- [Omega-3-Fettsäuren beugen Alzheimer vor](#)
- [Krillöl kann Ihr Leben verändern](#)
- [Leinöl liefert Omega-3-Fettsäuren](#)

### 3. Probiotika

[Probiotika](#) gehören zu unseren Lieblingsthemen. Über Probiotika gibt es so viel Gutes zu berichten, dass man nicht weiss, wo anfangen und wo aufhören. Starten wir bei der Definition: Probiotika sind [freundliche Bakterien](#), die – wenn wir gesund sind – in unserem Darm leben.

Dort passen sie auf, dass schädliche Bakterien und Pilze im Zaum gehalten werden und wir uns wohl fühlen. Erst wenn die guten Bakterien ziemlich dezimiert sind, merken wir, was wir an ihnen hatten, als sie noch da waren.

Wir erwischen plötzlich jeden Infekt, entwickeln [Allergien](#) oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, leiden an [Pilzkrankungen und Hautproblemen](#), müssen [Blähungen](#) und hohe [Cholesterinwerte](#) ertragen 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 ([Dysbiose](#)).

Eine Dysbiose entsteht oft infolge einer ungünstigen sehr kohlenhydratlastigen und gleichzeitig [ballaststoffarmen Ernährung](#), die ausserdem reich an Fertigprodukten und zweifelhaften Getränken ist (Softdrinks, Alkoholika, [Kaffee](#) etc.). Eine Dysbiose entsteht ferner mit jeder Antibiotikaeinnahme – ob zur Behandlung eines Zahnproblems, einer [Nebenhöhlenentzündung](#) oder einer Blasenentzündung.

[Antibiotika](#) töten Darmbakterien leider zuverlässig ab und schaffen damit die Voraussetzung dafür, dass das Übel seinen Lauf nehmen kann.

Beugen Sie besser vor! Wenn Sie Antibiotika einnehmen mussten, dann versorgen Sie sich unbedingt im Anschluss daran mit einem hochwertigen Probiotikum und bauen Sie auf diese Weise Ihre [Darmflora](#) wieder auf! Leiden Sie an chronischen Beschwerden? Dann kümmern Sie sich um Ihre Darmflora. Sie ist die Basis Ihres Wohlbefindens!

Nie würden Sie ein Haus ohne Fundament bauen. Und so gerät auch Ihre Gesundheit immer wieder ins Wanken, wenn Sie nicht endlich damit beginnen, ein ordentliches Fundament – die Darmflora – aufzubauen.

Alles Wissenswerte über Probiotika lesen Sie hier:

- [Probiotika – 10 Gründe, warum Probiotika so wichtig sind](#)
- [Probiotika für die Gesundheit](#)
- [Probiotika senken Ihren Cholesterinspiegel](#)
- [Probiotika mit Lactobacillus reuteri](#)
- [Probiotika – Gesunder Darm in 5 Schritten](#)

### 4. Astaxanthin

Astaxanthin ist ein Antioxidans der Meisterklasse, ein Stoff für echte Gewinner, ein Nahrungsergänzungsmittel, auf das man nur ungern verzichten mag. 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 [Brennnesselsamen](#) 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 alle ist. Wenn denn auch noch ein Infekt oder ein anderes gesundheitliches Problem dazu kommt, ist die Mangelsituation perfekt.

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 und umsorgen, nämlich dann, wenn wir selbst dafür weder Zeit noch Kraft haben.

Allen voran Astaxanthin. Astaxanthin ist von der Natur speziell für Extremsituationen geschaffen worden:

Astaxanthin macht kurzen Prozess mit freien Radikalen, die Ihren Zellen schaden wollen. Astaxanthin erhöht Ihre Stress-Resistenz, hemmt chronische Entzündungen, lindert Gelenkschmerzen, schützt das Herz und macht [die Haut](#) widerstandsfähig gegen Sonnenlicht. Astaxanthin ist dort, wo die körpereigene Abwehr überfordert ist, also dort wo Not am Mann äh Antioxidans ist.

Lesen Sie hier weiter: [Astaxanthin – Das Super-Antioxidans](#)

## 5. Bitterstoffe

Während Astaxanthin vorn an der Front für unsere Gesundheit kämpft, tun das [Bitterstoffe](#) ganz tief im Verborgenen. Sie 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 vorbildlichst unser Entgiftungsorgan Nr. 1, [die Leber](#) und sorgen dafür, dass deren [Entgiftungsleistung](#) gesteigert und der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann. Bitterstoffe helfen uns, die weit verbreitete [Zuckersucht](#) hinter uns zu lassen und wieder Appetit auf gesunde Nahrung zu entwickeln.

Lebensmittel mit Bitterstoffen sind ein Paradebeispiel für megagesunde Lebensmittel, die aber leider Gottes kaum einer mag. Oder was halten Sie von [Löwenzahnsalat](#), Beifusstee, Schafgarbensaft und Wacholderbeeren (aber bittschön pur gekaut)? Nicht so viel?

Ihr Geschmacksinn ist also leider von Gummibärchen, Cola, Plunderteilchen und Konsorten völlig verdorben. Für den Rest Ihres Körpers wären Bitterstoffe jedoch eine Wohltat. Was also tun?

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 dafür? Dann könnten Sie Bitterstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Um den bitteren Geschmack kommen Sie damit 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 messerspitzenweise zu sich nehmen.1546

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 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!

## 6. Grassäfte

Essen müssen Sie das Gras im Grunde nicht, aber trinken sollten Sie es :-). Mit Grasdrinks aus Getreide, wie z. B. [Weizengras](#), Gerstengras, Kamutgras oder dem milden Dinkelgras 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 halten und zusätzlich an all die grandiosen 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 kolossalen Auswirkungen z. B. auch auf das Verdauungssystem lesen Sie hier: [Gerstengras – Prädikat: bestes Lebensmittel](#)

## 7. Magnesium

Schon mal im Ferienclub oder auf einem Kreuzfahrtschiff Urlaub gemacht? Und dabei aus der Ferne die attraktiven Animatoren bewundert? Sicher nicht lange, stimmt's? Denn kaum in deren Richtung geguckt, sind sie auch schon da und bringen Bewegung ins Spiel. Nichts da mit Bäuchlein-in-die-Sonne-strecken. Auf geht's zum Beach-Volleyball, zur Wassergymnastik, zum Tauziehen, zum Bootfahren, zum Aerobic oder wohin auch immer.

[Magnesium](#) ist der Animateur in Ihrem Körper. Magnesium 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, Rohkost-Schokolade, Hülsenfrüchten und in Trockenfrüchten (besonders in getrockneten Bananen). Wie oft essen Sie diese Lebensmittel? Nicht so sehr oft?

Und wie oft essen Sie [Weissmehlprodukte](#), [Süsswaren](#), [Milchprodukte](#), [Fleisch](#) und Wurst? Wie oft also gibt's Bier, Pizza, Toast, Kekse, Chips und Pudding? Öfter? Dann sollten 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.

Vielleicht hat Ihr Arzt auch von einer beginnenden [Arteriosklerose](#) gesprochen und prophezeit, dass er Ihr Herz ab sofort gut im Auge behalten müsse. Als sein Blick auf Ihren Blutzuckerspiegel fiel, hat er sich weitere Worte gespart und gleich ein Rezept für Metformin (Blutzucker senkendes Medikament) ausgestellt. Möglicherweise haben Sie auch ein Problem mit der Knochendichte, die einfach immer weiter sinkt.

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 Animatoren bzw. Magnesium brauchen, und zwar dringend. Magnesium nämlich wirkt entzündungshemmend, blutzuckerregulierend, knochendichteerhöhend, krampflösend, gewichtregulierend und entspannend.

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

- [Magnesiummangel führt zu Übergewicht](#)
- [Magnesium bei Diabetes](#)
- [Magnesium schützt das Herz](#)

Ersparen Sie sich also besser die Magnesiummangelproblematik und stellen Sie Animatoren ein :-). Magnesium kann sehr gut mit Hilfe der Sango Meeres Koralle eingenommen werden. Auch das transdermale Magnesiumchlorid ist ein hervorragender Magnesiumlieferant – vor allem dann, wenn die Magnesiumresorption bei geschwächtem Verdauungssystem nicht so gut gelingt.

Lesen Sie mehr über Massnahmen zur Behebung eines Magnesiummangels am Ende diesen Artikels: [Magnesiummangel](#)

## 8. 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 Bioaktivkomplexen und sekundären Pflanzen- bzw. Algenstoffen.

Allesamt boosten sie [das Immunsystem](#), blocken Krebs, schützen vor Infektionen, sorgen für 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?

- Sie möchten Ihre geistige Leistungsfähigkeit stärken? Ihr Gehirn und Nervensystem unterstützen? Dann ist die Afa-Alge für Sie ideal.
- Sie möchten konkret [Toxine ausleiten](#)? Dann sollten Sie sich für die Chlorella-Alge entscheiden.
- Sie möchten Ihren Körper in seiner Gesamtheit vitalisieren? Dann ist die Spirulina-Alge die richtige Alge für Sie.

Doch warum sich entscheiden, wenn sowieso keine der Algen besser oder schlechter ist als die andere. Warum wechseln Sie im vierteljährlichen Rhythmus nicht einfach ab?

## 9. 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. 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 acht Nahrungsergänzungsmittel nahezu für jeden Menschen in unseren Regionen nützlich, wenn nicht gar erforderlich sind, können die folgenden acht Nahrungsergänzungsmittel entsprechend des persönlichen Bedarfes gewählt oder auch 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.
- **Flohsamen:** Ihre Verdauung lässt zu wünschen übrig? Dann nehmen Sie allmorgendlich einen kleinen Löffel Flohsamen 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 Monate hinweg durchgeführt. Das Ziel heisst: Das Gewebe von Stoffwechselendprodukten ([Schlacken](#)) zu befreien. Diese Schlacken blockierten 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 Curcumin: [Curcumin bei Prostatakrebs](#), [Curcumin wirkt krebshemmend](#)
- **Sulforaphan:** Der Stoff, der Krebs und [Arthritis](#) das Fürchten lehrt. 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 Massnah-



menkatalogs dazu. Insbesondere bei Magen-Darm-Beschwerden oder einer streng veganen Ernährung raten wir ferner zur Überprüfung des Vitamin-B12-Spiegels und einer etwaigen zusätzlichen Supplementation, falls Ihr B-Komplex nicht ausreichende B12-Dosen enthalten sollte.

- **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 zum [basischen Lupinenprotein](#), zu einem [Reisprotein](#), zu Hanfprotein oder auch zu einer Proteinmischung.