

## Mineralien & Vitamine

Ohne Vitamine und Mineralien funktioniert praktisch nichts in unserem Körper. Sind wir unterversorgt oder brauchen wir Zusätze?

Leider wird unsere tägliche Ernährung immer ärmer an Mineralien und Vitaminen. Heute müssten wir zum Beispiel fünf Äpfel essen, um auf die Nährstoffe eines Apfels vor 20 Jahren zu kommen. So können manchmal Nahrungsergänzungen sinnvoll sein:

- Generell sind nur wenige Nahrungsergänzungen empfehlenswert
- In der Schwangerschaft ist ein erhöhter Bedarf, besonders an B-Vitaminen und Vitamin D3 und K2 oft zu unterstützen
- Bei älteren Personen hat der Körper oft einen erhöhten Bedarf. Das sollte aber für jede Person individuell erfolgen
- Kinder haben in bestimmten Wachstumsphasen einen erhöhten Bedarf
- Generell wer krank ist kann zur Unterstützung bestimmte Nahrungsergänzungen benötigen. Dazu gehören auch Personen mit hohem Stresslevel

Darauf sollten Sie im täglichen Leben achten:

- Achten Sie auf gesunde Ernährung / Bewegung = gesunder Lebensstil
- Lassen Sie sich beraten, was Sie wirklich brauchen
- Nahrungsergänzungen sollten in den meisten Fällen keine Dauerlösung sein
- Setzen Sie jedes Produkt nach einiger Zeit ab und prüfen Sie, ob es Verschlechterungen gibt (gilt nicht für einige Produkte, z.B. B12, D3, ... Jod?)
- Die Produkte sollten möglichst natürlichen Ursprungs sein.
- Die Produkte sollten möglichst in Stoffen eingebunden sein, wie sie in der Natur vorkommen



Nahrungsergänzungsmittel sind eine gigantische Industrie:

- Heute gibt es eine riesige Anzahl von Nahrungsergänzungen
- «Wie designe ich ein Nahrungsergänzungsmittel, dass es möglichst viel Umsatz / Gewinn bringt»
- Man geht davon aus, dass über 80% aller Nahrungsergänzungen keinerlei gesundheitlichen Wirkungen haben
- Nahrungsergänzungsmittel bleiben oft völlig nutzlos – und können sogar im Fall von Überdosierungen Schaden anrichten
- Körper verlernt oft bestimmte Produkte selbst herzustellen
- Eine gesunde Ernährung ist wichtiger als Nahrungsergänzungen
- Wie verarbeitet der Körper ein bestimmtes Produkt?
- Welche Menge ist nötig?
- Wieviel nimmt der Körper überhaupt davon auf?
- Welche anderen Inhaltsstoffe sind im Produkt enthalten?

Was sind eigentlich Nahrungsergänzungsmittel?

- Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und keine Heilmittel. Sie unterstehen dem Lebensmittelrecht.

- Optisch erscheinen Sie wie Medikamente
- Sie sind dazu bestimmt, die normale Ernährung zu ergänzen: mit Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung
- Sie sind weder für die Vorbeugung noch für die Behandlung einer menschlichen Krankheit bestimmt. Sie dürfen auch nicht dafür angepriesen werden.
- Unser Vater im Himmel hat alles geschaffen, was wir für unsere Gesundheit brauchen. Grundsätzlich reicht die normale Ernährung meist aus.

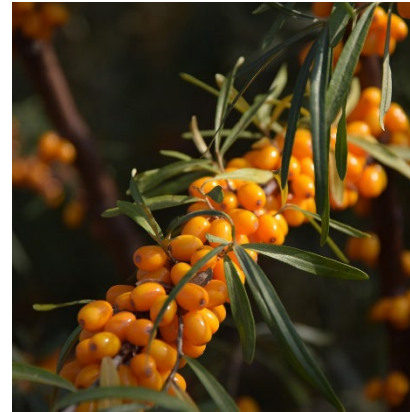
Die empfohlenen Mengen schwanken stark von Land zu Land oder weichen stark von den WHO-Empfehlungen ab.

## Vitamine

- Vitamin A
  - Wichtig für die Augen, das Zellwachstum, stärkt Haut und Schleimhäute
  - Wichtig bei Nachtblindheit, Störungen der Spermienentwicklung
  - Enthalten in Butter, Käse, Eier und allen orangefarbenen Gemüse- und Obstsorten, Grünkohl und Spinat. Die Versorgung ist im allgemeinen sehr gut
- B-Vitamine  
Generell sind alle B-Vitamine voneinander mehr oder weniger abhängig. Sie werden in den verschiedensten biochemischen Prozessen verwendet. Daher die Empfehlung immer alle zu ergänzen. Hier kann unter Umständen eine Minderversorgung vorliegen, besonders bei B2 und B6 (z.B. Schwangerschaft und Alter)
- Vitamin B1
  - Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Depressionen, Gedächtnisstörungen, Verwirrtheit, Müdigkeit, Muskelbeschwerden, brüchige Haare und Nägel, Appetitlosigkeit und Ödeme sind oft die Folge
  - Alkohol und Zucker sind Vitamin B1-Räuber
  - Besonders in Fleisch, Innereien, Vollkorngetreide, Linsen, Bohnen und Erbsen enthalten
- Vitamin B2
  - Risse in den Mundwinkeln, Entzündungen der Mundschleimhaut, Müdigkeit und Linsentrübungen sind oft die Folge
  - sorgt für schöne Haut und gute Laune, baut Fett und Eiweisse ab (Fastenkur)
  - Milch, Käse, Leber, Fisch, Spargel, Spinat und Kohlsorten sind reich an B2
- Vitamin B3
  - gut bei Alzheimer und Parkinson, bildet neue Gehirnzellen. Nötig zur Verarbeitung von Q10
  - Folgen bei Mangel sind Müdigkeit, Dermatitis / Hauterkrankungen
- Vitamin B5  
Leberschäden, Akne, Probleme mit der Stressbewältigung, schlecht heilende Wunden, Pellagra (raue Haut)
- Vitamin B6
  - Entzündungen im Mundraum und an den Lippen, schuppige Hautausschläge, Taubheit an Händen und Füßen sind oft die Folge
  - Viel enthalten ist in Leber, Fisch, Nüsse, Vollkorngetreide, Kohl, grüne Bohne, Avocados und Bananen



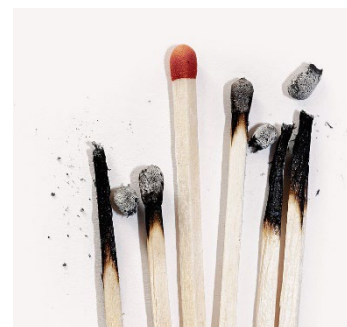
- Vitamin B7 (Biotin)
  - Mattigkeit, Muskelschmerzen, Haarausfall, brüchige Fingernägel, unreine Haut, Leber- und Darmschäden, Depressionen, Müdigkeit, Muskelschmerzen, Schwindel
  - Probleme sind zu viel Eiweiss und Proteine
  - Viel enthalten in Leber, Eiern, Nüsse, Champignons und Haferflocken
- Vitamin B9 (Folsäure)
  - wichtig für Nervensystem und Gehirn (Prüfungen, Stress, Aufnahmefähigkeit, Lernfähigkeit), elastische Knochen, guten Schlaf, stärkt Bindegewebe (Cellulite, Varizen), Immunsystem, Herz und Kreislauf, Demenz, Hörfähigkeit
  - enthalten in Leber, Eiern, Vollkorngetreide und grünem Gemüse (Salat)
- Vitamin B12
  - Blutarmut, Müdigkeit, Zungenbrennen, Taubheitsgefühle sind die Folgen. Mangel haben sehr oft Vegetarier und vor allem Veganer
  - Enthalten in Leber, Milch, Eiweiss, Käse und Fisch, so gut wie nicht in Pflanzen
- Vitamin C
  - Skorbut und Muskelschwund sind die Hauptfolgen. Aber auch um gut über den Winter zu kommen
  - Vitamin C kann man als Ascorbinsäure sehr preiswert kaufen – ist aber in dieser Form vom Körper nur bedingt verarbeitbar.
  - Natürliches Vitamin C wird alleine nur schwer aufgenommen (<15%) und wieder sehr schnell über den Urin ausgeschieden
  - Beste Aufnahme und Verfügbarkeit ist über Sanddornsaft
  - Hagebutte, Kiwi, Preiselbeere, Brokkoli, Kohl, alle Zitrusfrüchte und viele Gewürze enthalten Vitamin C
- Vitamin D3
  - Die meisten Menschen haben eine Unterversorgung, was zu Osteoporose, erhöhte Infektanfälligkeit führen kann.
  - Wichtig für Calciumaufnahme / Magnesiumaufnahme im Darm. Dieser Teil wird im Körper gespeichert und ist im Blut nachweisbar
  - Dieser Teil kann auch durch Sonnenstrahlung erzeugt werden
  - Dieser Teil kann Osteoporose, Diabetes, Arthritis, Infektionen, Multiple Sklerose, Schizophrenie als Erkrankungen mit einiger Wahrscheinlichkeit verhindern oder zu mindestens bessern
  - Ein weiterer Teil wird im Dickdarm zur Produktion von Abwehrkörpern verwendet
  - Dieser Teil ist nicht speicherbar und muss jeden Tag erneut zugeführt werden
  - Vitamin D ist in fettem Fisch (z.B. Aal), Eigelb und sonnengetrockneten Pilzen enthalten.
  - Mittlere Werte zur Substitution sind im Sommer 2 -3000 I.E., im Winter 3-5000 I.E.
  - Bei Mangel können höhere Dosen bis zu 10.000 I.E über einen längeren Zeitraum nötig sein
- Vitamin K2
  - Vitamin K2 ist ein Vitamin, das auch in der Blutgerinnung nötig ist, aber trotzdem kaum eine Blutgerinnung auslösen oder blutverdünnende Medikamente beeinflusst. Bei Verwendung von Marcumar oder Warfarin sollte eventuell die Dosierung dieser Produkte mit dem Arzt abgesprochen werden. Oft sind dann nur noch geringere Dosierungen nötig. Mit ASS (Aspirin cardio) besteht kein Problem.
  - Vitamin K2 ist die Ergänzung zu Vitamin D. Vitamin D pumpt Calcium in den Blutkreislauf, Vitamin K2 befördert Calcium weiter in den Knochen.



- Vitamin K2 reguliert auch den Calcium-Spiegel im Blut und kann Kalkablagerungen auflösen (Arteriosklerose).
- K2 sorgt für einen gesunden Knochenaufbau und breite Kiefernknöchen (keine Zahnschmerzen nötig) bei Kindern / Jugendlichen
- Vitamin K2 sollte ungefähr gleich wie die eingenommene Menge von Vitamin D3 eingenommen werden.
- Bei Personen die zu Arterienverkalkung neigen sollte eine höhere Dosis verwendet werden.
- Schwangere und Stillende sollten eine höhere Dosis einnehmen
- Kleinkinder sollten auch niedrige Dosen einnehmen, zum besseren Knochenaufbau (verhindert Rachitis)

## Allgemein:

- B-Vitamine sollten möglichst nicht am Abend eingenommen werden, da Sie gegen Müdigkeit wirken und so ein Einschlafen erschweren.
- B-Vitamine (ausser B12) können kaum im Körper gespeichert werden und müssen ständig neu eingenommen werden.
- **Müdigkeit / Antriebslosigkeit:** Dahinter versteckt sich oft ein Vitamin B Mangel. B-Vitamine spielen eine entscheidende Rolle bei allen Stoffwechselfvorgängen, bei der Energiegewinnung, bei der Sauerstoffumsetzung. Überprüfen Sie auch ob Ihre Versorgung mit Vitamin D ausreichend ist.
- **Verminderte geistige Leistungsfähigkeit / Lernschwäche / Alzheimer:** B-Vitamine sind am essenziellsten für unser Gehirn. Man denkt oft an Ginseng, Gingko oder Guarana, aber diese Produkte können wesentlich weniger zur Leistung des Gehirns beitragen. Sie sind für den Nerven- und Gehirnstoffwechsel nötig. Alle 8 B-Vitamine arbeiten optimal zusammen und sind als Coenzyme nötig. Sie sind vor allem bei hohen Anforderungen besonders nötig, z.B. zur Vorbereitung bei Prüfungen, Lernschwäche, Alter. Ausserdem senken Sie die Homocysteinwerte, die Demenz fördern.
- **Stress / Burnout:** Calcium-Magnesium und Vitamin B-komplex sind die idealen Partner. Ergänzend helfen auch Paranüsse, Vitamin D und grüner Tee. Wer hohen Anforderungen im Berufsleben / täglichen Leben gegenüber steht sollte unbedingt auf eine ausreichende Versorgung achten, sonst kommt es früher oder später zum Burnout
- **Depressionen:** Wenn das Nervensystem an seine Grenzen kommt benötigt es besonders viele B-Vitamine. Sie liefern neue Energie und Antriebskraft. Auch Johanniskrautöl kann in solchen Fällen gut helfen.
- **Muskelschwäche:** Vitamin B und auch Vitamin D sind wichtig für den Muskelaufbau, für die Sauerstoffversorgung und den Abbau von Homocystein (Zwischenprodukt im Stoffwechsel). Vor allem Personen, die Muskel aufbauen wollen können einen bis zum 5-fachen Bedarf an B-Vitaminen haben.
- **Infektanfälligkeit:** Vitamin B stärkt das Immunsystem und hilft beim Kampf gegen Bakterien, Viren und vielen Parasiten.
- **Schwangerschaft:** Während der Schwangerschaft und der Stillzeit wird besonders viel Vitamin B verbraucht. Es hilft, dass das Baby alles erhält was es zu seiner Entwicklung braucht und verringert das Risiko von Fehlgeburten. Es versorgt sowohl die Mutter als auch das Kind. Es hilft bei Übelkeit, Herzinsuffizienz, Eisenmangel (verbessert Aufnahme) und bei vielen anderen Stoffwechselfvorgängen.



- **Histaminintoleranz:** Wenn Ihr Körper Probleme hat Histamine abzubauen, liegt das oft an einem Mangel an Vitamin B6 und anderen B-Vitaminen. DAO, das Histamine abbaut kann nur zusammen mit Vitamin B6 aktiv werden und so kann es zu hohen Histaminspiegeln kommen.
- **Hohe Homocysteinspiegel** führen zu Bluthochdruck, Schädigung der Blutgefässe, Herzinfarkt, Zellgesundheit (Demenz), Depressionen, Augenleiden. Es wird als Zellgift bezeichnet. B12 in Zusammenwirken mit anderen B-Vitaminen baut Homocystein ab
- **Leaking gut / Darmentzündungen:** Vitamin B stärkt nicht nur unsere äussere Haut, sondern auch Darmwände. Mangel kann mit eine Ursache für Darmentzündungen, Reizdarm oder Leaking gut sein. Vitamin B stärkt das Immunsystem und die Abwehrkraft der Darmwände, sowie die Darmschleimhäute.
- **Haut und Haare:** Pickel, Akne, Haarausfall sind lästig und sehen nicht schön aus. B-Vitamine sind mit die wichtigsten notwendigen Stoffe, die für gesundes, dichteres Haar, feste kräftige Fingernägel und ein strahlendes Hautbild mit gesunden und widerstandsfähigen Hautzellen sorgen. Raue Stellen, Risse und Ausschläge wegen Überempfindlichkeiten werden reduziert. Entzündungen werden gelindert und die Hautregeneration beschleunigt. Auch bei vielen Ekzemen können B-Vitamine helfen
- Herz- / Kreislaufschwäche
- **Gehör:** Besonders Hörverlust im Alter kann durch B-Vitamine zusammen mit Zink und Calcium-Magnesium wesentlich reduziert werden.
- **Karpaltunnelsyndrom:** Besonders bei / nach Schwangerschaften kann wegen Vitamin B Mangel es zu diesem Problem kommen. Schulmässig wird normalerweise eine Operation empfohlen. Oft hat aber schon eine Einnahme von B-Vitaminen das Problem gelöst. Hilfreich unterstützt Asthaxanthin und Vitamin C.

## Mineralien

- Calcium und Magnesium Magnesiummangel (Zucker, Weisßmehl, Alkohol, Kaffee, ... verbrauchen zur Verarbeitung Ca), (Mg, der wichtigste Mineralstoff im Körper, wird zum Knochenaufbau, Schlafen, Konzentration, Reizübertragung in den Nerven, Sauerstoff-/ Insulintransport in die Zellen, Co-Faktor bei über 300 Enzymen, Aufbau von Nukleinsäuren = neuen Zellen benötigt, hemmt Blutgerinnung – Schutz vor Thrombose, reguliert im Darm Vermehrung von E.coli und anderen Bakterien)
  - Meist wird dem Körper viel Calcium (z.B. Milch und deren Produkte) zugeführt, aber zu wenig Magnesium
  - Die Folge sind Krämpfe, Sonnenallergien, Hauterkrankungen, ....
  - Eine ideale Zufuhr für den Körper ist Magnesiumchlorid. Magnesiumchlorid könnte man direkt als Kochsalz verwenden, ist aber in grösseren Mengen stark abführend.
  - Eine andere Form stellt Magnesiumöl dar. Es kann auf die Haut aufgesprüht werden und wird dann sehr schnell aufgenommen, bzw. wirkt dann auch sehr schnell.
  - Magnesiumöl sollte eine maximale Konzentration on ca. 20% haben – höhere Konzentrationen können nicht von der Haut aufgenommen werden
- Kalium und Magnesium normalisieren den Blutdruck
- Kieselsäure ist zum Aufbau von Sehnen, Augen, Ohrmuschel und Fingernägel
- Kobalt kann Blutarmut verhindern
- Calcium
- Molybdän ist wichtig für das Gedächtnis
- Eisen ist wichtig während der Menstruation, Wechseljahren und einer Schwangerschaft Zink



- Besonders Vegetarier / Veganer sollten auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen achten.
- Eisen ist leider oft in der Nahrung vorhanden, kann aber nur schwer aufgenommen werden.
- Besonders günstig ist eine Zufuhr über Brennnessel oder Löwenzahn
- Alternativ erreicht man die besten Ergebnisse mit Spirulina – insbesondere wenn diese mit Eisen angereichert wurde
- Zink
  - Besonders Vegetarier / Veganer sollten auf eine ausreichende Zufuhr von Zink achten.
  - Eisen und Zink sind oft in der Nahrung vorhanden, können aber nur schwer aufgenommen werden. Da sie von den gleichen Rezeptoren im Darm aufgenommen werden, sollten sie nie gleichzeitig eingenommen werden
  - Besonders günstig erreicht man gute Ergebnisse mit Spirulina – insbesondere wenn diese mit Zink angereichert wurde
- Zu wenig Chrom führt zu Verkalkung der Herzkranzgefäße
- Jod ist verantwortlich für eine normale Produktion von Schilddrüsenhormonen und eine gesunde Schilddrüsenfunktion, einen normalen Energiestoffwechsel, eine gesunde Funktion des Nervensystems, eine normale kognitive Funktion, den Erhalt gesunder Haut. Schon die von der DGE empfohlene Jodmenge ist für gesunde Erwachsene kaum zu decken. Noch schwieriger ist das für Personen mit erhöhtem Bedarf. Risikogruppen für einen Jodmangel sind neben Schwangeren und Stillenden auch Kinder und Jugendliche sowie Vegetarier und Veganer. (Soja und Sojaprodukte enthalten kropffördernde Substanzen (*Isoflavone*), die bei einer schlechten Jodversorgung mit dem Spurenelement konkurrieren)
- Mineralien in Honigprodukten
  - Generell sind gute Mineralienlieferanten Leber und Blütenpollen
  - Die Aufnahme von getrockneten Blütenpollen ist aber stark begrenzt
  - Ideal ist die Aufnahme über ungetrocknete Blütenpollen, wie sie z.B. in der Honigmischung Hercules enthalten sind.
  - Viele Mineralien und Vitamine sind auch in Kräutern enthalten

## Omega-3 Fette / Öle / Lecithin

- In unserer Nahrung ist meist sehr viel Omega-6 Fette enthalten, aber im Verhältnis dazu zu wenig Omega-3 Fette
- Öle wie Leinöl, Hanföl, Granatapfelsamenöl, Schwarzkümmelöl und / oder Macadamianussöl sind gute Alternativen

Die am meisten erforschten Nahrungsergänzungen sind:

- Fischöl - Lindert Depressions-Symptome, Gegen ADHS bei Kindern, senkt Blutdruck
- Knoblauch - Erhöht HDL, Senkt LDL, Senkt Cholesterin, Senkt Blutdruck, Senkt das Erkältungs-Risiko um 60-70%
- Vitamin D - Gegen Kreislaufprobleme, Reduziert die Menge an Parathormon (Parathormon erhöht den Calciumspiegel und senkt den Phosphatspiegel im Blut. Es setzt Calcium aus dem Knochen frei, indem es die Osteoklasten aktiviert. Gleichzeitig fördert es die Reabsorption von Calcium in der Niere), Senkt Darmkrebsrisiko, Reduziert das Risiko von Knochenbrüchen
- Gingko - Reduziert den Verlust kognitiver Funktionen, Erhöht Erinnerungsfähigkeit, Erhöhte Schlaf-Qualität, Subjektives Wohlbefinden



- Kurkuma - Stark Antioxidativ, Lindert Depressions-Symptome, Reduziert Entzündungen, Lindert Schmerzen, Lindert Angststörungen
- Grüner Tee - Fördert Fett-Oxidation, Steigert kognitive Fähigkeiten



Verwendete Bilder: eigene Bilder und Bilder von pixabay

## Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

### Schulungen:

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind auf dieser Webseite zu finden.

[www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**

### Fasten:

Josef Kreuzer führt Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

### Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Naturbelassene Hydrolate</u></li> <li>• <u>Naturreine ätherische Öle</u></li> <li>• <u>Naturreine fette Pflanzenöle</u></li> <li>• <u>Vitamin D3</u></li> <li>• <u>Vitamin C (Sanddorn Frische Elixir)</u></li> <li>• <u>Sanddornfruchtfleischöl</u></li> <li>• <u>Leinsamenöl</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Omega 3 Ultra (Fischöl)</u></li> <li>• <u>Vitamin B12, Eisen und Zink</u></li> <li>• <u>Kalzium &amp; Magnesium</u></li> </ul>

### Beratungen:

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email [feeling@feeling-schweiz.ch](mailto:feeling@feeling-schweiz.ch).

Schulung &  
Erfahrungsaustausch  
[www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

Ätherische Öle &  
Naturkosmetik  
[www.feeling-schweiz.ch](http://www.feeling-schweiz.ch)

Fasten, Nahrungsergänzung  
& Gesundheitsberatung  
[www.einSein.ch](http://www.einSein.ch)

**Ihre Gesundheit**