

In der einen Hälfte unseres Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben; in der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.

Voltaire

Diese Selbstcoaching Einheit enthält unbezahlte Werbung/Empfehlungen

Heute soll es um das wichtige Thema Supplements gehen, bei welchem die wildesten Empfehlungen, Meinungen und ganz schön viel Unsicherheit kursiert. Und da wären wir auch schon bei Regel Nr. 1: verlasse dich bitte niemals ausschließlich auf Meinungen oder Erfahrungswerte, wenn es um Themen wie Nahrungsergänzungsmittel geht. Hierbei zählt allem voran die wissenschaftliche Lage und das Wissen, wie unser Körper funktioniert.

Und deswegen betone ich hier ganz deutlich: alles was ich hier schreibe, ist NICHT meine Meinung, sondern die evidenzbasierte Lage. Ganz unten füge ich dir auch hilfreiche Links ein, über die du dich weiter informieren kannst und natürlich einen Verweis zu detaillierten Quellenangaben.

Ich werde in dieser Einheit einige (die wichtigsten) Supplements ansprechen und dir auch erzählen, was ich persönlich nehme. Ausführlicher behandel ich dieses Thema im Herzfood Guide (an dem ich fleißig arbeite :-)), falls du nicht so lange warten willst und eine konkrete Frage hast, schreib mir einfach eine Mail.

Disclaimer: für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen wird von mir keine Gewähr übernommen. Jeder Leser ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der verwendeten Präparate, festzustellen, ob die Empfehlungen auch für ihn selber zutreffen. Bitte konsultiere einen Spezialisten, falls du dir mit deiner eigenen Situation und eventueller Kontraindikationen unsicher bist.

Mach den Test, ob du Supplements brauchst

Lass uns einen ganz einfachen Test machen, um herauszufinden, ob du Supplements zu dir nehmen solltest. Beantworte dafür folgende Fragen mit ja oder nein:

- ernährst du dich vegan oder vegetarisch?
- isst du wenig Obst & Gemüse?
- isst du wenig oder gar keinen Fisch?
- trinkst du Alkohol?
- hast du schon häufig Diät gemacht?
- treibst du viel Sport?
- schläfst du häufig zu wenig?
- nimmst du Medikamente zu dir?
- stehst du unter physischem oder psychischem Stress?
- rauchst du?

Wenn du EINE oder MEHRERE Fragen mit JA beantwortet hast, empfehle ich dir unbedingt gewisse Supplements zu dir zu nehmen. Grundsätzlich gilt: bitte kläre mit

deinem Arzt ab, welche Nahrungsergänzungsmittel auf Basis deines Blutbildes und deiner persönlichen Geschichte und Lebensweise für dich Sinn machen. *Es gibt allerdings 4 Supplements, die für den allergrößten Teil von uns Sinn machen und die wir auch jedem Menschen, der uns am Herzen liegt, empfehlen sollten.*

Um diese 4 soll es heute vor allem gehen: Vitamin B12, Vitamin D3, Vitamin K2 und Omega 3.

Darüber hinaus möchte ich kurz folgende anreißen: **Magnesium und Eisen.**
Zu allen weiteren Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen Nahrungsergänzungsmitteln kannst du dich zukünftig entweder im Herzfood Guide, bei deinem Arzt oder gerne auch bei mir persönlich im Coaching informieren. Bitte hab Verständnis dafür, dass das hier den Rahmen sprengen würde. Falls du allerdings zu einem bestimmten Thema konkrete Fragen hast, mache ich dazu gerne eine weitere Selbstcoaching Einheit. Antworte dafür einfach auf diese Mail mit deinem Wunsch :-)

Vitamin B12

- nennenswerte Mengen Vit B12 kommen nur in tierischen Lebensmitteln vor, Spuren, die z.B. in milchsauervergorenen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, reichen zur Bedarfsdeckung nicht aus
- der Bedarf liegt bei 3µg/Tag - bei gesunden Menschen mit weiteren (!) B12 Quellen in der Ernährung. Bei Veganern, Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden, einer schlechten Darmgesundheit etc. ist der Bedarf deutlich höher - wie gesagt, bitte sprich hier mit einem Spezialisten, welche Dosierung in *deinem* Fall optimal ist
- bei der Wahl des richtigen Präparates solltest du darauf achten, dass es im besten Fall eine Kombination der verschiedenen bioaktiven, natürlichen Wirkstoffformen ist (Methylcobalamin, Adenosylcobalamin, Hydroxocobalamin) und nicht nur aus einem Wirkstoff oder (das wäre der mangelhafteste Fall) aus Cyanocobalamin besteht
- weitere Infos zu Präparaten: [Vitamin B12 Präparate im Test](#)

Vitamin D3

- die meisten Menschen haben ein Defizit, ein bisschen Sonnenlicht ist nicht ausreichend für die eigenständige Bildung - von Oktober bis März hat die Sonne in unseren Breitengraden außerdem nicht den richtigen Einstrahlwinkel, um eine Vit D Produktion zu ermöglichen
- um ausreichend Vit D über die Ernährung zu uns zu nehmen, müssten wir z.B. 600g Avocado, 16-20 Eier, 1kg Shiitake-Pilze oder 20l Vollmilch pro Tag (!) essen/trinken
- die Einnahme gilt als sicher und sollte unbedingt erfolgen
- dafür ist Vit D u.a. wichtig: Immunsystem, Erhaltung von Zähnen, Knochen, Muskelfunktionen, Calciumspiegel, Zellteilung
- empfohlene Tagesdosis: 4000IE

Vitamin K2

- Vit K sorgt vereinfacht gesagt dafür, dass Calcium dahin kommt, wo es hin soll (Knochen, Zellen) und nicht da, wo es schädlich wäre (Nieren, Blutgefäße)
- Funktionen: trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei und unterstützt den

Knochenerhalt

- wichtig ist, dass das Präparat aus alltrans K2 besteht (eine Anfrage an den Hersteller macht Sinn)
- empfohlene Tagesdosis: 200µg
- häufig sind Vit D3 Präparate eine Kombi mit Vit K2
- *Achtung: Menschen, die Blutgerinnungshemmer nehmen, sollten keinesfalls Vit K supplementieren ohne vorher mit dem behandelnden Arzt zu sprechen!*

Omega 3

- Omega 3 Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren (kurz MUFs) und sind daher essentiell, also lebensnotwendig
- Funktionen: werden hauptsächlich als Baustoff genutzt, z.B. für die Bildung von Gewebeshormonen, welche Einfluss auf den Wasserhaushalt, den Insulinstoffwechsel, Entzündungsprozesse und das Immunsystem haben (hierfür ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 ausschlaggebend)
- weitere Vorteile: hat einen positiven Einfluss auf das Stresslevel (Cortisol) und die Datenlage bezüglich positiver Auswirkungen bei Depressionen ist sehr gut
- ideal wäre ein Verhältnis von 1:1, da dies in der heutigen Ernährung kaum umsetzbar ist, wird das Verhältnis von 1:5 (Omega-3:Omega-6) als ausreichend angesehen (das tatsächliche Verhältnis in unserer Gesellschaft liegt eher bei 1:15 oder noch wesentlich höher)- ein Omega 3-6-9 Präparat macht also überhaupt gar keinen Sinn, da wir eh schon (verhältnismäßig) zu viel Omega 6 (durch Sonnenblumenöl, Fertigprodukte, Getreide etc.) zu uns nehmen
- Hauptvertreter der Omega-3 Fettsäuren sind Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (ALA)
- EPA und DHA sind die für uns wichtigen Vertreter, diese sind vor allem in Fettfischen und daraus hergestellten Produkten enthalten (z.B. Fischöle, Hering, Lachs, Thunfisch)
- ALA finden wir auch in einigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinöl (und geschroteten Leinsamen), Walnüssen und Walnussöl und Chiasamen, allerdings wird ALA nur zu ca. 4% (!!!) in EPA und DHA umgewandelt - sprich: es ist nicht möglich den Omega 3 Bedarf durch pflanzliche Quellen wie Leinöl und Co zu decken!
- der Bedarf von Omega-3: mindestens 1g/Tag, besser sind 3g/Tag und hier eine Kombination aus EPA und DHA - des bedeutet in diesem Fall müssen wir mal wieder die Packungsanweisungen ignorieren. Bitte lass dich davon nicht verunsichern, die Empfehlungen auf den Präparaten sind einfach das, was gesetzlich zugelassen ist und entspricht nicht unbedingt dem, was wir *wirklich* brauchen - die Einnahme entspricht häufig eher 8-10 Kapseln pro Tag, je nachdem wie hochwertig das Produkt ist. Ich weiß, das klingt viel und geht mit etwa 1€ pro Tag (Durchschnittswert von den meisten Anbietern) auch etwas ins Geld, aber denk bitte kurz an das Zitat, mit dem ich diese Einheit begonnen habe: es ist eine Investition in unsere Gesundheit und das ist allemal günstiger als diese wieder und wieder zu beleihen
- du fragst dich, ob du Omega 3 supplementieren musst? Ich frage dich, ob du pro Woche mindestens 2kg (gekochten) Lachs isst? Falls nicht, ist die Antwort JA, du solltest unbedingt Omega 3 supplementieren!!
- falls du nicht vegan oder vegetarisch lebst oder bereit bist für deine Gesundheit eine Ausnahme zu machen, empfehle ich dir das Präparat von [More Nutrition](#). Dieses ist ein äußerst hochwertiges Produkt (meiner Meinung nach aktuell das Beste aufm

Markt) und direkt die ideale Kombi aus Omega 3, Vitamin D3 und Vitamin K2 und verzichtet dabei auf das unnötige Vitamin E, welches in den meisten Präparaten als Antioxidationsmittel für längere Haltbarkeit zugesetzt ist, in größeren Mengen (wir nehmen es auch durch unsere Ernährung auf) eher negative, als positive Effekte zu haben scheint

Omega 3 vegane Präparate / was ich nehme

- als sinnvolles Supplement kommen für Veganer ausschließlich Produkte aus Algen in Betracht, wie oben erläutert machen Leinsamen und Co als Omega 3 Quelle keinen Sinn!
- falls du, wie ich, vegan lebst, wird es jetzt also etwas schwieriger - es gibt nämlich meines Wissens nach kein ideales Omega 3 Präparat auf dem Markt (falls du eins kennst, immer her damit)
- ich nehme aktuell das von [Doppelherz](#), allerdings ist auch dieses nicht ideal. Es enthält zwar EHA und DPA aus Algen, allerdings ist das Verhältnis von EHA und DPA nicht optimal, dieses sollte im besten Fall aus mehr EHA bestehen, bei den veganen Produkten ist es immer mehr DHA, außerdem ist in allen Präparaten Vitamin E als Antioxidationsmittel zugesetzt, welches ebenfalls nicht optimal ist
- für mich persönlich kommt es nicht in Frage ein tierisches Produkt zu mir zu nehmen, also muss ich wohl oder übel den Kompromiss machen und ein nicht ganz optimales Präparat nehmen, bis ein besseres auf den Markt kommt
- ideal wären 10 Kapseln vom Doppelherz Präparat pro Tag, damit hätten wir die 3g Omega 3 und direkt noch 2000IE (entspricht 50µg) Vitamin D3 zu uns genommen, allerdings macht das einen Preis von 2,30€ pro Tag (leider sind die veganen Produkte auch noch teurer...), was ich schon ziemlich happig finde, ich nehme deswegen meistens weniger - außerdem vertrage ich 10 Kapseln auf einmal nicht (das musst du einfach ausprobieren) und nehme daher meist 2x4 oder 2x3 über den Tag verteilt
- eine günstigere Alternative (immerhin nur etwa 1,30€ pro Tag bei ungefähr 7 Kapseln täglich) wäre die von [MyProtein](#), das Produkt habe ich allerdings noch nicht getestet

Magnesium & Eisen / was ich sonst noch nehme

- ich supplementiere zusätzlich (phasenweise) mit Magnesium (hierbei ist wichtig ein Präparat aus reinem Magnesiumcitrat zu verwenden)
- seit kurzem teste ich außerdem eine Kombination aus Eisen und L-Carnitin zur Unterstützung des weiblichen Körpers und Zyklus bei hohen Belastungen durch Sport, Arbeit etc. - es handelt sich um [dieses Produkt](#) (ich bekomme dafür übrigens keinen Cent, alles selbstgekauft ;-))
- ab und an (aber eher unregelmäßig) nehme ich außerdem Kreatin (hierzu findest du reichlich Informationen in der Selbstcoaching Einheit Nr. 45 Sporternährung)
- welche weiteren Supplements für dich Sinn machen ist wirklich sehr individuell, je nachdem wie viel Sport du treibst, wie du dich ernährst, welchen weiteren Belastungen dein Körper ausgesetzt ist, wie gesund du bist etc. bitte ziehe einen Experten hinzu, wenn du unsicher bist, bevor du einfach alles nimmst, was auf dem Markt ist. Es ist nicht ratsam einfach drauf los zu supplementieren, einige Vitamine

und Mineralstoffe können sich gegenseitig bei zu hoher Zufuhr negativ beeinflussen: ein Überschuss von Calcium kann zum Beispiel ein Defizit an Eisen oder Zink und eine hohe Zufuhr von Vitamin D₃ einen Magnesiummangel hervorrufen

Einnahme Tipps

- falls du auch Probleme hast all diese Kapseln runter zu kriegen hier meine Tipps: Mund auf, Kapsel rein, Schluck Wasser hinterher, Kopf nach unten (also Kinn Richtung Brust) und nicht in den Nacken werfen und schlucken
- wenn dir auch das schwer fällt (kenne ich ;-) , empfehle ich dir ein Stück Banane oder ähnliches zu kauen, dann die Kapsel zu nehmen, mit der Zunge in die Banane zu wickeln und runterschlucken, ein bisschen Wasser hinterher, so fällt es mir am leichtesten
- und denk dran, das ist vor allem Kopfsache, so riesengroß sind die Teile ja nun wirklich nicht, aber wir steigern uns da gerne mal rein, also durchatmen und gar nicht so viel drüber nachdenken

Lebensmittel, die das Risiko für Mangelerscheinungen verringern

- Möhren & Kürbis (oranges Gemüse)
- Brokkoli & Kohl (grünes Gemüse)
- Beeren
- Nüsse, Kerne, Samen
- Pilze
- Hefeflocken
- Fleisch und Fisch
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Hochwertige Öle (Rapskern-, Walnuss-, Leinsamen-, Hanf-, Oliven-, Kokosöl)

Es macht also Sinn diese Nahrungsmittel regelmäßig in deinen Speiseplan einzubauen.

Fazit

Lass uns kurz festhalten, womit du deine Ernährung unbedingt ergänzen solltest: Omega 3, Vitamin B12 (falls du vegan/vegetarisch lebst oder einen Mangel hast), Vitamin D₃, Vitamin K₂. Alles weitere sollte individuell abgeklärt werden. Mehr ist nicht mehr.

Fest steht, dass eine ausgewogene, vollwertige, nährstoffreiche Ernährung selbstverständlich die Basis für deine Gesundheit und gute Versorgung mit allen Makro- und Mikronährstoffen ist, in den meisten Fällen aber leider nicht ausreicht und einige Nährstoffe wie Omega 3, Vitamin D und B12 (in einer pflanzenbasierten Ernährung) keinesfalls ausreichend abgedeckt werden.

Im Herzfood Guide wird das Thema nochmal ausführlicher und übersichtlicher behandelt.

Links

- Detaillierte Quellenangaben findest du ebenfalls in der Selbstcoaching Einheit Nr. 45 Falls du selber nach Studien zu den Themen suchen möchtest, empfehle ich dir das zum Beispiel hier zu tun: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- <https://examine.com/insiders/3-supplements-that-absolutely-work/>
- [Empfehlenswertes YouTube Video zum Thema](#)

Ich hoffe sehr, dass diese Selbstcoaching Einheit hilfreich für dich war und du dich nun noch besser um deine Gesundheit kümmern kannst. Ich weiß, dass wir häufig denken "ach was, mir geht's doch gut", aber bitte vergiss nicht, dass wir langfristige Folgen oft erst spüren, wenns zu spät ist. Außerdem, wer weiß, wie viel besser du dich noch fühlen könntest, wenn dein Körper *wirklich rundum gut versorgt* wäre?

Alles Liebe
Deine Bianca