

WOCHE 2 | SUPPLEMENTE

Supplemente können dir helfen leistungsfähiger, vitaler und gesünder zu werden. Denn heutzutage sind wir mehr tagtäglichen Stressoren ausgesetzt, als die Menschen zu früheren Zeiten. Es gibt überall Abgase, Lärm, Licht, Elektrosmog und Menschen. Darum können Supplemente (Ergänzungsmitteln) dich im Alltag, bei Krankheiten oder Phasen von hohem Druck unterstützen, besser damit umzugehen. Sie ersetzen jedoch niemals eine gute Ernährung!

Nur wenn du deine Basisernährung schon sehr gut im Griff hast, lohnt es sich über eine Supplementierung nachzudenken. Ansonsten kann es sein, dass du viele der guten Nährstoffe überhaupt nicht aufnehmen kannst oder es das falsche für dich ist.

Wenn du Supplemente anwenden möchtest, dann kauf dir keine im Drogeriemarkt oder die günstigsten bei Amazon. Wenn du wirklich gute Qualität haben möchtest, mit einer hohen Bioverfügbarkeit (das auch viel von dem Supplement im Körper aufgenommen und genutzt werden kann), dann solltest du auf die Qualität und nicht den Preis achten.

Außerdem gibt es einige Möglichkeiten deine Leistungsfähigkeit, Vitalität und Gesundheit zu boosten, indem du zu natürlichen Supplementen greifst.

Solltest du dich dazu entscheiden ein Supplement zu nehmen, dann notiere dir vorher wie es dir geht, überlege auch wie es dir die letzte Woche ging und teste dann das Supplement für mindestens 30 Tage. Schau dir danach an, wie du dich jetzt fühlst, was hat sich verändert, fühlst du dich vitaler, kraftvoller?

So kannst du selbst relativ einfach herausfinden ob dir das Supplement hilft oder nicht.

Hier hast du einen kleinen Überblick über natürliche und die klassischen Supplemente. Doch solltest du vorher immer erst einmal herausfinden, ob du wirklich einen Mangel an den einzelnen Vitaminen oder Nährstoffen hast.

NATÜRLICHE SUPPLEMENTE

Grüner Smoothie

Eine einfache und schnelle Art, wie du sehr viele Nährstoffe zu dir nehmen kannst. Alles in den Mixer und schön durchmischen.

Die Ingwer und Zitrone machen es sehr schmackhaft.

Doch es schmeckt natürlich nicht so süß, wie ein gewöhnlicher Fruchtsmoothie. Dafür enthält er mehr Nährstoffe und Power.

Zutaten:

- ¼ - ½ Gurke
- ½ Zitrone ausgepresst oder einfach reingedrückt
- Stück Ingwer (von Daumnagel groß bis Daumengroß, das ist Geschmackssache)
- 1 Stange Stangensellerie
- 2 Stück gefrorenen Spinat (du kannst auch frischen Spinat nehmen. Dann eine gute Hand voll)
- 250ml Wasser

Zusätzlich kannst du auch Eiweißpulver hinzufügen

Hanfeiweiß: <https://vitalschuppen.shop/hanf/>

Organic: <https://organic.com/collections/all>

(Nutze den Rabatt-Code "movezone" und erhalte 10% Rabatt bei deinem Einkauf)

Morning-Mineral-Drink:

Ein genialer Drink, der dich richtig in den Tag starten lässt.

Zutaten:

- 350ml Wasser
- 1-3g Meersalz
- ¼ Zitrone ausgequetscht
- 1 Schuss Apfelessig

Salz kann bis zu 60 Mineralien enthalten, diese sind wichtig damit dein Körper leistungsfähig ist. Z.B. enthält es Natrium, was Wasser in unserem Körper bindet und das Gleichgewicht von Wasser in der Zelle und außerhalb der Zelle hält. Zusammen mit Kalium sorgt es dafür, dass die elektrischen Signale gut durch die Zellmembranen geleitet werden, was wichtig ist für Muskelkontraktion oder das Denken.

Die Zitrone enthält Vitamin C. Doch bei der Menge, ist es nicht besonders wirksam. Der Hauptgrund warum du einen Spritzer nehmen solltest, ist damit es etwas besser schmeckt ;-)

Apfelessig

Er wirkt wärmend in deinem Körper, was gerade in kalten Zeiten dein Wohlbefinden steigern kann. Und obwohl Apfelessig sauer ist, wirkt er in deinem Körper basisch und wirkt somit entzündungshemmend.

Es werden ihm weitere Wirkungen zugesprochen wie:

- er kann helfen Parasiten und Würmer aus dem Darm zu entfernen

- er kann helfen Nierensteine zu lösen und davor vorzubeugen
- er kann bei Akne helfen
- und den Blutdruck senken.

Apfelessig-Tonic

Die Wirkung von Apfelessig ist sehr reinigend und kann dir helfen besser aufs Klo zu gehen. Doch die reinigende Wirkung geht weit darüber hinaus. Wenn du z.B. feststellst, dass deine Akne besser werden, wenn du regelmäßig Apfelessig trinkst, dann achte darauf, was du isst, denn es könnte sein das dein Körper sehr „verdreht“ ist!

Zutaten:

- 250ml Wasser
- 1-2 EL Apfelessig
- ½ EL Honig
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Cayenne Pfeffer

Knoblauch

Wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Am besten schneidest du den Knoblauch klein und lässt ihn 10-15 min liegen. Dadurch entfaltet er noch mehr der nützlichen und guten Stoffe.

Kurkuma

Ist sehr gut gegen Entzündungen und wenn du es zusammen mit schwarzem Pfeffer aufnimmst, steigert du die Bioverfügbarkeit.

Brokkolisprossen

Inhaltsstoffe von Brokkoli-Sprossen

Broccoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A). Weiter enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Indole, Isothiocyanate und andere). Das grüne Kohlgemüse sorgt immer wieder für Schlagzeilen aufgrund neu entdeckter Fähigkeiten der **Inhaltsstoffe als Krebschutz** und Immunverstärker.

Brokkolisprossen als Naturheilmittel

Wie eben erwähnt, enthalten Brokkolisprossen Senfö. Das im Brokkoli enthaltene **Senfö wird auch Sulforaphan** genannt. Es ist für eine **krebshemmende Wirkung** bekannt. In verschiedenen Studien konnte mit dem Stoff Sulforaphan eine positive Wirkung auf Krebszellen bei Tierversuchen festgestellt werden können. Es ist allerdings noch nicht klar, ob die benötigte Menge des Stoffs durch die Nahrung gedeckt werden kann. Der Anteil vom Sulforaphan ist in Keimlingen 10 – 100 fach höher, als bei einer ausgewachsenen Pflanze. Wissenschaftler der Johns Hopkins University in Baltimore haben nun entdeckt, dass Brokkoli auch Lungenpatienten helfen kann: Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD bessert sich unter dem Einfluss von Sulforaphan, einem stark antioxidativen Pflanzenstoff in Brokkoli.

Mehr aus Brokkolisprossen holen:

Erhitze Wasser auf 70° Celsius und lasse die Sprossen für 10 Minuten in dem Wasser. Dann ab in Kühlschrank oder direkt in den Mixer als Smoothie.

Pilze

Pilze gewinnen immer mehr an Aufmerksamkeit und das aus gutem Grund. Sie sind keine wirklichen Pflanzen, sondern eine komplett eigene Gattung.

Reishi: glänzender Lackporling „Pilz des ewigen Lebens“

Die in ihm enthaltenen Triterpene vermindern die Histaminausschüttung. Entzündungen an der Haut und den Schleimhäuten werden gelindert.

Er reguliert das Immunsystem und weckt und unterstützt damit die Selbstheilungskräfte unseres Körpers auch bei viralen Erkrankungen wie Herpes zoster und Herpes simplex. Der Reishi wirkt vor allem leberregenerierend und somit blutreinigend und entgiftend. Insbesondere wirkt er auch bei chronischer Hepatitis. Durch den verbesserten Leberstoffwechsel kommt es zur Senkung der Blutfettwerte.

Zudem hemmen seine Triterpene, die Ganodermsäuren, die Cholesterinsynthese und die Lipidakkumulation. Ebenso senken sie den Blutdruck und wirken der Thrombozytenaggregation entgegen.

Zusammenstellung der durch Studien nachgewiesenen Wirkung

- Die Histaminfreisetzung kann durch die enthaltenen Triterpene verhindert werden.
- Es kommt zur Senkung des Gesamtcholesterins in Plasma und Leber über eine verminderte Cholesterinsynthese und / oder einen beschleunigten Cholesterinstoffwechsel.
- Reishi ist bei akuter und chronischer Hepatitis einzusetzen. Er wirkt antientzündlich und antifibrotisch bei Leberzirrhose.
- Die oxidative Schädigung von Leber und Nieren kann verhindert werden.
- Bei Herpeszoster werden Schmerzen und Hauterscheinungen reduziert.
- Es kommt zu einem direkten antiviralen Effekt auf den Herpes simplex Virus: Die Bindung an die Wirtszelle und das Eindringen können verhindert werden.
- Unabhängig davon, ob die Einnahme vor oder nach einer Bestrahlung (Röntgenstrahlen) erfolgt, kommt es zu einer schnelleren Wiederherstellung der ursprünglichen Leuko-, Erythro- und Thrombozyten Spiegel.
- Reishi wirkt nervenschützend und fördert die Differenzierung von Nervenzellen.
- Reishi kann bei Muskeldystrophie eingesetzt werden.
- Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Eigenschaften: süß, warm bis neutral.
- Wirkt auf Magen, Milz, Lunge, Leber, Niere und Herz.
- Beruhigt und nährt das Herz.
- Tonisiert Qi und Xue, nährt das Blut.
- Bewegt Toxine und zerstreut Akkumulation.
- Leitet Hitze und Schleim aus.
- Adstringierend.
- Beruhigt den Geist.
- Tonikum.
- Sedativum.
- Bei Entzündungen, Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Krebs, Schlaflosigkeit, Husten, Schwindel, Appetitlosigkeit, Asthma, Bronchitis, Magengeschwür, Arthritis, Neurasthenie, Nephritis, Höhenkrankheit, Muskeldystrophie.
- Zur Immunmodulation.

Guter Reishi schmeckt sehr bitter!

Maitake – Grifola frondosa

Klapperschwamm – Abnehmen auf natürliche Weise: Der in Asien als Delikatesse geltende Pilz senkt die Cholesterinwerte und wirkt der Einlagerung von Fett in die Körperzellen entgegen.

Zusammenstellung der durch Studien nachgewiesenen Wirkung

- Die Erhöhung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes Typ II wird unabhängig von Veränderungen des Körpergewichtes verhindert.

- Auch der Anstieg der Triglyzeride wird unabhängig von Veränderungen des Körpergewichtes verhindert.
- Die Insulinsensitivität der Zielzellen wird erhöht, der Insulinspiegel gesenkt.
- Gewichtszunahme kann verhindert werden.
- Der Entstehung einer Fettleber wird entgegengewirkt.
- Nach mehreren Monaten der Einnahme kann der Gesamtcholesterinspiegel gesenkt und der HDL-Spiegel konstant gehalten werden.
- Der systolische Blutdruck wird über das Renin-Angiotensin-System gesenkt.
- Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Eigenschaften: süß, mild, schwach kühl.
- Funktionskreis: Milz, Blase, Nieren.
- Löst Feuchtigkeit und Ödeme auf.

Shiitake – Lentinula edodes

Der Shiitake wird als „König der Heilpilze“ bezeichnet, da er vielseitig einsetzbar ist und einer der ersten Pilze war, die man bei uns als Heilpilz verwendete.

Zusammenstellung, der durch Studien nachgewiesenen Wirkung

- Durch Veränderung des Phospholipidstoffwechsels in der Leber kommt es zur Senkung des Cholesterinspiegels.
- Der Inhaltsstoff Tyrosinase senkt zu hohe Blutdruckwerte.
- Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Eigenschaften: süß, neutral.
- Milz, Magen, Lunge.
- Reguliert Qi und Blut bei Leere, aber nicht bei Blockaden.
- Löst Schleim.
- Stärkung von Mitte und Qi.
- Exanthenen zum Durchbruch verhelfend.
- Bei Appetit- und Kraftlosigkeit.
- Bei häufigem Wasserlassen.
- Bei Rachitis.
- Bei Magen- und Gebärmutterkarzinom.
- Bei Hyperlipämie.

<https://www.heilenmitpilzen.de/heilpilze/>

WEITERE SUPPLEMENTE

Magnesium

Am besten ist ein Magnesiumcitrat oder –carbonat, - glycinat.

Magnesium ist außerdem in allen grünen Pflanzen enthalten. Das Magnesium ist ein wichtiger Bestandteil im Chlorophyll und dadurch essentiell für die Photosynthese.

Magnesium ist an über 300 Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

Wenn es an Magnesium fehlt, können Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Migräne die Folge sein. Zudem wird ein Mangel auch mit Herz-Kreislaufkrankungen oder Asthma in Verbindung gebracht.

- Dosis: 600-800mg pro Tag
- Einnahmezeit: vor dem Zubettgehen

Magnesiumoxid ist eine schlechte Darbringungsform. Wenn es z.B. in deinem Multivitaminpräparat enthalten ist, dann hat dieses Präparat meist keine hohe Qualität.

Vitamin D3

D3 ist wichtig für die Knochenbildung, denn es lagert das Calcium in die Knochen ein. Außerdem ist es wichtiges Substrat für die Hormone wie Testosteron, menschliches Wachstumshormon und Östrogen.

Am besten kannst du Vitamin D3 aufnehmen, wenn du 20 Minuten in die Sonne gehst!

- Dosis: 1000 IE pro 10kg Körpergewicht
- Darreichungsform D3
- Einnahmezeit: morgens

<https://www.vitamind.net/dosierung/>

Vitamin C

Ein wichtiges Antioxidans zur Stärkung des Immunsystems, das auch in Brokkoli oder Blumenkohl in großen Mengen vorkommt.

Isoliert in sehr hohen Dosen, kann es zu Beschwerden führen (Durchfall). Doch je kränker du wirst, desto mehr Vitamin C verträgt der Körper, ohne Durchfall zu bekommen.

Auch wenn du viel auf Reisen bist, kann es dein Immunsystem stärken, was durch Zeitumstellung oder Jetlag geschwächt sein kann.

Sport und Vitamin C

Wenn es direkt nach dem Training genommen wird, kann es die Anpassungen, welche durch die Entzündungen entstehen, verhindern. Doch es kann auch dabei helfen sehr zügig wieder intensiv zu trainieren. Es kommt also drauf an, was du durch das Training erreichen willst.

Willst du neue Bewegungen (Skills) lernen, dann ist es sehr sinnvoll Vitamin C zu supplementieren, denn es erlaubt dir schneller wieder zu trainieren.

Willst du dagegen mehr Muskelmasse aufbauen, dann ist es eher hinderlich. Denn es senkt die Entzündungen, die dafür verantwortlich sind, dass dein Muskel wächst!

- Dosis: 1-2g pro Tag
- Einnahmezeit: morgens und abends

SUPPLEMENTE ALLGEMEIN

Weiteres zusätzliches Wissen

Vitamin B6

Wird gerne zu anderen Supplementen dazu gemischt, denn es kann komische Träume verursachen. Darum neigen viele Menschen dazu dem Produkt eine höhere Wirkung zuzusprechen.

Wenn dein Magnesium B6 enthält, sei vorsichtig, wenn du es am Abend nimmst. Beobachte deine Träume und wenn diese zu wild werden, dann nimm es morgens oder über den Tag.

Betaalanin

Wird oft in Preworkouts verwendet. Denn durch die Einnahme spürt man ein Kribbeln was aufputschend wird – Jetzt kann ich loslegen mit dem Training!

Betaalanin zusammen mit L-Histidin bildet L-Carnosin, das kann helfen den PH-Wert besser zu puffern und deine Übersäuerung beim Training hinauszuzögern, was deine Leistung steigern kann.

Vitamin B12

Als Veganer kann es schnell zu einem Mangel an B12 kommen, denn es gibt wenig gute pflanzliche B12 Lieferanten, da es hauptsächlich von tierischen Lebensmittel kommt.

Ein Zeichen von B12 Mangel können z.B. Achillessehenschmerzen sein.

Die B Vitamine sind alles sehr wichtig für alle Energiesysteme. Darum ist es immer zuerst sinnvoll einen B-Komplex einzunehmen, wenn du das Gefühl hast, zu wenig von einem zu haben. Denn alle B Vitamine sind an den Prozessen beteiligt und meistens können dadurch die Probleme oder Beschwerden schon gelindert werden.

Rotes Fleisch ist die beste Aufnahmequelle von B12 Vitaminen.

Als Vegetarier und Veganer solltest du regelmäßig deinen Vitaminhaushalt checken lassen und wachsam sein ob du einen Mangel hast.

Beobachte hierfür: <https://www.vitaminb12.de/mangel/symptome/>

B12 kannst du am besten im Mund zergehen lassen.

Bevor du ein Nährstoff als Supplemente zu dir nimmst, solltest du immer abchecken lassen, ob du auch Defizite hast. Denn sonst ist es nicht nur überflüssig für deinen Körper. Es kann auch sehr viel Geld kosten und dir im Endeffekt keinen Mehrwert bringen.

Links:

Vitamine &
Mineralien

<https://www.viabiona.com/>

Schreibt Raphael an, er kann euch einen 10€ Gutschein geben für euren ersten Einkauf.

Apfelessig

<https://amzn.to/2OQ2LS8>

Meersalz

<https://amzn.to/2Puo9RL>

Hanfeiweiß

<https://vitalschuppen.shop/hanf/>

Reisprotein

<https://orgainic.com/products/bio-vegan-protein>

Whey Protein

<https://orgainic.com/products/bio-whey-protein>

Brokkolisprossen

<https://amzn.to/2UDJyC>

Keimgerät

<https://amzn.to/2LemE4M>