



Mit diesem kleinen Report möchte ich meinen Lesern einen Überblick über die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel und ihre Eigenschaften verschaffen und die eine oder andere Anregung und Empfehlung zur Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens geben.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und möglichst spannende Erkenntnisse.

Gesundheit und Wohlbefinden

Uwe Uhrig

vital-und-topfit.de

Copyright © 2018, Uwe Uhrig Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten!

Dieser Report darf kostenlos weitergegeben werden! Ein Verkauf ist ausdrücklich untersagt!

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert. Der Autor haftet aber dennoch nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Impressum

Anschrift

Uwe Uhrig

Glatzer Str.15

D-69124 Heidelberg

Tel. 06221-782020

Email: info@vital-und-topfit.de

Internet: <https://vital-und-topfit.de>

Nahrungsergänzungsmittel werden als Lebensmittel eingestuft und sind keine Arzneimittel

Nahrungsergänzungsmittel werden oft in Form von Tabletten, Dragees oder Pulver angeboten und vermitteln den Eindruck von Arzneimitteln. Sie sind jedoch keine Arznei, sondern Lebensmittel, die die Aufgabe haben, die normale Ernährung zu ergänzen und die Nährstoffaufnahme zu unterstützen. Als Lebensmittel müssen sie sicher sein und dürfen keine Nebenwirkungen haben.

Sie haben nicht die Aufgabe Krankheiten zu heilen oder zu verhüten.

Im Gegensatz zu Arzneimitteln, die eine Zulassung benötigen, ist für Nahrungsergänzungsmittel nur eine Registrierung beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) erforderlich.

Die Sicherheit müssen die Hersteller eigenverantwortlich garantieren.

Die Überwachung der auf dem Markt befindlichen Nahrungsergänzungsmittel und deren Herstellerbetriebe, liegt im Aufgabenbereich der Lebensmittelüberwachungsbehörden der Bundesländer.

Bestimmungen zu Qualität und Sicherheit

Nahrungsergänzungsmittel laut Gesetz Lebensmittel und keine Arzneimittel. Arzneimittel sind pharmakologisch wirksame Substanzen, die die Körperfunktion auf besondere Art und Weise beeinflussen. Sie werden eingesetzt, um Beschwerden und Krankheiten zu lindern oder zu verhüten.

Nahrungsergänzungsmittel dürfen dagegen keine pharmakologische Wirkung haben, sie dürfen dem Körper nur unbedenkliche und ergänzende Nährstoffe zuführen.

Aus diesem Grund gelten, was Sicherheit und Qualität betrifft, für Nahrungsergänzungsmittel auch andere Bestimmungen als für pharmakologische Arzneimittel.

Die Verantwortung für die Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln ist wie bei allen Lebensmitteln der Hersteller und der Vertreiber verantwortlich.

Nahrungsergänzungsmittel müssen beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) angemeldet werden. Das BVL registriert lediglich welche Inhaltsstoffe auf dem Etikett angegeben sind. Ab und an werden Produkte jedoch auch stichprobenartig kontrollieren.

Es gibt also keine strengen Tests für Nahrungsergänzungsmittel und sie müssen auch keine Qualitätssicherungsprozesse durchlaufen, wie dies für Arzneimittel erforderlich ist, bevor sie verkauft werden dürfen.

Deshalb kann auch die Qualität der im Handel erhältlichen Produkte sehr unterschiedlich sein.

Das könnte auch bedeuten, dass nicht exakt die Inhaltsstoffe in einer Box oder Flasche sind, die auf dem Etikett aufgezählt sind.

Bei im Ausland bestellten Nahrungsergänzungsmitteln, muss man damit rechnen, dass die Produkte nicht dem deutschen Lebensmittelrecht entsprechen. In anderen Ländern gibt es andere Regelungen, sodass es passieren kann, dass ein Nahrungsergänzungsmittel so hoch dosierte Inhaltsstoffe enthält, dass es bei uns als Arzneimittel eingestuft werden würde.

Hersteller und Vertreiber dürfen nicht mit der Beseitigung, Linderung oder Vorbeugung von Krankheiten werben, da Nahrungsergänzungsmitteln eben keine

Definition Wikipedia:

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte zur erhöhten Versorgung des menschlichen Stoffwechsels mit bestimmten Nähr- oder Wirkstoffen im Grenzbereich zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln

Folgende Stoffe können beispielsweise in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sein:

- Vitamine und Provitamine wie Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Betacarotin
- Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Eisen, Zink
- Vitamin-ähnliche Substanzen wie Coenzym Q10
- Fettsäuren wie Omega-3-, Omega-6-Fettsäuren
- Eiweißbestandteile wie L-Cystein, L-Carnitin
- Kohlenhydrate wie der Ballaststoff Oligofruktose
- sonstige Inhaltsstoffe wie Bierhefe, Algen, probiotische Kulturen

Arzneimittel sind. Aus diesem Grund wird oft mit so allgemeinen Aussagen wie „unterstützt die Abwehrkräfte“, „hat einen ausgleichenden Effekt auf den Hormonhaushalt“ oder „zur Unterstützung einer gesunden Gelenkfunktion“ geworben. Die Aussagen sind jedoch größtenteils nicht nachgewiesen und sagen auch nichts über einen effektiven Nutzen für unsere Gesundheit aus.

Können Nahrungsergänzungsmittel auch Schaden anrichten?

Hersteller müssen nicht die gesundheitliche Unbedenklichkeit ihrer Nahrungsergänzungsmittel nachzuweisen, aus diesem Grund sind nachteilige Wirkungen nicht immer auszuschließen. Gefährliche oder gar bedrohliche Stoffe dürfen natürlich nicht enthalten sein. Das bedeutet jedoch nicht, dass Vitamine und andere Inhaltsstoffe nicht auch Schaden könnten.

Bei einer perfekten Ernährung sind Nahrungsergänzungsmittel meist unnötig. Wer ernährt sich aber heutzutage schon perfekt? Deshalb können hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eine gute Lösung sein, dem Körper zu geben was er braucht, um gesund, vital und fit zu sein.

Doch welche Nahrungsergänzungsmittel sind nun empfehlenswert? Welche Nahrungsergänzungsmittel brauchen wir wirklich?

Hier ein paar Beispiele der wichtigsten und sinnvollsten Nahrungsergänzungsmittel:

Starten wir mit dem Sonnen-Vitamin D

Vitamin **D** ist ein wunderbarer und wichtiger Helfer. In Zusammenarbeit mit **Calcium** und Vitamin **K** macht es unsere Knochen stabil und hält die Zähne gesund.

Im Sommer schützt es uns vor Sonnenallergie und im Winter vor der Grippe. Fehlt Vitamin D, kann dies zu Problemen führen, die mit Calcium-Mangel einhergehen, da Calcium ohne Vitamin **D** nicht aus dem Darm aufgenommen werden kann.

Dadurch können nicht nur Knochen- und Zahnprobleme entstehen, sondern auch Beschwerden mit der Muskulatur führen. Ist die Gefäßmuskulatur betroffen, kann das zu Durchblutungsstörungen, Schwindelgefühlen und Dauerkopfschmerz führen. Darüber hinaus können sich bei längerem Vitamin D-Mangel auch Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Ganzkörperschmerzen bis hin zu einer Herzschwäche ergeben, wenn der Herzmuskel betroffen ist.

Auch für Sodbrennen kann Vitamin D-Mangel verantwortlich sein, wenn etwa die Muskulatur des Verdauungssystems unter Calciummangel leidet und deshalb nicht mehr ordnungsgemäß arbeitet.

Vitamin D-Mangel wird inzwischen noch für vielen weitere Gesundheitsproblemen verantwortlich gemacht, sogar für Autoimmunerkrankungen wie der Multiplen Sklerose.

Vitamin D wird erfreulicherweise von unserem Körper eigenständig erzeugt, und zwar mit Hilfe der Sonnenstrahlung in der Haut. Das funktioniert aber nur, wenn unsere Haut in regelmäßiges Sonnenlicht ab bekommt.

Da wir aber den Großteil unserer Zeit in Räumen verbringen und nur wenige Sonnenstunden wirklich nutzen, leiden Millionen von Menschen in modernen Zivilgesellschaften an einem erheblichen Vitamin D-Mangel.

Wichtig in diesem Zusammenhang, ist die Qualität der Nahrungsergänzungsmittel. Man sollte nur qualitativ hochwertige NEM bei spezialisierten Anbietern kaufen

Besonders kritisch wird die Situation im Winter. Bei uns erreicht die Sonne in den dunkleren Wintermonaten gar nicht erst die Kraft, um in unserer Haut die für uns erforderliche Menge an Vitamin-D zu bilden.

Eigentlich müssten wir im Winter von unseren Vitamin D-Reserven aus den Sommermonaten zehren. Da wir im Sommer aber gar nicht so viel Vitamin D speichern können, wie wir für die den langen Winter bräuchten, ist ein ganzer Winter ohne Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmittel für Bewohner der Industrienationen kaum noch vorstellbar.

Vitamin D sollte man unbedingt entweder in Kapsel- oder Tropfenform einnehmen – auf jeden Fall im Winter, aber auch ganzjährig, wenn man den ganzen eher in geschlossenen Räumen verbringt.

Dabei ist natürlich auch darauf zu achten, genügend Calcium aufzunehmen - entweder in der Nahrung oder in Form eines ganzheitlichen Nahrungsergänzungsmittels (z. B. Sango Meeres Koralle). Es ist wichtig sicher zu stellen, dass Vitamin D auch mit ausreichend Calcium aufgenommen wird, da es so problemlos resorbiert werden und im Körper seinen vielfältigen Aufgaben erledigen kann.

Eine weitere, wichtige Komponente ist die kombinierte Wirkung des Vitamin K mit Vitamin D und Calcium. Steht nicht genügend Vitamin K zur Verfügung, kann es trotz eines ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegels zu einer Knochenproblematik kommen. Nur wenn die Kombination aus Vitamin K, Vitamin D und Calcium stimmt, ist der erwünschte Effekt der Vitamin D zu erzielen.

Vitamin K können wir aus unserer Nahrung aufnehmen – es kommt besonders in grünem Blattgemüse (Spinat, Mangold, Salaten usw.), Kräutern (Petersilie, Schnittlauch usw.), Kohlgemüse (Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli usw.) sowie in Eiern, Kichererbsen und Pistazien vor.

Oft kommen diese Lebensmittel jedoch in unserem Speiseplan zu kurz bzw. stehen nicht in der erforderlichen Frische zur Verfügung, deshalb sollte man Vitamin K und Vitamin D in Form eines Kombipräparats zu sich nehmen und dies zum Beispiel gemeinsam mit der Sango Meeres Koralle einnehmen.

Die Sonne, wichtiger Baustein für unsere Gesundheit und Vitalität

Vielen Menschen ist der durch das Vitamin D erzeugte gesundheitliche Aspekt des Sonnenlichtes überhaupt nicht bewusst. Dazu kommt, dass Hautärzte vor zu viel Sonnenstrahlung warnen und die Medien ständig auf die "Gefahren" der Sonnenstrahlung hinweisen. Es wird sogar durchaus auch empfohlen die Sonne ganz zu meiden.

Stundenlanges Sonnenbaden ist natürlich ungesund und kann tatsächlich zu Hautkrebs führen. Doch ist es wichtig zu verstehen, dass Sonnenlicht in wohldosierten Mengen nicht nur "erlaubt", sondern dringend geboten ist. Wir brauchen die Sonnenstrahlung, um unseren Vitamin D-Spiegel und damit unsere Gesundheit und Vitalität zu fördern.

Hautkrebs entsteht außerdem nicht nur durch übermäßiges Sonnen, dazu sind deutlich mehr Faktoren notwendig, wie z. B. zu niedriger Antioxidantienstatus, Vitalstoff- und Mineralstoffmangel, überempfindliche Haut, Ungleichgewicht der Darmflora, schwaches Immunsystem usw.).

Sonne gibt es nicht auf Knopfdruck und man kann sie auch nicht einfach kaufen

Möglicherweise ist Vitamin D der am meisten unterschätzte Vitalstoff überhaupt. Das kann möglicherweise daran liegen, dass Sonnenlicht kostenlos zur Verfügung steht und man damit kein Geschäft machen kann.

Vermutlich findet man auch deshalb keine Werbung für die gesundheitsfördernde Wirkung der Sonne – beworben werden nur die Sonnencremes.

Über die Ernährung können wir den Vitamin D-Mangel leider kaum ausgleichen. Da müssten wir schon unseren Speiseplan dem der Eskimos angleichen

Aber schon ein relativ geringer Lichtschutzfaktor von 8 oder 10, kann die Produktion von Vitamin D stark reduzieren und damit zu den krankmachenden Folgen von Vitamin D-Mangel beitragen. Schon ab einem Lichtschutzfaktor von 15, kann die Vitamin D-Produktion des Körpers bis zu 100 Prozent verringern. Es hat sich der Glaube festgesetzt, dass man ohne Sonnenschutzmittel gewissermaßen geradewegs an Hautkrebs erkrankt, auch wenn die Sonne nur kurzzeitig auf die Haut einwirkt.

Wie können wir uns aber vor einem Mangel an Vitamin D schützen? Denn Vitamin D-Mangel ist sehr viel häufiger zu erwarten als Hautkrebs und ist leider auch schon deutlich verbreiteter in unseren Breitengraden.

Kann der Körper Vitamin D auch speichern?

Gott sei Dank ist unser Körper in der Lage Vitamin D über den Sommer einzusammeln und zu speichern. Voraussetzung ist natürlich, dass man sich regelmäßig die Sonne ungefiltert auf die Haut scheinen lässt (ca. 30 Minuten täglich).

Vitamin D ist fettlöslich und kann so im Körperfett eingelagert werden. Sind die Einlagerungskapazitäten gesättigt, kann dieser Vorrat auch schon gut über den Winter reichen.

Obwohl das Vitamin D im Körperfett eingelagert wird, funktioniert dieser Vorgang bei Fettleibigkeit interessanterweise nicht. Bei Übergewicht wird das Vitamin D oft nicht mehr ans Blut abgegeben. Dadurch werden übergewichtige Menschen besonders häufig von Vitamin D-Mangel befallen und geplagt.

Schon bei 10 Prozent mehr Gewicht durch aufgebautes Körperfett, kann den Vitamin D-Spiegel um mehr als vier Prozent sinkt lassen, was sich unter Umständen schon gravierend auf die Gesundheit und Vitalität auswirken kann.

Wie kann man sich nun wirkungsvoll vor Vitamin D-Mangel schützen? Wie sorgt man dafür, dass man seinen Körper ausreichend mit Vitamin D versorgt?

Die richtige Vitamin D-Versorgung im Sommer

In den Monaten von April bis September sollte man raus an die Sonne. Jedoch immer nur in kurzen Intervallen, damit die Haut nicht geschädigt wird.

Ideal sind 15 bis 30 Minuten am Tag. Dabei sollten mindestens die Arme und das Gesicht der Sonne ausgesetzt sein. Noch besser wäre es, den ganzen Körper bescheinen zu lassen.

Die Abendsonne hat weniger Effekt als die Mittagssonne, da die Sonne relativ hoch stehen sollte, damit die erforderliche UVB-Strahlung auch die Erde erreicht. Glas reduziert die UV-Strahlung der Sonne. Inter verschlossenen Fenstern oder im Auto kann die Haut nur wenig Vitamin D bilden.

Die richtige Vitamin D-Versorgung im Winter

Von Oktober bis März ist die Sonneneinstrahlung reduziert und reicht nicht aus, um mit Hilfe der UVB-Strahlung genügend Vitamin D zu erzeugen.

Deshalb müssen wir im Winter von unserem Vitamin D-Vorräten im Fettgewebe leben.

Bei längeren Wintern, reicht der Vorrat meist nicht aus, um ganz über die Runden zu kommen.

Wahrscheinlich entstehen deshalb Grippewellen meist im Februar und im März. Ausgenommen in den höheren Berglagen und z.B. an den Küsten des Mittelmeers sind bei entsprechend langem Aufenthalt im Freien, ausreichende Mengen an UVB-Strahlung abzubekommen.

Vitamin D über den Sommer einsammeln und speichern.

Ideal sind 15 bis 30 Minuten am Tag in der Sonne – verteilt auf mehrere Sitzungen.

Die Alternative sind hochwertige Vitamin D-Präparate, die wohl dosiert die erforderliche Vitamin D-Dosis zur Verfügung stellen.

Kann ich alternativ meinen Vitamin D-Bedarf über die Nahrung abdecken?

Die allgemein verbreitete Meinung – auch bei Ärzten – ist, dass Vitamin D auch in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden kann.

Leider ist das in der Praxis nicht möglich. Die Menge an Nahrungsmitteln die man essen müsste, um eine ausreichende Menge an Vitamin D in unserem Körper erzeugen, ist einfach nicht zu verspeisen.

Außer man würde wöchentlich kiloweise Fisch zu sich nehmen.

Am Tag müsste es mehr als 1 Kilogramm fetten Fisch sein, um eine ausreichende Menge Vitamin D einzulagern.

Die Alternative sind hochwertige Vitamin D-Präparate (wie z.B. Vitamin D3 + 2K), die wohl dosiert die erforderliche Vitamin D-Dosis zur Verfügung stellen.

Vitamin D mit Hilfe eines Bluttests ermitteln

Den aktuellen Vitamin D-Spiegel und damit die nötige Vitamin D-Menge, die zugeführt werden muss, kann der Hausarzt mittels eines Bluttests ermitteln lassen.

Im Blutserum wird der 25-Hydroxy-Vitamin-D3-Wert festgestellt. Er sollte sich zwischen 50 und 80 ng/ml bewegen, um gut durch die Wintermonate zu kommen.

Die Angaben zu empfohlenen Vitamin D-Mengen sind meist zu niedrig

Vitamin D-Mangel ist für zahlreiche Krankheiten und Beschwerden verantwortlich und viele Menschen leiden darunter.

Trotzdem sind die offiziell angegebenen Tagesdosen für Vitamin D überraschend niedrig, worauf Vitamin D-Experten immer wieder hinweisen.

Das IOM (*Institute of Medicine* – beratende Wissenschaftler der US-Regierung) empfiehlt eine Tagesdosis von 600 IE (15 µg) Vitamin D bis zum Alter von 70 Jahren. Für ältere Menschen werden 800 IE (20 µg) pro Tag empfohlen.

Die Gesellschaften für Ernährung in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich geben für alle Erwachsene (inkl. Schwangere, Stillende und Ältere) einen Tagesbedarf von 800 IE an.

Es wird immer wieder behauptet, dass Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung nur selten vorkomme, da wir ja den Vitamin D-Bedarf mithilfe der Sonne decken.

Und die Vitamin D-Vorräte, die im Sommer im Fettgewebe angelegt würden, sollte dem Organismus dann im lichtarmen Winter ausreichen, um den Vitamin D-Bedarf zu decken.

Das ist natürlich eine gefährliche Falschannahme, wenn man weiß, wie oft der Durchschnittsmensch Zeit und Möglichkeiten hat, ausreichend Sonne zu tanken.

Außerdem ist dies Missachtung der Studien, die zeigen, dass sehr viele Krankheiten mit einem Vitamin D-Mangel in Verbindung gebracht werden können. Das Problem ist, dass man einen Vitamin D-Blutwert als normal und gesund einstuft, der in tatsächlich einen schwerwiegenden Mangel anzeigt.

Das IOM hält Blutwerte von 20 ng/ml für ausreichend.

Tatsächlich liegen aber gesunde Normwerte bei mindestens 40 ng/ml, ideal wäre ein Wert von 50 ng/ml.

Es hat sich gezeigt, dass die jahrzehntelangen offiziellen Vitamin D-Empfehlungen (600 – 800 IE pro Tag) das Ergebnis eines Rechenfehlers zu sein scheinen.

Was Wissenschaftler zum täglichen Bedarf an Vitamin D sagen

"Unsere Berechnungen und die anderer Wissenschaftler haben ergeben, dass die offiziellen Dosen nur ein Zehntel jener Vitamin D-Menge betragen, die erforderlich wären, um Krankheiten zu vermeiden, die mit einem Vitamin D-Mangel in Zusammenhang stehen",

Forscher enthüllen Vitamin-D-Rechenfehler
Wissenschaftler der *University California* in San Diego und der *Creighton University* in Nebraska zeigen, dass die von den führenden Wissenschaftlern der USA (*National Academy of Sciences (NAS)/Institute of Medicine (IOM)*) und auch in Europa empfohlene Einnahmeempfehlung für Vitamin D viel zu niedrig ist.
Der wirkliche Vitamin-D-Bedarf ist zehn Mal höher.

erklärte Dr. Garland.

Dr. Robert Heaney von der *Creighton University* schrieb:

"Wir fordern das NAS/IOM und alle Gesundheitsbehörden dazu auf, der Öffentlichkeit die tatsächlich erforderlichen Vitamin-D-Tagesdosen bekannt zu geben, die bei täglich 7.000 IE liegen."

Und Dr. Garland fügte hinzu:

"Diese Dosis ist noch immer weit unter der Höchstdosis von 10.000 IE, die das IOM für Teenager und Erwachsene noch als sicher bezeichnet."

Probiotika die darmfreundlichen Bakterien

Probiotika sind Bakterien passen in unserem (gesunden) Darm auf, dass schädliche Bakterien und Pilze kein Unheil anrichten und wir uns wohl fühlen.

Wenn wir von diesen guten Bakterien zu wenig haben, merken wir erst, was wir an ihnen hatten, als sie noch in ausreichende Zahl da waren.

Wir bekommen viel häufiger Infekte und entwickeln Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Auch Pilzkrankungen und Hautproblemen lassen sich auf einen Mangel an Probiotika-Bakterien zurückführen und wir müssen Blähungen und hohe Cholesterinwerte ertragen. Nicht zuletzt, nehmen wir zu.

Diese Beschwerden erscheinen freilich sehr unterschiedlich, dennoch können sie auf dieselbe Grundursache zurückgeführt werden: Eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora.

Solch ein Ungleichgewicht (Dysbiose) entsteht oft infolge einer sehr kohlenhydratlastigen und gleichzeitig ballaststoffarmen Ernährung. Einen großen Anteil können auch Fertigprodukte und künstlich hergestellte Getränke wie Softdrinks, oder auch zu hoher Alkohol- und/oder Kaffeekonsum haben.

Eine Dysbiose entsteht leider auch mit jeder Einnahme von Antibiotika.

Antibiotika töten Darmbakterien ab und schaffen damit die Voraussetzung für Probleme in unserem Verdauungstrakt.

Unsere Gesundheit gerät immer wieder ins Wanken, wenn wir nicht ein ordentliches Fundament – die Darmflora – aufzubauen.

Warum die Einnahme von Probiotika-Präparaten hilft, eine gesunde Darmflora aufzubauen und zu erhalten

Die Einnahme von Probiotika-Präparaten zur Verbesserung unserer Gesundheit wurde lange Zeit verkannt. Inzwischen weiß man aber, dass die Darmflora einen gewaltigen Einfluss unsere physische und auch auf die mentale Gesundheit hat. Unsere Darmbakterien beeinflussen nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unsere Emotionen. Wird der Darm durch eine ungesunde Lebensweise geschwächt, können sich schädliche Mikroorganismen ausbreiten die gesundheitsförderlichen Darmbakterien verdrängen - unser Darm gerät aus dem Gleichgewicht, unsere Abwehrkraft wird geschwächt und Krankheitserreger leichter können angreifen. Probiotika-Ergänzungen können dem Einhalt gebieten.

In unserem Magen-Darm-Trakt tummeln sich zwischen 400 und 500 verschiedene Arten von Bakterien. Würde man den Magen-Darm-Trakt flach auslegen, würde er etwa die Größe eines Tennisplatzes einnehmen und die dort lebenden Bakterienkolonien würden ein Gewicht von zirka eineinhalb Kilo auf die Waage bringen.

Beim Anblick dieser Größenordnungen versteht man, warum unser Darm und dessen Bewohner eine so wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielen.

Wenn man Antibiotika einnehmen muss, sollte man in jedem Fall im Anschluss daran mit einem hochwertigen Probiotikum die Darmflora wieder aufbauen!

Eine gesunde Darmflora ist die Basis unseres Wohlbefindens!

Probiotika sind ein Mix aus verschiedenen lebenden Mikroorganismen wie z.B. Milchsäurebakterien, Enterococcus faecalis, Enterococcus faecium, Escherichia coli und einige mehr. Sie üben eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Darm aus.

Die Bedeutung von Darmbakterien wurde lange völlig unterbewertet. Probiotische Bakterien übernehmen noch sehr viel mehr Aufgaben, als nur die Unterstützung bei der Verdauung.

Sie regen zum Beispiel auch Immunreaktionen im gesamten Körper an. Sie sind auch für die Aktivierung lebenswichtigen Abwehrzellen verantwortlich - der so genannten T-Zellen.

Wenn die Darmflora ungefähr zu 85% aus nützlichen Bakterien bestehen, kann unser Darm als gesund bezeichnet werden. Dabei dürfen maximal 15% der Bakterien pathogen sein. Etwa 80% unseres Immunsystems befindet sich im Darm, deshalb ist dieses Bakterien-Verhältnis auch von enormer Bedeutung für unsere Abwehr.

Aus Studien ist auch bekannt, dass die Beschaffenheit unserer Darmflora sogar einen gewaltigen Einfluss auf unsere Emotionen und unsere geistige Leistungsfähigkeit haben kann.

Durch die Einnahme von Probiotika-Präparaten oder probiotischen Lebensmitteln, wird der Aufbau und Erhalt unserer Darmflora aktiv unterstützt und die physische und psychische Gesundheit gefördert.

Warum Probiotika wichtig sind

Probiotika verbessern die Immunfunktion

Probiotika unterstützen unser Immunsystem bei der Abwehr von Erkältungen, Grippe und vielen Infektionskrankheiten.

In einer klinischen Studie wurde sogar nachgewiesen, dass Probiotika das so genannte Multiorganversagen (MODS) abwenden können und damit eine Krankheit verhindern helfen, die mit als Hauptursache für Todesfälle bei Intensivpatienten gilt.

Probiotika verhindern Darmerkrankungen

So können zum Beispiel Darmgeschwüre verhindert oder beseitigt werden, oder bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, oder dem Reizdarmsyndrom, die oft auf Grund eines Probiotika-Mangels entstehen, durch die Einnahme von Probiotika-Präparaten zum Teil tolle Linderungs- und Heilungserfolge erzielt werden.

Laut Studien verkürzten sie auch die Dauer von Diarrhö und Durchfallerkrankungen signifikant.

Probiotika reduzieren die Anfälligkeit für Allergien, Hauterkrankungen und Asthma

Durch die Darm regenerierende Wirkung der Probiotika und einem dadurch gestärkten Immunsystem, sind wir auch für Hautallergien weniger anfällig.

Dies wurde auch in einer Studie aus dem Jahre 2009 nachgewiesen - Probiotika können die körpereigene Abwehr gegen Hautallergien stärken. Die Studien wurden mit Säuglingen und Kleinkindern durchgeführt, die bekanntlich oft zu Ekzemen oder ähnlichen allergischen Reaktionen der Haut neigten.

Die Studienergebnisse haben auch gezeigt, dass Probiotika positive Effekte auf die Kinder von allergieanfälligen Müttern haben können.

Die positive Wirkung von Probiotika auf die Immunfunktion der Kinder wird durch die Muttermilch noch erhöht, wenn die Mutter während und nach der Schwangerschaft täglich Probiotika zu sich nimmt. Es ist auch möglich Pro- und Präbiotika in die Babynahrung zu geben.

Ist der Darm gesund und sein Milieu im Gleichgewicht, ist also auch der Mensch gesund.

Auch bei Asthma hat man die positive Wirkung einer gesunden Darmflora erkannt. So können Asthmaerkrankungen ebenfalls durch die Einnahme von Probiotika gelindert werden.

Probiotika hilft auch bei Folgen aus dem Verzehr ungesunder Lebensmittel

Gerade bei dem heute weit verbreiteten Verzehr von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln und der oft sehr ballaststoffarmen Ernährung, ermöglicht man den schädlichen Bakterien sich verstärkt auszubreiten und damit die Darmfunktion zu beeinträchtigen. Aber auch wenn man sich normalerweise bewusst ernährt, kann es ab und zu mal vorkommen, dass man ungesunde oder belastete Lebensmittel zu sich nimmt, dann kann eine gesunde Darmflora etwaige negative Folgen dieser Schadstoffe abwenden.

Darum die Empfehlung, täglich Probiotika einzunehmen, auch wenn man sich gesund und bewusst ernährt.

Probiotika wirken Nahrungsmittelunverträglichkeiten entgegen

Laut einer Untersuchung, die 2009 im *Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, hat man Mäusen Probiotika verabreicht, um deren Einfluss auf mögliche Nahrungsmittelallergien zu untersuchen. Da die Mäuse an einer Milchallergie litten, bekamen sie Hautausschlägen sobald sie Milch tranken.

Gab man ihnen jedoch mit der Milch auch Probiotika und **Präbiotika**, verbesserte sich die Milch-Intoleranz der Mäuse deutlich, die Hautreaktionen blieben fast vollkommen aus.

Präbiotika sind Stoffe, die den Mikroorganismen einer gesunden Darmflora als Nahrung dienen.

Durch die Zuführung von Probiotika, lassen sich offenbar auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit lindern. Eine gesunde Darmflora schützt die Darmschleimhaut vor dem Leaky-Gut-Syndrom (durchlässige Darmschleimhaut), welches häufig Nahrungsmittelunverträglichkeiten entstehen lässt.

Probiotika schützen auch vor Strahlung

Eine probiotische Darmflora beugt auch Folgeschäden durch Strahlung am Dick- und Dünndarm wie z.B. Diarrhö vor. Außerdem konnte man feststellen, dass Probiotika durch die Aktivierung des Immunsystems der Haut, auch vor Schäden durch UV-Strahlen schützen können.

Probiotika zur Vorbeugung von Pilzinfektionen

Wenn pathogene Bakterien verstärkt auftreten und das Verhältnis zwischen nützlichen und schädlichen Bakterien durcheinander bringen, können Pilzinfektionen wie zum Beispiel Candida den Darm und auch den ganzen Körper befallen. Darum ist auch zur Vorbeugung vor Darmpilz und anderen Infektionen, die beste Wahl, mithilfe von Probiotika, für eine gesunde Darmflora zu sorgen.

Das Bakterium Escherichia coli (abgekürzt E. coli) ist natürlicher Bestandteil der Darmflora bei Menschen und Tieren und zumeist ungefährlich. Es gibt jedoch auch pathogene Stämme, die schwere Infektionen verursachen können. Einer dieser pathogenen Stämme ist als enterohämorrhagischer E. coli („EHEC“) bekannt.

Probiotika zur Krebsvorsorge

Offenbar hilft eine gesunde Darmflora sogar auch bei der Krebsvorsorge. Aus verschiedenen Studien geht hervor, dass es durch Probiotika positive Effekte bei der Vorbeugung von Darmkrebs gibt. Untersuchungen haben das auch, bei der Entwicklung von Gebärmutterhalskrebs gezeigt. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass Antibiotika das Darmkrebsrisiko erhöhen. Ebenfalls in einer Studie an Mäusen, konnte eine Brustkrebs-hemmende Wirkung von Probiotika bestätigt werden.

Probiotika gegen mentale und neurologische Leiden

Wie schon erwähnt, aber was die wenigsten wissen, hat die Darmflora auch einen nicht unerheblichen Einfluss auf unsere mentale und neurologische Gesundheit.

Dr. Natasha Campbell-McBride konnte ihrem an Autismus erkrankten Sohn beispielsweise durch die tägliche Verabreichung probiotischer Bakterien helfen. Die Anzeichen von Autismus verschwanden dadurch fast komplett.

Was aber wirklich erstaunlich ist, ist die Tatsache, dass Probiotika sogar Symptome von Autismus abschwächen können.

Es gibt tatsächlich Forschungsergebnisse, die zeigen, dass eine Wechselwirkung zwischen Autismus und der Darmflora besteht. Es gibt sogar Fallbeispiele die zeigen, dass die Einnahme von Probiotika die Anzeichen von Autismus heilen können.

Probiotika schützen vor Schäden durch Antibiotika

Oft ist es so, dass man nach einer Antibiotika-Behandlung probiotische Nahrungsergänzungen einnimmt, um die Darmflora wieder aufzubauen.

Es ist enorm wichtig, die durch das Antibiotikum zerstörte Darmflora so schnell als wieder aufzubauen.

Es können schon geringe Mengen eines Antibiotikums für Veränderungen des Darmmilieus sorgen und in einem gesunden Darm das sensible mikrobielle Gleichgewicht der Darmflora zerstören.

Leider sind auch in Fleisch- und Milchprodukten Antibiotika-Rückstände zu finden. Deshalb sollte man auf jeden Fall täglich Probiotika einnehmen, um die schädliche Wirkung von Antibiotika aus Lebensmitteln abzuwehren.

Die Einnahme nützlicher Bakterien wirkt der Darmflora-Zerstörung entgegen, indem sie die Darmflora wieder aufbaut.

Welche Möglichkeiten gibt es, den Körper ausreichend mit Probiotika zu versorgen?

Die eine Möglichkeit Probiotika zu sich zu nehmen ist, Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Miso, Kimchi oder ähnliche Speisen zu verzehren. Lebensmittel wie milchsauer eingelegte Gemüse wie zum Beispiel Sauerkraut, enthalten hochwertige probiotisch wirksame Mikroorganismen - bei Sauerkraut gilt das aber nur, wenn es roh verzehrt wird. Durch Erhitzung sterben die nützlichen Mikroorganismen ab.

Die andere Möglichkeit ist, hochwertig Probiotika in Form von Kapseln oder Flüssigkonzentrat einzunehmen.

Die in der Werbung häufig propagierten probiotischen Joghurts sind allerdings nicht zu empfehlen. Solche probiotischen Joghurts, Käse, Quark usw. enthalten oft noch Rückstände von Antibiotika und wirken sich unter Umständen gesundheitlich sogar nachteilig aus. Ausserdem stellten Wissenschaftler fest, dass Joghurt keinen gesundheitlichen Nutzen aufweist.

Probiotika in Lebensmitteln

Leider meint man in erster Linie der Joghurt, wenn man von probiotischen Lebensmitteln spricht. Doch Joghurts enthalten in Wirklichkeit nur sehr geringe Mengen nützlicher Milchsäurebakterien. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass diese kleinen Bakterienmengen überhaupt den Magen passieren und bis in den Darm vordringen. Aus diesem Grund wird der Verzehr von Joghurt keine wirklich positive Veränderung im Darm herbeiführen.

Dagegen trägt rohes, fermentiertes Gemüse, wie das Sauerkraut, sehr viel mehr zu einer gesunden Darmflora bei als Joghurt. Sauerkraut ist außerdem sehr vitamin- und mineralstoffreich und die von Natur aus enthaltenen Milchsäurebakterien, vermehren sich noch stark während des Fermentationsprozesses. Daher ist fermentiertes Gemüse ein wichtiger Bestandteil für eine gesunde Ernährung und es trägt zudem sehr zur positiven Veränderung des Darmmilieus bei.

Probiotika in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, können die gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen und einen großen Beitrag zur Gesunderhaltung des Darms leisten.

Probiotika als Nahrungsergänzungsmittel

Bei einem durch jahrelange schlechte Ernährungsweise oder durch häufige Medikamenteneinnahmen - insbesondere durch Antibiotika - stark belasteter Darm, reicht es zum Wiederaufbau einer gesunden Darmflora nicht aus, fermentiertes Gemüse zu essen. Dann ist es dringend geboten Probiotika in Form von Nahrungsergänzungen (z. B. Multi-Probiotik) zu sich zu nehmen. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass die Bakterienstämme in ausreichender Anzahl enthalten sind. Mindestens 2 bis 10 Milliarden Mikroorganismen sollten täglich zugeführt werden, damit sie Ihrer Darmgesundheit auch tatsächlich dienlich sein können.

Qualitative hochwertige Probiotika-Präparate (wie z.B. Multi-Probiotik) enthalten oft folgende Inhaltsstoffe:

Inulin (aus der Zichorie), **Weizendextrin**, probiotische Bakterienmischung (L. acidophilus, L. bulgaricus, L. casei, L. salivarius, L. paracasei, L. rhamnosus, L. plantarum, B. infantis, B. animalis lactis, B. longum, B. breve, B. bifidum, Streptococcus thermophilus).

Folgende Bakterienstämme sollten Probiotika-Produkte enthalten:

Lactobacillus acidophilus,
Lactobacillus rhamnosus,
Lactobacillus casei,
Lactobacillus reuteri,
Bifidobacterium bifidum,
Bifidobacterium longum.

Gesunder Darm – gesunder Mensch

Zu einem kranken Darm können viele Faktoren führen. Einige davon haben wir auch hier schon besprochen. Doch was kann man ohne großen Aufwand tun, um Darmprobleme los zu werden?

Hier nun einige der wichtigsten und wirkungsvollsten Tipps für einen gesunden Darm. Dabei handelt es sich erst mal um die ersten Aktionen, die man einleiten sollte, um Darmproblemen los zu werden.

Man muss nicht gleich alle unten aufgeführten Tipps in die Tat umsetzen – fürs Erste reichen erst mal 4 – 6 Empfehlungen, die man konsequent anwendet.

Milchprodukte reduzieren!

Leider führen Milchprodukte bei vielen Menschen zu Verdauungsproblemen. In den meisten Fällen handelt es sich dann um eine Unverträglichkeit des Milchzuckers Lactose (Lactoseintoleranz). Allerdings gibt es auch die verschleimende und stopfende Wirkung des Milcheiweißes, die nicht selten für Darmprobleme sorgt. Manche Menschen reagieren auf das Milcheiweiß mit Durchfall.

Um festzustellen, ob Milchprodukte Darmprobleme verursachen, kann man im milchfreien Selbstversuch einen Dreiwochen-Test durchführen. Wenn sich in diesen drei Wochen der Darm beruhigt und die Beschwerden nachlassen, sollte man Milchprodukte aus dem Speiseplan streichen, bzw. Alternativen suchen.

Darmprobleme durch Gluten!

Das in Getreideprodukten vorhandene Gluten ist ein Eiweiß, das bei vielen Menschen Darmprobleme auslöst.

Sogar chronische Durchfälle oder aber auch chronische Verstopfungen können als Verursacher Gluten haben.

Aber auch Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen und viele andere Symptome können auf das Konto von Gluten gehen. Von einer Glutenunverträglichkeit – auch Zöliakie genannt – sind in Deutschland etwa drei von 1.000 Einwohnern betroffen. Prinzipiell kann eine Glutenunverträglichkeit in jedem Alter auftreten.

Weil bei einer Zöliakie eine weitere Glutenaufnahme das Krankheitsbild verschlimmert und ein Risiko für andere Autoimmunerkrankungen, wie z.B. **Diabetes mellitus Typ 1** oder autoimmunbedingte Schilddrüsenerkrankungen, darstellt, ist eine rasche Diagnose medizinisch bedeutend. Es muss allerdings nicht immer gleich eine Zöliakie sein, wenn man sensibel auf Gluten reagiert. Sehr viel häufiger tritt heutzutage die sogenannte Glutensensitivität auf, die ähnliche Symptome aufweist. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, den Verzehr von Gluten zu reduzieren. In den meisten Getreideprodukten steckt Gluten, auch in Vollkornprodukten – es gibt aber auch Alternativen - Glutenfreie Getreide sind: Mais, Hirse, Reis, Buchweizen und Amaranth.

Bauch-Selbstmassage!

Nur wenige Menschen kennen die Bauch-Selbstmassage oder wenden diese an. Dabei hätten die meisten unter Bauchschmerzen leidenden Menschen vermutlich viel weniger oder sogar überhaupt keine Verdauungsbeschwerden. Die Bauch-Selbstmassage kann oft ohne weitere Maßnahmen zu einer extremen Verbesserung der Darmgesundheit führen. Am besten gleich selbst ausprobieren: Siehe Anleitung in Kasten rechts!

Natürliche Enzyme helfen!

Damit der Körper Nährstoffe effektiver aufzunehmen kann, braucht er natürliche Verdauungsenzyme, die ihm dabei helfen. Der Körper produziert auf natürlichem Wege diese Enzyme, allerdings nimmt die Menge mit zunehmendem Alter ab. Dagegen kann man mit der Einnahme natürlicher Enzympräparaten angehen, die die Verdauung unterstützen. können Bei der Auswahl der Präparate, sollte man darauf achten, dass folgende Stoffe enthalten: Proteasen, Lipasen, Amylasen, Cellulasen, Lactase, Bromelain usw. Proteasen unterstützt die Eiweißverdauung, Lipasen hilft bei der Fettverdauung und Amylasen bei der Kohlenhydratverdauung. Cellulasen verbessert die Verträglichkeit von Rohkost und Lactase unterstützt bei der Verdauung des Milchzuckers.

Die richtigen Ballaststoffe!

Leicht verträgliche Ballaststoffe sind bei empfindlichem Darm zu bevorzugen, Kleie und Produkte daraus sowie grobe Vollkornbackwaren sollte man meiden. Beides ist für viele Menschen mit Darmproblemen schlecht verträglich. Stattdessen sind leicht verträgliche und gesunde Ballaststoffe die bessere Wahl. Sie sollten allerdings auch keinerlei Gluten enthalten, wie diese Beispiele: Erdmandeln (Chufas) (1 EL enthält 3 gr Ballaststoffe), Gerstengraspulver (1 EL = 4 gr), Kokosmehl (1 EL = 5 gr) und Chiasamen (1 EL = 4 gr).

Und so kann man die ballaststoffreichen Lebensmittel in seinen Speiseplan einbauen:

Aus Chiasamen kann man tolle Desserts kreieren, Kokosmehl kann man zum Backen verwenden, Erdmandeln schmecken super im Müsli und Gerstengraspulver lässt sich prima im Smoothie einmischen.

Mit diesen Nahrungsmitteln hält man den Verdauungstrakt sauber und lässt ihn gut funktionieren. Eine gesunde und stabile Darmflora und ein geregelter Stuhlgang sind die erwünschten Ergebnisse.

Bauch-Selbstmassage:
Täglich 10 Minuten mit
Massage-Öl – abends oder
morgens.

A) Atem spüren

Die Hände ruhen achtsam auf dem Bauch.
Den Atem unter den Händen spüren.
Fühlen wie sich der Bauch mit der Einatmung ausdehnt und mit der Ausatmung wieder zusammensinkt.

B) Mit beiden Händen kreisen

Langsame, ruhige Berührung und Bewegung.
Mit jedem langen Ausatmen mehr und mehr entspannen. Immer wieder innehalten, um dem Bauch aufmerksam zu lauschen.
Die kleinen Bewegungen unter den Händen spüren.

C) Halten und kreisen

Mit einer Hand den Bauch halten.
Mit den Fingern der anderen Hand, in kleinen Kreisen sanft den Bauch streichen.
Langsam massieren, damit der Bauch Zeit hat sich immer tiefer in die Berührungen hinein zu entspannen.

D) Halten

Zum Ausklang die Hände auf Deinem Bauch ruhen lassen und nachspüren.
Wahrnehmen, wie der Atem die Hände auf und ab bewegt.

Probiotika zur Unterstützung!

Wie oben schon erwähnt, ist der Wiederaufbau eines durch schlechten Lebenswandel geschädigten Darms sehr mühselig. Nur mit Ballaststoffen kommt da nicht zum gewünschten Ergebnis.

Wie schon ausführlich beschrieben, sollten in diesen Fällen hochwertige Probiotika zum als Nahrungsergänzung eingenommen werden. Empfehlenswert ist eine Kombination aus flüssigen fermentaktiven Probiotika (z. B. Hulup) und aus magensaftresistenten Kapseln (z. B. Multi-Probiotik).

Mit dem flüssigen Probiotikum wird die Darmschleimhaut regeneriert und das Darmmilieu stabilisiert, damit sich die Darmbakterien des Kapselprobiotikums ihre Wirkung entfalten können.

Die Regeneration der Darmflora kann auf diese Art bis zu drei Monaten dauern.

Ausreichend Wasser trinken fördert die Verdauung!

Ausreichend Wasser trinken verhilft nicht nur bei der Verdauung, sondern fördert auch eine optimale Funktion aller Organe. Es sollten schon zwischen zweieinhalb und drei Liter pro Tag sein. Dadurch wird auch das Ausspülen von Giften aus dem Körper unterstützt.

Bewegung gibt Schwung!

Unser Darm liebt Bewegung, dadurch kommt er so richtig in Schwung. Durch regelmäßigen Sport wird die Verdauung angeregt und der Darm kann sich leichter zurechtlegen und mühelos den Stuhl ausscheiden.

Es muss auch kein Extremsport sein, es reicht auch schon täglich spazieren zu gehen.

Der tägliche Spaziergang fördert nicht nur die Darmgesundheit, er verbessert auch den allgemeinen Wohlfühl- und Gesundheitszustand.

Je besser gekaut, umso besser verdaut!

Man sagt ja, man soll jeden Bissen 36-mal kauen, damit die Vorverdauung im Mund schon optimal funktioniert. Am besten mal mit Nüssen oder einer Möhre ausprobieren und darauf achten, wie bekömmlich ein gut gekauter Bissen ist. Im Allgemeinen bleiben die Blähungen aus und die Verdauung verläuft unauffällig.

Mit jedem Kauen wird die Oberfläche des Speisebreis größer und die Angriffsfläche für die Verdauungsenzyme steigt.

In Verbindung mit einer Bauchmassage ist dies ein Wohlfühl-Wellness-Paket für den Darm!

Zuführung wichtiger Nährstoffe!

Wie schon mehrfach erwähnt, kann es sehr sinnvoll sein, die Darmgesundheit und das eigene Wohlbefinden mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen.

Entweder man nimmt die einzelnen Nährstoffe einzeln zu sich, oder nimmt eines der hochwertigen Kombiprodukte wie zum Beispiel „Darm vital“ ein. Dabei sollte man unbedingt auf die richtige Kombination der Nährstoffe und natürlich auch auf deren Qualität achten.

Sinnvoll ist die Zusammensetzung aus folgenden Nährstoffen:

Indische Flohsamen-Pulver (*Plantago ovata*), BIO-Chiasamenmehl, Bio-Leinsamenmehl (*Linum usitatissimum*), Fenchelsamenpulver (*Foeniculum vulgare* Mill), Bio-Kurkumawurzelpulver (*Curcuma longa*), Anispulver (*Pimpinella anisum*), Feigenkaktuspulver (*Opuntia ficus indica*), grüner Kaffee-Bohnenextrakt (*Coffea robusta*, enthält 50 % Chlorogensäuren)

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Magnesium der Stimmungsmacher in unserem Körper

Magnesium sorgt dafür, dass die Enzyme einwandfrei ihre Aufgaben und Funktionen erfüllen. Besonders grünes Blattgemüse ist reich an Magnesium, aber auch in Hafer, Kürbiskernen, Nüssen, Hülsenfrüchten, Rohkost-Schokolade und in Trockenfrüchten (besonders in getrockneten Bananen) kommt er in ausreichenden Mengen vor.

Leider werden diese Lebensmittel in unserer heutigen Zeit immer weniger konsumiert. Die Verlockungen von Weißmehlprodukten, Süßwaren, Milchprodukten und Fleisch sind viel zu groß. Ebenso ist es mit Wurst, Pizza, Toast, Kekse und Bier. Deshalb fehlt bei den meisten Menschen der Animateur „Magnesium“.

Erkennbar ist das oft am fehlenden morgendlichen Elan und daran, dass man sich häufig erschöpft und müde fühlt, oder auch stressige Situationen schlecht ertragen kann. Wadenkrämpfe und Augenzucken sind deutliche Zeichen von Magnesiummangel. Manche Menschen werden auch von Heißhungerattacken heimgesucht und legen Gewicht zu.

Beginnende Arteriosklerose, Herzprobleme und ein zu hoher Blutzuckerspiegel, können mit Magnesiummangel zusammenhängen. Sogar Probleme mit der Knochendichte kann er verursachen.

Wie dringend unser Körper Magnesium braucht wird klar, wenn man die Eigenschaften und Wirkungen näher betrachtet. Magnesium wirkt krampflösend, entzündungshemmend, gewichtsregulierend, blutzuckerregulierend, knochendichteerhöhend und entspannend.

Magnesium kann sehr gut mit Hilfe der Sango Meeres Koralle eingenommen werden, oder man greift zu einem qualitativ hochwertigen Multimagnesium-Präparat wie z.B. „Magnesium Formel 7“, in dem verschiedene Magnesium-Arten optimal abgestimmt zusammengefasst sind.

Magnesium hilft beim Abnehmen

Wer abnehmen möchte und dabei das Wort Diät nicht mehr hören kann, für den könnte Magnesium ein entscheidender Helfer zum Wunschgewicht sein. Durch Magnesiummangel wird das Abnehmen gebremst. Mit einem optimierten Magnesiumspiegel fällt das Abnehmen erheblich leichter und führt so deutlich schneller zum Ziel.

Man kann auch sagen, Magnesiummangel macht dick, er verhindert die Gewichtsabnahme man wird mit Magnesiummangel immer dicker und kränker.

Magnesiummangel kann zu Fressattacken führen

Leider fehlen heutzutage in den oft industriell verarbeiteten Lebensmitteln wichtige Mineralstoffe. Dies begünstigt Fressattacken, die im schlimmsten Fall zu Fresssucht führen können. Und dabei ist es oft nur ein einfaches Verlangen nach Mineralstoffen wie z. B. Magnesium.

Werden dann noch Diäten gemacht, um das Gewicht zu reduzieren, werden dem Körper noch mehr wichtige Mineralstoffe vorenthalten und die Spirale dreht sich immer mehr nach unten. Leider hat Magnesiummangel noch viel weitreichendere Folgen - nicht nur für das Körpergewicht, sondern für den gesamten Stoffwechsel.

Auch die Fettverdauung wird durch Magnesiummangel gebremst

Während des Verdauungsvorgangs arbeiten Magnesium und die Vitamine des B-Komplexes eng zusammen. Dabei steuern sie die Aufnahme und Verwertung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten - hierbei werden spezielle Enzyme aktivieren. Bei Magnesiummangel kann dies dann zu einer fehlerhaften

Verarbeitung der Nahrung führen. Daraus können sich dann Beschwerden wie Blutzuckerschwankungen entwickeln, die zu Übergewicht führen können.

Warum kann Magnesiummangel den Fettabbau blockieren?

Magnesium hilft dem Insulin die Zellen zu öffnen, um den Zucker aus der Nahrung (die Glucose) in die Körperzellen zu schleusen, damit dort die Glucose zur Energieversorgung genutzt werden kann. Fehlt das Magnesium, kann das Insulin die Zelle nicht öffnen und somit auch nicht die Glucose an die Zelle weitergeben. Man nennt das auch Insulinresistenz, weil die Zellen nicht mehr auf das Insulin reagieren und dadurch keinen Zucker mehr aufnehmen. Das ist eigentlich die Ursache für Diabetes 2, die sogenannte „Altersdiabetes“. Aber häufig passiert das auch einfach nur, weil zu wenig Magnesium im Körper vorhanden ist.

Der Körper reagiert dann mit einer erhöhten Insulinausschüttung, um den hohen Blutzuckerspiegel doch noch runter zu kriegen und die Körperzellen zur Aufnahme der Glukose zu bewegen. Der steigende Insulinspiegel hemmt jedoch den Fettabbau und fördert zusätzlich die Einlagerung von Fetten in die Fettzellen. Der häufig erhöhte Insulinspiegel macht dick, weil die übermäßig vorhandene Glucose, nicht zur Energieverbrennung in die Zellen gelangt, wir sie jetzt in Fett verwandelt und in die Fettzellen eingelagert.

Für die Reparatur des geschädigten Gewebes wird wiederum Magnesium benötigt. So dreht sich der Teufelskreis immer weiter – Magnesiummangel verursacht die Schäden und zur Reparatur wird dringend (das fehlende) Magnesium benötigt.

Magnesiummangel:

Außer Typ-2-Diabetes drohen Gewebeschäden an den Nerven und den Blutgefäßen und das Risiko für Herzkrankheiten steigt.

Magnesiummangel kann die Stressanfälligkeit erhöhen

Magnesiummangel und Stress können auch zu Übergewicht führen. Bei Menschen, die dazu neigen sich bei Stress mit Essen voll zu stopfen, führt das Stresshormon Cortisol dazu, dass Gewichtsreduzierung fast unmöglich wird. Das Cortisol sorgt dafür, dass der Körper Fett lagert besonders im Bauchbereich einlagert – das so genannte viszerale Bauchfett - auf Dauer steigt so das Risiko gefährlicher Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Gefäßablagerungen bis hin zum **Herzinfarkt** und **Schlaganfall**. Da Magnesium die Stressanfälligkeit reduzieren kann, greift es ganz am Anfang der Reaktionskette ein und schützt den Organismus vor stressbedingtem Übergewicht.

Das Viszeralfett (von lateinisch viscera ‚die Eingeweide‘), auch intraabdominales Fett genannt, bezeichnet das bei Wirbeltieren in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett, das die inneren Organe, vor allem des Verdauungssystems, umhüllt.

Sogar Dickmacher-Gene können von Magnesium blockiert werden

Viele Menschen glauben seit der Entdeckung der Dickmacher-Gene, dass sie ihre Figur geerbt haben und eh nichts dagegen tun können. Das ist natürlich sehr praktisch, weil man die Schuldigen ausgemacht hat und einfach so weitermachen kann wie bisher. Aus Tierversuchen weiß man allerdings inzwischen, dass diese Gene nur B-Vitamin-Mangel aktiv werden. Bei ausreichender Versorgung mit B-Vitaminen, können die Dickmacher-Gene ihre Wirkung nicht entfalten. Das bedeutet, dass jeder die Möglichkeit hat Einfluss auf die Aktivitäten der Dickmacher-Gene haben kann.

Da kommt aber unser Magnesium wieder ins Spiel. B-Vitamine können nur dann aktiv in den Stoffwechselprozess eingreifen, wenn ausreichend Magnesium zur Verfügung steht. Ohne Magnesium sind die B-Vitamine wirkungslos - deshalb ist Magnesium unverzichtbar bei der Zähmung der Dickmacher-Gene.

Den Körper ausreichend mit Magnesium versorgen

Magnesium in Lebensmitteln

Sehr viel Magnesium findet sich in Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Mandeln, Amaranth, Trockenfrüchten, Quinoa, Meeresalgen, getrockneten Bananen, grüne Blattgemüsen und Hülsenfrüchten. Diese Lebensmittel sollten immer in irgendeiner Form auf dem Speiseplan stehen.

Magnesium in Nahrungsergänzungsmitteln

Eine sehr sinnvolle Möglichkeit den Körper ausreichend mit Magnesium zu versorgen, ist die Einnahme von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln wie beispielsweise ein Multi-Magnesium-Präparat (z.B. Magnesium Formel 7) mit Inhaltsstoffen wie Magnesiumbisglycinat, Magnesiummalat, Magnesiumsalze der Orthophosphorsäure, Magnesiumsalze der Zitronensäure, Magnesiumgluconat, Magnesiumlactat, Magnesium-L-ascorbat.

Hierbei sollte man die Einnahme der Tagesration über den Tag verteilen, damit der Körper das zugeführte Magnesium optimal aufnehmen und verarbeiten kann.

Magnesium für das Herzen

Da Magnesium positive Wirkung auf krampfende oder zuckende Muskeln ausübt, sorgt es auch dafür, dass unser Herz (ist auch nur ein Muskel) immer schön locker und entkrampft bleibt. Dabei nimmt Magnesium auch positiven Einfluss auf die Regulierung des Blutdrucks und sorgt für die Stabilität der Blutgefäße.

Magnesium fördert so auch die Gesundheit unseres Lebens-Organ!

Magnesiummangel ist weit verbreitet

Unsere zum großen Teil vorverarbeiteten und hochgezüchteten Lebensmittel enthalten oft nur unzureichende Magnesiummengen. Alltagsstress und zusätzlich Einflüsse des modernen Lebens, führen zu einem höheren Magnesiumverschleiß. Oft führen auch Medikamente – wie z.B. gegen Bluthochdruck - zu einer erhöhten Absonderung von Magnesium. Daher ist in unserer modernen Welt Magnesiummangel keine Seltenheit mehr.

So ist es nicht verwunderlich, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach wie vor die Todesursache Nr. 1 in Deutschland sind. Etwa 350.000 Menschen sterben jährlich an Infarkten, Thrombosen, Schlaganfällen, Herzinsuffizienzen usw.

Der Herzschuttfaktor Magnesium

Unter anderem wirkt Magnesium gegen Rhythmusstörungen, indem es den Kaliumgehalt in den Zellen reguliert – durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Ebenso wie die Tatsache, dass es sich bestens zur Behandlung und Vorbeugung von Herzinfarkten und Angina pectoris eignet. Darüber hinaus hält es die Blutgefäße elastisch und gesund, optimiert die Sauerstoffversorgung der Zellen und senkt einen zu hohen Blutdruck. Magnesium hält auch das Blut flüssig und schützt vor Durchblutungsstörungen.

Magnesium

- verbessert die Sauerstoffversorgung in den Zellen, vor allem in den Herzmuskelzellen.
- entspannt die glatte Muskulatur, weitet die Blutgefäße und senkt einen zu hohen Blutdruck.
- kurbelt die Durchblutung an. Entsprechend beugt es Durchblutungsstörungen und allen in deren Folge auftretenden Beschwerden vor.

Für mehr als 300 biochemische Reaktionen im Körper wird Magnesium benötigt, ein chronischer Magnesiummangel führt da zwangsläufig zu gesundheitlichen Problemen – ganz besonders für das Herz.
Magnesiummangel lässt das Herz leiden

- verdünnt das Blut und sorgt dafür, dass es flüssig bleibt.
- kann wirksam vor Herzinfarkt, Angina pectoris und Schlaganfall schützen.
- beugt Herzrhythmusstörungen vor.
- wirkt Stressreaktionen entgegen.
- erweitert die Blutgefäße.
- verbessert die Leistung des Herzmuskels.
- verringert das Risiko für Thrombosen.

Magnesium vor Herzinfarkten vorbeugen

So regt Magnesium den Aufbau von Elastin an. Elastin macht die Blutgefäßwände und viele andere Gewebe elastisch. Bei Magnesiummangel fehlt auch Elastin und besteht die Gefahr, dass Blutgefäße brüchig werden, was zu Entzündungen führen kann.

Magnesium fördert die Heilung von Geweben und verletzten oder brüchigen Blutgefäßwänden.

Es verhindert auch, dass aus Cholesterin und Calcium zu harten Ablagerungen werden. Wenn Calcium und Magnesium im richtigen Verhältnis zu einander vorhanden sind, veranlasst Magnesium bestimmte Proteine dazu, das überschüssige Calcium in die Knochen zu bringen. Bei Magnesiummangel verschiebt sich das Mengenverhältnis von Calcium und Magnesium zugunsten des Calciums. Niemand kümmert sich jetzt darum, dass das freie Calcium in die Knochen gelangt. Es reagiert jetzt mit Fettsäuren und Cholesterin zu den gefürchteten Ablagerungen. Bei ausreichender Magnesiumzufuhr, lassen sich diese Ablagerungen meist wieder beseitigen.

Ein ausreichender Magnesium-Spiegel hemmt die Bildung von Blutgerinnseln.

Magnesium beugt Muskelkrämpfen vor.

Und Magnesium senkt den Blutdruck, da es zur Entspannung der Arterienwandmuskulatur beiträgt.

Magnesium als Lebensretter

Forscher des Brigham and Women's Hospital und der Harvard Medical School in Boston untersuchten, ob ein Zusammenhang zwischen plötzlichem Herztod und dem Magnesiumgehalt im Blutplasma bzw. den verzehrten Nahrungsmitteln besteht. Dazu werteten Chiueve und Kollegen die Daten von 88.375

Teilnehmerinnen der Nurses' Health Study aus. Diese geben Auskunft über Nährstoffaufnahme, Lebensstil und Gesundheitszustand der Teilnehmerinnen über einen Zeitraum von 26 Jahren. In dieser Zeit hatten sich 505 Todesfälle aufgrund plötzlicher Rhythmusstörungen ereignet. Von 99 verstorbenen Studienteilnehmerinnen sowie von 291 gesunden Kontrollpersonen lagen Daten zum Magnesium-Gehalt im Blutplasma vor.

Sie stellten fest, dass jene Frauen mit dem höchsten Magnesiumkonsum auch mit dem größten Schutz vor einem plötzlichen Herztod ausgestattet waren. Die Autoren der Studie kamen zu dem Ergebnis, dass die 291 Frauen am plötzlichen Herztod gestorben wären, wenn ihre Ernährung nicht so magnesiumreich gewesen wäre.

Lebensmittel - immer weniger Magnesiumgehalt

Leder besteht unsere Ernährung heute zu einem großen Teil aus getreidehaltigen Lebensmitteln. Grundsätzlich enthält Korn auch Magnesium – zwar nicht so viel wie die oben genannten Lebensmittel, aber doch in durchaus brauchbaren Mengen.

Allerdings befindet sich das Magnesium hauptsächlich im Keim des Korns, deshalb sind Weißmehlprodukte leider eher magnesiumarm. Außerdem vermindern die in der modernen Landwirtschaft eingesetzten synthetischen Düngemittel den

Magnesiumgehalt der Getreide und Gemüse. Die modernen Methoden der industriellen Landwirtschaft sollen bis zu 75 Prozent Magnesiumeinbußen gebracht haben.

Welche Menge Magnesium ist sinnvoll?

Empfohlen wird eine Mindest-Tagesmenge von 320 Milligramm für Frauen und 420 Milligramm für Männer. Mit unserer heutigen Lebens- und Ernährungsweise ist dieses Minimum kaum erreichbar.

Zudem reichen die oben genannten Minimum-Tagesmengen nur für einen gesunden Menschen aus, für Menschen mit durch Magnesiummangel ausgelösten Gesundheitsprobleme wie Arteriosklerose, erhöhtem Blutzuckerspiegel oder einer übermäßigen Stressbelastung, reichen sie aber auf keinen Fall.

Bei langfristig bestehendem Magnesiummangel, können bis zu 1000 Milligramm Magnesium oder sogar mehr pro Tag nötig sein, um ihn zu beheben. Wer sich also nicht sicher ist, auch mit einer magnesiumreichen Ernährungsweise, den Magnesiumbedarf zuverlässig zu decken, sollte qualitativ hochwertige Multi-Magnesium-Produkte (z.B. Magnesium Formel 7) zusätzlich einnehmen.

Die tägliche Magnesium-Ration über den Tag verteilt in kleinen Portionen einnehmen

Unser Körper kann nur eine bestimmte Menge Magnesium auf einmal aufnehmen und verarbeiten. Statt auf einmal 1000 Milligramm einzunehmen – unser Organismus resorbiert dann nur etwa die Hälfte des Magnesiums – ist es sinnvoller 5 mal 200 Milligramm zu sich zu nehmen, dann kann er davon jeweils 75 Prozent verwerten. Verteilen Sie daher Ihre Tagesgesamtdosis auf mehrere Portionen.

Die Tagesgesamtdosis
Magnesium auf
mehrere Portionen
aufteilen

Ein funktionierender Stoffwechsel

Die Aufgabe eines perfekt funktionierenden Stoffwechsels ist, jede Körperzelle mit allem zu versorgen, was sie braucht, Gifte und Schlacken aus dem Körper zu schleusen und überflüssige Pfunde abzubauen. Allerdings kann unser Stoffwechsel nur dann perfekt funktionieren, wenn wir unserem Körper das richtige Material zuführen und die nötigen Voraussetzungen schaffen, die ein funktionierender Stoffwechsel braucht.

Hier ein paar Tipps, wie man seinen Stoffwechsel anregen kann.

Was versteht man eigentlich unter Stoffwechsel?

Unser Stoffwechsel sorgt dafür, dass die durch unser Verdauungssystem aufgespaltenen Nahrungsbestandteile richtig verteilt werden. Die gewonnene Energie und andere nützliche Bestandteile werden zu den einzelnen Zellen im ganzen Körper geleitet und die unbrauchbaren Stoffe werden schnellstmöglich ausgeschieden. Diese Vorgänge nennt man Stoffwechsel oder Metabolismus. Stoffwechsels sei Dank, werden wir mit Energie versorgt und können darüber hinaus Körpersubstanz aufbauen (wachsen, zunehmen oder uns regenerieren) sowie unsere Körperfunktionen am Laufen halten.

Welchen Einfluss hat der Stoffwechsel auf unser Gewicht

Es gibt tatsächlich auch Menschen, deren Stoffwechsel sozusagen hyperaktiv ist, weshalb sie Probleme haben, ihr Gewicht zu steigern - die meisten anderen Menschen beneiden sie um diese Eigenschaft, da sie eher unter einem schwerfälligen Stoffwechsel leiden, der sie immer gegen die überschüssigen Pfunden ankämpfen lässt. Gerade wenn man ein gewisses Alter überschritten hat, scheint es immer schwieriger zu sein den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Für die meisten Menschen – zumindest ab einem gewissen Alter – ist es ein dringendes Anliegen den trägen Stoffwechsel zu beschleunigen.

Stoffwechsel anregen – hier einige Tipps für einen aktiven Stoffwechsel

Die folgenden Tipps befassen sich mit wichtigen Veränderungen die sich in ertser Linie um die Ernährung und den Lebensstil drehen. Sie sind einfach umzusetzen, können aber – bei konsequenter Umsetzung – gravierende Veränderungen herbeiführen.

Stoffwechsel-Schwung durch kalorienreduziertes Essen

Keine üppige Hauptmahlzeiten mehr und dafür öfters kleine Portionen mit eher kalorienarmen und natürlich gesunden Lebensmitteln zu sich nehmen, wird den Stoffwechsel leichter und nachhaltiger anregen. Bei zu großen Kalorienmengen, die auf einmal konsumiert werden, neigt der Körper dazu, sie als Fett einzulagern. Kontraproduktiv wäre es allerdings, zu wenige Kalorien zu sich zu nehmen. Der Körper schaltet dann auf Hunger-Modus und lagert sogar Kohlenhydrate als Fett ein. Das wichtigste ist, ein gutes Gleichgewicht zwischen Kalorienbedarf und Essensbefriedigung zu finden.

Dabei hilft am besten eine gewissenhafte Auswahl der Nahrungsmittel. Die Mahlzeiten sollten demnach aus frischen und vitalstoffreichen Lebensmitteln, wie Salaten, Früchten, Gemüse, Hirse, Nussmilch, Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mohn, Sesam, usw.), ungerösteten, ungesalzene Nüssen und eventuell auch ungesüßten Fruchtriegeln bestehen. Wenn Fleisch, dann am besten weißes – sprich Geflügel – Fleisch, in geringen Mengen. Und natürlich auch ab und an frischen, fettarmen Fisch.

Diese hauptsächlich basischen Lebensmittel liefern eine große Menge an Stoffwechsel anregenden Vital- und Mineralstoffen und bringen den Stoffwechsel nachhaltig in Schwung.

Wasser als Stoffwechsel-Booster

Nur mit ausreichend Wasser kann jede Zellen die ihr zugeordneten Aufgaben optimal erfüllen.

Der Körper braucht eine ausreichende Menge Wasser, um die tagtäglich auf ihn einwirkenden Umweltgifte, Stoffwechselgifte, Wohngifte und viele andere Schadstoffe aus der Umwelt wieder auszuscheiden.

Die Ablagerung der genannten schädlichen Stoffe, ist hauptverantwortlich vieler Fehlfunktionen in unserem Organismus und ist oft die Haupursache vieler Krankheiten. Die Anregung des Stoffwechsels hilft uns deshalb auch die Einlagerung von Giften und Schlacken zu vermeiden. Dies ist ein entscheidender Baustein zu intensiver und nachhaltiger Gesundheit.

Man spricht immer von einer täglichen Wassermenge von 2,5 bis 3,5 Liter, je nachdem, wie der individuelle Ernährungs- und Lebensstil aussieht. Je mehr ungünstige Nahrungsmittel und Getränke, umso mehr muss Ihr Organismus auch wieder entgiften und umso mehr sollte getrunken werden.

Bei einem ungesunderen Ernährungsplan mit rotem Fleisch, Wurst, Süßigkeiten, Fertiggerichten, Teig- und Backwaren aus Auszugsmehlen, ist es unumgänglich deutlich mehr zu trinken, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen und die Gifte auszuspülen. Nach oben hin sind dabei kaum Grenzen gesetzt. darüber haben, wie viel Wasser Sie bis zum Abend noch trinken sollten.

Am besten schon am Morgen den Tagesbedarf an Wasser in Form von Flaschen oder Karaffen bereitstellen, damit man zu jeder Tageszeit einen Überblick darüber hat, wie viel Wasser getrunken wurde und wie viel bis zum Abend noch zu trinken ist.

Sport bringt den Stoffwechsel zum Laufen

Am schnellsten und effektivsten bringt man seinen Stoffwechsel mit sportlichen Aktivitäten in Schwung. Entscheidend ist dabei, dass man weniger Kalorien zu sich nimmt, als man für den sofortigen Gebrauch benötigt.

Jeden Tag aktiv sein hält den Stoffwechsel auf hohem Niveau am Laufen!

Wenn unser Körper ständig Kalorien verbrennen muss, nutzt er die aufgenommene Nahrung besser.

Wer an sportlichen Aktionen wie Joggen oder Fitness-Training im Studio keinerlei Freude hat, der findet ausreichend Aktivitäten, die in den täglichen Ablauf zu integrieren sind, oder aber auch solche, die für Nichtsportler Spaß bringen können.

Eine sehr gute Übung, die auch absoluten Sport-Muffeln viel Freude bringt und darüber hinaus ein sehr effektives und Stoffwechsel anregendes Ganzkörpertraining ist, ist das lockere Schwingen oder Hüpfen auf einem handlichen Zimmertrampolin. So ein Trampolin kostet nicht viel und nimmt nicht viel Platz weg. Es erfordert keine sportlichen Vorkenntnisse und macht riesen Spaß.

Die einfachste Stoffwechsel anregende Aktivität ist einfach das Spaziergehen. Natürlich bringt ein kleiner Spaziergang den Stoffwechsel nicht gleich in Wallung, aber es ist der erste Schritt. Wenn man sonst nichts tut, sollte man schon versuchen täglich eine Stunde zu laufen.

Wie Ballaststoffe dem Stoffwechsel auf die Sprünge helfen

Wie oben schon erwähnt, ist die Auswahl der Lebensmittel mit einer der wichtigsten Faktoren für einen aktiven Stoffwechsel. Deshalb ist es wichtig, Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte zu konsumieren. Die Nährstoffdichte eines Lebensmittels ergibt sich aus dem Verhältnis Nährstoffgehalt zu Kaloriengehalt. Je niedriger dabei Kaloriengehalt ist, je größer ist die Nährstoffdichte.

Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte, versorgen den Körper ausreichend mit Energie und belasten ihn mit weniger Kalorien.

Die oben bereits empfohlenen Lebensmittel zählen überwiegend zu den Nahrungsmitteln mit hoher Nährstoffdichte. Lebensmittel mit geringer Nährstoffdichte sind zum Beispiel zucker- und fetthaltige Lebensmittel oder auch Alkohol.

Wenn diese Lebensmittel außerdem noch einen hohen Anteil löslicher Ballaststoffe aufweisen wirken besonders Stoffwechsel anregend.

Bei gleichen Mengen, liefern ballaststoffreiche Lebensmittel deutlich weniger Kalorien. Sie müssen intensiver gekaut werden und sie füllen den Magen.

Außerdem werden sie bedächtiger gegessen und langsamer verdaut. Dadurch schnellert der Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe und die Insulinausschüttung wird gut einnivelliert. Darüber hinaus sorgen ballaststoffhaltige Nahrungsmittel für länger anhaltende Sättigung und regen damit den Stoffwechsel an.

Unlösliche Ballaststoffe wie zum Beispiel Zellulose aus Vollkorn, können kein Wasser aufnehmen. Lösliche Ballaststoffe können dagegen sogar große Mengen Wasser aufnehmen und quellen daher im Magen-Darm-Trakt auf. Damit sorgen sie für eine gute Verdauung und reinigen dabei gleichzeitig den Darm.

Deshalb sollten lösliche Ballaststoffe, wie in Flohsamen, in keinem Ernährungsplan fehlen, sie sind zur Aktivierung des Stoffwechsels äußerst empfehlenswert.

Morgens nüchtern einen Löffel Flohsamen in Wasser aufgeweicht und dazu zwei große Gläser Wasser trinken. Das Gleiche noch einmal eine Stunde vor dem Abendessen - reinigt den Darm und hilft den Stoffwechsel zu beschleunigen.

Mit Nahrungsergänzungsmitteln den Stoffwechsel anregen

Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können den Stoffwechsel ebenfalls anregen und damit beim Abnehmen helfen. Dabei ist es wichtig, auf die Qualität der Präparate zu achten (wie z.B. das Präparat „Stoffwechsel aktiv“).

Eine gute Kombination von Inhaltsstoffen zur Aktivierung des Stoffwechsels, könnte zum Beispiel so aussehen:

Zeolith (micronisiert),
Cellulose,
Beta-Glucan,
Lactobacillus
casei, Korianderpulver,
Eichhase-Extrakt (Polyporus
umbellatus;
30% Polysaccharide),
Lactobacillus rhamnosus,
Lactobacillus acidophilus,
Lactobacillus bulgaricus.

Bezugsquellen für
qualitativ hochwertige
Nahrungsergänzungsmittel
Kannst du hier anfordern:

info@vital-und-topfit.de

Das waren jetzt mal die aus meiner Sicht wichtigsten Punkte zum Thema Nahrungsergänzungsmittel.

Weitere Informationen, Tipps und Videos zu den Themen Gesundheit, gesunde Ernährung, Fitness, Vitalität, Abnehmen und Vieles mehr, findet ihr auf unserer Website <https://vital-und-topfit.de>

Wenn ihr möchtet, kann ich euch gerne seriöse Bezugsquellen für qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel geben – schreibt mir einfach eine kurze Email an info@vital-und-topfit.de

Wenn ihr noch Fragen zum Thema habt, könnt ihr mir gerne eine Email schreiben – an die gleiche Emailadresse wie oben.

Ich wünsche euch alles Gute und viel Gesundheit.

Uwe Uhrig
[vital-und-topfit.de](mailto:info@vital-und-topfit.de)



vital & topfit