

Dein allumfassender Gesundheitsguide – allumfassendes Wissen, leicht erklärt für deine Gesundheit

Einführung: Auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Hallo und herzlich willkommen zu diesem umfassenden Ratgeber rund um Gesundheit, Ernährung und Vitalstoffe! Du möchtest dich einfach gesund fühlen und voller Energie durch den Tag gehen? Damit bist du nicht allein. Viele Menschen fühlen sich heutzutage oft müde, schlapp oder gestresst – ohne genau zu wissen, woran es liegt. Die gute Nachricht ist: Du kannst selbst sehr viel dafür tun, um dich wieder fitter, wacher und insgesamt wohler zu fühlen. In diesem E-Book erfährst du Schritt für Schritt, wie du mit einer bewussten Ernährung und gezielten Vitalstoffen (Mikronährstoffen) deine Gesundheit auf ein neues Level bringen kannst.

In unserer modernen Welt ist es leider fast schon normal geworden, sich ständig ein bisschen erschöpft oder unwohl zu fühlen. Vielleicht kommt dir das bekannt vor: Man schläft genug, ernährt sich dem Gefühl nach "normal", und trotzdem fehlt manchmal die Energie. Oder man erwischt ständig jede Erkältung, die herumgeht, und fragt sich, warum das Immunsystem

nicht besser schützt. Die Gründe dafür können vielfältig sein – und ein ganz zentraler Faktor sind oft fehlende Vitalstoffe. Viele von uns leiden nämlich unter einem "versteckten Hunger": Wir werden zwar satt, aber unserem Körper fehlen wichtige Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe. Diesen versteckten Mangel spürt man nicht sofort so deutlich wie echten Hunger, aber er wirkt sich langfristig auf die Gesundheit aus.

In diesem Ratgeber wollen wir gemeinsam herausfinden, warum Vitalstoffe so wichtig sind, welche Vitalstoffe deinem Körper besonders guttun und wie du sie ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Keine Sorge – es soll kein trockener Biologieunterricht werden 😊 Im Gegenteil: Ich erkläre dir alles in *einfachen Worten*, auch wenn du bisher noch gar kein Vorwissen hast. Schritt für Schritt schauen wir uns an, mit welchen einfachen Mitteln du dein Wohlbefinden deutlich steigern kannst. Ob du ein gestresster Büroarbeiter bist, der sich nach mehr Energie sehnt, eine Mutter oder ein Vater, der seine Familie gesund halten möchte, oder vielleicht jemand, der einfach im besten Alter vital bleiben will – für jeden ist etwas dabei. Sogar auf Kinder und Senioren gehen wir ein, damit wirklich alle Altersgruppen profitieren.

Wichtig: Dieser Ratgeber kann und will keinen Arzt ersetzen. Es geht darum, dir allgemein verständliche Informationen und praktische Tipps zu geben, wie du

deine Gesundheit unterstützen kannst. Und zwar ohne leere Versprechungen oder Wunderkuren – sondern mit fundiertem Wissen. Wir werden dir auch keine unrealistischen Heilversprechen machen. Gesundheit ist ein kostbares Gut, und wir sollten verantwortungsvoll damit umgehen. Was wir aber tun können, ist, unserem Körper genau die Bausteine zu liefern, die er braucht, um optimal zu funktionieren. Genau darum geht es bei Vitalstoffen.

Lass uns also gemeinsam in die Welt der Vitamine, Mineralien & Co. eintauchen. Bist du bereit? Dann lass uns gleich anfangen!

Transparenz & Vorteile für dich

Wir möchten dir in diesem Ratgeber nicht nur klare Informationen geben, sondern auch zeigen, wie du deine Gesundheit im Alltag einfacher unterstützen kannst. Deshalb nennen wir nur Hersteller, die uns in Qualität und Reinheit überzeugen. Falls du über diese Partner Produkte kaufst, kannst du mit dem Gutscheincode 3166 sparen.

Warum das wichtig ist:

Heutzutage reicht die normale Ernährung oft nicht mehr aus, um deinen Körper vollständig zu versorgen – ausgelaugte Böden, lange Transportwege, Stress,

Fertigessen und zu wenig Bewegung machen es schwer, an alle wichtigen Nährstoffe zu kommen.

Speziell bewährte Anbieter:

[Nature Heart](#), [Cellavita](#), [Natugena](#), [Waldkraft](#), [Graf von Kronenberg](#), [Echt Vital](#), [Zinzino](#), und [Slowjuice](#)

Mit dem Gutscheincode 3166 zahlst du bei vielen Herstellern beim ersten Kauf meistens rund 10 % weniger. Für dich verbessert sich der Preis dadurch und wird direkt günstiger – es gibt keine versteckten Kosten und keine Abzüge. Der Hersteller gibt uns dafür sogar eine kleine Provision. Für dich hat das niemals einen Nachteil, sondern im Gegenteil einen Vorteil: Ohne den Gutscheincode entfällt der Rabatt beim ersten Kauf wahrscheinlich leider. So entsteht eine faire Win-Win-Situation: Du profitierst von Rabatten und hochwertigen Produkten – und wir können dir diesen Ratgeber kostenlos und in voller Länge zur Verfügung stellen.

Hinweis: Neben diesen klassischen Herstellern gibt es auch spezialisierte Anbieter für besondere Naturprodukte, wie zum Beispiel den [Strophanthus Shop](#). Bitte beachte: Strophanthus-Produkte sind keine gewöhnlichen Nahrungsergänzungsmittel, sondern unterliegen besonderen Regelungen und sind nicht zur Selbstmedikation gedacht.

Die Herausforderungen der modernen Gesundheit: *Warum werden so viele Menschen krank?*

Heutzutage haben wir eigentlich alle Möglichkeiten, um gesund zu leben – zumindest theoretisch. Es gibt im Überfluss Lebensmittel, die medizinische Versorgung ist so gut wie nie zuvor, und wir wissen mehr über Gesundheit als jede Generation vor uns. Und doch nehmen sogenannte Zivilisationskrankheiten immer weiter zu: Immer mehr Menschen leiden unter chronischen Beschwerden, Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen oder schlicht dauernder Erschöpfung. Woran liegt das?

Ein wichtiger Grund ist unser moderner Lebensstil. Viele typische Gewohnheiten heute wirken sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Hier einige der größten *Gesundheitsfallen* unserer Zeit:

- **Ungesunde Ernährungsgewohnheiten:** Obwohl in unseren Breiten niemand verhungern muss, sind viele von uns gleichzeitig *überernährt und doch mangelernährt*. Das klingt paradox, aber die Erklärung ist einfach: Wir essen oft die falschen Sachen. Fast Food, Fertiggerichte und Süßigkeiten liefern viele Kalorien (meist in Form von Zucker und

ungesunden Fetten), aber wenig echte Nährstoffe. Der Durchschnittsdeutsche konsumiert pro Jahr rund 30 Kilogramm Zucker – das sind umgerechnet etwa 28 Stück Würfelzucker pro Tag! Gleichzeitig schaffen es laut Studien nur ca. 15 % der Erwachsenen, die empfohlenen *fünf Portionen Obst und Gemüse* täglich zu essen. Wir werden also satt, nehmen aber nicht genügend Vitamine und Mineralstoffe auf. Dieses Ungleichgewicht führt auf Dauer dazu, dass unserem Körper wichtige Bausteine fehlen, während wir zu viel von den "leeren" Kalorien bekommen.

- **Vitalstoffarme Lebensmittel:** Selbst wenn wir uns Mühe geben, uns gesund zu ernähren, kann es heute schwieriger sein als früher, wirklich alle Nährstoffe aufzunehmen. Warum? Zum einen sind viele unserer Lebensmittel durch moderne Landwirtschaft und lange Transportwege nicht mehr so nährstoffreich wie früher. Gemüse und Obst werden auf Ertrag gezüchtet, Böden sind ausgelaugt, Früchte werden oft unreif geerntet – all das mindert die Nährstoffdichte. Zum anderen gehen bei der Verarbeitung von Lebensmitteln – z.B. beim Schälen, Konservieren oder Kochen – Vitalstoffe verloren. So entsteht leicht ein Mangel, selbst wenn man genug isst. Wir essen heute häufig viele industriell

verarbeitete Produkte: In einem durchschnittlichen Supermarkt gelten über 80 % der Produkte als verarbeitetes oder Convenience-Essen. Diese Haltbarkost enthält oft Zusatzstoffe, aber weniger Vitamine. Unsere Urgroßeltern haben mehr "vom Feld auf den Teller" gegessen und alles frisch zubereitet – da waren automatisch mehr Vitalstoffe drin.

- **Stress und Hektik:** Der moderne Arbeitsalltag ist für viele sehr stressig. Permanenter Termindruck, ständige Erreichbarkeit per Smartphone und wenig Zeit für Entspannung – all das setzt uns seelisch und körperlich zu. Bei Stress verbraucht der Körper aber mehr Vitalstoffe. Ein Beispiel: Das Anti-Stress-Mineral Magnesium wird bei Anspannung vermehrt benötigt; gleichzeitig schüttet ein gestresster Körper mehr Stresshormone aus, für deren Abbau Vitamin C gebraucht wird. Chronischer Stress kann auch das Immunsystem schwächen und zu Schlafproblemen führen. Wer dauernd "auf 180" ist, greift zudem eher zu ungesunden Snacks oder koffein-/zuckerhaltigen Getränken, was erneut die Vitalstoffversorgung beeinträchtigt. Dauerstress = Vitalstoffräuber!
- **Bewegungsmangel:** Viele von uns verbringen einen Großteil des Tages im Sitzen – im Büro, im Auto und

abends auf dem Sofa. Körperliche Aktivität kommt oft zu kurz. Bewegungsmangel wirkt sich indirekt auch auf die Vitalstoffsituation aus: Sport regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Fehlt Bewegung, läuft der ganze Körper auf Sparflamme. Die Verdauung funktioniert langsamer, was die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen kann. Außerdem hilft Bewegung beim Stressabbau – wer nie einen Ausgleich hat, hat wieder höhere Stresshormonspiegel und erhöhten Vitalstoffbedarf (Also ein Teufelskreis!).

- **Zuviel Bildschirm, zu wenig Sonnenlicht:** Unsere moderne Freizeit ist oft Bildschirm-Zeit – Fernsehen, Computer, Smartphone. Wir verbringen viel Zeit drinnen. Die Folge: Viele Menschen bekommen nicht genug natürliches Tageslicht ab. Ein ganz konkreter Vitalstoff, der darunter leidet, ist Vitamin D. Dieses "Sonnenvitamin" bildet unser Körper mit Hilfe von UV-Strahlung in der Haut. Wer kaum draußen in der Sonne ist (oder immer stark bedeckt/mit hohem Sonnenschutz), kann einen Vitamin-D-Mangel entwickeln. Tatsächlich erreichen laut Robert-Koch-Institut knapp 60 % der Deutschen nicht die optimalen Vitamin-D-Spiegel, besonders im Winter. Etwa 30 % haben sogar einen deutlichen Mangel. Das

schwächt das Immunsystem und kann langfristig die Knochengesundheit beeinträchtigen.

- **Umweltbelastungen und Toxine:** Neben dem, was wir *nicht* bekommen (Vitalstoffe), gibt es leider auch vieles, was wir *zu viel* abbekommen: Schadstoffe aus der Umwelt. Unsere Körper sind täglich mit einer Flut an potenziellen Toxinen konfrontiert – Luftverschmutzung, Chemikalien in Haushaltsprodukten, Pestizidrückstände auf Lebensmitteln, Schwermetalle wie Quecksilber oder Blei in der Umwelt, und sogar Mikroplastik. Diese Fremdstoffe belasten die Entgiftungsorgane (Leber, Nieren) und können Antioxidantien wie Vitamin C und E im Körper verbrauchen, weil diese Schadstoffe neutralisieren müssen. Zusätzlich kann z.B. eine hohe Luftverschmutzung die Lunge reizen und den Körper in chronische Entzündungsbereitschaft versetzen. Unser Organismus braucht dann *mehr* Vitalstoffe, um diese Belastungen auszugleichen – doch wenn er sie nicht bekommt, gerät das System ins Ungleichgewicht.
- **Schlafmangel und ungesunde Gewohnheiten:** Nicht zuletzt spielt auch unser allgemeiner Lebensstil eine Rolle. Viele Menschen schlafen chronisch zu wenig

oder zu unregelmäßig. Im Schlaf aber laufen wichtige Reparatur- und Regenerationsprozesse im Körper ab, für die wiederum ausreichend Nährstoffe notwendig sind. Alkohol und Nikotin sind weitere Faktoren: Rauchen zum Beispiel zehrt an Vitamin C (jede Zigarette verbraucht einen Teil des Vitamin C im Körper) und anderen Antioxidantien. Hoher Alkoholkonsum kann die Aufnahme von Vitaminen (wie B1, Folat) stören und wichtige Organe wie die Leber schädigen, die dann Vitalstoffe schlechter speichern oder umsetzen kann.

All diese Faktoren führen oft dazu, dass viele Menschen sich trotz eigentlich guter Lebensbedingungen *suboptimal* fühlen. Man ist nicht akut krank im Sinne einer Infektion oder Verletzung, aber man funktioniert auch nicht auf 100%. Man ist ständig müde, schnell gereizt, hat vielleicht Verdauungsprobleme, häufig Infekte oder andere Zipperlein. Die meisten dieser Alltagsbeschwerden lassen sich auf den gemeinsamen Nenner *Lebensstil* bringen – und hier kommen die Vitalstoffe ins Spiel. Denn sie sind die Bausteine, mit denen dein Körper die täglichen Herausforderungen meistert.

Vitalstoffmangel: weiter verbreitet als du denkst

Wusstest du, dass selbst in einem wohlhabenden Land wie Deutschland viele Menschen nicht optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind? Es gibt dazu spannende Daten: Die Nationale Verzehrsstudie II (eine bundesweite Ernährungserhebung) hat gezeigt, dass ein großer Teil der Bevölkerung die empfohlenen Mengen an Mikronährstoffen nicht erreicht. Zum Beispiel erreichen über 80 % der Männer und über 90 % der Frauen in Deutschland nicht genügend Vitamin D (kein Wunder, da es kaum in Lebensmitteln vorkommt und wir auf Sonne angewiesen sind). Bei Folsäure (Vitamin B9) liegen etwa 79 % der Männer und 86 % der Frauen unter der Empfehlung. Selbst beim sonst leicht zu deckenden Vitamin C schaffen rund ein *Drittel* der Menschen nicht die empfohlene Zufuhr. Und bei Mineralstoffen sieht es ähnlich aus: Viele nehmen zu wenig Magnesium oder Zink auf.

Das heißt nicht, dass alle diese Menschen gleich schwere Mangelkrankheiten entwickeln – aber es heißt, dass die allermeisten von uns ein Optimierungspotenzial haben. Unsere "Nährstofftanks" sind selten voll, sondern eher halb leer. Warum spüren wir das nicht sofort? Nun, der Körper ist sehr anpassungsfähig und kann eine Zeitlang mit suboptimaler Versorgung umgehen. Aber auf Dauer fährt er dann eben im "Energiesparmodus". Du merkst es an kleinen Dingen: Statt vor Energie zu sprühen, bist

du mittags schlapp. Oder deine Haut ist trocken, die Haare sind brüchig. Das Immunsystem läuft nur auf Sparflamme – es funktioniert, aber nicht auf Hochtouren, und so fängt man sich eben öfter etwas ein. Ein Vitalstoffmangel ist oft kein Hammerschlag, der plötzlich zuschlägt, sondern ein schleichender Prozess. Umso wichtiger ist es, dass wir bewusst dagegensteuern.

Bevor wir uns anschauen, *wie* genau Vitamine, Mineralien & Co. dir helfen können, lass uns erst klären, was Vitalstoffe überhaupt sind.

Was sind Vitalstoffe (Mikronährstoffe)?

Immer wieder sprechen wir von *Vitalstoffen*. Aber was fällt da eigentlich alles drunter? Einfach gesagt: Vitalstoffe sind alle Nährstoffe, die dein Körper braucht, um gesund zu bleiben und optimal zu funktionieren, die er aber nicht als Energielieferant nutzt. Man nennt sie auch *Mikronährstoffe*. Das Gegenstück dazu sind die *Makronährstoffe* (Kohlenhydrate, Fette und Proteine), die vor allem Kalorien liefern und als Energie verbrannt oder als Baustoffe für Muskeln & Co. genutzt werden.

Zu den Vitalstoffen zählen im Wesentlichen:

- **Vitamine:** Das sind organische Verbindungen, die der Körper für unzählige Funktionen benötigt. Es gibt 13

klassische Vitamine (Vitamin A, C, D, E, K und acht B-Vitamine). Vitamine sind z.B. wichtig für das Immunsystem, für Haut und Augen, für die Blutbildung, den Energiestoffwechsel, die Nervenfunktion und vieles mehr. Unser Körper kann Vitamine (mit Ausnahme von Vitamin D, das er begrenzt selbst bilden kann) nicht ausreichend selbst herstellen, daher müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen.

- **Mineralstoffe und Spurenelemente:** Das sind anorganische Nährstoffe (im Grunde Metalle oder Salze in unserer Nahrung). Mineralstoffe braucht der Körper z.B. um Knochen aufzubauen (Calcium, Magnesium), um die Schilddrüse am Laufen zu halten (Jod), für die Blutbildung (Eisen), für hunderte enzymatische Prozesse (Zink, Selen, Magnesium) und für die Nervenfunktion (Natrium, Kalium, Calcium). Einige Mineralstoffe brauchen wir in relativ großen Mengen (Gramm-Bereich, z.B. Calcium) – diese nennt man Mengenelemente. Andere wie Zink, Eisen, Selen genügen in winzigen Mengen (Milligramm- oder Mikrogramm-Bereich) – das sind die Spurenelemente.
- **Essentielle Fettsäuren:** Auch bestimmte Fette zählen zu den Vitalstoffen – nämlich diejenigen, die der

Körper nicht selbst herstellen kann. Dazu gehören die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Insbesondere Omega-3-Fettsäuren (wie EPA und DHA) sind sehr wichtig, weil sie Entzündungsprozesse im Körper positiv beeinflussen, für Gehirn- und Herzgesundheit bedeutsam sind und ein Bestandteil unserer Zellmembranen. Omega-6-Fette sind ebenfalls notwendig, kommen aber in unserer heutigen Ernährung oft im Überschuss vor (z.B. durch reichlich Sonnenblumenöl, Margarine, Fertiggerichte). Auf das richtige Verhältnis kommt es an – dazu später mehr, wenn wir über Omega-3 sprechen.

- **Aminosäuren:** Streng genommen zählen Aminosäuren zu den Makronährstoffen (den Proteinen). Aber einige Aminosäuren kann man auch als einzelne Vitalstoffe betrachten, wenn man sie isoliert zuführt.

Beispielsweise die essentielle Aminosäure Lysin (wichtig für Immunsystem und Gewebeaufbau) oder Glycin (für Gelenke, Entgiftung und als beruhigender Neurotransmitter). Insgesamt gibt es 20

Aminosäuren, aus denen unsere Proteine aufgebaut sind; etwa die Hälfte davon ist essentiell (muss mit der Nahrung kommen). Die meisten Menschen bekommen durch eiweißreiche Ernährung genug Aminosäuren, aber in bestimmten Lebenslagen kann ein Mehrbedarf bestehen (Sportler, Schwangere,

Senioren). In diesem Ratgeber legen wir den Fokus mehr auf die klassischen Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralien – doch behalt im Hinterkopf, dass auch Eiweißbausteine wichtig sind (z.B. für Muskeln, Hormone, Antikörper etc.).

- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Das sind keine *essentiellen* Nährstoffe im engen Sinn (man kann ohne sie überleben), aber sie haben oft positive Wirkungen auf die Gesundheit. Beispiele sind Polyphenole wie OPC (aus Traubenkernen), Resveratrol (aus roten Weintrauben), Curcumin (aus Kurkuma), oder Carotinoide (z.B. Beta-Carotin aus Karotten, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann). Pflanzenstoffe wirken oft als Antioxidantien, d.h. sie schützen unsere Zellen vor schädlichen freien Radikalen und oxidativem Stress. Viele von ihnen geben Obst und Gemüse ihre kräftigen Farben – daher der Rat: *"Iss den Regenbogen"* 🍓🥦 (je bunter, desto mehr verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe nimmst du auf). Solche Stoffe können Entzündungen hemmen, das Immunsystem unterstützen und allgemein zu besserer Gesundheit beitragen. Einige spezielle Pflanzenstoffe, die als Ergänzung beliebt sind, lernen wir später noch kennen (zum Beispiel das genannte OPC oder Curcumin).

- **Weitere Vitalstoffe:** Manchmal werden auch Ballaststoffe (unverdauliche Pflanzenfasern) zu den Vitalstoffen gezählt. Sie sind zwar kein Nährstoff im klassischen Sinn (liefern keine verwertbaren Kalorien), aber extrem wichtig für Verdauung und Darmgesundheit. Ballaststoffe füttern unsere nützlichen Darmbakterien und fördern eine gesunde Verdauung. Außerdem gibt es "Spezial-Nährstoffe" wie z.B. Enzyme (die helfen, Nahrung aufzuspalten oder Entzündungen zu modulieren) oder Probiotika (nützliche Bakterien für den Darm). Auch Substanzen wie Coenzym Q10 (wichtig für die Energieproduktion in den Zellen) oder Melatonin (Schlafhormon, als Spray erhältlich) könnten wir hier nennen – all das kann man ebenfalls ergänzen, auch wenn es streng genommen nicht in die klassischen Vitamin- und Minerallisten fällt.

Du siehst schon: Vitalstoffe sind eine große Familie verschiedenster Substanzen, die aber alle eines gemeinsam haben – unser Körper braucht sie, um reibungslos zu funktionieren. Fehlt auch nur einer davon über längere Zeit, kann das zu spürbaren Problemen führen. Manchmal äußert sich ein gravierender Mangel sehr klar (z.B. führt starker Eisenmangel zu Blutarmut und extremer Müdigkeit, oder ein extremer Vitamin-C-Mangel zu Skorbut mit Zahnfleischbluten – sowas

kommt heute zum Glück kaum noch vor). Häufiger sind aber *subtile* Mängel, wo man sich nur unspezifisch unwohl fühlt: schlapp, Konzentrationsprobleme, blasse trockene Haut, brüchige Nägel, häufiger Infekte, schlechte Laune etc. Oft denkt man gar nicht daran, dass es an der Ernährung liegen könnte.

In den nächsten Kapiteln schauen wir uns an, warum es heute oft zu solchen Vitalstoff-Engpässen kommt und vor allem: welche Vitalstoffe für deine Gesundheit besonders wichtig sind und *wie* du sie bekommst.

Die wichtigsten Vitalstoffe und Methoden – und was sie für dich tun

In diesem Abschnitt beginnen wir mit einem besonders wichtigen Thema: der Darmgesundheit. Der Darm ist die Grundlage dafür, dass dein Körper Nährstoffe überhaupt richtig aufnehmen und verwerten kann. Nur wenn hier alles im Gleichgewicht ist, können Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe ihre volle Wirkung entfalten.

Deshalb starten wir mit einem Blick auf die Darmflora, ihre Bedeutung für dein Immunsystem, deine Energie und dein allgemeines Wohlbefinden. Danach schauen wir uns die wichtigsten Vitalstoffe einzeln an – zuerst die Vitamine, dann die Mineralstoffe und schließlich weitere spannende Bausteine wie Omega-3-Fettsäuren

und pflanzliche Nährstoff-Booster.

Darmgesundheit – die Basis für dein Wohlbefinden

Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Er wird oft auch als „**zweites Gehirn**“ bezeichnet, weil er über ein eigenes Nervensystem verfügt und direkt mit dem Gehirn verbunden ist. So beeinflusst er nicht nur die Verdauung, sondern auch unsere Stimmung, unser Energielevel und wie wir uns im Alltag fühlen.

Im Darm leben Milliarden von Bakterien, die gemeinsam die sogenannte **Darmflora** bilden. Ist dieses Mikrobiom im Gleichgewicht, werden Nährstoffe besser aufgenommen und der Körper kann optimal versorgt werden. Außerdem spielt der Darm eine zentrale Rolle für das **Immunsystem**, da ein großer Teil der Abwehrzellen hier sitzt. Ein gesunder Darm bedeutet also Unterstützung für Abwehrkräfte, Vitalität und innere Balance.

Doch Stress, Medikamente oder eine unausgewogene Ernährung können die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folge können Müdigkeit, Verdauungsprobleme oder ein schwaches Wohlbefinden sein. Deshalb lohnt es sich, dem Darm regelmäßig Aufmerksamkeit zu schenken. Probiotika – also nützliche Bakterien – sowie ballaststoffreiche

Lebensmittel wie Vollkorn, Gemüse und Hülsenfrüchte helfen dabei, die Darmflora zu pflegen.

Ein praktisches Beispiel ist das **Darm Cleanse+ Bundle von Nature Heart**. Es kombiniert vier aufeinander abgestimmte Produkte:

- **Grapefruitkern-Extrakt Intense BIO**
- die **Paya-Formel** mit verschiedenen pflanzlichen Bindern
- **Kultur54** mit 54 unterschiedlichen Bakterienstämmen
- **Darm Balance** mit ausgewählten Nährstoffen, darunter Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute beiträgt

Dieses Bundle unterstützt den Darm ganzheitlich – von der sanften Reinigung über den Wiederaufbau der Darmflora bis hin zur langfristigen Balance. Alle Produkte werden in Deutschland hergestellt, sind unabhängig geprüft und entsprechen hohen Qualitätsstandards.

Wenn der Darm wieder im Lot ist, profitieren auch andere Organe: **Die Leber wird entlastet, die Nieren können besser arbeiten, das Immunsystem ist stabiler und das Gehirn wird über die Darm-Hirn-Achse positiv beeinflusst.** Viele Menschen berichten dann von mehr Energie, besserer Stimmung und einem allgemein leichteren Gefühl im Alltag.

Hinweis für dich: Mit dem Gutscheincode **3166** erhältst du bei deiner ersten Bestellung bei Nature Heart **10 % Rabatt** – auch auf das Darm Cleanse+ Bundle. [Jetzt hier bestellen](#)

Wichtige Vitamine

Vitamine hat jeder schon mal gehört. Hier fassen wir die zentralen Punkte zu einigen der wichtigsten Vitamine zusammen:

- **Vitamin D3 (das "Sonnenvitamin"):** Vitamin D nimmt eine Sonderrolle ein, weil unser Körper es mit Hilfe von Sonne selbst herstellen kann. Es ist essentiell für starke Knochen und Zähne (es hilft Calcium einzubauen) und unterstützt ein gesundes Immunsystem. Viele Menschen haben im Winter zu niedrige Vitamin-D-Spiegel, weil die Sonne in unseren Breiten dann nicht ausreicht. Ein Mangel kann zu Knochenschwäche, Muskelschmerzen und erhöhter Infektanfälligkeit beitragen. Wer nicht genug Sonne bekommt, sollte überlegen, Vitamin D3 zu ergänzen (am besten in Kombination mit Vitamin K2, das den Calciumtransport reguliert). Vitamin K2 sorgt nämlich dafür, dass Calcium dorthin gelangt, wo es benötigt wird (in die Knochen) und nicht ungewollt in Gefäßwänden abgelagert wird. Gute Vitamin-D-

Quellen über die Nahrung sind rar – etwas findet sich in fettem Fisch wie Hering oder Lachs, Eigelb und Pilzen, aber meist nicht in ausreichender Menge. Deshalb setzen viele auf D3-Tropfen oder -Kapseln im Winter. (Ein **hochwertiges Vitamin D3+K2-Präparat** bekommst du z.B. bei Nature Heart – [hier bestellen](#) und mit dem **Gutscheincode 3166** kannst du es **10% sogar günstiger**, bei deinen ersten Kauf bestellen).



- **Vitamin C (Ascorbinsäure):** Vitamin C ist wohl das bekannteste Vitamin, nicht zuletzt weil es das Immunsystem unterstützt. Es ist ein wichtiger Antioxidant, das heißt, es fängt schädliche freie Radikale ab und schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress. Außerdem wird Vitamin C für die Kollagenbildung benötigt – Kollagen ist ein Protein, das für straffe Haut, gesundes Zahnfleisch, stabile Knochen und Gelenke sorgt. Auch die Wundheilung und gesunde Blutgefäße hängen von ausreichend Vitamin C ab. Unser Körper kann Vitamin C nicht selbst herstellen oder lange speichern, deswegen brauchen wir es *täglich* aus der Nahrung. Gute Lieferanten sind frisches Obst (z.B. Zitrusfrüchte, Beeren, Kiwi) und Gemüse (Paprika, Brokkoli, Kohl). Schon leichte Defizite können sich in erhöhter Infektanfälligkeit oder Müdigkeit äußern. Vitamin C

kann man bei Bedarf auch als Nahrungsergänzung nehmen (z.B. in Form von Acerola-Pulver aus natürlicher Quelle). Vorteil: Überschüssiges Vitamin C scheidet der Körper einfach aus, eine Überdosierung ist selten ein Problem (zu hohe Dosen auf einmal können höchstens Durchfall verursachen). Im Alltag gilt: Ein Apfel und eine Paprika am Tag liefern schon ordentlich Vitamin C 🍏🌶️

- **Die B-Vitamine (B-Komplex):** Die Familie der B-Vitamine umfasst acht verschiedene Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B7/Biotin, B9/Folsäure und B12). Sie sind echte "Energievitamine": Fast alle B-Vitamine werden gebraucht, damit unsere Nahrung in Energie umgewandelt werden kann. Außerdem spielen sie eine große Rolle für das Nervensystem und die Blutbildung. Ein Mangel an bestimmten B-Vitaminen führt z.B. zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Hautveränderungen oder Kribbeln in Händen und Füßen. Besonders wichtig hervorzuheben: Vitamin B12 (Cobalamin) und Folsäure (B9), da diese recht häufig nicht ausreichend aufgenommen werden. Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten vor. Wer sich vegan oder streng vegetarisch ernährt, sollte unbedingt auf eine ausreichende B12-Versorgung achten und in der

Regel supplementieren. Bei Fisch empfiehlt sich die Wahl von hochwertigen Quellen, am besten Wildfisch aus kontrolliertem Fang, da Zuchtfische und große Raubfische oft stärker mit Schwermetallen belastet sein können. Aber auch ältere Menschen nehmen B12 schlechter auf, weil die Magenschleimhaut im Alter weniger "Intrinsic Factor" bildet (ein Protein, das für die B12-Aufnahme nötig ist). Folsäure wiederum ist besonders wichtig für Frauen mit Kinderwunsch und in der Schwangerschaft (es verhindert Entwicklungsstörungen beim Baby). Gute B-Vitamin-Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Nüsse, Eier, Fleisch und Fisch. Eine sehr einseitige Ernährung oder häufige Diäten können schnell zu B-Vitamin-Mängeln führen. Zum Glück gibt es B-Vitamine oft in Kombi-Form als Vitamin-B-Komplex als Nahrungsergänzung, was gerade bei Stress oder erhöhtem Bedarf sinnvoll sein kann. *(Tipp: NatuGena bietet z.B. einen **hoch bioverfügbaren B-Komplex** an. **Mit dem Gutscheincode 3166** kannst du ihn [hier bestellen](#) und **10% günstiger erhalten**, bei deinen ersten Kauf.)* 

- **Vitamin A (Retinol):** Dieses fettlösliche Vitamin ist vor allem bekannt für seine Bedeutung für die Sehkraft. Es bildet einen Bestandteil der Seh-Pigmente in

unseren Augen, daher kann ein Mangel Nachtblindheit verursachen. Vitamin A ist aber auch wichtig für Haut und Schleimhäute (hält sie gesund und widerstandsfähig) und spielt eine Rolle für das Immunsystem. Fertiges Vitamin A kommt nur in tierischen Quellen vor (z.B. Leber, Eigelb, Butter, Käse). Allerdings kann unser Körper aus bestimmten pflanzlichen Stoffen das Provitamin Beta-Carotin in Vitamin A umwandeln. Beta-Carotin steckt in gelb-orangem Gemüse wie Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, aber auch in grünem Blattgemüse (Spinat, Grünkohl). Normalerweise liefert eine ausgewogene Kost ausreichend Vitamin A. Überdosierungen sind nur bei exzessiver Einnahme von Retinol-Präparaten möglich (Achtung in der Schwangerschaft, da darf man nicht zu viel Vitamin A nehmen). Bei unspezifischen Problemen wie trockener Haut, schlechtem Sehen in der Dämmerung oder häufigen Infekten kann aber ein Blick auf Vitamin A lohnen. Merke: Karotten knabbern ist wirklich gut für die Augen 🥕😊

- **Vitamin E (Tocopherol):** Vitamin E ist das wichtigste fettlösliche Antioxidans in unserem Körper. Es schützt die Zellmembranen vor oxidativem Stress und hilft somit, die Zellen "jung" und gesund zu halten. Vitamin E trägt auch zur Hautgesundheit bei und ist gut für Herz und Kreislauf (hält die Gefäße

geschmeidig). Gute Vitamin-E-Quellen sind Nüsse und Samen (Mandeln, Sonnenblumenkerne), kaltgepresste Pflanzenöle (Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl) und Avocado. Da Vitamin E im Körper gespeichert wird (im Fettgewebe), ist ein akuter Mangel selten, aber viele Menschen nehmen weniger als empfohlen zu sich. Wer kaum Nüsse und gutes Pflanzenöl konsumiert, könnte latent zu wenig Vitamin E haben – was sich z.B. in Konzentrationsschwäche oder Muskelschwäche äußern kann, da Nervenzellen empfindlich auf oxidativen Stress reagieren. Übrigens arbeitet Vitamin E im Körper eng mit Vitamin C zusammen: Vitamin C hilft, "aufgebrauchtes" Vitamin E wieder zu regenerieren. Hier zeigt sich: Ein Mix aus verschiedenen Vitalstoffen ist wichtig, sie wirken oft im Team!

Wichtige Mineralstoffe

Weiter geht es mit den Mineralstoffen und Spurenelementen. Das sind, wie gesagt, die anorganischen Nährstoffe, die man oft als "Mineralien" kennt. Hier die wichtigsten für den Körper:

- **Magnesium:** Magnesium ist ein echter Allrounder und wahrscheinlich einer der wichtigsten Mineralstoffe für unseren modernen Lebensstil. Es ist an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt, darunter die

Energieproduktion in den Zellen und die normale Muskel- und Nervenfunktion. Magnesium wirkt außerdem als natürlicher Entspanner: Es hilft, Muskeln zu entspannen (daher nimmt man es bei Wadenkrämpfen) und beruhigt das Nervensystem (viele nehmen es abends für besseren Schlaf). Stress "verbraucht" Magnesium, daher haben gestresste Menschen oft einen höheren Bedarf. Gute Magnesiumquellen sind Vollkorn, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse. Allerdings schaffen es laut Studien rund 25–30 % der Deutschen nicht, genug Magnesium aus der Nahrung aufzunehmen. Ein leichter Magnesiummangel fällt vielleicht erst auf, wenn Symptome wie Muskelzucken, Krämpfe, Migräne oder eben Schlafprobleme auftreten. Magnesium kann man gut als Nahrungsergänzung nehmen – ideal sind organische Formen wie Magnesiumcitrat, -malat oder -glycinat, da diese vom Körper gut aufgenommen werden. (Tipp: **Hochwertige Magnesiumcitrat-Kapseln** bekommst du z.B. bei Nature Heart – einfach [hier bestellen](#) und mit dem **Gutscheincode 3166** kannst du dir bei deinem ersten Kauf **10 % Rabatt sichern.**) 

- **Zink:** Zink ist ein Spurenelement, das vor allem für das Immunsystem unentbehrlich ist. Fast alle

Immunzellen brauchen Zink, um optimal zu arbeiten. Ein Zinkmangel kann daher zu häufigeren Infekten, schlechter Wundheilung und Hautproblemen führen (z.B. entzündliche Haut, Akne). Zink ist auch für die Fruchtbarkeit wichtig (bei Männern für die Spermienqualität). Gute Zinkquellen sind Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte (Austern haben sehr viel Zink), Nüsse, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte und Haferflocken. Allerdings wird Zink aus rein pflanzlicher Kost etwas schlechter verwertet, weil Phytinsäure aus Vollkorn es bindet. Gerade Vegetarier sollten also auf ausreichend Zink achten. In Deutschland nimmt etwa ein Viertel der Bevölkerung weniger Zink auf als empfohlen. Zink kann man bei Bedarf als Tablette oder Kapsel ergänzen, sollte aber *längerfristig* nicht die empfohlene Menge (um 10 mg täglich für Erwachsene) deutlich überschreiten, ohne Rücksprache. Kurweise Einnahme (z.B. in der Erkältungszeit täglich 15–20 mg für ein paar Wochen) ist jedoch eine gängige Strategie zur Immunstärkung.

- **Eisen:** Eisen ist der Hauptbestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Ohne genug Eisen kann dein Körper nicht ausreichend Sauerstoff transportieren, was zu starker Müdigkeit, Leistungsschwäche, blasser Haut und Schwindel führen kann (Stichwort *Anämie*). Besonders Frauen

im gebärfähigen Alter sind oft von Eisenmangel betroffen, wegen der monatlichen Periode geht immer etwas Eisen verloren. Aber auch Vegetarier/Veganer müssen aufpassen, weil pflanzliches Eisen (Nicht-Häm-Eisen) schlechter aufgenommen wird als das Häm-Eisen aus Fleisch. Gute Eisenquellen sind rotes Fleisch, Leber (extrem eisenreich, aber Geschmackssache), Hülsenfrüchte, dunkelgrünes Gemüse (Spinat, Grünkohl – wobei der Popeye-Mythos übertrieben ist: Spinat enthält Eisen, aber nicht so extrem viel und es ist durch Oxalat gebunden). Auch Vollkornprodukte liefern Eisen. Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme (z.B. ein Glas Orangensaft zum Eisenpräparat erhöht die Aufnahme deutlich). Bei Eisen ist Selbstmedikation so eine Sache: Wenn man den Verdacht hat, unterversorgt zu sein (z.B. ständig müde, brüchige Nägel, Haarausfall, blasse Haut), sollte man beim Arzt einen Bluttest (Ferritin-Wert) machen. Zu viel Eisen zu supplementieren ohne echten Bedarf kann nämlich schaden, da Eisen im Überschuss zu oxidativem Stress führt. Aber keine Sorge: Normale Eisenpräparate aus der Apotheke oder Drogerie sind moderat dosiert. Wer sie schlecht verträgt (manche bekommen Verstopfung), für den gibt es auch spezielle, gut verträgliche Formen oder sogar Kräutertinkturen (z.B. Floradix Saft). Im Zweifel den

Arzt fragen – aber Eisen im Blick haben, gerade wenn du z.B. eine Frau mit starker Periode bist.

- **Calcium:** Calcium ist bekanntlich der Knochen-Nährstoff Nr. 1. Es bildet zusammen mit Phosphat die Hartsubstanz von Knochen und Zähnen. Außerdem spielt Calcium eine Rolle bei der Muskelkontraktion und der Blutgerinnung. Kinder, Jugendliche und Frauen nach der Menopause haben einen erhöhten Calciumbedarf (Wachstum bzw. Osteoporose-Prävention). Gute Calciumlieferanten sind Milchprodukte (Käse, Joghurt, Milch), einige Gemüsesorten (Brokkoli, Grünkohl) und calciumreiches Mineralwasser. Viele Menschen nehmen täglich gar nicht so viele Milchprodukte zu sich, wie früher vielleicht üblich war, sodass Calcium oft an der unteren Grenze liegt. Ein Mangel äußert sich langfristig in brüchigeren Knochen. Allerdings: Einfach wild Calciumpillen einwerfen ist *nicht* ratsam. Wie oben erwähnt, braucht der Körper Vitamin D und K2, um Calcium richtig einzubauen. Ohne diese Helfer kann zu viel Calcium aus Pillen sogar zu ungewollten Ablagerungen (z.B. in den Arterien oder Nieren) führen. Darum enthalten gute "Knochengesundheits"-Präparate meist eine Kombination aus Calcium, Vitamin D3 und K2, oft zusammen mit Magnesium. (*Ein solches*

Kombiprodukt für Knochen & Gelenke findest du z.B. bei Cellavita; du kannst es [hier bestellen](#) und mit dem **Gutscheincode 3166** sogar einen 10% Rabatt auf deinen ersten Kauf erhalten.)  Wichtig ist natürlich auch Bewegung (z.B. moderates Krafttraining), damit die Knochen angeregt werden, sich zu stärken.

- **Jod und Selen:** Diese beiden Spurenelemente erwähne ich zusammen, weil sie beide für eine gesunde Schilddrüse wichtig sind. Jod ist der Grundbaustein der Schilddrüsenhormone, welche unseren Stoffwechsel regulieren. In Deutschland waren früher Jodmängel häufig (Stichwort Kropfbildung), daher wird Speisesalz seit langem jodiert, um dem vorzubeugen. Dennoch erreichen nicht alle die optimalen Jodwerte – wer z.B. auf jodiertes Salz verzichtet und kaum Seefisch oder Algen isst, kann langfristig ein Defizit entwickeln. Selen wiederum ist Bestandteil von Enzymen, die die Schilddrüse vor oxidativem Stress schützen. Deutschland ist ein Selen-Mangelgebiet, weil unsere Böden selenarm sind. Besonders im Norden Deutschlands nehmen viele zu wenig Selen auf. Gute Selenquellen sind Paranüsse (schon 2 Paranüsse pro Tag decken den Bedarf, aber Vorsicht: wirklich nur 2, weil Paranüsse extrem selenreich sind!), sowie Fisch,

Innereien und Eier. Bei Jod sind Seefisch, Meeresfrüchte und Algen top, und natürlich jodiertes Speisesalz. Für Schwangere ist genug Jod ganz besonders wichtig für die Entwicklung des Babys (hier wird in der Regel vom Arzt ein Jodsupplement empfohlen). Wer bereits Schilddrüsenprobleme hat (z.B. Hashimoto), sollte Supplements nur in Absprache nehmen. In normalen Multivitamin-Präparaten sind aber harmlose Mengen Jod und Selen enthalten, was für die meisten unproblematisch und eher nützlich ist.

(Natürlich gibt es noch viele weitere Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Chrom etc., aber diese sind seltener im Mangel, wenn man sich halbwegs ausgewogen ernährt. Wer aber z.B. so gut wie nie Obst oder Gemüse isst, könnte auch dort Lücken haben. Ein gutes Multivitamin-Mineralpräparat liefert eine Art Grundversicherung.)

Omega-3-Fettsäuren: Das fehlende Fett im modernen Speiseplan

Kommen wir zu einer ganz wichtigen Gruppe: den Omega-3-Fettsäuren. Diese Fette sind für unsere Gesundheit enorm bedeutsam, werden aber lange nicht genug beachtet. Früher hieß es oft nur "Fett ist ungesund, macht dick" – heute wissen wir, dass es auf

die *Art* des Fettes ankommt! Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die langkettigen DHA und EPA, wirken im Körper entzündungshemmend, sind ein Hauptbestandteil aller Zellmembranen (besonders im Gehirn und in den Augen sitzen viele Omega-3-Fette) und tun Herz sowie Kreislauf gut. Sie können helfen, die Blutfettwerte zu regulieren und halten die Gefäße elastisch. Außerdem braucht der Körper Omega-3, um eine gesunde Balance mit den Omega-6-Fettsäuren herzustellen.

Das Problem: Unsere moderne Kost enthält oft viel zu viel Omega-6 (z.B. über Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Margarine, Fertigpizza, Chips – all das liefert Omega-6) und viel zu wenig Omega-3. Das gewünschte Verhältnis im Körper wäre etwa 3:1 (dreimal so viel Omega-6 wie Omega-3) oder sogar 2:1. Tatsächlich haben viele Menschen aber ein Verhältnis von 10:1, 15:1 oder gar 20:1! Das fördert *stille Entzündungen* im Körper, die langfristig zahlreiche chronische Probleme begünstigen können (von Gelenkbeschwerden bis Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Hier gilt es gegenzusteuern, indem man bewusst Omega-3 erhöht und Omega-6 ein bisschen reduziert.

Die besten Omega-3-Quellen in der Nahrung sind fette Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele, Sardinen – diese liefern EPA und DHA direkt. Vegetarier/Veganer können auf Algenöl zurückgreifen, das ebenfalls DHA

und EPA enthält. Über Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse etc. nimmt man zwar auch Omega-3 (ALA) auf, doch das muss der Körper erst in DHA/EPA umwandeln, was nur zu einem kleinen Teil gelingt. Es spricht aber natürlich nichts dagegen, täglich einen Esslöffel Leinöl oder ein paar Walnüsse zu essen – das ist gesund, auch wenn nur ein Bruchteil ins wertvolle DHA umgewandelt wird.

Gerade wer keinen Fisch isst (oder aus Umweltgründen nicht zu viel Fisch essen will, z.B. wegen Überfischung oder Schadstoffen), für den sind Omega-3-Supplements eine super Lösung. Man kann Fischöl-Kapseln nehmen oder flüssiges Öl (z.B. ins Smoothie mischen). Wichtig ist die Qualität: Das Öl muss frisch und rein sein, sonst schmeckt es fischig oder ist sogar oxidiert. Hochwertige Omega-3-Öle (z.B. von Zinzino oder Waldkraft) werden sorgfältig gereinigt und oft mit Antioxidantien (z.B. Polyphenolen aus Oliven) stabilisiert, damit sie nicht verderben. Omega-3 ist nämlich empfindlich gegen Luft und Licht. Zinzino bietet z.B. das **BalanceOil** an, das Omega-3 aus Wildfisch mit extra Olivenpolyphenolen kombiniert, um es frisch zu halten; es ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich (Orangene, Lemon, Zitrone, Vanille etc.), damit die Einnahme leichtfällt. *(Wenn du neugierig bist: Dieses Omega-3-Öl kannst du [hier bestellen](#) *

Ein großer Vorteil bei Zinzino: Sie bieten einen Omega-3-Heimtest an. Mit einem kleinen Blutstropfen kannst

du dein Fettsäureprofil bestimmen lassen und erfährst dein persönliches Omega-6:3-Verhältnis und den Omega-3-Index. So siehst du schwarz auf weiß, wie es um deine Versorgung steht, und kannst nach ein paar Monaten Omega-3-Einnahme erneut testen, ob du in den optimalen Bereich gekommen bist. (Testkits und Beratung gibt es auch bei Zinzino  

Generell gilt: Omega-3 ist einer der wenigen Nährstoffe, die wirklich fast jeder extra gebrauchen kann, weil wir davon fast alle zu wenig haben. Viele berichten bei ausreichender Omega-3-Versorgung von besserer mentaler Klarheit, weniger Gelenksteife am Morgen, einem verbesserten Hautbild und einfach einem rundum besseren Wohlbefinden. Es lohnt sich also, darauf zu achten!

Natürliche Helfer: Weitere Vitalstoffe aus der Natur

Die Welt der Vitalstoffe ist noch viel größer als "nur" Vitamine, Mineralien und Omega-Fette. Es gibt eine Vielzahl natürlicher Substanzen, die uns gut tun und die man teilweise über die Nahrung, teilweise als gezielte Ergänzung bekommen kann. Hier eine Auswahl, die besonders interessant ist:

- **OPC (Traubenkernextrakt):** OPC steht für oligomere Proanthocyanidine – das musst du dir nicht merken. Wichtig ist: Es sind sehr starke Antioxidantien aus

Traubenkernen (auch in roten Weintrauben und Rotwein enthalten). OPC schützt die Gefäße und Zellen vor oxidativem Stress und soll die Durchblutung unterstützen. Manche bezeichnen es sogar als Anti-Aging-Mittel, weil es Kollagenstrukturen im Körper schützen kann (wichtig für straffe Haut, stabile Blutgefäße und festes Bindegewebe). OPC wird gerne zusammen mit Vitamin C eingenommen, da sich beide in der Wirkung ergänzen. Natürlich kann man über Trauben, Beeren und einen gelegentlichen Rotwein etwas OPC aufnehmen – aber in Traubenkern-Extrakt-Kapseln ist eine viel höhere Konzentration enthalten. Wenn du z.B. viel Stress hast, rauchst oder in der Stadt mit Luftverschmutzung lebst, können Antioxidantien wie OPC sehr hilfreich sein, um deinen Körper zu schützen. (Ein **hochwertiges OPC-Präparat** aus Traubenkernen findest du z.B. bei Nature Heart – [hier bestellen](#), mit **Gutscheincode 3166** sogar **10% günstiger** bei deinen ersten Kauf.) 

- **Schwarzkümmelöl:** Schwarzkümmelöl wird aus den Samen des Echten Schwarzkümmels (*Nigella sativa*) gewonnen und ist ein wahrer Schatz der Naturheilkunde. In Ägypten sagt man seit tausenden Jahren: "*Schwarzkümmel heilt jede Krankheit außer den Tod.*" So weit wollen wir nicht gehen, aber die

kleinen schwarzen Samen enthalten über 100 wirksame Inhaltsstoffe, darunter das ätherische Öl Thymochinon, das entzündungshemmend und antioxidativ wirkt. Schwarzkümmelöl kann z.B. das Immunsystem positiv beeinflussen – viele Menschen nehmen es bei Allergien (z.B. Heuschnupfen) oder Autoimmun-Themen begleitend ein, da es regulierend wirken soll. Es wird auch verdauungsfördernd und allgemein stärkend beschrieben. Du kannst Schwarzkümmelöl innerlich anwenden (täglich ein Teelöffel pur oder im Joghurt/Quark, Saft etc.) oder äußerlich auf Haut und Haare (es pflegt trockene Haut und kann bei Hautproblemen helfen, z.B. bei Neurodermitis beruhigend wirken). Wichtig ist, hochwertiges, kaltgepresstes Öl aus Ägypten oder der Türkei zu nehmen, denn dort gedeiht der beste Schwarzkümmel. *(Zum Beispiel hat Nature Heart ein Bio Schwarzkümmelöl 1500+ mit extra hohem Thymochinon-Gehalt; Du kannst es [hier bestellen](#) und mit dem **Gutscheincode 3166** beim ersten Kauf **10 % sparen**.)*  Viele schwören auf dieses Öl als natürliche Unterstützung für ihr Wohlbefinden – einen Versuch ist es wert, gerade wenn du dein Immunsystem sanft ankurbeln möchtest.

- **Curcumin (Kurkuma):** Das gelbe Gewürz Kurkuma kennst du aus der indischen Küche (Currypulver). Der

darin enthaltene Wirkstoff Curcumin ist ein extrem vielseitiger Pflanzenstoff mit entzündungshemmender Wirkung. Er wird intensiv erforscht, insbesondere bei Gelenkentzündungen (Arthritis) und Darmentzündungen, aber auch als Schutz für die Leber und als potenzielles Anti-Krebs-Mittel (hier laufen Studien, aber natürlich ersetzt es keine Therapie!). Curcumin ist leider schlecht wasserlöslich, weshalb man es am besten mit etwas Pfeffer (erhöht die Aufnahme) und Fett (für die Löslichkeit) zu sich nimmt. Goldene Milch (Kurkuma-Latte mit etwas Pfeffer und Öl) ist ein leckeres Beispiel, wie man Kurkuma alltagstauglich einbauen kann. Als Supplement gibt es Curcumin oft in Form hochkonzentrierter Extrakte, teils mit Piperin (Pfefferextrakt) kombiniert oder als spezielle Mizell-Form (wasserlöslich gemacht). Viele Menschen nehmen Curcumin bei chronischen Schmerzen oder einfach zur allgemeinen Entzündungshemmung. Nebenwirkungen sind kaum bekannt; in sehr hohen Dosen kann es aber den Magen reizen. Fazit: Kurkuma regelmäßig ins Essen oder als Kapsel – schaden tut's nicht, nutzen kann es viel 🌞✨

- **Kollagen:** Kollagen ist zwar ein Eiweiß, aber ich führe es hier als eigenen Punkt auf, weil es als Nahrungsergänzung sehr beliebt geworden ist.

Kollagenpulver besteht aus den Eiweiß-Bausteinen, die unser Bindegewebe, unseren Knorpel und die Haut aufbauen. Ab etwa 25 Jahren produziert unser Körper jedes Jahr etwas weniger Kollagen, wodurch Falten entstehen und Gelenke/v.a. Knorpel verschleiben. Viele schwören darauf, dass die Einnahme von Kollagen-Peptiden (z.B. als Pulver im Getränk) die Haut wieder straffer macht, die Nägel kräftigt und Gelenkschmerzen lindern kann.

Wissenschaftlich ist die Wirkung noch nicht komplett geklärt, aber einige Studien deuten auf Verbesserung von Hautelastizität und Gelenkbeweglichkeit hin.

Wichtig: Kollagen wird meist aus Rinder- oder Fischbestandteilen gewonnen, Veganer können es also nicht nehmen (für sie gibt es aber Alternativen wie bestimmte Aminosäuren plus Vitamin C, um die *eigene* Kollagenbildung anzukurbeln). Wenn du Kollagen probieren willst, achte auf ein qualitativ hochwertiges Produkt (hydrolysiert, damit es gut vom Körper aufgenommen wird). Nature Heart bietet zum Beispiel ein reines Kollagen-Pulver in hoher Qualität an. Mit dem **Gutscheincode 3166** kannst du es [hier bestellen](#) und dir beim ersten Kauf **10 % Rabatt sichern**.)  Viele fügen täglich einen Löffel Kollagen ihrem Smoothie oder Kaffee zu (es ist geschmacksneutral), um Haut, Haare, Nägel und Gelenke von innen zu unterstützen.

- **Adaptogene (z.B. Ashwagandha):** Adaptogene sind pflanzliche Stoffe, die dem Körper helfen sollen, besser mit Stress umzugehen. Der Begriff kommt daher, dass sie die "Adaptation", also Anpassungsfähigkeit, erhöhen. Ein bekanntes Adaptogen ist Ashwagandha, auch Schlafbeere genannt. Dieses ayurvedische Heilkraut kann den Cortisolspiegel senken und sorgt so dafür, dass man sich entspannter und ausgeglichener fühlt. Viele nehmen es bei Stress, innere Unruhe oder Schlafproblemen. Andere Adaptogene sind z.B. Rhodiola Rosea (Rosenwurz, gut für Energie und Stimmung), Ginseng (steigert körperliche und geistige Leistungsfähigkeit) oder Heilpilze wie Reishi und Cordyceps. *Reishi*-Pilz wird auch "Pilz der Unsterblichkeit" genannt und unterstützt das Immunsystem sowie die Stressresistenz, während *Cordyceps* in der chinesischen Medizin für mehr Ausdauer und Vitalität geschätzt wird. Adaptogene wirken meist mild und über einen längeren Zeitraum – sie regulieren, was im Argen ist (z.B. kann ein Adaptogen dich tagsüber wacher machen, aber abends beim Abschalten helfen – es *balanciert* aus). Für Leute mit Dauerstress oder chronischer Erschöpfung sind Adaptogene einen Versuch wert. Es gibt sie als Pulver, Kapseln oder Tees. (*Bei Nature*

*Heart gibt es beispielsweise AshwaPure BIO KSM-66 Ashwagandha in hoher Qualität. Mit dem **Gutscheincode 3166** kannst du es [hier bestellen](#) und dir beim ersten Kauf **10 % Rabatt sichern.**) *

- **Natürliche "Detox"-Helfer:** Unser Körper entgiftet zwar von selbst (Leber, Nieren, Haut erledigen das täglich), aber wir können ihn dabei unterstützen. Zwei interessante natürliche Substanzen hier sind Zeolith/Bentonit und Chlorella. Zeolith ist ein vulkanisches Mineral, Bentonit eine Heilerde – beide können im Darm Schadstoffe wie Schwermetalle und Stoffwechselrückstände binden und zur Ausscheidung bringen. Sie wirken wie ein Schwamm, der Giftstoffe aufsaugt. Manche nutzen das bei Magen-Darm-Problemen oder nach Entfernung von Amalgam-Zahnfüllungen, um Quecksilber zu binden. Wichtig: viel Wasser dazu trinken und zeitlich *getrennt* von Medikamenten/anderen Supplementen einnehmen, da Zeolith & Co. sonst auch nützliche Stoffe binden können. Chlorella ist eine Süßwasseralge, die ebenfalls Gifte binden kann und dabei noch voller Nährstoffe steckt (Chlorophyll, Protein, Mikronährstoffe). Sie wird oft in Detox-Kuren eingesetzt, z.B. in Kombination mit Koriander zur Schwermetallausleitung (Koriander mobilisiert, Chlorella bindet). Natürlich muss man hier keine

Extremkuren machen – aber wer das Gefühl hat, sein Körper ist durch lange ungesunde Lebensweise belastet, kann kurweise mit solchen Mitteln arbeiten. Auch Mariendistel (für die Leber) oder Brennnesseltee (für die Niere) sind traditionelle Helfer, um die Entgiftungsorgane zu unterstützen. Es geht nicht darum, irgendwelche "Wunderentgiftungen" auszurufen, sondern darum, dem Körper ausreichend Substanzen zu geben, die ihn beim täglichen Aufräumen unterstützen.

So, das war jetzt eine ganze Menge Input zu verschiedenen Vitalstoffen! Du musst dir nicht alles auf einmal merken. Wichtig ist, ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Stoffe für was gut sind. Vielleicht hast du dich in manchen Beschreibungen wiedererkannt (à la "oh, das könnte *mir* fehlen"). Dann kannst du gezielt dort ansetzen. Im Zweifel ist ein gutes Multivitamin ein solider Rundumschutz, der viele kleine Lücken füllt, und einzelne Dinge wie Omega-3 oder Vitamin D sollte man – je nach eigenem Lebensstil – gezielt hinzufügen.

Gesunde Ernährung: Die Basis deiner Gesundheit

So viele Vitalstoffe es gibt – die Grundlage ist und bleibt eine ausgewogene Ernährung.

Nahrungsergänzungsmittel können sehr hilfreich sein, aber sie ersetzen keine gesunde Ernährung. Du kannst nicht dauerhaft Fast Food essen und hoffen, dass ein paar Vitaminpillen das ausgleichen. Daher hier kurz die wichtigsten Eckpfeiler einer vitalstoffreichen Ernährung:

- **Frisch, bunt und vollwertig essen:** Je unverarbeiteter und naturbelassener, desto besser. In *frischen* Lebensmitteln stecken die meisten Vitamine. Also: viel Gemüse (mindestens 3 Portionen täglich), Obst (2 Portionen), dazu vollwertige Kohlenhydrate (Vollkornbrot statt Weißbrot, Naturreis statt geschälter Reis), gesunde Proteinquellen (Hülsenfrüchte, mageres Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse) und gute Fette (Nüsse, Samen, kaltgepresste Pflanzenöle, Avocado). Die Vielfalt ist wichtig: Unterschiedliche Farben bedeuten unterschiedliche Mikronährstoffe! Stell dir deinen Teller so bunt wie möglich zusammen. Zum Beispiel liefert eine Mahlzeit aus Lachs, Süßkartoffel und Brokkoli ganz andere Vitalstoffe als eine aus Nudeln mit Tomatensauce – Abwechslung macht den Unterschied.

- **Zucker und Weißmehl reduzieren:** Diese liefern Kalorien, aber entziehen dem Körper am Ende sogar Vitalstoffe. Zum Beispiel wird für den Zuckerstoffwechsel Magnesium und Vitamin B1 verbraucht. Ab und zu eine Süßigkeit ist okay, aber versuche den Konsum von Softdrinks, süßen Snacks und weißem Brot/Nudeln gering zu halten. Greif lieber zu Obst (Fruchtzucker im ganzen Obst ist in Ordnung, weil Ballaststoffe die Aufnahme verlangsamen) und Vollkornprodukten. Dein Blutzucker und deine Nerven werden es dir danken 😊
- **Genug Proteine essen:** Proteine liefern zwar in erster Linie Aminosäuren für Muskeln, Hormone, Enzyme etc., aber sie enthalten oft auch wichtige Vitalstoffe (z.B. Eisen in Fleisch, Zink in Meeresfrüchten, B-Vitamine in vielen proteinreichen Lebensmitteln). Vor allem aber machen Proteine satt und verhindern Heißhunger auf Ungesundes. Gute Quellen: mageres Fleisch, Fisch, Eier, Quark/Joghurt, Käse oder pflanzlich Tofu, Linsen, Bohnen. Ein erwachsener Mensch braucht etwa 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht (mehr bei Sportlern oder Senioren). Viele erreichen das nicht und füttern stattdessen zu viele leere Kohlenhydrate. Achte also auf eine ordentliche Proteinquelle in jeder Hauptmahlzeit.

- **Trinken, trinken, trinken:** Ausreichend Flüssigkeit ist entscheidend für alle Körperfunktionen, auch für den Nährstofftransport und die Entgiftung. Wenn du zu wenig trinkst, arbeitet dein Stoffwechsel langsamer und Abfallstoffe werden schlechter abtransportiert. Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag sollten es sein (bei Hitze oder Sport mehr). Vermeide zu viel Alkohol – er ist nicht nur eine Kalorienbombe, sondern raubt dem Körper auch Vitalstoffe (z.B. B-Vitamine) und belastet die Leber. Auch Limonaden und Energydrinks sind aufgrund des Zuckers und der Zusatzstoffe nicht ideal. Wasser bleibt der beste Durstlöscher.
- **Schonende Zubereitung:** Um die Vitamine im Essen zu erhalten, koche Gemüse nur so lange wie nötig. Besser ist dampfgaren oder kurz anbraten, statt es totzukochen. Verwende wenig Wasser beim Garen (viele Vitamine sind wasserlöslich und sonst landen sie im Kochwasser) – oder nutze das Kochwasser weiter, z.B. für eine Soße oder Suppe, dann bleiben die Inhaltsstoffe erhalten. Rohkost ist ebenfalls wertvoll, aber nicht jeder verträgt alles roh. Ein Mix aus Rohkost und schonend Gegartem ist ideal. Und: Frisch zubereiten, statt stundenlang warmhalten, weil

auch Hitze einige Vitamine zerstört. So holst du das Maximum aus deinen Lebensmitteln heraus.

Wenn du diese Tipps beherzigst, hast du schon mal eine super Grundlage gelegt. Viele kleine Schritte können einen großen Unterschied machen. Zum Beispiel: Statt Cornflakes morgens lieber Haferflocken mit Obst – zack, mehr Ballaststoffe, mehr Vitamine, weniger Zucker. Statt dem Schokoriegel nachmittags eine Handvoll Nüsse – mehr Magnesium, Vitamin E und gesunde Fette, statt leerer Kalorien. Versuch einfach, dir nach und nach anzugewöhnen, die *nährstoffreicheren* Alternativen zu wählen. Dein Körper wird es dir danken 🙏

Nahrungsergänzung: Wann sind Supplements sinnvoll?

Vielleicht fragst du dich nach all den Infos: Reicht es nicht, einfach "nur" gesund zu essen? Warum überhaupt noch Pillen oder Pulver schlucken? Die ehrliche Antwort: Es kommt darauf an. Im Idealfall deckst du deinen Bedarf tatsächlich über eine Top-Ernährung. Aber wie wir gesehen haben, ist das für viele Menschen in der Praxis schwierig. Realistisch betrachtet erreichen die wenigsten von uns täglich *alle* empfohlenen Nährstoffmengen nur durch die Nahrung. Hier ein paar

Situationen, wo Nahrungsergänzungsmittel durchaus sinnvoll sein können:

- **In bestimmten Lebensphasen:** Schwangere brauchen z.B. deutlich mehr Folsäure, Jod, Eisen – hier werden vom Frauenarzt automatisch Supplemente empfohlen, weil man das kaum über die Nahrung allein schafft. Auch Stillende, Kinder im Wachstum oder ältere Menschen (z.B. wegen nachlassender Nährstoffaufnahme) haben spezielle Bedürfnisse. Ein weiteres Beispiel: Wer viel Sport treibt, hat einen erhöhten Verbrauch an Nährstoffen (der Stoffwechsel läuft ja auf Hochtouren, Muskeln müssen repariert werden). Hier können z.B. mehr Magnesium und antioxidative Vitamine nötig sein. In solchen besonderen Phasen ist es sinnvoll, gezielt zu ergänzen.
- **Bei bestimmten Ernährungsweisen:** Veganer und oft auch Vegetarier kommen um Vitamin B12 als Supplement kaum herum – das ist praktisch ein Muss, weil B12 fast nur in tierischen Produkten vorkommt. Auch Vitamin D, Omega-3 (DHA/EPA) oder Jod (wenn kein Seefisch und keine Algen gegessen werden) sind bei rein pflanzlicher Kost kritisch und müssen oft zugeführt werden. Auf der anderen Seite nehmen Veganer oft mehr Vitamin C und K durch das viele

Gemüse auf – jeder Ernährungsstil hat Licht- und Schattenseiten. Wer sich Low-Carb ernährt, hat eventuell weniger Magnesium (weil Vollkorn und Obst reduziert werden). Wer Paleo isst (viel Fleisch, kein Getreide), sollte auf Jod und Calcium achten, weil keine Milchprodukte und weniger Salz konsumiert werden. Kurz: Je einseitiger oder restriktiver die Ernährung, desto eher braucht man gezielte Ergänzungen, um alles Wichtige abzudecken.

- **Bei Symptomen oder Krankheiten:** Wenn man konkrete Beschwerden hat (z.B. ständige Müdigkeit, Haarausfall, depressive Verstimmung, Immunschwäche), kann durchaus ein Nährstoffmangel dahinterstecken. Ein Blutbild beim Arzt kann Aufschluss geben. Oft werden dann gezielt z.B. Eisen, Vitamin D oder Vitamin B12 vom Arzt verordnet. Nahrungsergänzungsmittel können zwar keine Krankheiten *heilen*, aber sie können therapeutisch eingesetzt werden, um den Körper zu unterstützen. Z.B. hochdosiertes Vitamin C zur Immunstärkung, Magnesium gegen Migräne, Omega-3 gegen Entzündungen, Vitamin B6 gegen PMS-Beschwerden usw. – natürlich immer in Absprache mit einem kundigen Arzt oder Heilpraktiker. Es gibt sogar eigene Fachrichtungen wie die Orthomolekularmedizin, die gezielt mit

Mikronährstoffen arbeitet, um Krankheiten vorzubeugen oder zu lindern.

- **Zur Prävention und Optimierung:** Viele Menschen nehmen Supplements nicht, weil sie schon krank sind, sondern um gar nicht erst krank zu werden. Beispielsweise in der Erkältungszeit extra Vitamin D, C und Zink zur Vorbeugung. Oder im stressigen Job einen B-Komplex und Magnesium, um leistungsfähig zu bleiben. Das kann durchaus sinnvoll sein, solange man es nicht übertreibt. Man spricht hier auch von "Biohacking" oder Vitalstoff-Optimierung – also bewusst etwas mehr zu nehmen, um das persönliche Optimum zu erreichen, nicht nur den gerade-so-genug-Bedarf. Solange man im sicheren Bereich bleibt, ist das in der Regel unbedenklich. Der Nutzen von vielen Supplements ist gut belegt (z.B. senkt Folsäure die Fehlbildungsrate bei Babys, Omega-3 tut dem Herz gut, Vitamin D schützt vor Stürzen im Alter, etc.).

Wichtig ist: Nahrungsergänzungsmittel sind keine Wundermittel. Sie wirken oft subtil und über längere Zeit. Du wirst nicht einfach eine Vitaminpille einwerfen und plötzlich Bäume ausreißen können. Aber über Wochen und Monate können sie dazu beitragen, dass

dein Körper sich von "suboptimal" zu "optimal" entwickelt. Stell es dir so vor: Mit dem richtigen Treibstoff und gut geölten Teilen läuft ein Motor rund. Ohne Öl oder mit schlechtem Benzin ruckelt er. Genauso ist es mit unserem Körper und den Vitalstoffen.

Auch muss man sagen: *Nicht jeder braucht alle Supplements.* Es kommt individuell drauf an. Man kann auch mal beim Arzt oder mit Selbsttests bestimmte Werte checken (z.B. Vitamin-D-Spiegel, Omega-3-Index, Eisen/Ferritin, B12-Spiegel), um zu sehen, wo man steht. So vermeidet man unnötige Pillen. Manche Leute haben z.B. perfekte Eisenwerte und brauchen keine Eisentabletten – während andere tief im Keller sind und dringend welche brauchen.

Wenn du Supplements einsetzen möchtest, hier ein paar grundlegende Tipps:

- **Qualität vor Quantität:** Lieber weniger Präparate, *aber hochwertige.* Wie erkennt man Qualität? Achte auf seriöse Hersteller, idealerweise in Deutschland oder der EU produziert (die Standards sind hier hoch). Schau auf die Zutatenliste: Möglichst wenig Füllstoffe, keine unnötigen Zusatzstoffe. Natürliche Formen der Vitamine sind oft besser – z.B. Vitamin E als *natürliches d-alpha-Tocopherol* statt synthetisches dl-alpha; Folsäure besser als

Methyltetrafolat statt einfache Folsäure; Magnesium als Citrat/Malat statt Magnesiumoxid usw. Marken wie [NatuGena](#), [Nature Heart](#), [Cellavita](#) oder [Waldkraft](#) legen großen Wert auf Reinheit und Effektivität. Sie lassen ihre Produkte regelmäßig von unabhängigen Laboren prüfen und setzen auf hochwertige Rohstoffe. Das hat zwar manchmal seinen Preis, doch die Investition lohnt sich – für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

- Auch [Graf von Kronenberg](#) und [Echt Vital](#) stehen für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, die mit großer Sorgfalt entwickelt werden. Beide Marken kombinieren bewährte Inhaltsstoffe mit moderner Forschung, um eine möglichst ganzheitliche Versorgung sicherzustellen.
- [Zinzino](#) hebt sich vor allem mit seinem Premium-Omega-3-Öl hervor, das in Verbindung mit einem BalanceTest den individuellen Bedarf aufzeigt – eine Lösung für alle, die Wert auf Qualität und messbare Ergebnisse legen.
- [Slowjuice](#) richtet sich an alle, die frische Nährstoffe aus Obst und Gemüse bestmöglich nutzen möchten

oder nach hochwertigen Gesundheitsgeräten und Lebensmitteln suchen. Mit professionellen Slow Juicern wie dem Angel Juicer lassen sich Säfte besonders schonend herstellen, sodass wertvolle Vitamine und Enzyme weitgehend erhalten bleiben.

- **Dosierung beachten:** *Mehr hilft nicht immer mehr.* Halte dich an empfohlene Dosierungen, besonders bei fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K (die speichert der Körper, hier kann ein Zuviel schaden). Wasserlösliche Vitamine wie C und die B-Gruppe scheidet der Körper zwar aus, wenn zu viel da ist, aber auch da machen Mega-Dosen wenig Sinn – sie belasten nur unnötig. Eine Ausnahme sind therapeutische Hochdosen unter ärztlicher Aufsicht (z.B. Vitamin D bei starkem Mangel, oder Niacin in hoher Dosis bei speziellen Therapieansätzen). Faustregel: Bleib im empfohlenen Rahmen, den das Produkt vorgibt oder der allgemein als sicher gilt. Bei Unsicherheit frag einen Arzt oder Ernährungsexperten.
- **Kombinationen machen oft Sinn:** Viele Nährstoffe arbeiten zusammen. Beispiel: Vitamin D mit K2, Vitamin C mit Eisen, Magnesium mit Vitamin B6. Es gibt Kombi-Präparate, die das berücksichtigen (z.B.

Multis oder Formeln für bestimmte Zwecke wie Knochen, Schwangerschaft, Immunsystem). Du kannst natürlich auch gezielt einzelne kombinieren. Wichtig ist, manche Sachen nicht *genau* gleichzeitig einzunehmen, wenn sie sich stören: Z.B. sollte man ein Eisenpräparat nicht zusammen mit einem Glas Milch schlucken (Calcium hemmt die Eisenaufnahme) – lieber mit etwas Vitamin-C-haltigem. Magnesium und Calcium konkurrieren etwas, daher nehmen viele Magnesium abends und Calcium morgens. Lies am besten die Hinweise auf den Produkten; gute Hersteller geben solche Tipps. Viele Nahrungsergänzer bieten auch telefonische Beratung, falls du unsicher bist.

- **Geduld und Beobachtung:** Gib deinem Körper Zeit, auf Supplements zu reagieren. Manche Effekte spürt man schnell (Magnesium entspannt oft innerhalb einer Stunde, bei Melatonin schläft man noch in der selben Nacht besser). Andere Sachen wie Hautverbesserung durch Kollagen oder mehr Energie durch Eisentabletten merkt man erst nach Wochen. Führe vielleicht ein kleines Gesundheits-Tagebuch, wie du dich fühlst, um Veränderungen festzuhalten. Und hör auf deinen Körper: Wenn dir von einem Produkt schlecht wird oder du es nicht verträgst, setz

es ab und sprich ggf. mit einem Profi. Jeder Mensch reagiert etwas anders.

Unterm Strich sind Nahrungsergänzungsmittel wunderbare Helfer, aber eben Helfer. Die Hauptarbeit – nämlich für eine gute Grundernährung und einen gesunden Lebensstil zu sorgen – nimmt dir keiner ab. Doch die Helfer können genau das Quäntchen Extra sein, das dir fehlt, um dich von "gerade so okay" zu "*richtig gut*" zu verbessern.

Vitalstoffe im Alltag: Tipps für verschiedene Zielgruppen

Jeder Mensch ist anders – Alter, Alltag, besondere Herausforderungen – all das beeinflusst, worauf man in Sachen Gesundheit besonders achten sollte. Schauen wir uns ein paar typische Zielgruppen an und welche Vitalstoffe für sie besonders wichtig sein könnten.

Erwachsene im stressigen Alltag (Büro & Co.)

- Viele Erwachsene kennen das: Der Beruf fordert einen, man sitzt den ganzen Tag am Schreibtisch, vielleicht hat man zusätzlich noch familiäre Verpflichtungen – da fühlt man sich häufig ausgelaugt. Gerade *Büroarbeiter* oder generell

Menschen mit viel Kopfarbeit leiden oft unter "Dauerstress": Zeitdruck, Bildschirmmüdigkeit, Bewegungsmangel, und aus Zeitnot ungesunde Snacks – all das zehrt an Körper und Geist. Hier ein paar

Vitalstoff-Tipps, um dem entgegenzuwirken: Magnesium und B-Vitamine für Muskeln und Nerven

Stress, viele Gedanken und geistige Arbeit führen dazu, dass der Körper bestimmte Nährstoffe schneller verbraucht. Besonders Magnesium und die B-Vitamine sind hier wichtig, weil sie einen Beitrag zum normalen Funktionieren von Nerven, Muskeln und Energiestoffwechsel leisten.

Magnesium trägt dazu bei, dass Muskeln entspannt bleiben und Nerven Signale zuverlässig weiterleiten können. Die B-Vitamine unterstützen verschiedene Prozesse im Nervensystem und helfen dem Körper dabei, Energie aus der Nahrung zu gewinnen. Vitamin B1 ist zum Beispiel für das Nervensystem von Bedeutung, während Vitamin B5 (Pantothensäure) eine Rolle bei der geistigen Leistungsfähigkeit spielt.

Ein praktisches Beispiel ist das Magnesium Plus mit B-Vitaminen von Graf von Kronenberg. Es vereint

hochwertiges Magnesium mit einem kompletten B-Vitamine-Komplex und ist damit eine sinnvolle Ergänzung für alle, die ihre Nerven stärken und den Alltag gelassener meistern möchten.

[Hier kannst du es direkt bei Graf von Kronenberg bestellen.](#)

Omega-3 für Gehirn und Augen

Wer viele Stunden am Tag vor dem Bildschirm verbringt, beansprucht nicht nur die Konzentration, sondern auch die Augen. Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA, sind ein wichtiger Bestandteil von Gehirn- und Nervenzellen und tragen zur normalen Funktion von Gehirn und Sehkraft bei.

Omega-3 kannst du grundsätzlich über Fisch aufnehmen. Dabei solltest du jedoch einiges beachten: Große Raubfische wie Thunfisch oder Schwertfisch können höhere Mengen an Schwermetallen enthalten, und Zuchtfische sind nicht immer optimal versorgt. Deshalb empfehlen Experten, eher auf kleinere Wildfische wie Hering oder Sardinen zurückzugreifen – oder auf pflanzliche Quellen wie Algenöl.

Eine einfache und zuverlässige Alternative ist das BalanceOil von Zinzino. Es liefert Omega-3 in kontrollierter Qualität, ohne Belastung durch

Schwermetalle, und ist speziell dafür entwickelt, die tägliche Versorgung zu unterstützen. Damit musst du dir beim Einkauf keine Gedanken machen, welchen Fisch du wählst, und erhältst eine gleichbleibend hochwertige Quelle.

[Hier kannst du es direkt bei Zinzino bestellen](#)

Vitamin D und Tageslicht

Wer im Büro arbeitet, bekommt oft wenig Sonne ab – man geht morgens im Dunkeln aus dem Haus und kommt abends im Dunkeln heim (zumindest im Winter). Das führt oft zu Vitamin-D-Mangel, was sich in Müdigkeit und schleichend auch in schlechterer Laune bemerkbar machen kann (Stichwort Winterblues). Für Büromenschen ist es fast ein Muss, von Oktober bis März Vitamin D3 zu supplementieren. Zusätzlich versuch, in der Mittagspause wenigstens kurz rauszugehen und etwas Tageslicht zu tanken – das hilft auch dem Kopf, mal durchzuatmen. Und kleine Bonuswirkung: Ein Spaziergang senkt den Stresshormonspiegel, kurbelt den Kreislauf an und du kommst mit frischem Sauerstoff zurück an den Schreibtisch.

Augenschutz durch Nährstoffe

Viele Stunden vor dem Bildschirm strapazieren die Augen. Neben dem Tipp, regelmäßig Pausen für die Augen zu machen (20-20-20-Regel: alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas in 20 Metern Entfernung schauen), kann man über Ernährung die Augen schützen. Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin (in grünem Gemüse wie Grünkohl, Spinat) schützen die Netzhaut vor dem schädlichen Blaulicht der Bildschirme. Omega-3 (DHA) ist ebenfalls gut fürs Auge (gegen trockene Augen, für die Netzhaut). Es gibt spezielle "Augenvitamin"-Supplements, die diese Stoffe enthalten. Wenn du merkst, dass deine Augen oft brennen oder die Sehkraft nachlässt, kann so etwas einen Versuch wert sein. Ansonsten: öfter blinzeln, viel trinken und abends mal komplett *bildschirmfrei* entspannen, damit sich die Augen erholen!

Adaptogene für die Stressresistenz

Hast du oft das Gefühl von "kleinem Burnout" – also ständig unter Strom, Schlafprobleme, morgens kommst du nicht in die Gänge? Hier können Adaptogene wie Ashwagandha oder Rhodiola helfen (siehe oben im Vitalstoff-Teil). Sie geben mehr Gelassenheit und gleichmäßigere Energie. Ein "Stressless" oder "Relax"-Supplement mit solchen pflanzlichen Extrakten kann für Büromenschen Gold wert sein. (*Nature Heart hat z.B.*

ein **Stressless Bundle mit Ashwagandha**, Magnesium und B-Vitaminen – quasi genau für diese Zielgruppe. Mit dem **Gutscheincode 3166** würdest du das hier um **10% günstiger** bekommen, du kannst es [hier bestellen](#).) 🧘

Insgesamt: Als gestresster Erwachsener solltest du insbesondere auf Energie-Nährstoffe achten (B-Vitamine, Eisen, ggf. Coenzym Q10, Magnesium) und auf Anti-Stress-Stoffe (Magnesium, Vitamin C, Adaptogene). Natürlich auch auf Basics wie genug Protein und frische Lebensmittel – nicht nur Kaffee & Croissant den Tag über. Ein paar kleine Veränderungen (z.B. Magnesium abends, Obst statt Schokoriegel, Omega-3 dazu) können deine Belastbarkeit deutlich erhöhen.

Vitalstoffe für Kinder und Jugendliche

Bei Kindern denkt man oft, die brauchen doch keine Supplemente, die sollen einfach Obst und Gemüse essen. Stimmt, idealerweise lernen Kinder eine gesunde Ernährung. Aber in der Realität mögen viele Kids eben lieber Nudeln mit Ketchup als Brokkoli. 😊 Wachstum und Entwicklung stellen hohe Ansprüche an Nährstoffe: Knochen bauen sich auf (Calcium, Vitamin D), das Gehirn entwickelt sich rasant (Omega-3 Fettsäuren DHA sind hier wichtig), Blut wird gebildet (Eisen, B12, Folat),

und das Immunsystem muss reifen (Vitamin C, D, Zink). Hier ein paar Punkte für die jüngeren Gesundheitsfans:

- **Vitamin D für starke Knochen und Zähne:** Bei Babys und Kleinkindern wird es standardmäßig gegeben (Vitamin D3-Tropfen), und auch später sollten Eltern im Winter daran denken. Kinder sind heute viel drinnen (Schule, Hausaufgaben, Gaming), da kommt das Sonnenvitamin oft zu kurz. Ein Mangel kann Wachstum und Knochendichte beeinträchtigen und zu häufigeren Infekten führen. Eine kindgerechte Dosis Vitamin D (meist 400–1000 IE je nach Alter) ist empfehlenswert im dunklen Halbjahr. Viele Kindervitaminprodukte enthalten Vitamin D, oder man gibt weiterhin D3-Tropfen ins Getränk. Das ist ein kleiner Schritt mit großem Effekt für die Gesundheit der Kids.
- **Omega-3 fürs Gehirn:** Kinder, vor allem kleinere, essen oft wenig Fisch (viele mögen keinen). Aber ihr Gehirn entwickelt sich rasant, und DHA ist dafür ein wichtiger Baustoff. Es gibt spezielle Omega-3-Kapseln für Kinder (kaubar mit Fruchtgeschmack) oder flüssige Öle, die ins Essen gemischt werden können. Eltern berichten, dass ihre Kinder z.B. in der Schule konzentrierter sind und weniger "zappelig", wenn sie Omega-3 bekommen – das ist natürlich anekdotisch,

aber durchaus plausibel, denn Omega-3 spielt eine Rolle bei der Signalübertragung im Gehirn. Natürlich kann man auch versuchen, öfter mal Lachs-Nuggets oder Fischstäbchen (in besserer Qualität) anzubieten, damit wenigstens etwas Fisch im Speiseplan ist.

- **Eisen und Jod für die geistige Entwicklung:** Gerade Teenager-Mädchen haben häufig Eisenmangel (wegen der Periode und oft suboptimaler Ernährung, z.B. Diäten). Das kann zu Müdigkeit und schlechter Schulleistung führen. Hier sollte man als Eltern drauf achten und ggf. beim Arzt mal die Blutwerte prüfen lassen. Jod ist für Wachstum und geistige Entwicklung wichtig; wenn zu Hause mit Jodsalz gewürzt wird und 1–2x pro Woche Fisch auf dem Tisch steht, ist das in der Regel abgedeckt. In der Wachstumsphase ist Jod aber besonders wichtig, da die Schilddrüse auf Hochtouren arbeitet. Es gibt Multivitamine für Kinder, die kleine Mengen Jod mit drin haben, das ist in Ordnung. Aber auch ein Butterbrot mit Jodsalz und etwas Seefisch oder eine Nori-Alge im Sushi kann dazu beitragen.
- **Vitamin C und Zink fürs Immunsystem:** Kinder bringen aus Kindergarten oder Schule ständig irgendwelche Erkältungsviren mit. Um sie zu stärken,

kann man im Herbst/Winter extra Obst (Kiwi, Orangen, Beeren) geben und vielleicht ein kinderfreundliches Vitamin C + Zink Präparat. Auch Propolis (Bienenharz, als Sirup) oder Holunder-Extrakt sind beliebte natürliche Immunstärker für Kids. Wichtig ist auch hier die Ernährung: Ein Kind, das Obst und Gemüse isst, hat ein robusteres Immunsystem als eines, das sich nur von Chicken Nuggets und Pommes ernährt. **Aber wir wissen alle:** Gemüse ist nicht immer der Hit bei den Kleinen. 😊 Deshalb ruhig mal kreativ werden – z.B. geriebene Möhren in die Tomatensoße schmuggeln, einen Smoothie mit Spinat "verstecken" oder Gemüsesticks mit leckerem Dip anbieten.

- **Multivitamine für wählerische Esser:** Für Kinder gibt es vielfältige Multivitamin-Säfte, -Gummibärchen etc. Die sind zwar nicht alle toll (teils viel Zucker drin), aber wenn man ein hochwertiges ohne Zuckerzusatz bekommt, kann das als "Nährstoff-Versicherung" dienen, falls das Kind super wählerisch beim Essen ist. Wichtig: Immer die *Dosierungen für Kinder* verwenden, nicht einfach Erwachsenenpillen geben (manche Vitamine in hohen Dosen wären für Kinder zu viel). Es gibt z.B. Kautabletten mit Tierfiguren oder Fruchtgummi-Vitaminen – natürlich sind das auch Süßigkeiten, aber wenn das die einzige Art ist, wie das

Kind mal ein bisschen Vitamin D oder ein paar B-Vitamine bekommt, bevorzuge ich das gegenüber gar keinem. Trotzdem sollte das Ziel sein, dem Kind beizubringen, dass Obst und Gemüse ganz normal zum Speiseplan gehören.

Grundsätzlich sollten Kinder natürlich an eine vielseitige Ernährung herangeführt werden. Aber jeder, der mal einen Drei- oder Vierjährigen gefüttert hat, weiß: Manchmal isst das Kind drei Tage lang nur Nudeln mit Butter. 🙄 Da hilft es, nicht in Panik zu verfallen – aber es kann beruhigen, wenn man weiß, ein gutes Kinder-Multivitamin deckt zumindest das Wichtigste ab. Auch über *natürliche Superfoods* im Essen kann man tricksen: etwas gemahlene Nüsse im Müsli (liefern Magnesium, Vitamin E), püriertes Gemüse in der Sauce verstecken, einen Obst-Smoothie mit einem Blatt Grünkohl mixen (schmeckt man kaum) usw. So kriegt man Vitalstoffe ins Kind, ohne dass es protestiert. **Und natürlich:** Vorbild sein! Wenn Mama und Papa täglich Salat und Obst essen und es genießen, dann wird das Kind es irgendwann auch probieren.

Vitalstoffe für Senioren

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper. Die Verdauung arbeitet langsamer, man nimmt manche Nährstoffe schlechter auf, und der Bedarf ist teils erhöht (z.B. benötigt man im Alter mehr Vitamin D für die Knochengesundheit, weil die Haut weniger davon produziert). Senioren haben häufig das Problem, dass Appetit und Essensmenge abnehmen, aber gleichzeitig der Nährstoffbedarf eher steigt oder mindestens gleich bleibt. Deshalb ist bei älteren Menschen die Gefahr für stille Mängel groß. Hier ein paar Schlüssel-Vitalstoffe für die "Golden Ager":

- **Vitamin B12 und Folsäure:** Ab ca. 50 Jahren nimmt die Magensäureproduktion oft ab. Leider braucht man genügend Magensäure und ein Enzym namens Intrinsic Factor, um Vitamin B12 aus der Nahrung aufzunehmen. Dadurch haben viele Senioren einen B12-Mangel, selbst wenn sie genug Fleisch essen. Ein Mangel zeigt sich in Müdigkeit, Nervenschäden (Kribbeln in den Füßen, Gangunsicherheit) oder auch Gedächtnisproblemen. Deshalb sollte bei älteren Menschen ruhig routinemäßig der B12-Wert gecheckt werden. Gegebenenfalls kann man B12 als Lutschtablette (sublingual, über die Mundschleimhaut) oder als Spritze zuführen. Folsäure (B9) ist auch oft niedrig im Alter, was die Blutbildung beeinträchtigen kann – nicht umsonst steckt Folsäure auch oft in "Seniorenvitaminen". Es

gibt Kombipräparate B12 + Folsäure, die gerade für Ältere sinnvoll sind. Wer älter ist und merkt "ich werde irgendwie tüdelig oder schwach", sollte wirklich beim Arzt mal Vitamin B12 und Folsäure testen lassen. Oft bringt schon die Ergänzung dieser Vitamine wieder richtig Schwung und Klarheit.

- **Vitamin D und Calcium:** Osteoporose ist ein großes Thema im Alter, vor allem bei Frauen nach der Menopause. Mit 70 hat man deutlich weniger Knochendichte als mit 30 – das ist normal, aber man kann gegensteuern. Vitamin D hilft, Calcium in die Knochen einzubauen, und sollte im Alter eigentlich *immer* supplementiert werden (außer jemand ist wirklich täglich stundenlang im Freien aktiv, was eher selten ist). Die Standard-Empfehlung für Senioren liegt oft bei 800–1000 IE Vitamin D3 pro Tag, meist kombiniert mit ~1000 mg Calcium und 100 µg Vitamin K2. Auch regelmäßige *Bewegung* (Spaziergänge, Gymnastik, leichtes Krafttraining) hilft, die Knochen zu stärken – aber ohne genug Baumaterial (Calcium, D, K, Magnesium) nützt das wenig. Also: Wer Stürzen und Knochenbrüchen vorbeugen will, sollte "Knochen-Supplements" plus Aktivität einplanen. Viele ältere Menschen bekommen das schon vom Hausarzt empfohlen.

- **Omega-3 für Herz und Gehirn:** Im Alter steigen die Risiken für Herz-Kreislauf-Probleme und kognitive Beeinträchtigungen. Omega-3 schützt Herz und Gefäße und kann zudem helfen, die Gehirnfunktion länger fit zu halten. Es gibt Hinweise, dass eine gute Omega-3-Versorgung dem geistigen Abbau (Demenz) leicht vorbeugen kann oder ihn zumindest verlangsamt. Viele ältere Menschen nehmen allerdings Blutverdünner – da sollte man *hochdosiertes* Omega-3 mit dem Arzt absprechen, weil Omega-3 auch die Blutgerinnung etwas beeinflusst. In moderater Dosierung (1–2 Gramm EPA/DHA am Tag) ist es aber auch dann meist unproblematisch und sehr nützlich. Abgesehen davon: Omega-3 hilft oft gegen Gelenksteifigkeit und Entzündungen, was im Alter auch Gold wert ist (z.B. bei Arthrose-Beschwerden).
- **Antioxidantien:** Altern ist teilweise oxidativer Stress über die Jahre. Vitamine wie C und E, sowie Spezialstoffe wie OPC, Resveratrol oder Astaxanthin können helfen, die Zellen zu schützen. Seniorengerechte Multivitamine enthalten oft extra Antioxidantien. Auch grüner Tee, Beeren und buntes Gemüse sind gerade für Ältere besonders wichtig in

der Ernährung, um die "Rostprozesse" im Körper einzubremsen. Ein Dessert aus Beeren mit Joghurt liefert z.B. haufenweise Antioxidantien und Protein – viel besser als ein Sahnetörtchen. 😊 Natürlich dürfen sich Senioren auch mal was gönnen, aber oft lässt der Appetit auf Süßes und Fettiges ja eh nach, und man sehnt sich eher nach Leichtem. Da kommen Obst und Gemüse wie gerufen.

- **Gelenknährstoffe:** Viele Ältere haben Probleme mit Arthrose (Gelenkverschleiß). Hier können Sachen wie Kollagenhydrolysat, Glucosamin, Chondroitin und MSM (Methylsulfonylmethan, organischer Schwefel) helfen, die Gelenke "zu schmieren" und den Knorpel zu ernähren. Das sind keine Wunderkuren, aber manche Betroffene berichten von weniger Schmerzen und besserer Beweglichkeit, wenn sie solche Supplemente einnehmen. Es gibt Kombipräparate speziell für Gelenke, oft auch kombiniert mit Hyaluronsäure und Vitamin C (für die Kollagenbildung). Diese benötigen etwas Geduld (mehrere Monate Einnahme), können aber durchaus einen Versuch wert sein, bevor man gleich zu Schmerzmitteln greift. Außerdem: viel Bewegung im schmerzfreien Bereich (Radfahren, Schwimmen) und Physiotherapie – das hält die Gelenke beweglich.

- **Eiweiß und Vitamin B6:** Ältere Menschen verlieren schneller Muskelmasse (Sarkopenie). Eine ausreichende Proteinzufuhr (eigentlich eher *mehr* als in jungen Jahren – ca. 1–1,2 g Protein pro kg Körpergewicht wird für Senioren empfohlen) plus etwas Krafttraining kann dem entgegenwirken. Leider haben viele Senioren wenig Appetit auf Fleisch o.ä. – hier können Proteinshakes oder Aminosäurenpräparate hilfreich sein. Vitamin B6 spielt auch eine Rolle im Proteinstoffwechsel und Immunsystem und ist in vielen Seniorenvitaminen höher dosiert, da manche ältere Menschen weniger davon essen (B6 steckt in Fisch, Geflügel, Kartoffeln, Bananen). B6 hilft auch beim Energiestoffwechsel und kann die Stimmung heben. Also: Eiweiß und ein gutes B-Präparat, und Opa und Oma haben wieder mehr Kraft und Lebensfreude 🤝

Generell gilt für Senioren: "*Weniger essen, aber nährstoffdichter essen.*" Weil der Appetit oft geringer ist, müssen die Lebensmittel umso reichhaltiger sein. Also lieber eine Handvoll Nüsse snacken statt Kekse – gibt wertvolle Kalorien und Nährstoffe. Oder einen Proteinshake mit Beeren trinken, wenn feste Nahrung nicht so gut geht. Nahrungsergänzungen können im

Alter enorm zur Lebensqualität beitragen. Viele Senioren nehmen z.B. regelmäßig eine Vitamintablette, Omega-3-Kapseln und Gelenknährstoffe – und bleiben damit deutlich aktiver und fitter. Es lohnt sich, da ein bisschen zu investieren. (Und ja, ein guter Teil unserer über 80-Jährigen hat mehr Pillendöschen daheim als wir jungen Leute 😊 – warum? Weil es ihnen guttut! Die Mischung macht's, und ein fähiger Arzt oder Apotheker hilft gerne beim Zusammenstellen.)

Fazit: Deine Gesundheit in deiner Hand

Wow, du hast es bis hierher geschafft – Gratulation! 🎉 Wir haben wirklich eine Menge Themen gestreift, von Vitaminen über Mineralien und Omega-3 bis hin zu Adaptogenen und besonderen Naturstoffen. Vielleicht raucht dir jetzt ein bisschen der Kopf. Aber das Wichtigste, das du mitnehmen solltest, ist: Deine Gesundheit liegt zu einem großen Teil in deiner eigenen Hand. Du hast so viele Stellschrauben, an denen du drehen kannst, um dich besser zu fühlen und Krankheitsrisiken vorzubeugen.

Vielleicht fängst du nicht gleich an, zehn Pillendöschen pro Tag zu schlucken – das musst du auch gar nicht. Schau dir deine eigene Situation an und überlege: *Wo sind bei mir die größten Baustellen?* Ernähre ich mich vielleicht sehr einseitig (da könnte ein Multivitamin

sinnvoll sein)? Bin ich ständig drinnen (definitiv Vitamin D nehmen)? Esse ich nie Fisch (dann Omega-3 ausprobieren)? Fühle ich mich energielos (eventuell Eisenmangel? Arzt-Check!). Habe ich viel Stress (Magnesium, B-Vitamine, Adaptogene)? – Schritt für Schritt kannst du so deine Vitalstoff-Depots auffüllen.

Denk immer daran, Vitalstoffe sind keine fremden "Medikamente", sondern natürliche Substanzen, die dein Körper sowieso kennt und braucht. Es ist also nichts Unnatürliches daran, bei Bedarf welche zu supplementieren. Im Gegenteil: Manchmal geben wir unserem Körper damit einfach zurück, was ihm das moderne Leben genommen hat.

Achte auf Qualität, hab Geduld mit dir selbst, und freu dich über kleine Verbesserungen. Die Reise zu besserer Gesundheit ist ein Prozess, und du bist jetzt schon einen großen Schritt gegangen – nämlich dich zu *informieren*. Dieses Wissen kannst du nun in die Tat umsetzen.

In diesem Sinne: Bleib gesund, hab Freude daran, dich um dich selbst zu kümmern, und denk daran, dass du es dir wert bist. Dein Körper ist dein Zuhause für das ganze Leben – je besser du ihn versorgst, desto wohler wirst du dich darin fühlen. Viel Erfolg und alles Gute auf deinem Weg zu mehr Vitalität 🍏💪☀️