

# Gut für den Körper - Kurzinfos & Empfehlungen

## VITAMINE

Vitamine können nicht vom Körper produziert werden und sollen - wenn sie nicht durch die Ernährung aufgenommen werden - dem Körper mittels Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden, da sie die Körperchemie und -funktionen regulieren.

### WASSERLÖSLICHE VITAMINE (HYDROPHIL)

#### Vit. C; Vit. B-Gruppe (wie B6, B12, Folsäure, Thiamin, Niacin und Riboflavin)

Wasserlösliche Vitamine lösen sich nach der Einnahme in Wasser auf im Gegensatz zu fettlöslichen Vitaminen die vom Körper gespeichert werden können. Daher müssen wasserlösliche Vitamine täglich eingenommen werden um einen optimalen Vitaminhaushalt zu gewährleisten. Sobald der Körper alle benötigten Vitamine aufgenommen hat scheiden die Nieren den Überschuss mit dem Urin aus.

Eine **Ausnahme bilden B12 und Folsäure (B9)**, diese 2 wasserlöslichen Vitamine werden in der Leber gespeichert.

- In nahrungsergänzender Form werden wasserlösliche Vitamine **am besten auf nüchternen Magen** eingenommen, morgens 30 Minuten vor einer Mahlzeit oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit. Man kann sie auch mit der Nahrung einnehmen (wenn Sie Übelkeit verursachen), vorzugsweise aber nicht mit einer Mahlzeit, die einen hohen Fettanteil enthält, da dies die Aufnahme behindern kann. Ausnahme ist B12, da es auf nüchternen Magen am besten verträglich ist.
- **B-Vitamine eignen sich am besten für die morgendliche Einnahme**, da sie Ihrem Körper einen natürlichen Energieschub geben können.
- Verhindern Sie, dass die wasserlöslichen Vitamine beim Kochen verloren gehen.

### FETTLÖSLICHE VITAMINE (WASSERABSTOSSEND)

#### A (Retinol), D (in Fischöl und Eigelb), K und E

Fettlösliche Vitamine lösen sich in Fett auf, bevor sie in die Blutbahn gelangen, um ihre individuellen Funktionen zu erfüllen. Überschüssige Mengen werden in den Fettzellen und der Leber gespeichert. Aus diesem Grund werden sie am besten aufgenommen, wenn sie mit einer fetthaltigen Mahlzeit, wie Nüssen, Samen, Avocados oder Olivenöl eingenommen werden. Sie werden zunächst von den Enzymen der Bauchspeicheldrüse verdaut, und dann im Dünndarm aufgenommen. Wenn die Fettaufnahme gehemmt wird, kann die Aufnahme fettlöslicher Vitamine gleichermaßen behindert werden und es kann zu einem Mangel kommen.

- Fettlösliche Vitamine benötigen Gallenflüssigkeit und Lipide zur Aufnahme
- Als Nahrungsergänzung werden diese am besten zu einer Mahlzeit eingenommen die Nüsse, Samen, Öle (wie Olivenöl oder Kokosöl), Avocados oder Bananen enthält.
- Als Nahrungsergänzung werden sie am besten zum Abendessen, dass das Fett enthält eingenommen.
- Die einzige **Ausnahme davon ist Vitamin D**. Man sollte es am besten zu einer früheren Mahlzeit einnehmen, da es die Produktion von Melatonin blockieren kann.

## MINERALIEN

Mineralstoffe sind die lebenswichtigen anorganischen Bestandteile des Körpers. Mineralien können in Makro- oder Mikromineralien eingeteilt werden.

**Makromineralien** werden vom Körper in höheren Dosen benötigt und kommen in größeren Mengen im Körper vor. Zum Beispiel:

- Kalzium
- Chloride
- Magnesium
- Phosphor
- Kalium
- Natrium
- Sulfur

**Mikromineralien** werden in geringeren Mengen benötigt. Zum Beispiel:

- Chrom
- Kupfer
- Jod
- Eisen
- Mangan
- Molybdän
- Selen
- Zink

Der wichtigste Faktor den Sie bei der nahrungsergänzenden Einnahme von Mineralien beachten sollten ist, dass Wechselwirkungen auftreten könnten. Die beste Einnahme von Mineralien ist, sie über den Tag verteilt einzunehmen - auf diese Weise können Sie die Wechselwirkungen verhindern.

1. Mineralien können mit heißem oder kaltem Wasser eingenommen werden, da Hitze die Mineralien nicht zerstört.
2. Die Einnahme mit säurehaltigen Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln erhöht die Aufnahme von Mineralien.
3. Die Einnahme von Ballaststoffpräparaten mit Mineralien oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln kann die Aufnahme durch Bindung an diese reduzieren.
4. Sofern Sie kein Multiprodukt für allgemeine Zwecke einnehmen, versuchen Sie Mineralien separat einzunehmen, um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten.

## EINNAHME-EMPFEHLUNG

### MORGENS:

**Eisen** - Die Aufnahme erfolgt am besten auf nüchternen Magen nach dem Aufstehen.

Eisen wird schlechter aufgenommen, wenn es mit Milchprodukten eingenommen wird. Teilweise wird von Bauchschmerzen berichtet, wenn Eisen ohne Nahrung eingenommen wird.

**Vitamin C** erhöht die Aufnahme von Eisen. Es wurde festgestellt, dass Koffein und Tannine, die in Kaffee und Tee enthalten sind, zu einer eingeschränkten Aufnahme führen.

Eisen hat eine Wechselwirkung mit Zink, Vitaminen und Kalzium, daher sollte die gemeinsame Einnahme vermieden werden.

- Eisen-Supplemente können am besten absorbiert werden, wenn sie eine Stunde vor einer Mahlzeit zu sich genommen wird.
- Ein Kalziumpräparat kann die Aufnahme von Eisen hemmen, also sollte man das Eisen Supplement nicht damit kombinieren.

**Vitamin C** - Während Sie Vitamin C zu jeder Tageszeit einnehmen können, eignet sich die morgendliche Einnahme und die anschließende Einnahme über den Tag verteilt am besten, da es nur wenige Stunden in der Blutlaufbahn verbleibt. Vitamin C kann die Aufnahme von Mineralien wie Eisen erhöhen. Vitamin E und Vitamin C wirken gut zusammen, da Vitamin E oxidiertes Vitamin C reduziert.

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine für Ihre Gesundheit. Es ist beteiligt an einer Vielzahl von gesundheitsfördernden Funktionen.

Vitamin C schützt als Antioxidans Zellen vor oxidativem Stress. Für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Blutgefäßen, Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut ist Vitamin C notwendig. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für einen normalen Energiestoffwechsel erforderlich und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

**Vitamin B-Gruppe** - Diese werden am besten morgens während dem Frühstück eingenommen um das Energieniveau zu unterstützen.

## VORMITTAGS BIS FRÜHER NACHMITTAG:

**Zink** - Bei der Einnahme auf nüchternen Magen kann Zink oft Übelkeit verursachen, daher sollte es idealerweise mit einer Mahlzeit eingenommen werden. Zink zeigt Wechselwirkungen mit Kalzium und Eisen und sollte daher am besten mittags eingenommen werden, wenn Kalzium am Abend und Eisen am Morgen eingenommen wird. Zink konkurriert mit Kupfer, und muss daher im richtigen Verhältnis zueinander eingenommen, wenn Zink in höheren Dosen konsumiert wird. Hohe Dosen Zink sollten nur für eine kurze Zeit oder nach ärztlicher Anweisung konsumiert werden.

## NACHMITTAGS BIS FRÜHER ABEND:

**Fischöl** – Am besten während fetthaltigen Mahlzeit einnehmen, um die Aufnahme zu erleichtern. Nicht vor intensiver körperlicher Anstrengung einnehmen, die Gefahr von einer Magenverstimmung kann auftreten.

**Vitamin D** – Vitamin D soll am besten vormittags mit fetthaltigen Mahlzeiten, wie zu Beispiel dem Mittagessen.

Vitamin D stimuliert Serotonin (ein Wohlfühl-Neurotransmitter), welches das Schlaf-Hormon Melatonin senken kann.

**Vitamin K** – Kann zu jeder Tageszeit eingenommen werden. Es wird angenommen, dass Vitamin K am besten mit Kalzium und Vitamin D während einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden kann. Vitamin K konkurriert bei der Aufnahme mit Vitamin A.

## ABENDS / VOR DEM SCHLAFENGEHEN:

**Probiotika** – Einige Probiotika werden am besten mit Wasser am Abend und nicht zusammen mit Nahrung eingenommen um Wechselwirkungen mit Enzymen, Magensäure und Gallensalzen zu vermeiden. Probiotika kommt bestmöglich zum Einsatz während sich der Körper über Nacht selbst regeneriert. Wenn sie nicht abends eingenommen werden, deuten einige Studien darauf hin, dass Probiotika am besten 30 Minuten vor einer Mahlzeit und nicht danach eingenommen werden sollten.

**Magnesium** – der Einnahmezeitpunkt von Magnesium ist unterschiedlich, jedoch wird Magnesium oft abends eingenommen, um den Schlaf einzuleiten. Kann zusammen mit Nahrung oder ohne Nahrung eingenommen werden.

**Kalzium** – dieses Makromineral wirkt nachts. Es gibt unterschiedliche Meinungen darüber, ob Magnesium und Kalzium zusammen oder getrennt eingenommen werden sollten, da sie zusammenwirken.

Calcium sollte besser mit einer Mahlzeit abends eingenommen werden, weil genügend Magensäure vorhanden sein muss, um es zu resorbieren.

## ZUSATZSTOFFE und SYNTHETISCHE VITAMINE

Sie sollten die Zutatenliste des Vitaminproduktes immer aufmerksam lesen!

Wenn Sie Inhaltsstoffe mit einem E davor wie z.B. **E 321** finden, dann lassen Sie besser die Finger davon. Dahinter verbirgt sich beispielsweise Butylhydroxytoluol das allergische Reaktionen hervorrufen kann und bei Tieren zu einer Veränderung des Immunsystems, der Schilddrüse und der Leber geführt hat.

Auch **Magnesiumstearat**, ein gängiges Fließmittel, um Inhaltsstoffe kostengünstig in Kapseln zu pressen, steht im Verdacht Allergien und Immunschwächung zu verursachen und sollte nicht enthalten sein.

Es soll frei von: Gluten, Soja, Laktose, GMO, künstlichen Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffen sein.

**Synthetische Vitamine** sind isolierte Einzelstoffe, ihnen fehlen die Transportstoffe und Co-Faktoren, welche Vitamine aus Pflanzen von Natur aus haben. Dadurch kann der Körper synthetische Vitamine zunächst nicht als Vitamin erkennen und auch nicht ohne Hilfe aufnehmen. Erst wenn sich die synthetischen Vitamine ihren "Co-Faktor" aus den Körpervorräten klauen, kann der Körper sie schließlich erkennen und resorbieren. Dadurch werden synthetischen Vitamine schlechter als natürliche Vitamine im Körper aufgenommen und können bei langfristiger Einnahme durch diesen Nährstoffklau sogar Mängel verursachen.

Am Beispiel von Vitamin B1 (Thiamin), das im Körper u.a. für den Kohlenhydratstoffwechsel und die Regeneration des Nervensystems zuständig ist: Natürliches Vitamin B1 ist an den Co-Faktor Phosphor gebunden und wird im Körper durch Enzyme resorbierbar gemacht, welche sich auf das Phosphor stürzen.

Synthetisches Vitamin B1 ist ein isoliertes Vitamin und muss zunächst im Körper mit Phosphor als Co-Faktor verbinden. Das synthetische Vitamin B1 klaut also Phosphor aus unserem Blut, was auf Dauer zu Phosphormangel führen kann. Das kann bei einem natürlichen Vitamin nicht passieren!

Natürliche Vitamine bestehen aus verschiedenen Kombinationen von Vitaminen, Enzymen und Mineralien, die dafür sorgen, dass der Körper diese erkennt und direkt nutzen kann. Dadurch ist die Verwertbarkeit höher und auch bei Dauereinnahme kann es hier nur zu positiven Effekten für den Körper kommen.

## Für KNOCHEN und GELENKE

### MAGNESIUM

Magnesium ist der Mineralstoff mit der vierthöchsten Konzentration in Ihrem Körper. Forscher haben über 3750 Stellen an humanen Proteinen gefunden, an die sich Magnesium binden kann. Und mehr als 300 verschiedene Enzyme brauchen ebenfalls Magnesium, um richtig zu funktionieren.

Magnesiummangel weit verbreitet - schätzungsweise 50 bis 80 Prozent der Bevölkerung haben einen Magnesiummangel, und die gesundheitlichen Folgen sind signifikant.

**Magnesium spielt eine wichtige Rolle in biochemischen Prozessen im Körper:**

- Bildung von Adenosintriphosphat (ATP), das ist sozusagen die Energie-Währung Ihres Körpers
- Entspannung der Blutgefäße
- Muskel- und Nervenfunktion, u. a. die Tätigkeit des Herzmuskels
- richtige Ausbildung von Knochen und Zähnen
- Regulierung von Blutzucker- und Insulinsensibilität, wichtig für den Schutz vor Typ-2-Diabetes. Magnesium ist z. B. für die Insulinfreisetzung von  $\beta$ -Zellen in der Bauchspeicheldrüse essenziell und fungiert als Botenstoff für die Insulintätigkeit

- Grundsätzlich ist Magnesium wichtig für die Zellenergie, den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel

Ein Magnesiummangel kann zu Muskelverkrampfungen führen.

Da Magnesium auch als Elektrolyt fungiert, ist es für alle elektrischen Vorgänge im Körper essenziell. Ohne Elektrolyte wie Magnesium, Kalium und Natrium können keine elektrischen Signale übermittelt oder empfangen werden, und ohne diese Signale kann das Herz kein Blut pumpen und auch das Gehirn nicht richtig funktionieren.

Magnesium schützt vor Blutgerinnseln (so wie Aspirin), verdünnt das Blut (wie Coumadin), blockiert die Kalziumabsorption (wie Kalziumantagonisten, z. B. Procardia/Nifedipin) und entspannt die Blutgefäße (wie ACE-Hemmer, z. B. Vasotec/Enalapril)."

Magnesium könnte eine Schlüsselrolle in der Blutdruckkontrolle spielen - Magnesium trägt dazu bei, dass sich die Blutgefäße entspannen und weiten und in der Folge der Blutdruck sinkt.

Der menschliche Körper benötigt Magnesium auch zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne sowie für einen normalen Energiestoffwechsel. Zudem ist Magnesium für einen ausgewogenen Wasser-Elektrolyt-Haushalt essenziell.

Der Körper kann den lebensnotwendigen Mineralstoff Magnesium nicht selbst herstellen. Er ist auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Magnesium ist in vielen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Besonders gute Magnesium- Lieferanten sind Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Aber auch grünes Gemüse wie z.B. Spinat oder Obst wie z.B. Bananen und Himbeeren.

Beliebt ist **Magnesiumzitat** vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit. Es löst sich im Magen unabhängig von der Säurekonzentration und wird besser als Magnesiumoxid im Dünndarm resorbiert. Als die organische Form von Magnesium kann Magnesiumzitat sehr schnell vom Körper aufgenommen werden.

Für d. Erwerb von qualitativem Magnesiumzitat empfehlen wir **Fa. Viabiona Ltd.** Kerkrade (kein MLM).

Sehr zu empfehlen ist ein **liposomales Magnesium** von der **Fa. Nature Power Ltd.** Hamburg (kein ML-Marketing).

Bei dieser Firma bekommen Sie auch liposomale Vitamine und Mineralstoffe in Pulverform.

**Liposomale Nahrungsergänzungsmittel werden bis zu 20-mal besser** vom Körper aufgenommen als gängige Nahrungsergänzungsmittel. Dies gelingt durch eine spezielle Technologie, die die Wirkstoffe mit Schutzhüllen (sog. Liposomen) ummantelt.

Liposomen sind sehr kleine Kügelchen, deren Hüllen der Zellmembran ähneln. Liposomen werden als körpereigen erkannt. Die Wirkstoffe sind während der Reise durch den Magen-Darmtrakt geschützt. Das Liposom wird zusammen mit dem Wirkstoff durch den Dünndarm vollständig intakt in das Blut aufgenommen.

LipoCellTech™ produziert als einziger liposomale Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform. Die Wirkung dieser Produkte übertrifft bei Weitem die der üblichen flüssigen liposomalen Produkte.

Die bekanntesten Produktionsmethoden für liposomale Nahrungsergänzungsmittel verwenden Hitze, Hochdruck oder Chemikalien. Die Wirkstoffe bleiben dadurch nicht erhalten. Diese Verfahren haben daher eine Vielzahl von Nachteilen. LipoCellTech™ verwendet eine natürliche Produktionsmethode. Beispiellos hohe Bioverfügbarkeit durch hervorragenden Transport. Enthält nur reine Inhaltsstoffe, keine Füllstoffe, Konservierungsmittel oder andere nichtaktive Substanzen. Pulver in Kapseln, damit der Geschmack neutral ist, leicht zu transportieren und lange haltbar ist.

Durch die Verwendung von gereinigtem Wasser während des Produktionsprozesses wird die Art und Weise, in der der Körper selbst Liposomen produziert, imitiert. Infolgedessen erkennt der Körper die liposomalen Produkte als körpereigenes Material, so dass die Absorption der

Liposomen mehr als 95% beträgt. Nach dem Freisetzen des Wirkstoffs in die Zellen verschmilzt das Liposom mit der Zellwand.

**Liposomales Multi** - Chrom, Jod, Mangan, Molybdän, Selen und einem Mineralischen Komplex, die Vitamine C, D3, E, B1, B2, B3, B6 und B12, K1 und K2; Pantothensäure, Betacarotin, Folsäure und Biotin.

### **Liposomales Vitamin C**

## **KALZIUM**

- Fördert stabile Knochen und Zähne bis ins hohe Alter.
- Ermöglicht verbesserte Reizübertragung in Nervensystem und Muskeln.
- Stabilisiert die Zellmembranen.

Beliebt und besser/optimaler ist **Calciumzitat (Calcium Citrat)** vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit oder

**Korallen Calcium aus maritimer Koralle.**

## **GELENK-NÄHRSTOFFE – Chondroitin, Glucosamin, MSM**

### **Gelenk-Vitamin Konzentrat von Fa. Viabiona**

Gelenk-Vitamine Liquid 450 ml/Flasche (für 1 Monat) als 8-fach-Nährstoff-Versorgung:

- enthält 8 wichtige Bau- und Struktursubstanzen für Gelenke
- enthält hoch dosiertes Kollagen und Glucosamin in der körpereigenen Form NAG
- synergistisch effektiv, sehr gute Bioverfügbarkeit, sehr gut verträglich

#### **Ihre Gelenke haben Hunger!**

Die Belastbarkeit der Gelenke hängt wesentlich von der Versorgung des Gelenkknorpels mit ganz bestimmten Nährstoffen ab. Nicht ausreichend ernährter Knorpel wird leichter abgenutzt und kann sich nicht regenerieren. Dies kann mit der Zeit zu einer Verdünnung der Knorpelschicht führen.

4.800 mg Kollagenhydrolysat (= als Hydrolysat in hervorragender organischer Verwertbarkeit)

- 300 mg N-Acetyl-D-Glucosamin  
(= Glucosamin in der im Körper vorkommende Verbindung NAG)
  - 300 mg MSM (Methylsulfonylmethan)
  - 120 mg Chondroitinsulfat
  - 120 mg Vitamin C
  - 10,8 mg Vitamin E
  - 3 mg Zink
  - 33 ug Selen
-