

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Wundermittel! Auch ersetzen diese keine gesunde und ausgewogene Ernährung!

1. Ausgewogene Ernährung (was die Natur herstellt):

Kein Nahrungsergänzungsmittel und schon gar kein industriell hergestellte Fertigprodukt kann es besser, als die Natur.

Die meisten Menschen essen bis zu 80 % industriell verarbeitete Lebensmittel. Diesen Anteil solltest du jedoch so gering wie möglich halten. Und das zugunsten natürlicher Lebensmittel

In diesem Fall ist es ideal, wenn du in erster Linie auf Lebensmittel setzt, welche weniger Verarbeitet sind. Hierfür spricht natürlich auch die vegane Ernährung.

Was kann ich denn dann noch essen? (falls du dich das fragst 😊)

SALATE, GEMÜSE & WURZELN

Feldsalat	Wirsing	Schalotten
Rucola	Chilischoten	Zwiebeln
Romana Salat	Chinakohl	Frühlingszwiebeln
Kopfsalat	Bambussprossen	Sellerie
Chicoree	Mungosprossen	Spargel
Radicchio	Bambus	Pilze
Lolo Rosso	Mangold	Romanesco
Eisbergsalat	Artischocken	
Endiviensalat	Aubergine	Karotten
Wildkräutersalat	Spinat	Rote Beete
	Tomaten	Radieschen
Fenchel	Zucchini	Rettich
Brokkoli	Oliven	Rüben
Blumenkohl	Paprika	Pastinaken
Rosenkohl	Gurken	Petersilienwurzel
Weißkohl	Kartoffeln	Schwarzwurzeln
Spitzkohl	Süßkartoffeln	
Grünnkohl	Kohlrabi	
Pak Choi	Kürbis	
	Lauch	

GETREIDE

Vollkornreis
Vollkornnudeln
Urgetreide
Amaranth
Bulgur
Quinoa
Couscous
Haferflocken

SUPERFOODS

Acai Pulver
Maqui Pulver
Lupinen Pulver
Baobab Pulver

NÜSSE & SAMEN

Leinsamen	Kastanien
Chia Samen	Kokosnuss
Mandeln	Kürbiskerne
Paranus Cashew	Pinienkerne
Haselnüsse	Pistazien
Samenkörner	Macadamia
Sonnenblumenkerne	Pekannüsse
Walnüsse	

FETTE & ÖLE & ESSIG

Avocado-Öl	Oliven-Öl
Kokosöl	Sesam-Öl
Macadamia Öl	Walnuss-Öl
	Balsamico

OBST

Apfel	Lychee
Birne	Ananas
Banane	Mango
Mandarinen	Maracuja
Nektarinen	Papaya
Grapefruit	Passionsfrucht
Orange	Pfirsich
Granatapfel	Pflaumen
Erdbeeren	Rhabarber
Himbeeren	Stachelbeeren
Johannisbeeren	Sternfrucht
Blaubeeren	Weintrauben
Brombeeren	Avocado
Cranberries	Zitrone
Honigmelone	Limetten
Kirschen	Datteln
Kiwi	Feigen

HÜLSENFRÜCHTE

rote Linsen	Erbsen	Kichererbsen
Tellerlinsen	grüne Bohnen	Zuckerschoten

KRÄUTER & GEWÜRZE

Bärlauch	Meerrettich
Basilikum	Minze
Cayenne-Pfeffer	Muskat
Chili	Oregano
Curry	Paprikapulver
Dill	Petersilie
Essig	Pfeffer
Estragon	Rosmarin
Gewürznelken	Safran
Honig	Salbei
Birkenzucker (Xylith)	Schnittlauch
Ingwer	Senf
Kakaopulver	Süßholz
Kardamom	Thymian
Knoblauch	Trüffel
Koriander	Vanille
Kresse	Wacholder
Kümmel	Wasabi
Lorbeerblätter	Zimt
Majoran	Zitronengras

GETRÄNKE

Mineralwasser	Kaffee
Wasser	Kokoswasser
Vitaminwasser	Kräutertee
Grüntee	

MILCHPRODUKTE

Mandelmilch
Haselnussmilch
Reismilch
Kokosmilch
Sojamilch

¹ Quelle: <https://VeganFitnessLifestyle.com>

2. Nahrungsergänzung (was die Natur nicht liefert)

Unsere Steinzeitvorfahren ernährten sich nicht nur natürlicher, auch die Lebensmittel enthielten noch mehr Nährstoffe.

Untersuchungen zeigen, dass natürliche Lebensmittel heute bis zu 65% weniger Magnesium, Selen, Jod, Vitamin C und Folsäure enthalten als noch vor 100 Jahren.

Warum?

Einige Wissenschaftler führen das darauf zurück, dass Ackerböden heute weniger Nährstoffe liefern, als früher.

Dein Körper ist heutzutage jedoch mehr Stressfaktoren ausgesetzt und benötigt daher dringend die fehlenden Nährstoffe.

Karriere, Familie, Freunde, Geld und Hobby – wer in allen Bereichen 100 % geben möchte, der riskiert die Kerze von beiden Seiten anzubrennen. Zum Lifestyle kommen auch noch weitere Störfaktoren hinzu: Umweltgifte, Lärm und Luftverschmutzung wirken negativ auf den Organismus ein.

Diese fehlenden Mikronährstoffe solltest du auf jeden Fall ergänzen. (Mikronährstoffe = in erster Linie Vitamine; Mineralstoffe; Spurenelemente)

3. Welche Vital-Präparate sind hierfür sinnvoll?

Folgenden Mikronährstoff-Präparaten können dir helfen deine Grundversorgung an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien zu decken.

WICHTIG: Wie bereits eingangs erwähnt, kein Präparat ersetzt eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung

PRÄPARAT	TÄGLICHE DOSIS	PRODUKTEMPFEHLUNG	Bemerkung (Link)
Magnesium Citrate	200 - 400 mg	Magnesiumcitrat - 120 vegane Tabletten	
Omega3	300mg EPA 600mg DHA	Omega 3 Kapseln VEGAN - EPA & DHA - 60 Soft Caps	
Vitamin D3	1000 I. E.	Vitabay Vitamin D3 1.000 I.E. - 300 Vegane Tabletten	
Vitamin K2	100 µg	Vitamin K2 100 µg (120 vegane Tabletten)	Einnahme in Verbindung mit Vitamin D3 zwingend nötig
Greens Pulver	10g	ZEC+ GREENS 300g	
Zink	25 mg	ESN Zinc, hochdosiert, 120 Kaps.	

Protein und Creatin (optional)

PRÄPARAT	TÄGLICHE DOSIS	PRODUKTEMPFEHLUNG (Link)
Porteinpulver zur Unterstützung des Muskelauf- und Fettabbau	1,5 - 2,5 g pro Kg Körpergewicht	Weider Vegan Protein 750g Dose
Creatin Monohydrat	5g	ESN Creapure Creatine Monohydrate, 500g

4. Merkmale der Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium

...ist wichtig für Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Es spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel des Körpers und wirkt zudem erfolgreich gegen Muskelkrämpfe. Sport erhöht den Magnesiumbedarf. Ein Mangel an Magnesium geht einher mit vermehrten Muskelkrämpfen, Leistungsabfall sowie längeren Regenerationszeiten.

Omega3

...wirken entzündungshemmend. Im Sport kann es belastungsbedingt zu Mikro-Verletzungen in der Muskulatur kommen, die mit Entzündungen einhergehen. Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen entgegenwirken und die Regeneration der Muskulatur fördern. Bei der Präparatewahl ist es empfehlenswert, auf eine hohe Konzentration der Fettsäuren EPA und DHA in kleinen, leicht schluckbaren Kapseln zu achten ([Omega 3 Kapseln VEGAN - EPA & DHA - 60 Soft Caps](#))

Vitamin D3 und K2

...mindert das Risiko für Knochenbrüche und stärkt das Immunsystem. 90 % der Deutschen haben einen Vitamin-D-Mangel. Die Deckung des Vitamin-D über die Nahrung ist schwierig, da nur in wenigen Lebensmitteln höhere Mengen enthalten sind z. B. Avocado. Auch die körpereigene Produktion über die Haut reicht häufig nicht aus.

ACHTUNG: Vitamin D sollte zudem in Kombination mit Vitamin K2 eingenommen werden. Vitamin D erhöht die Calcium-Aufnahme. Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Calcium richtig verwendet.

Zink

....spielt eine elementare Rolle für das Immunsystem, die Schilddrüse, den Energiestoffwechsel und ist wichtig für Reparaturprozesse der Muskulatur⁴