

Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG.....	4
WARUM MUSS MAN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL ZU SICH NEHMEN?	5
WER MUSS VITAMINE ZU SICH NEHMEN?.....	7
<i>Kinder</i>	7
<i>Alte Menschen</i>	7
SCHÖNHEITSHILFEN – VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR HAUT, HAAR UND NÄGEL	9
DIE BESTEN 10 VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR GESUNDE HAUT, GESUNDES HAAR UND GESUNDE NÄGEL.....	11
ANTI-AGING-VITAMINE	14
ANTI-AGING-ERGÄNZUNGSMITTEL, CREMES, LOTIONEN UND SEREN.....	15
<i>Cremes</i>	15
<i>Lotionen</i>	15
<i>Seren</i>	16
DIE 10 EFFEKTIVSTEN ANTI-AGING-VITAMINE UND -ENZYME	17
VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜRS ABNEHMEN.....	21
VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL ZUM ABNEHMEN - GEHT DAS WIRKLICH?..	23
ZEHN BELIEBTE VITAMINE UND KRÄUTER, DIE ANGEBLICH BEIM ABNEHMEN HELFEN.....	25
TIPPS ZUR AUSWAHL EINES ABNEHMMITTELS.....	29
FÜNF DINGE, DIE MAN BEI DER AUSWAHL EINES ABNEHMMITTELS BEACHTEN MUSS.....	31
KRÄUTER-ERGÄNZUNGSMITTEL.....	33
KRANKHEITEN MIT KRÄUTERMITTEN BEHANDELN.....	35
FÜNF HÄUFIGE BESCHWERDEN UND WIE KRÄUTERMITTTEL ABHILFE SCHAFFEN KÖNNEN	37
1. Depressionen	37
2. PMDS.....	38



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



3. Erkältungen.....	38
4. Arthritis.....	39
5. Schilddrüsenstörungen.....	39
VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT.....	40
VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT.....	41
VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR KINDER.....	43
WELCHE KINDER MÜSSEN VITAMINE NEHMEN?	44
VITAMINE, DIE KINDER HABEN MÜSSEN.....	45
TIPPS ZUR VERABREICHUNG VON VITAMINEN AN KINDER.....	47
VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SPORTLER UND BODYBUILDER	49
DIE FÜNF BESTEN ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SPORTLER UND BODYBUILDER	51
SECHS WICHTIGE NÄHRSTOFFE, DIE JEDER BRAUCHT UM GESUND ZU BLEIBEN ..	53
FUNKTIONIEREN MULTIVITAMINE WIRKLICH?	55
SIND ORGANISCHE VITAMINE BESSER?	57
DIE FÜNF BESTEN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR FRAUEN.....	59
DIE FÜNF BESTEN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR MÄNNER	61
VITAMINE UND ERGÄNZUNSGMITTEL FÜR ÄLTERE MENSCHEN	63
ACHT GRUNDLEGENDE VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SENIOREN	65
VITAMINE, ERGÄNZUNGSMITTEL UND REZEPTPFLICHTIGE MEDIKAMENTE.....	67
PFLANZENMEDIZIN BASIEREND AUF ERGÄNZUNGSMITTELN UND VITAMINEN - AYURVEDA	69
PFLANZENMEDIZIN BASIEREND AUF ERGÄNZUNGSMITTELN UND VITAMINEN - CHINESISCHE PFLANZENMEDIZIN	71
CONCLUSIO.....	73





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung

EINLEITUNG

Es wäre schön, wenn unsere Ernährung immer zu 100% nährstoffreich ausgeglichen und voll von Vitaminen und Mineralstoffen wäre, die wir brauchen um gesund zu bleiben. Nicht wahr? Aber meistens ist das leider nicht der Fall. Die meisten Menschen essen zumindest drei Mal pro Woche auswärts, und die restliche Zeit ernähren sie sich nicht allzu ausgewogen.

Manche achten nicht so sehr auf eine ausgewogene Ernährung wie sie das sollten, weil sie im Stress sind und es einfach schneller geht, Essen unterwegs im Restaurant zu kaufen. Manche achten nicht auf eine ausgewogene Ernährung, weil sie gar nicht wissen wie sie sich gesünder ernähren könnten. Egal was der Grund für die unausgewogene Ernährung ist, das Ergebnis ist die Notwendigkeit von Vitaminen und Mineralstoffen in Form von täglichen Nahrungsergänzungsmitteln. So kann man seine schlechte Ernährung wieder ausgleichen.

Die meisten Menschen würden behaupten, dass sie zumindest ein Vitamin jeden Tag zu sich nehmen. Manche Leute nehmen viel mehr zu sich. Experten empfehlen verschiedene Vitamine und Ergänzungsmittel in unterschiedlichen Mengen um für alles eine Lösung zu finden – angefangen bei besserer alltäglicher Gesundheit bis hin zur Heilung von Krankheiten. Welche Vitamine und Ergänzungsmittel man nehmen sollte und welche nicht kann für große Verwirrung sorgen.

Wenn Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, dann gibt es Mittel, die Sie nicht nehmen dürfen, weil sie sich nicht mit Ihrem Medikament vertragen. Es gibt auch manche Vitamine, die bei zu häufiger Einnahme schädlich sein können. Wie also sollen Sie Ernährung verstehen lernen und wissen, welche Vitamine und Ergänzungsmittel Sie nehmen sollten und welche nicht?

Die Informationen in diesem Buch sollten ein allgemeines Grundverständnis dafür vermitteln, was Vitamine und Ergänzungsmittel tun und welche man wirklich nehmen sollte, um seine Ernährung auszugleichen, jünger auszusehen und andere Ziele zu erreichen. Es ist einfach nicht möglich, sich immer richtig zu ernähren. Zu wissen welche Vitamine und Ergänzungsmittel man zu sich nehmen sollte, um damit eine ausgewogene Mahlzeit zu ersetzen, das gibt Ihrem Körper alle nötigen Werkzeuge zum Gesundbleiben.





WARUM MUSS MAN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL ZU SICH NEHMEN?

Es gibt bestimmte Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper braucht, um richtig zu arbeiten und gesund zu bleiben. Idealerweise nimmt man alle benötigten Vitamine mit dem Essen auf, aber es ist sehr schwer, eine Ernährung einzuhalten, die immer die richtige Menge aller benötigten Vitamine und Mineralstoffe inkludiert. Rechnet man Faktoren wie Diäten, Essen im Stress, Restaurantessen und andere Dinge, die einen Einfluss auf die Häufigkeit und Natur Ihrer Mahlzeiten haben, mit ein, kann es sogar noch schwieriger werden, alle Nährstoffe zu sich zu nehmen, die der Körper braucht.

Um gesund zu bleiben und die Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen, die in Ihrer täglichen Ernährung nicht enthalten sind, müssen Sie Vitamine und Mineralstoffe als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Diese Ergänzungsmittel ersetzen nicht das Essen selbst, aber sie können gewährleisten, dass Ihr Körper die Mindestmenge an Vitaminen erhält, die er braucht, um jeden Tag richtig arbeiten zu können. Somit haben Sie genug Energie und Konzentration, um den Tag gut zu überstehen.

Man merkt normalerweise leicht, dass man nicht genug Vitamine und Mineralstoffe zu sich nimmt, man fühlt sich träge und krank. Man wird sehr müde oder verliert im schlimmsten Fall sogar überhaupt das Interesse am Leben. Aber auch das Gegenteil kann Probleme bringen - nimmt man zu viel von bestimmten Vitaminen zu sich, kann man krank werden. Wenn man normalerweise auf keine allzu ausgewogene Ernährung achtet und dann bemerkt, wie man immer schwächer und müder wird, ist das mit ziemlicher Sicherheit auf einen Vitamin- und Mineralmangel zurückzuführen. Beginnen Sie mit der Einnahme eines qualitativ hochwertigen Multivitamins und stellen Sie Ihre Ernährung um, dann werden Sie sich bestimmt schnell wieder gut fühlen.

Außer dafür zu sorgen, dass man gesund bleibt und dass der Körper normal arbeitet, können Vitamine und Mineralstoffe auch eine ganze Reihe anderer Dinge für den Körper tun. Vitamine und Mineralstoffe kämpfen gegen Alterserscheinungen an, sind gut für Ihre Haut und Ihr Haar, helfen bei der Abwehr von altersbedingten Erkrankungen und Schwächen und sorgen sogar für die Abwehr von Krankheiten. Vitamine und bestimmte Arten von Kräuter-Ergänzungsmitteln können beim Umgang mit chronischen Krankheiten wie rheumatoider Arthritis, Fibromyalgie, chronischem Erschöpfungssyndrom sowie anderen langfristigen Krankheiten helfen, die das Leben unangenehm und schwierig machen.

In manchen Kulturen glaubt man, dass Vitamine und Ergänzungsmittel als Medizin verwendet werden können, und dass der Körper sich selber heilen





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



kann, wenn man ihm die richtigen Mengen an Vitaminen und Ergänzungsmittel als Treibstoff zur Verfügung stellt. Somit braucht man keine verschreibungspflichtigen Medikamente. Dieses Thema wird noch immer heftig diskutiert, hier zu beurteilen, ob der Körper bei schweren Krankheiten sich unter den richtigen Umständen selbst heilen kann, ohne dass westliche Medizin dafür notwendig ist, ist nicht Gegenstand dieses Buches.

Weil Vitamine und Mineralstoffe so entscheidend für die Gesundheit sind, können Menschen mit Vitaminmangel unter allen Arten von gesundheitlichen Problemen leiden, angefangen bei einer verlangsamten Entwicklung bei Kindern durch Unterernährung bis hin zu Verhungern von älteren Menschen. Vitaminmängel sind nicht lustig und können jedem passieren.





WER MUSS VITAMINE ZU SICH NEHMEN?

Jeder, der auf keine ausgewogene Ernährung achtet, sollte Vitamine und Ergänzungsmittel zu sich nehmen, um gesund zu bleiben. Das bedeutet, dass die meisten dieser Leute zumindest jeden Tag ein paar Vitamine einnehmen sollten. Gewisse Menschengruppen brauchen Vitamine und Ergänzungsmittel aber mehr als andere, weil sie einen speziellen Nährstoffbedarf haben. Das sind Kinder und alte Menschen.

Kinder

Weil Kinder mental und körperlich noch in der Entwicklung stecken, ist es für sie besonders wichtig, die richtige Menge an Vitaminen und Nährstoffen zu bekommen, damit ihre Körper alle Werkzeuge für die richtige Entwicklung bekommen. Wenn ein Kind wächst und sich entwickelt, ist es oft schwer für seinen Körper, mit dem Vitamin- und Nährstoffbedarf mitzuhalten. Selbst wenn das Kind sich ausgewogen ernährt.

Es kann sehr schwierig sein, Kinder zum Essen von ausgewogenen Mahlzeiten zu bringen. Kinder mit Allergien gegen bestimmte Nahrung oder solche, die sich weigern gewisses Essen anzurühren, können Vitaminmängel entwickeln. Zusätzlich zum Extrabedarf an Vitamin C im Körper eines Kindes ernähren sich die meisten Kinder noch dazu nicht ausgewogen genug und erhalten daher alleine aus den Mahlzeiten oft nicht einmal die Mindestmenge an Vitaminen und Mineralstoffen, die für eine richtige Entwicklung und ein richtiges Wachstum notwendig sind.

Kinder, die nicht genug Vitamine und Mineralstoffe bekommen, können ernste gesundheitliche Probleme bekommen. Ein Mangel an Vitamin A in der Ernährung eines Kindes zum Beispiel kann zu schwachen Augen und verminderter Sehkraft führen. Mangel an anderen Vitaminen kann Symptome wie Übelkeit, Depressionen, Teilnahmslosigkeit, Verstopfung, Reizbarkeit, Gewichtszu- oder -abnahme, Schlaflosigkeit oder andere Schlafstörungen sowie eine schlechte mentale Entwicklung und körperliche Koordination hervorrufen.

Alte Menschen

Am anderen Ende des Altersspektrums finden sich alte Menschen, die auch zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe benötigen. Unterernährung ist bei alten Menschen die häufigste Ursache von Vitaminmängeln. Zu wenig Geld für Essen, zu wenig Appetit aufgrund von Medikamenten, Depressionen oder andere gesundheitliche Probleme können dazu führen, dass alte Menschen unterernährt sind und unter Vitaminmangel leiden.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Wenn ein alter Mensch einen ernsthaften Vitaminmangel hat, kann sein Immunsystem nicht richtig arbeiten. Das führt oft zur Entwicklung von schweren Infektionen und anderen Erkrankungen, die man mit einem gesunden Immunsystem leicht abwehren könnte. Daher brauchen alte Menschen auch Vitamine und Ergänzungsmittel, um gegen Krankheiten und chronische Erkrankungen wie Arthritis anzukämpfen, die im höheren Alter immer mehr zu einem Problem werden.





SCHÖNHEITSHILFEN – VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR HAUT, HAAR UND NÄGEL

Menschen, besonders Frauen, geben Unsummen für Cremes, Lotionen, Puder, Make-up und andere Produkte aus, die ihre Haut, ihr Haar und ihre Nägel schön aussehen lassen versprechen. Aber wirklich schöne Haut, schönes Haar und schöne Nägel müssen zuerst einmal gesund sein. Und gesunde Haut, Haare und Nägel brauchen Vitamine.

Ist Ihnen aufgefallen, dass schwangere Frauen einen gewissen Glanz an sich haben? Dieser gesunde Glanz ist normalerweise das Ergebnis von zusätzlichen Vitaminen, die schwangere Frauen zu sich nehmen. Denn ihre Körper brauchen Unterstützung beim Umgang mit dem erhöhten Bedarf an Nährstoffen, den das Baby in ihnen benötigt. Diese zusätzlichen Vitamine enthalten die Nährstoffe, die Mutter und Kind brauchen, und sie verleihen Haut, Haar und Nägeln einer schwangeren Frau auch zusätzliche Gesundheit.

In den letzten paar Jahren haben ein paar clevere Kosmetikfirmen diese Tatsache erkannt und damit begonnen, Vitamine an Frauen zu vermarkten. Diese Vitamine sind speziell dafür entwickelt, die Gesundheit von Haut, Haar und Nägeln zu verbessern. Sie sind normalerweise in kleinen separaten Beuteln erhältlich, sodass man genau die nötige Menge an Vitaminen in Verbindung mit einer täglich ausgewogenen Ernährung bekommt. Dann soll sich der gesunde Glanz auf der Haut einstellen.

In manchen Kulturen nimmt man täglich bestimmte Kräuter in Tablettform zu sich, oder cremt sich damit ein oder schmiert sie ins Haar, um der Haut und dem Haar eine gesunde Erscheinung zu geben. Man kann sich vielleicht nicht vorstellen, dass in der Küche verwendete Zutaten wie Gelbwurz oder Bananen, uns schöner aussehen lassen können. Aber in Kosmetikprodukten verarbeitet anstatt gegessen zu werden, sollen sie dafür sorgen, dass man jünger und gesünder aussieht - einer der am schnellsten wachsenden Trends in der Kosmetikindustrie.

Vitamine, die man für ein jugendliches Aussehen und zum Verschönern von Haut, Haar und Nägeln verwendet, kann man wie andere tägliche Vitamine oral zu sich nehmen, oder man kauft teure Cremes, Lotions etc., die mit Vitaminen und Mineralstoffen versetzt sind und das Aussehen und die Beschaffenheit der Haut verbessern sowie gegen Falten und andere Zeichen des Alterns wirken sollen.

Vitamine und Kräuter direkt auf die Haut aufzutragen anstatt sie einzunehmen mag ja einen Einfluss auf das Aussehen der Haut haben, aber um richtige Veränderungen in der Beschaffenheit der Haut und im Zustand des Haars und der Nägel zu bewirken, muss man wirklich auf





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



eine ausgewogene Ernährung achten und genug Wasser trinken. Nur im Falle einer unzureichenden Ernährung sollte man (die richtigen Vitamine und Ergänzungsmittel zu sich nehmen. Der bewährte Weg, um diesen gesunden Glanz in Haut und Haar zu bekommen, ist zu leben und gesund zu sein. Es gibt leider keine schnellere Methode, um Haar, Haut und Nägel wirklich gesund und schön zu machen. Manche Vitamine und Ergänzungsmittel können aber gut helfen.





DIE BESTEN 10 VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR GESUNDE HAUT, GESUNDES HAAR UND GESUNDE NÄGEL

Wenn man also seine Haut, Haar und Nägel natürlich gesund und schön erhalten will, welche Vitamine und Ergänzungsmittel sollte man nehmen? Einfach ein normales Multivitamin zu sich zu nehmen wird keine Veränderung bringen. Aber es gibt ein paar Vitamine und Ergänzungsmittel, die man nehmen kann, wenn man so strahlende Haut, Haare und Nägel wie schwangeren Frauen erreichen möchte. Folgende zehn Vitamine und Ergänzungsmittel sollen Haar, Haut und Nägel schimmern und strahlen lassen:

1. Vitamin A – Die meisten Leute glauben, dass Vitamin A nur für die Augen gut ist. Vitamin A braucht man, damit die Augen gesund und das Sehvermögen scharf bleibt, aber Vitamin A ist auch gut für die Haut. Vitamin A hilft, die Haut rein zu halten. Und es kann gegen Falten helfen und der Haut ein jugendliches Aussehen verleihen.
2. Vitamin B Komplex – Vitamin B Komplex ist eine Gruppe von acht verschiedenen wasserlöslichen Arten von Vitamin B. Alle dieser Arten von Vitamin B sind notwendig für die Gesundheit und für schöne Haut und schönes Haar. In wissenschaftlichen Studien wurde bewiesen, dass Vitamin B Komplex der Verdünnung des Haares vorbeugen und bei Akne und andere Hautprobleme helfen kann. Wenn Ihre Haut schuppig und gereizt wirkt, kann es also durchaus sein, dass Sie an einem Mangel an Vitamin B Komplex leiden.
3. Vitamin E – Vitamin E ist ein richtiges Kraftwerkvitamin, wenn es um die Schönheit geht. Reines Vitamin E, das direkt auf die Haut aufgetragen wird, soll der Haut Gutes tun. Es macht sie weicher ohne fettige Überreste. Man verwendet es oft zur Behandlung von juckenden Hautausschlägen und Krankheiten wie Dermatitis. Ärzte empfehlen oft die Verwendung von reinem Vitamin E, um das Auftreten von Narben und anderen Flecken auf der Haut zu reduzieren.

Vitamin E wurde auch schon erfolgreich zur Behandlung von Dehnungsstreifen verwendet. Wenn Sie nach dem Abnehmen oder nach einer Schwangerschaft ein paar Dehnungsstreifen haben, die Sie gerne los werden würden, kann Vitamin E helfen. Lotionen und Cremes mit Vitamin E können sehr teuer sein, holen Sie sich Kapseln mit reinem Vitamin E aus der Drogerie oder dem Bioladen.



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



4. Vitamin C – Sie wissen wahrscheinlich selbst, dass Vitamin C ein wichtiges Vitamin ist, um Ihr Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Es soll allerdings auch die Haut besser aussehen lassen können.

Serum mit Vitamin C, dass man direkt auf die Haut aufträgt, soll dabei helfen, freie Radikale loszuwerden und Sonnenschäden der Haut zu beseitigen. Allerdings gibt es Probleme mit Vitamin C, wenn man es der Luft aussetzt anstatt es zu sich zu nehmen., es sollte nicht vom Licht nicht oxidiert werden.

5. Selen – Selen ist ein Mineralstoff, den man normalerweise oral zu sich nimmt. Aber manchmal findet man es auch unter den Kosmetik- und Gesundheitsprodukten. Selen soll bei der Vorbeugung gegen Hautkrebs helfen und die Elastizität der Haut verbessern, wodurch sie jünger aussieht. Selen wird auch eine Wirkung bei der Behandlung von Schuppen zugeschrieben. Einige der führenden kommerziellen Schuppen-Shampoos enthalten Selen.

6. Zink – Zink ist ein weiteres Mineral, das wichtig ist, um gesund mit schönem Haar, schönen Nägeln und schöner Haut zu bleiben. Zink wird auch eingesetzt, um die Heilung von Wunden auf der Haut zu unterstützen. Dermatologen verwenden es auch zur Behandlung von mittlerer bis schwerer Akne. Zinkcreme kann die Haut auch vor Sonnenschäden schützen. Zink findet man in frischem Obst und Gemüse, aber es kann auch als unabhängiges Ergänzungsmittel eingenommen oder in einer Creme verarbeitet werden.

7. Aloe Vera – Aloe Vera ist ein Kraut, kein Vitamin, aber man kann es direkt auf die Haut auftragen oder in flüssiger Form einnehmen, um das Aussehen von Haut, Haar und Nägeln zu verbessern. Aloe Vera wird oft zur Behandlung von Sonnenbränden und Sonnenschäden auf der Haut verwendet. Es ist auch gut bei einer ganzen Reihe von Hautkrankheiten. Wenn man nur ein Kosmetikergänzungsmittel zuhause hat, dann sollte das Aloe Vera sein.

8. Beta-Carotin – Beta-Carotin macht Nägel stärker und glänzender und lässt sie weniger leicht brechen. Es sorgt auch für schnelleres Wachsen von neuem Haar und lässt das existierende Haar glänzen und weniger leicht brechen. Beta-Carotin findet man als Ergänzungsmittel entweder in Verbindung mit anderen Vitaminen oder auch alleine.

9. Gelbwurz – Gelbwurz ist ein Kraut, kein Vitamin, aber man verwendet es schon seit tausenden von Jahren für schöne Haut und schönes Haar. Im Osten nehmen Frauen oft täglich eine Kapsel Gelbwurz zu sich, um ihre Haut schön und ihr Haar dichter und glänzender zu machen. Man kann auch sein Gesicht mit einer Mischung aus Gelbwurz und Milch waschen, um die Haut weicher zu machen und sich gegen Akne, Hauausschläge, Schuppenflechten und andere Hautkrankheiten zu





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



schützen. Gelbwurz, das direkt auf der Haut aufgetragen wird, verhindert auch Faltenbildung auf der Haut. Sein Haar mit Gelbwurz zu waschen lässt das Haar glänzen und weniger leicht brechen.

10. Folsäure – Folsäure ist etwas, das der Körper sowieso braucht. Aber ein Mangel an Folsäure kann zu schmerzhaften Niednägeln und anderen Problemen führen. Einer der Gründe, warum schwangere Frauen so fantastische Fingernägel haben sind die pränatalen Vitamine, die eine Menge Folsäure beinhalten. Diese Vitamine braucht die Frau, um den Verlust an Folsäure während des Wachsen und der Entwicklung des Babys auszugleichen.

Wenn Sie Probleme mit Ihren Nägeln haben oder Ihre Nägel sehr leicht brechen und reißen bzw. weiße Stellen aufweisen, versuchen Sie eine regelmäßige Einnahme von Folsäure oder ein Multivitamin mit zusätzlicher Folsäure. Dann werden Sie schnell eine deutliche Veränderung in Ihren Nägeln bemerken.



ANTI-AGING-VITAMINE

Vitamine und natürliche Enzyme sind sehr beliebte Zutaten in Anti-Aging-Cremes und Lotionen. Sind sie wirklich effektiv? Studien haben zeigen, dass bestimmte Arten von Vitaminen und bestimmte Verbindungen gegen Alterserscheinungen wie ausgetrocknete Haut, Verfärbung, Falten, Stirnfalten und Augensäcke wirken können, wenn sie regelmäßig angewendet werden.

Die meisten Anti-Aging-Vitamine, die man als effektiv bezeichnet, sind Antioxidante. Antioxidante wirken gegen freie Radikale, die das Produkt des Oxidationsprozesses sind. Oxidation ist ein natürlicher Prozess, der freie Radikale im Körper freisetzt. Freie Radikale können unser Immunsystem schädigen und mit der Zeit auch unsere Haut matt, farblos und schlaff aussehen lassen. Antioxidante zerstören freie Radikale im Körper und kämpfen gegen Alterserscheinungen der Haut, weswegen sie ein in vielen Cremes und Lotionen eingesetzt werden.

In den vergangenen Jahren ist die Zahl der Hautpflegeprodukte, die natürliche Vitamine und Enzyme im Kampf gegen das Altern verwenden, drastisch angestiegen. Die Kosmetikfirmen wissen, dass ihre Kunden nach besseren und natürlicheren Produkten suchen, und sie behaupten, dass solche Produkte sehr effektiv sein können, sogar effektiver als unnatürliche Chemikalien. Die heutigen Konsumenten sind sich des Effekts von chemischen Verbindungen auf ihre Körper und auf die Umwelt eher bewusst, und sie verlangen natürliche Vitamine und pflanzenbasierte Alternativen zu den chemiebasierten Cremes und Lotionen der Vergangenheit.





ANTI-AGING-ERGÄNZUNGSMITTEL, CREMES, LOTIONEN UND SEREN

Es gibt viele verschiedene Anti-Aging-Produkte auf dem Markt. Sehen Sie sich einfach das Hautpflegeregal in der nächsten Drogerie an – dort könnte man Stunden damit verbringen, nach dem richtigen Anti-Aging-Produkt zu suchen. Wenn Sie in ein Einkaufszentrum gehen, müssen Sie mit hunderten Euros für Anti-Aging-Produkte rechnen. Es gibt unzählige Anti-Aging Hautpflegeprodukte, und es gibt sie auch noch in verschiedenen Formen, was für den Konsumenten reichlich verwirrend sein kann. Bei der Auswahl eines Hautpflegeprodukts mit Anti-Aging gibt es folgende Möglichkeiten:

Cremes

Cremes sind normalerweise sehr dickflüssig und in kleinen Tuben erhältlich. Cremes sind dickflüssig, weil sie Mischungen von Vitaminen, Kräutern und anderen Produkten sind. Cremes können schwer verträglich sein, wenn Ihre Haut empfindlich ist. Cremes können solche Zustände verschlimmern, weil sie eine dichte Mischung und ein bisschen ölig sind.

Augencremes sind normalen Cremes sehr ähnlich, aber sie werden aus Zutaten gemacht, die nicht schädlich für die Augen sein sollen. Sie sind auch meistens leichter als normale Cremes und nicht so fettig. Tragen Sie Augencreme nicht direkt auf das Augenlid aus, sondern unter den Augenbrauenknochen. Die natürliche Bewegung Ihres Auges wird die Creme dann entsprechend verteilen.

Lotionen

Lotionen haben normalerweise dieselbe Basis wie Cremes, aber enthalten mehr Flüssigkeit – entweder destilliertes Wasser, oder Mineralöl, oder manchmal süßes Mandelöl. Damit wird die Lotion dünner, leichter aufzutragen und weniger fettig. Lotionen trocknen schneller als Cremes und werden normalerweise für tagsüber empfohlen, weil die leichtere Zusammensetzung sich gut für das Auftragen unter dem Make-up eignet. Lotionen sind gut für Menschen mit etwas öliger Haut, weil sie das Gesicht nicht so beanspruchen wie das normale Cremes tun.

Lotionen sind normalerweise etwas billiger als Cremes. Unter den Kosmetikprodukten sind Lotionen die billigsten Hautpflegeprodukte. Heutzutage kann man auch getönte Lotionen kaufen, die man im Gesicht aufträgt. Somit bekommt man Sonnen- und Windschutz, Anti-Aging-Vitamine und eine leichte Tönung so als ob man Make-up tragen würde.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Seren

Seren sind die teuersten Produkte in der Hautpflege, weil sie normalerweise am höchsten konzentriert sind. Seren bestehen aus reinen Pflanzenextrakten, Vitaminen, ätherischen Ölen und andere Zutaten zusammen auf dünner Gelbasis. Seren sind für alle Hauttypen geeignet und sind das Geld wert, das man für sie ausgibt.

Seren werden leicht aufgetragen und werden dann von der Haut aufgrund der leichten Gelbasis schnell absorbiert. Weil Seren so konzentriert sind, braucht man nur eine winzige Menge für sein ganzes Gesicht. Lassen Sie sich nicht vom hohen Preis einer winzigen Flasche Serum abschrecken. Weil man ja nur eine kleine Menge braucht, wird sogar eine kleine Flasche Serum länger halten als eine große Flasche Creme oder Lotion.

Seren saugen sich schnell in die Haut und hinterlassen keinerlei ölige Überreste. Daher kann man sie jeden Tagen super unter dem Make-up verwenden. Ein gutes Anti-Aging-Serum in Verbindung mit einem guten Sonnenschutz sind alles, das die meisten Leute brauchen, um ihre Haut gesund und gutaussehend zu halten. Aber je älter man wird, desto mehr wird man ein Serum für eine reife Haut brauchen, mit dem man gegen Probleme wie Trockenheit und Altersflecken ankämpfen kann.

Man muss vielleicht ein bisschen experimentieren, um das beste Rezept für seinen Hauttyp zu finden. Aber normalerweise sind Lotionen am besten für Menschen mit öriger oder akneanfälliger Haut geeignet. Cremes sind gut für Menschen mit trockener Haut, die zusätzliche Feuchtigkeit brauchen, die auch bleibt. Seren sind für alle Hauttypen geeignet und sind die am öftesten empfohlene Form von Anti-Aging-Produkten.





DIE 10 EFFEKTIVSTEN ANTI-AGING-VITAMINE UND - ENZYME

Die Haut eines jeden Menschen ist anders, und jede Haut ist schon einmal verschiedenen Chemikalien, Verschmutzung und anderen Faktoren ausgesetzt worden, die sie ungesund, farblos oder alt aussehen lassen können. Es gibt daher kein Vitamin und keine Behandlung, um die Haut von jedem strahlend und jung zu machen. Aber wenn man es versuchen will und mehr Vitamine zu seiner Ernährung hinzufügt, damit die Haut jung und gesund bleibt, dann sind folgende zehn zu empfehlen:

1. Ubichinon - Ubichinon ist ein Enzym, das der Körper auf natürliche Art und Weise herstellt. Wenn man älter wird, produziert der Körper weniger und weniger von diesem Enzym. Das ist einer der Gründe, warum Menschen oft farblose Haut, Falten und eine allgemein ungesund wirkende Haut haben.

CoQ10 ist rezeptfrei als Ergänzungsmittel in Drogerien und Bioläden erhältlich. Das Einnehmen von täglichen CoQ10-Dosen kann die Produktion von CoQ10 Ihres Körpers anregen, und das lässt Ihre Haut jünger und gesünder aussehen. CoQ10 kann auch als Creme oder Serum direkt auf die Haut aufgetragen werden, um dem Aussehen der Haut zu helfen und der Bildung von Falten entgegenzuwirken.

2. Acetyl-L-Carnitin - Acetyl-L-Carnitin ist eine Kombination von Aminosäuren, die natürlich im Körper vorkommt. Fleisch zu essen ist eine Möglichkeit, die Produktion von Acetyl-L-Carnitin anzuregen. Daher kann es durchaus sein, dass Vegetarier mit einem Mangel an Acetyl-L-Carnitin konfrontiert werden.

Acetyl-L-Carnitin unterstützt die Leber und hilft, Toxine aus dem Weichgewebe zu spülen. Seine Hauptaufgabe ist aber das Transportieren von Fett in die Mitochondrien von Zellen, um als Essen behandelt zu werden und um Abfälle abzuführen. Ohne ausreichend Acetyl-L-Carnitin können unsere Zellen schwach und ungesund werden, was zu schlechter Haut, schlechtem Haar und schlechten Nägeln führt. Um seine Zellen jung und gesund zu halten, braucht man genug Acetyl-L-Carnitin. Rezeptfrei ist Acetyl-L-Carnitin in leichter Konzentration in jeder Drogerie und in jedem Bioladen erhältlich.

3. DHEA - DHEA ist die Abkürzung für ein Hormon namens Dehydroepiandrosteron. Dieses Hormon findet man im Körper, bis man in die späten 20er kommt. Seine Produktion nimmt ab diesem Alter rapide ab. Je älter man wird, desto weniger davon produziert der Körper. Ärzte empfehlen den meisten älteren Menschen, Ergänzungsmittel mit DHEA zu sich zu nehmen. Aber heutzutage nehmen immer mehr Frauen unter 40



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



solche Ergänzungsmittel, um ihre Haut gegen Falten zu schützen und durch Sonnenwirkung entstandene Schäden zu heilen.

DHEA kämpft gegen alternde Haut, indem es die Alterserscheinungen und Sonnenwirkung umkehrt. In Tests hat es sich als ziemlich erfolgreich bewiesen. Man kann Ergänzungsmittel mit DHEA nehmen oder eine Creme verwenden, in der DHEA enthalten ist. Hautpflegeexperten empfehlen beides.

4. Carnosin - Wie Acetyl-L-Carnitin ist Carnosin eine Kombination von Aminosäuren, die vom Körper produziert werden, aber diese Produktion nimmt immer mehr ab je älter man wird. Carnosin hilft beim Kampf gegen Alterserscheinungen, indem es Toxine aus den Zellen spült, wodurch die Zellen sich regenerieren und jünger aussehen. Carnosin kann auch das Leben von bestimmten Zelltypen verlängern, was wiederum die Elastizität der Haut erhöht und die Bildung von Falten und verhindert, die normalerweise beim Älterwerden kommen.

Carnosin hat auch noch andere positive Auswirkungen auf den Körper. Man kann damit gegen Allergien ankämpfen. Carnosin kann auch das Erinnerungsvermögen verbessern. Bei manchen Patienten hat es auch gegen die Auswirkungen von altersbedingter Demenz geholfen. In Studien wurde bewiesen, dass Carnosin effektiv gegen mentale Anzeichen des Alterns und sogar Erschöpfung ist. Carnosin zu nehmen wenn man älter wird kann also sowohl gegen die körperlichen als auch die mentalen Effekte des Alterns im Körper helfen.

5. Fischöl - Fischöl ist ein sehr beliebtes Nahrungsergänzungsmittel, dass täglich von Millionen Menschen verwendet wird. Fischöl ist eine Kombination aus verschiedenen Omega-3-Fettsäuren, die man vor allem in Fisch findet. Diese reichhaltigen Öle tun dem Körper unglaublich gut. Sie helfen dem Herz dabei, gesund zu bleiben, und sie können die Symptome von ADHS abschwächen. Aber Fischöl hilft dem Körper auch beim Kampf gegen das Altern.

Regelmäßig Fischölkapseln zu nehmen oder Cremes, Lotionen und Seren mit Fischöl zu verwenden kann dabei helfen, Sonnenschäden auf Ihrer Haut zu verhindern, Elastizität wiederherzustellen, Akne bei Erwachsenen einzudämmen und den gesamten Teint Ihrer Haut zu verbessern. Fischöl-Ergänzungsmittel stärken auch Ihre Nägel und lassen Ihr Haar mehr glänzen und weniger brechen. Und das schon nach einer Woche der Einnahme.

6. Antioxidante - Es gibt viele verschiedene Arten von Antioxidanten, die gegen Alterserscheinungen wirksam sind. Aber in Wahrheit tun sie alle dasselbe - sie bekämpfen Schäden durch freie Radikale. Freie Radikale sind Zellen, die eine entscheidende Komponente verloren haben und im Körper nicht verankert sind. Also springen sie herum und versuchen die



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



verlorene Komponente von anderen Zellen zu stehlen. Sie können Zellen zerstören und schwere Schäden auf der Haut und in anderen wichtigen Organen anrichten.

Antioxidante kämpfen gegen freie Radikale, indem sie die Komponente mit ihnen teilen, nach der sie suchen. Dann wird das freie Radikal ans Antioxidans gebunden und wird für andere Zellen harmlos. Antioxidante sind erwiesen wirksam als Schutz der Haut gegen Sonnenschäden und um der Haut während der Zerstörung von freien Radikalen ein jüngeres Aussehen zu verleihen.

Viele Hautpflege- und Anti-Aging-Cremes enthalten Antioxidante. Wenn Sie also keine hunderte von Dollar für eine spezielle Anti-Aging-Creme ausgeben wollen, können Sie leicht qualitativ gute Cremes oder Lotionen zur Hautpflege finden, die Antioxidante gegen freie Radikale enthalten.

7. Grüner Teeextrakt - Grüner Teeextrakt ist eine Flüssigkeit, die aus entkoffeiniertem Grünen Tee hergestellt wird. Grüner Teeextrakt wird seit tausenden Jahren in der chinesischen Medizin und in anderen pflanzlichen Medizinsystemen verwendet, um eine ganze Reihe von Krankheiten zu behandeln. Aber Grüner Teeextrakt kann auch eine gute Wirkung auf Ihre Haut haben.

In wissenschaftlichen Studien hat sich gezeigt, dass Grüner Teeextrakt Sonnenschäden langsamer einwirken lässt und die Haut vor UV-Strahlen von der Sonne beschützt. Grüner Teeextrakt hilft auch gegen das Auftreten von Falten und schlaffer Haut. Es ist ein tolles Antioxidans, mit dem Ihre Haut wieder jung aussehen kann. Wenn Sie leicht Akne bekommen oder Ihre alten Aknenarben gerne verschwinden lassen würden, tragen Sie Grünen Teeextrakt direkt auf die Haut auf. Das verhindert Entzündungen und macht alte Narben kleiner.

Grüner Teeextrakt wird gerade erst auf dem westlichen Markt als Anti-Aging-Mittel beliebt. Mehr und mehr Hautpflegeprodukte fügen Grünen Teeextrakt also ihren Rezepten hinzu. Am preiswertesten ist es momentan, flüssige Ergänzungsmittel mit grünem Teeextrakt zu kaufen und diese direkt auf die Haut aufzutragen.

8. Liponsäure ist eine weitere Substanz, die man bereits im Körper findet, die der Körper aber immer weniger und weniger produziert je älter man wird. Man bekommt Liponsäure aus dem Essen, aber die beste Quelle sind rezeptfreie Ergänzungsmittel, die man täglich einnimmt. Oder aber man findet Liponsäure in teuren Hautpflegecremes und Anti-Falten-Cremes.

Liponsäure hilft dabei, giftige Metalle im Körper loszuwerden. Auch wirkt es gegen Gedächtnisverlust und altersbedingte Demenz. Liponsäure ist auch ein richtig starkes Mittel wenn es darum geht, die Haut jünger





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



aussehen zu lassen. Das Ergebnis einer Studie: feine Falten verschwanden nach einer Behandlung mit einer Creme mit Liponsäure komplett, und größere Falten verschwanden zu 50%.

9. Retinol - Retinol ist die reinste Form von Vitamin A und ist mittlerweile zu einer Standardwaffe gegen das Altern geworden. Retinol wird oft bei der Behandlung von Leuten verwendet, die unter Akne leiden, denn es schält, reinigt und schützt die Haut vor Verschmutzung, Bakterien und anderen schädlichen Dingen. Retinol kommt oft in chemischen Peelings und Laser-Peelings vor. Diese entfernen Hautschichten, um die jüngere und frischere Haut zu enthüllen, die unter den farblosen und trockenen Schichten liegt. Wenn Sie eine Hautpflege-Creme haben wollen, die Ihnen wirklich dabei hilft, jünger auszusehen - nehmen Sie eine mit Retinol.

10. Vitamin E - Zusätzlich dazu, dass Ihre Haut allgemein gesünder aussehen wird, ist Vitamin E auch ein super Ergänzungsmittel, wenn man jünger aussehen will. Vitamin E wird oft als Basis in Hautpflegeprodukten verwendet, weil es für die Haut eine Menge Vorteile hat und weil es direkt darauf aufgetragen werden kann, ohne Poren zu verstopfen. Ein typisches Anti-Aging-Serum ist oft eine Kombination aus Retinol und anderen Zutaten, vermischt mit reinem Vitamin E. Vitamin E selbst ist billig und leicht in geeigneten Größen in Bioläden und Apotheken zu finden. Wollen Sie also toll aussehende Haut billig haben, nehmen Sie einfach jeden Tag ein oder zwei Kapseln reines Vitamin E zu sich.





VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜRS ABNEHMEN

Auf dem Markt gibt es hunderte von Ergänzungsmitteln, die angeblich pflanzliche und vitaminbasierte Formeln sind, mit denen man besser abnehmen kann. Millionen Menschen fallen darauf herein und geben tausende von Dollar für diese Mittel aus, weil sie denken, dass sie bei deren Einnehmen essen können was sie wollen und trotzdem abnehmen.

Manche dieser Ergänzungsmittel sind echt und helfen tatsächlich beim Abnehmen. Wenn Sie aufgrund eines Vitaminmangels oder eines Hormonungleichgewichts Probleme beim Abnehmen haben, dann kann das Einnehmen eines vitaminbasierten Ergänzungsmittels Abhilfe schaffen und ihrem Körper dabei helfen, sich selber zu regulieren und abzunehmen. Aber das bedeutet nicht, dass Sie drei Mal täglich Fast Food essen können, dann eine Tablette nehmen und trotzdem abnehmen.

Manche dieser Mittel sind harmlos. Sie helfen zwar nicht tatsächlich beim Abnehmen, aber sie werden auch keine Schäden nach sich ziehen. Beim Kauf dieser Produkte werfen Sie zwar Geld zum Fenster raus, aber sie werden davon nicht krank oder landen im Spital. Andere Ergänzungsmittel sind aber gefährlicher und können wirklich Ihre Gesundheit gefährden oder ein körperliches Ungleichgewicht hervorrufen, das vor der Einnahme nicht da war. Besonders wenn Sie die Mittel zu lange einnehmen oder sich nicht an die in der Packungsbeilage vorgeschriebene Dosis halten.

Es gibt zwei Hauptversprechen, die bei Vitaminen und Ergänzungsmitteln zum Abnehmen verwendet werden, um die Leute zum Kauf des Produkts zu bringen. Die Hersteller des Produkts versprechen, dass das Produkt Ihren Stoffwechsel beschleunigen und Ihr Körperfett verbrennen wird - meistens ohne dass man selber etwas dazu tun muss. Oder sie versprechen, dass das Produkt das Fett in Ihrem Essen abblocken wird, damit es von Ihrem Körper nicht verdaut wird und sich nicht in zusätzliches Gewicht verwandelt, sondern harmlos aus Ihrem Körper ausgeschieden wird.

Ein weiteres beliebtes pflanzliches Ergänzungsmittel verspricht, Beklemmungsgefühle und Stress zu reduzieren, damit Ihr Körper weniger Cortisol produziert. Cortisol ist ein Hormon, das vom Körper zu Zeiten von großem Stress produziert wird, und es kann zum Zunehmen beitragen, besonders am Bauch und im Unterleib. Theoretisch also sollte man also abnehmen, wenn man Stress reduziert und verhindert, dass der Körper sich selbst mit Cortisol überschwemmt. Aber funktioniert das wirklich?





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Funktionieren irgendwelche dieser Vitamine und pflanzlichen Abnehmmittel wirklich, für die Sie und so viele andere Leute, die abnehmen wollen, jedes Jahr tausende Dollar ausgeben? Das lässt sich nicht so leicht beantworten, das Problem ist komplexer. Manche funktionieren, manche nicht, und manche können tatsächlich schädlich für Ihren Körper sein und Sie zunehmen lassen.





VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL ZUM ABNEHMEN - GEHT DAS WIRKLICH?

Das ist die Frage, auf die jeder eine Antwort haben will. Funktionieren alle dieser Abnehmmittel wirklich? Funktionieren überhaupt irgendwelche unter ihnen? Welche? Fast jeder hat sich irgendwann einmal dem Trend gebeugt und ein Abnehmmittel gekauft, in der Hoffnung ein paar zusätzliche Pfunde zu verlieren um wieder in dieses eine tolle Kleid zu passen und jeden damit beeindrucken zu können. Aber kann man schon wissen, ob ein Abnehmmittel funktioniert, bevor man eine Menge Geld dafür ausgibt?

Leider kann man nie genau sagen, welches Ergänzungsmittel funktionieren wird, bevor man es kauft. Denn diese Ergänzungsmittel sind Vitamine und pflanzliche Verbindungen, die nicht von einer Gesundheitsbehörde reguliert werden. Also gibt es keinen wirklichen Überblick über sie. Die Firmen, die diese Produkte herstellen, müssen keine Belege für die - falls überhaupt existierende - Effektivität vorweisen, bevor sie die Produkte vermarkten können. Und sie können Daten aus Studien auswerten, die genauso gemacht werden wie sie das wollen. Es gibt keine staatliche Behörde, die ihre Behauptungen prüft.

Eine Firma, die ein Abnehmmittel herstellt kann also sagen, dass eine Studie die Effektivität des Produkts fürs Abnehmen bewiesen hat. Sie muss den Kunden nicht sagen, dass sie für die Durchführung der Studie bezahlt oder den mitarbeitenden Forschern die nötigen Berechtigungspapiere besorgt hat. Wenn es um Abnehmmittel geht, müssen Käufer wirklich sehr vorsichtig sein.

Die Hersteller dieser Produkte müssen zwar die Inhaltsstoffe des Produkts auflisten, aber sie sind nicht dazu verpflichtet zu sagen, wo diese Stoffe herkommen. Das ist also eine weitere Sache, die man beim beabsichtigten Kauf eines rezeptfreien Abnehmmittels beachten muss.

Was also wollen wir damit sagen? Funktionieren die Ergänzungsmittel nun oder nicht? Nun ja, es gibt eben keine Zaubertablette, mit der man drei Mal täglich Cheeseburger und anderes Fast Food essen kann, ohne zuzunehmen. Es gibt keine Zaubertablette, die Bewegung und Sport unnötig macht. Die einzige Möglichkeit, effektiv abzunehmen und sein Gewicht dann auch zu halten, ist weniger Kalorien zu sich zu nehmen als der Körper für Energie verbrennt, denn so verbrennt der Körper stattdessen das gespeicherte Fett für Energie.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Gibt es Ergänzungsmittel, die Ihren Körper dabei unterstützen? Klar, aber es gibt auch sehr viele, die nichts weiter als ein neu verpacktes Multivitamin oder sogar eine Zuckertablette sind. Um ein Abnehmmittel zu finden, das Ihnen hilft und das auch wirklich Ihr Abnehmen unterstützt, müssen Sie ein cleverer Kunde sein und genau wissen, was Sie kaufen und welchen Einfluss es auf Ihren Körper haben wird. Wenn Sie nicht vorsichtig sind, könnten Sie im Endeffekt ein Ergänzungsmittel kaufen, das Ihrer Gesundheit schadet anstatt sie zu verbessern.

Sehen wir uns einige der beliebtesten Inhaltsstoffe von Abnehmmitteln an, und ob diese wirklich funktionieren.





ZEHN BELIEBTE VITAMINE UND KRÄUTER, DIE ANGEBLICH BEIM ABNEHMEN HELFEN

Es gibt eine Menge verschiedene Inhaltsstoffe, die in vielen beliebten Abnehmmitteln verwendet werden. Manche der Ergänzungsmittel sind Kombinationen von mehr als zwanzig verschiedenen natürlichen Inhaltsstoffen, die angeblich beim Abnehmen helfen. Folgende werden am öftesten verwendet:

1. Bitterorange - Bitterorange ist eine Frucht, die in Asien weit verbreitet ist. Bitterorangenextrakt in Form von pulverisiertem Orangenpeeling und Flüssigextrakten wird in der chinesischen Medizin seit tausenden Jahren für die Behandlung von Ringelflechte, Übelkeit, Verstopfung und anderen Erkrankungen verwendet. Beim Abnehmen soll Bitterorange so funktionieren wie ein Ersatz für Meerträubel (Ephedra), also die Kalorienmenge erhöhen, die der Körper für Energie verbrennt.

Es gibt bisher keinen stichhaltigen Beweis dafür, dass Bitterorangenextrakt die Kalorienmenge, die Ihr Körper verbrennt, wirklich erhöht oder beim Abnehmen hilft. Seitdem Meerträubel verboten wurde verwenden viele Abnehmmittel stattdessen Bitterorange. Bitterorange enthält allerdings Synephrin, was auch in Meerträubel vorkommt und den Blutdruck erhöht.

2. Koffein - Koffein ist ein wichtiger Inhaltsstoff in Abnehmmitteln. Lange Zeit hat man geglaubt, dass Koffein wirklich beim Abnehmen helfen kann. Stimmt das? Nun ja, manche Eigenschaften von Koffein sind dafür tatsächlich hilfreich, aber normalerweise hat man damit beim Abnehmen nur Erfolg, wenn man auf eine kalorienarme Ernährung achtet und regelmäßig Sport betreibt.

Koffein trägt auf drei Arten zum Abnehmen bei. Erstens steigert Koffein die Geschwindigkeit, mit der der Körper Kalorien verbrennt. Zweitens wirkt Koffein wie ein Appetitzügler, wodurch die Leute weniger Hunger haben und tagsüber weniger essen. Und drittens ist Koffein ein harntreibendes Mittel, wodurch man Wassergewicht verlieren könnte das man vielleicht mit sich herumschleppt.

3. Hoodia - Hoodiaextrakt wird aus einer bestimmten Kaktusart gewonnen, die in Afrika wächst. Beim Untersuchen verschiedener Pflanzen in Afrika fanden Forscher heraus, dass Einwohner Wurzeln und Blätter von Hoodia kauen, damit sie während einer langen Jagd nicht hungrig werden. Hoodia ist angeblich einer der besten Appetitzügler und wird in mehr als 70% aller Abnehmmittel verwendet.



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Es gibt keine Studien, welche die Effektivität von Hoodia als Appetitzügler belegen, aber Einzelberichte lassen vermuten, dass zumindest manche Menschen ihren Hunger mit Hoodia gut zügeln können. Es gibt bisher keine schlüssigen langfristigen Studien über Hoodia, also wissen Experten wirklich nicht, welche langfristige Auswirkung - wenn es überhaupt eine gibt - Hoodia auf den Körper hat.

4. Grüner Teeextrakt - Derselbe Grüne Teeextrakt der Wunder für Ihre Haut tut soll auch beim Abnehmen helfen. Kann er das aber wirklich? Abnehmmittel behaupten, dass Grüner Teeextrakt den Stoffwechsel beschleunigen und den Körper mehr Kalorien und Fett verbrennen lassen kann. Manche Studien wurden durchgeführt, um diese Behauptung zu bestätigen, und es gibt Einzelberichte, aus denen hervorgeht, dass die regelmäßige Einnahme von Ergänzungsmitteln mit Grünen Teeextrakt wirklich den Stoffwechsel anregen und beim Abnehmen helfen kann.

Grüner Teeextrakt hat aber einige Nebenwirkungen, wenn man zu viel davon bekommt. Studien zeigen, dass Leute nach sehr hohen Dosen von Grünen Teeextrakt unter Schwindelgefühlen, Übelkeit, Verdauungsproblemen und anderen Problemen im Darm leiden können. Wollen Sie also Grünen Teeextrakt zu sich nehmen, um besser abnehmen zu können, halten Sie sich unbedingt an die empfohlene Dosis.

5. Meerträubel - Meerträubel sind in den meisten westlichen Ländern als Abnehmhilfe verboten, aber es gibt immer noch ein paar Ergänzungsmittel mit diesem Inhaltsstoff in manchen Teilen des Internets, und man findet Meerträubel auch in manchen Kaufhäusern in Teeform. Meerträubel war jahrelang als Abnehmmittel weit verbreitet, bis man herausgefunden hat wie gefährlich es sein kann. Meerträubel ist ein Appetitzügler, der den Körper beim Verbrennen von mehr Kalorien helfen soll. Man kann mit Meerträubel wirklich abnehmen, aber die Nebenwirkungen können lebensgefährlich sein.

Meerträubel wurde verboten, nachdem man mehr über die Nebenwirkungen herausgefunden hatte: hoher Blutdruck, manische Phasen, erhöhte Herzfrequenz, Schlaflosigkeit, Krampfanfälle, Herzinfarkte, Schlaganfälle und manchmal sogar Tod. Es ist daher viel zu gefährlich, es einzunehmen.

6. Konjugierte Linolsäuren - Konjugierte Linolsäuren sind Fettsäuren, die man auf natürliche Weise in Essen mit hohem Fettgehalt wie Fleisch findet. Konjugierte Linolsäuren sollen angeblich dabei helfen, Muskeln aufzubauen und Körperfett zu reduzieren. Bodybuilder nehmen seit Jahren konjugierte Linolsäuren zu sich und schwören auf ihre Effektivität. Allerdings gibt es bisher auch keine richtigen wissenschaftlichen Beweise dafür, dass konjugierte Linolsäuren wirklich das Körperfett reduzieren.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung

Muskel aufzubauen hilft beim Abnehmen, weil der Körper dabei mehr Kalorien für Energie verbrennen muss, um die Muskeln zu unterstützen. Das kann beim Abnehmen helfen, aber es gibt auch keine richtigen Beweise dafür, dass konjugierte Linolsäuren wirklich beim Muskelaufbau helfen.

Selbst wenn die Behauptungen über konjugierte Linolsäuren der Wahrheit entsprechen und es wirklich beim Muskelaufbau hilft und Körperfett reduziert, dann wird das trotzdem keinen großartigen Einfluss auf Ihr Körpergewicht haben. Weil Sie ja mehr Muskeln haben, wird Ihr Körpergewicht wahrscheinlich sogar größer werden. Wenn Sie mehr Muskeln als Fett haben, werden Sie zwar besser und vielleicht auch dünner aussehen, weil Sie eben das Körperfett reduziert haben, aber wiegen werden Sie wohl genau dasselbe, oder mehr als Sie vorher gewogen haben.

7. Chrom oder Chrompicolinat - Chrom ist ein Mineralstoff, den man in verschiedenen Arten von Essen findet. Chrom hilft angeblich bei der Reduzierung von Körperfett und beim Anregen des Stoffwechsels. Es gibt keine bekannten Nebenwirkungen von Chrom, aber es gibt auch keine stichhaltigen Beweise, dass es beim Abnehmen hilft. Obwohl es ein verbreiteter Inhaltsstoff von Abnehmmitteln ist, konnten Studien bisher nicht beweisen, dass es beim Abnehmen effektiv ist.

Chrom hilft Ihrem Körper aber dabei, Kohlehydrate zu verarbeiten. Somit hat man weniger Heißhunger auf Zucker und kohlenhydratreiches Essen. Chrom kann daher dem Körper helfen, empfindlicher auf Insulin zu reagieren. Das bedeutet, dass er den Blutzucker besser regulieren kann. Chrom kann also ein nützliches Mineral für den Körper sein, aber als Abnehmmittel alleine scheint es nicht geeignet zu sein.

8. Guarana - Guarana ist eine Beere, die man vor allem Südamerika findet. Guarana-Beeren sind Kaffeebohne auf viele Arten sehr ähnlich. Sie sind ungefähr genauso groß und haben dieselbe Form, und sie enthalten ähnliche Mengen an Koffein. Wenn ein Abnehmmittel oder -getränk also Guarana als Inhaltsstoff führt, dann heißt das, dass man Koffein bekommt.

Koffein kann beim Abnehmen helfen, weil es ein harntreibendes Mittel ist und Ihren Appetit unter Kontrolle hält. Aber die Nebenwirkungen von zu viel Koffein können Schwindelgefühle, hoher Blutdruck, niedriger Blutzucker und andere ernsthafte Probleme sein. Sie sollten keine Ergänzungsmittel zu sich nehmen, die Guarana beinhalten, wenn Sie noch nicht wissen wie Ihr Körper auf hohe Mengen an Koffein reagiert. Und Sie sollten solche Ergänzungsmittel erst recht nicht nehmen, wenn Sie sowieso schon jeden Tag Kaffee trinken.



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



9. 5-HTP - 5-HTP ist eine Aminosäure, die bei der Regulierung der Cortisonlevel und anderer Hormone im Körper hilft. 5-HTP wird in Abnehmmitteln verwendet, um die Menge an Cortisol reduzieren zu helfen, die der Körper nach viel Stress produziert. Die Menge an Cortisol im Körper zu reduzieren kann beim Abnehmen helfen.

5-HTP hat auch erwiesene therapeutische Wirkungen bei anderen Erkrankungen, die auch zum Abnehmen beitragen könnten. Es kann also indirekt beim Abnehmen helfen, indem es andere Symptome von Krankheiten wie Depressionen und PMDS lindert.

10. Guarana - Guarana wird aus Guarabohnen gewonnen. Es wird oft beim Essen als Verdickungsmittel verwendet, wie z.B. in Stärkemehl. Es wird oft den Abnehmmitteln hinzugefügt weil es ein Abführmittel ist und weil es uns angeblich ein Völlegefühl verleiht und zur selben Zeit den Darm entschlackt.

Guarana kann man gefahrlos essen; man isst es jeden Tag beim Verzehr von normalem Essen. Aber es hilft wenig bis gar nicht beim Abnehmen. Man hat vielleicht weniger Hunger, wenn man ein Ergänzungsmittel mit Guarana zu sich nimmt, aber den tatsächlichen Abnehmprozess wird es nicht beschleunigen.



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung

TIPPS ZUR AUSWAHL EINES ABNEHMMITTELS

Da es unter den vielen nutzlosen, die im Endeffekt nur die Geldbörse erleichtern, doch ein paar Abnehmmittel gibt, die wirklich beim Abnehmen helfen - wie kann man nun wissen, welches Abnehmmittel hilft bzw. welches Ergänzungsmittel man kaufen soll? Hier ein paar Tipps die Ihnen bei der Auswahl eines qualitativ hochwertigen Abnehmmittels helfen sollen.

1. Inhaltsstoffe überprüfen - Suchen Sie nach Abnehmmitteln, die Kräuter und Vitamine beinhalten, und die eine erwiesene Hilfe beim Abnehmen sind, wie z.B. Grüner Teeextrakt. Zu wissen welche Vitamine und Kräuter Ihnen wirklich beim Abnehmen helfen können ist der Schlüssel zum Erfolg mit einem guten Abnehmmittel.
2. Realistische Erwartungen haben - Es gibt kein gesundes Abnehmmittel, mit dem Sie in einer Woche zehn Kilo abnehmen oder innerhalb von ein paar Tagen zwei Konfektionsgrößen dünner werden. Sie wissen, dass die einzige Möglichkeit, wirklich abzunehmen, weniger zu essen, mehr Sport zu treiben und vielleicht ein hilfreiches Ergänzungsmittel zu nehmen ist. Also kaufen Sie der cleveren Werbung, die beim Verkauf von Abnehmmitteln zur Anwendung kommt, nicht alles ab.
3. Bedenken, dass teuer nicht immer gleich qualitativ hochwertig ist - Wenn Sie wirklich ein Abnehmmittel kaufen wollen, das effektiv ist, kann ein einfacher Appetitzügler um 10 Dollar wirksamer sein als ein teures Designer-Abnehmmittel um 50 Dollar. Sie sollten ein Ergänzungsmittel basierend auf seinen Inhaltsstoffen kaufen, nicht nach dem Preis.
4. Ein bisschen recherchieren - Sie wollen mehr über Vitamine, Ergänzungsmittel und Abnehmen wissen? Dann recherchieren Sie ein bisschen, bevor Sie ein Abnehmmittel kaufen. Suchen Sie im Internet nach Empfehlungen für Abnehmmittel, und finden Sie mehr über Kräuter und Mineralstoffe heraus, die in Abnehmmitteln verwendet werden, und über deren Nebenwirkungen. Erst dann kaufen Sie ein neues Abnehmmittel.
5. Seine eigenen Wehwehchen bedenken - Manche rezeptfreien Abnehmmittel können sehr schädlich für Leute sein, die unter bestimmten Krankheiten leiden. Lesen Sie immer das Kleingedruckte auf einem Abnehmmittel bevor Sie es kaufen. Nur so sehen Sie, ob es geeignet für Sie ist obwohl Sie unter gewissen Krankheiten leiden bzw. gewisse Medikamente nehmen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie das Mittel nehmen dürfen, fragen Sie Ihren Arzt bevor Sie es kaufen.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Wenn Sie mit der Einnahme eines Abnehmmittels beginnen, achten Sie sehr darauf, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie unter Erschöpfung, Schwindel oder Herzklopfen leiden bzw. sich andere körperliche Symptome einstellen, sollten Sie sofort mit der Einnahme aufhören. Selbst wenn Sie 50 Dollar dafür bezahlt haben, setzen Sie es ab. Ihre Gesundheit zu gefährden ist es nicht wert.





FÜNF DINGE, DIE MAN BEI DER AUSWAHL EINES ABNEHMMITTELS BEACHTEN MUSS

Bei der Auswahl eines Abnehmmittels gibt es einige Dinge zu beachten. Denn wenn Sie nicht vorsichtig genug sind, könnten Sie an ein Ergänzungsmittel mit schädlichen Inhaltsstoffen geraden, oder an etwas, das sich nicht mit den Medikamenten verträgt, die Sie nehmen. Weil die Gesundheitsbehörde diese Mittel nicht kontrolliert enthalten Sie oft sehr ungesunde Dinge. Seien Sie bei der Auswahl im Kaufhaus auf der Hut vor folgenden Dingen:

1. Übertrieben Versprechen - Jedes Abnehmmittel, das Ihnen verspricht, Sie könnten essen was auch immer Sie wollen und trotzdem abnehmen, ist eine Mogelei. Jedes Abnehmmittel, mit dem Sie angeblich fünf Kilo in sieben Tagen abnehmen können, oder in wenigen Tagen ganze Konfektionsgrößen dünner werden, ist entweder eine Lüge oder auf andere Art und Weise ungesund.

Üblicherweise sind die Produkte, die ultraschnelles Abnehmen versichern, nicht mehr als harntreibende Mittel, die nur dabei helfen, Wasser aus Ihrem Körper zu spülen. Dabei verlieren Sie ein paar Pfund „Wassergewicht“. Wenn Sie schnell ein bisschen Wassergewicht verlieren wollen, ist es sicherer, einfach rezeptfreie harntreibende Mittel zu kaufen. Achten Sie nur darauf, dass der Körper nicht zu sehr austrocknet.

2. Illegale Inhaltsstoffe - Obwohl Meerträubel und andere gefährliche Abnehmkräuter von der Gesundheitsbehörde verboten worden sind, findet man Sie noch immer in Produkten, die online verkauft werden, manchmal sogar in Kaufhäusern mit älteren Vorräten. Seien Sie auf der Hut vor Ma Huang - die natürliche Form von Meerträubel (Ephedra), und vor Tee aus Meerträubel, denn jedes Produkt, das Meerträubel enthält, kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben oder sogar zum Tod führen.

3. Nebenwirkungen - Manche Abnehmprodukte haben ernsthafte Nebenwirkungen wie hohen Blutdruck oder eine erhöhte Herzfrequenz. Produkte mit Aufputschmitteln wie Koffein oder Guarana sollten in Maßen genossen werden. Selbst wenn die Nebenwirkungen nicht lebensbedrohlich sind, so können sie doch unangenehm sein. Manche pflanzlichen Abnehmmittel führen Nebenwirkungen wie unkontrollierbaren Durchfall oder öligen Stuhlgang an.

4. Der Ruf der Firma - Nehmen Sie sich Zeit zum Recherchieren, um mehr über die Firma zu erfahren, die ein bestimmtes Abnehmmittel herstellt - das ist Ihre Zeit wert. Gehen Sie auf die Website der Firma um mehr über sie herauszufinden, und lesen Sie ein paar Kundenbewertungen, um zu sehen ob die Firma einen guten Ruf hat oder nicht.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



5. Wie lange bis zum ersten Erfolg - Wenn ein Produkt verspricht, innerhalb von wenigen Tagen zu wirken, wissen Sie normalerweise, dass Sie dieses Produkt nicht ernst nehmen sollten - das ist einfach zu schön um wahr zu sein. Aber wenn auf einem Produkt steht, dass es Monate dauert bis eine Wirkung eintritt, dann sollten Sie sich auch davon fernhalten. Denn das ist ein guter Indikator dafür, dass das Produkt nicht wirklich funktioniert und die Firma einfach nur sichergehen will, dass Sie es monatelang weiter kaufen bis Ihnen das bewusst wird.





KRÄUTER-ERGÄNZUNGSMITTEL

Heutzutage verwenden viele Leute Ergänzungsmittel mit Kräutern, um gesund zu bleiben. Solche Mittel bekommt man leicht in jeder Drogerie, jedem Bioladen und online. Früher gab es nicht allzu viele Informationen darüber, welche Kräuter Sie bei Gesundheit halten oder beim Kampf gegen weit verbreitete Krankheiten helfen. Aber heutzutage ist das Internet voll mit Infos, auf die jeder Zugriff hat. So können Sie herausfinden, welche Kräutermittel Sie gegen welche Probleme nehmen können.

Kräutermittel sind bei Menschen sehr beliebt, die nicht an die westliche Medizin glauben, die keine Krankenversicherung haben, oder die gesund bleiben wollen ohne irgendwelche Medikamente zu nehmen. Die Gesundheitsbehörden in den verschiedenen Ländern sind gerade dabei, Kräutermittel bis zu einem gewissen Grad zu regulieren. Aber bis 2010 werden nicht alle Kräutermittel schon einem Test oder einem Regulierungsprozess unterzogen worden sein.

Pflanzenmedizin ist in anderen Kulturen seit tausenden Jahren in Verwendung. Die traditionelle chinesische Medizin basiert auf einem System mit Kräutermitteln und Toniken, die man verwendet um gesund zu bleiben. Ayurveda, das nationale Gesundheitssystem von Indien, ist eine Wissenschaft, die auf Kräutermitteln basiert und die seit mehr als 2.000 Jahren in Verwendung ist. 70% der großen Bevölkerung Indiens verwenden immer noch Ayurveda-Medizin in Verbindung mit westlicher Medizin.

Also sind Kräutermittel wirklich gut für Ihre Gesundheit? Kann man wirklich manche Krankheiten abwehren und andere verhindern, indem man einfach Kräuter zu sich nimmt? Kräutermittel helfen wirklich Ihrer Gesundheit und können wirklich manche Krankheiten unter Kontrolle bringen. Ebenso kann man gegen manche Krankheiten mit Kräutermitteln ankämpfen. Der Trick ist, das richtige Mittel zu finden und es richtig anzuwenden. Wenn Sie das schaffen, dann kann sich Ihre Gesundheit mit Kräutermitteln erheblich verbessern.

Kräutermittel sind nicht für jeden geeignet, weil sie Nebenwirkungen haben können. Grundsätzlich sollten Kinder und sehr alte Menschen keine Kräutermittel zu sich nehmen, und zwar aufgrund der Gesundheitsprobleme, die sich daraus ergeben können. Aber für die meisten Menschen sind Kräutermittel eine ziemlich billige und effektive Möglichkeit, gesünder zu werden und ernsthaften Krankheiten vorzubeugen.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Wenn Sie sich das erste Mal mit Kräutermitteln für Ihre Gesundheit beschäftigen, könnten Sie überfordert sein. Denn es gibt eine ganze Menge zu lernen, und obwohl es sich um natürliche und pflanzliche Ergänzungsmittel handelt, so können diese Produkte trotzdem Ihre Gesundheit schädigen, wenn sie falsch angewendet werden. Aber keine Sorge. Sobald Sie die Grundlagen von Kräutermitteln gelernt haben, werden Sie zumindest ein paar Mittel auswählen können, die Ihrer Gesundheit wirklich gut tun.



Einführung in

Vitamine und
Nahrungsergänzung



KRANKHEITEN MIT KRÄUTERMITTELN BEHANDELN

Es gibt oft Diskussionen darüber, ob die Verwendung von Kräutermitteln zur Behandlung von weit verbreiteten Krankheiten gesund ist. Die meisten medizinischen Experten sind sich einig, dass Kräutermittel zwar bei manchen Krankheiten verwendet werden können, aber man muss bei der Verwendung solcher Mittel in gewisser Hinsicht trotzdem vorsichtig sein. Bedenken Sie die folgenden Dinge, wenn Sie Kräutermittel gegen Krankheiten einnehmen:

Nur weil ein Kräutermittel auf den Markt geraten ist, heißt das nicht unbedingt, dass es sicher ist.

Momentan werden Kräuter nicht von der Gesundheitsbehörde überwacht, aber es gibt andere Gruppen, die um die Sicherheit von Kräutermitteln bemüht sind. In Amerika z.B. hält man Ausschau nach Produkten, die ein Siegel von ConsumerLab, Good Housekeeping oder NSF International tragen. Denn solche Produkte wurden auf Kräutergehalt und Sicherheit getestet.

Nur weil Kräuterprodukte natürlich sind, heißt das nicht unbedingt, dass sie harmlos sind.

Kräuterprodukte können trotzdem schädliche Auswirkungen haben. Wenn Sie unter einer bestimmten Krankheit leiden, gegen die Sie Medikamente einnehmen müssen, dann sollten Sie immer zuerst Ihren Arzt oder einen Apotheker fragen, bevor Sie mit der Einnahme eines Kräutermittels oder auch eines Vitamins beginnen. Sie sollten immer sicher sein, dass Ihre Medikamente sich mit einem speziellen Ergänzungsmittel oder Vitamin vertragen. Verschiedene Mittel miteinander zu mischen kann manchmal tödlich sein, also gehen Sie dieses Risiko nicht ein.

Halten Sie sich fern von Kombinationsprodukten.

Kräutermittel, die Kombinationen aus verschiedenen Kräutern sind, können manchmal gefährlich sein, weil diese beiden Kräuter sich vielleicht nicht vertragen, oder Ihre Medikamente nicht gut darauf ansprechen. Oder Sie haben eine Allergie gegen eines, aber nicht gegen das andere. Es gibt viele Möglichkeiten, wie ein Produkt aus mehreren Kräutern Gesundheitsprobleme hervorrufen kann, also gehen Sie dieses Risiko nicht ein. Kaufen Sie Kräuterprodukte, die nur ein Kraut als Hauptinhaltsstoff haben.





Einführung in

Vitamine und
Nahrungsergänzung



Kräuterprodukte sind nicht gut für Kinder.

Nicht viele der tausenden Kräutermittel auf dem Markt wurden an Kindern getestet, also ist nicht gut bekannt, welche Nebenwirkungen ein Kräutermittel bei Kindern hervorrufen kann. Wenn Sie Ihrem Kind wirklich ein solches Mittel verabreichen wollen, besprechen Sie das zuerst mit Ihrem Arzt. Sicher ist sicher.





FÜNF HÄUFIGE BESCHWERDEN UND WIE KRÄUTERMITTEL ABHILFE SCHAFFEN KÖNNEN

Es gibt Kräutermittel auf dem Markt, die sich auf viele verschiedene Krankheiten und Beschwerden konzentrieren, aber die folgenden weit verbreiteten Krankheiten und Beschwerden werden öfter von Leuten mit Hausmitteln und Kräutermitteln behandelt, die man in der Apotheke oder im Bioladen bekommt.

1. Depressionen

Depressionen sind eine sehr ernstzunehmende Krankheit, von der Millionen von Menschen auf der ganzen Welt betroffen sind. Depressionen mit rezeptpflichtigen Medikamenten zu behandeln kann schwer sein, weil verschiedene Menschen verschieden auf Medikamente reagieren, die normalerweise für die Behandlung von Depressionen vorgesehen sind. Es gibt oft schwere Nebenwirkungen bei rezeptpflichtigen Medikamenten gegen Depressionen, z.B. weitere Depressionen und Selbstmordgedanken.

Aufgrund der Probleme, auf welche die meisten Menschen mit rezeptpflichtigen Medikamenten gegen Depressionen stoßen, versuchen viele, die Symptome ihrer Depressionen mit Kräutermitteln zu lindern. Manche Kräutermittel sind erwiesen effektiv wenn es um die Behandlung von Depressions-Symptomen geht.

Echtes Johanniskraut und Kava-Kava sind zwei der vielen Kräutermittel, die üblicherweise für die Behandlung von Depressionen sowie die Angespanntheit und Beklemmungsgefühle empfohlen werden, die Depressionen oft begleiten. Echtes Johanniskraut ist eine erwiesene Abhilfe gegen Beklemmungsgefühle und ist auch gut geeignet, um eine ausgeglichene Stimmung zu halten. Kava-Kava wird meistens benutzt, um sich ausgeglichener zu fühlen und kann auch Beklemmungsgefühle und Stress reduzieren.



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



2. PMDS

PMDS ist eine Störung, unter der Millionen von Frauen leiden. Aber nicht viele unter ihnen wissen, dass sie das tun. PMDS, oder prämenstruelle dysphorische Störung, ist von den Symptomen her dem prämenstruellen Syndrom PMS sehr ähnlich, nur sind die Symptome extrem. Manche Frauen mit PMDS haben sogar Halluzinationen oder hören Stimmen. PMDS wird von einem hormonellen Ungleichgewicht ausgelöst, das während der Ovulationsphase auftritt. Frauen, die unter PMDS leiden, haben Schmerzen und Krämpfe, sind erschöpft, leicht reizbar und traurig.

Ärzte haben herausgefunden, dass nur sehr wenige Medikamente bei der Behandlung von PMDS effektiv sind. Es gibt aber eine Anti-Baby-Pille, die bei der Behandlung der Symptome von PMDS ziemlich effektiv ist. Da die Symptome und die Ernsthaftigkeit dieser Krankheit sich von Frau zu Frau stark unterscheiden, ist es für Ärzte schwer, PMDS zu behandeln. Es gibt ein Ergänzungsmittel, 5-HTP, das erwiesen effektiv bei der Behandlung der Symptome von PMDS ist.

5-HTP, dieselbe Aminosäure, die als Abnehmmittel empfohlen wird, kann auch gegen die Symptome von PMDS wirken. Normale Dosen von 5-HTP helfen, die Produktion von Neurotransmittern im Gehirn anzuregen. Je mehr Neurotransmitter es im Gehirn gibt, desto leichter regulieren sich die Hormonlevel. Somit verschwinden die extremen Symptome von PMDS.

3. Erkältungen

Im Herbst und Winter ist es oft schwer, sich nicht mit einer Erkältung oder der Grippe anzustecken. Trotz der Grippeimpfungen, die man sich holen kann, um sich zu schützen, sind die meisten Leute bei der Behandlung einer Grippe auf sich allein gestellt. Glücklicherweise gibt es Kräutermittel, die Grippe und andere Krankheiten, mit denen man sich unter dem Jahr so ansteckt, abwehren können.

Es gibt kein rezeptfreies Medikament oder Kraut, das Sie vor der Ansteckung mit einer Erkältung bewahren kann. Aber es gibt pflanzliche Mittel, mit denen man sein Immunsystem stärken kann. Somit kann der Körper die Erkältung oder Grippe auf natürliche Weise abwehren. Kräutermittel wie Sonnenhüte werden seit hunderten Jahren dazu verwendet, die körpereigenen Zellen zur Krankheitsabwehr in Gang zu bringen, damit sich der Körper selber vor Krankheiten schützen kann. Die beste Kräutermittel zur Grippeabwehr sind Sonnenhüte, Kanadische Orangenwurzel, Zink und Vitamin C.



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



4. Arthritis

Arthritis kann für manche Leute ein schwerwiegendes Problem sein. Immer wenn man unter chronischen Beschwerden wie Arthritis leidet, sollte man die Symptome kontinuierlich behandeln, damit man es nicht zu oft zu noch unangenehmeren Phasen kommt. Wenn die Symptome plötzlich verstärkt auftreten, dann ist es zu spät, um die Schmerzen zu stoppen. Also sollte man diese Krankheiten ernst nehmen und versuchen, solche Phasen zu vermeiden.

Weil Schmerzen bei Arthritis von Entzündungen kommen, sind entzündungshemmende Kräutermittel, welche die Flexibilität des Weichgewebes rund um die Gelenke erhöhen, die beste Möglichkeit, solche Phasen zu vermeiden. Es gibt sehr viele einnehmbare Kräutermittel, von denen sich in klinischen Studien erwiesen hat, dass Sie Menschen bei der Behandlung von Arthritis helfen.

SAM, eine natürliche Chemikalie im Körper, wurde früher an Patienten mit Arthritis in ganz Europa verschrieben. Man kann SAM in fast jeder Apotheke in abgeschwächter rezeptfreier Form kaufen. Man kann auch Ergänzungsmittel aus Glucosamin und Chondroitin nehmen. Diese helfen dabei, die Gelenke entzündungsfrei und schmerzfrei zu halten. Ein Teelöffel Apfelessig pro Tag kann auch gegen Arthritis helfen. Viele Leute, die unter Arthritis leiden, sagen, die tägliche Einnahme von Saft aus Aloe Vera sei auch gut, um die Entzündung in den Gelenken einzudämmen.

5. Schilddrüsenstörungen

Schilddrüsenstörungen, die entweder durch Unter- oder Überfunktionen entstehen, sind oft nur schwer mit rezeptpflichtigen Medikamenten zu behandeln. Oft bleiben Schilddrüsenprobleme unentdeckt, bis sie nicht mehr behandelbar sind oder eine sehr ernsthafte Stufe erreicht haben. Wenn Sie Schilddrüsenprobleme haben aber keine rezeptpflichtigen Medikamente zu sich nehmen, gibt es Kräutermittel, mit denen man die Schilddrüse regulieren kann.

5-HTP, das auch bei PMDS verwendet wird, kann bei der Regulierung der Schilddrüse helfen. Andere Kräutermittel, die man oft bei Schilddrüsenproblemen verwendet, sind Schwarznuss, Ginseng und Seetang. Seetang enthält eine Menge Aminosäuren und Spurenelemente, die förderlich für die Schilddrüse sind und auch beim Abnehmen helfen können, wenn man z.B. durch eine Schilddrüsenunterfunktion zunimmt.





VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT

Schlaflosigkeit ist eine Störung, unter der die meisten Menschen irgendwann einmal leiden. Bei manchen Leuten wird Schlaflosigkeit durch eine hektische Zeit in der Arbeit oder durch Probleme im Privatleben ausgelöst. Wenn in der Arbeit wieder Ruhe einkehrt oder die privaten Probleme gelöst sind, können sie auch wieder schlafen. Aber bei anderen Menschen ist Schlaflosigkeit ein chronischer Zustand, der ernsthafte gesundheitliche Probleme auslösen kann.

Zu lange nicht zu schlafen kann mentale Probleme, Ungeschicklichkeit, ein schlechtes Beurteilungsvermögen und andere Probleme auslösen. Wenn Sie länger als eine Woche lang nicht gut schlafen können, sollten Sie daher erwägen, ein Schlafmittel einzunehmen. Viele Leute haben Angst vor rezeptpflichtigen Schlafmitteln, weil sie nicht abhängig werden wollen. Viele von ihnen halten sich sogar fern von rezeptfreien Schlafmitteln fern, weil sie nicht von einer einzigen Tablette abhängig werden wollen.

Es gibt Kräuter und Ergänzungsmittel zum Einnehmen, damit man besser schlafen kann, wenn man immer wieder Probleme damit hat. Weil sie natürlich sind können sie nicht zur Gewohnheit werden, man muss sich also keine Sorgen um Nebenwirkungen oder um Abhängigkeit machen. Pflanzliche Schlafmittel sind normalerweise billiger als rezeptpflichtige Medikamente, und man kommt auch leichter an sie ran.

Die besten Kräuter-Ergänzungsmittel gegen Schlaflosigkeit sind Kava-Kava, Melatonin und Baldrianwurzeln. Kava-Kava und Baldrian kann man in Form von Tee oder Tabletten zu sich nehmen. Alle drei Mittel sollten ungefähr eine Stunde vor der geplanten Schlafenszeit eingenommen werden. Diese Zeit braucht der Körper, um sie zu verarbeiten und zu verteilen. Ca. eine halben Stunde nach Einnahme der empfohlenen Dosis dieser Kräuter werden Sie beginnen, sich schlaftrig zu fühlen.





VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Wenn eine Frau schwanger ist, ist das Einnehmen von zusätzlichen Vitaminen besonders wichtig. Der Fötus braucht eine Menge Vitamine und Mineralstoffe aus dem Körper der Mutter, und wenn diese Vitamine nicht ersetzt werden, kann das zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen für die Mutter führen, und auch das Baby kann langfristig darunter leiden. Würde man versuchen, all die Extra-Vitamine und Nährstoffe, die man während der Schwangerschaft braucht, alleine nur übers Essen zu bekommen, müsste man 24 Stunden lang nur essen.

Schwangeren Frauen werden oft pränatale Vitamine verschrieben. Diese enthalten sehr hohe Level an bestimmten Vitaminen, die für die Gesundheit der Mutter und des Fötus entscheidend sind. Eine Frau, die keine pränatalen Vitamine zu sich nimmt, sollte andere Vitamine und Ergänzungsmittel nehmen, damit sie alle Nährstoffe bekommt, die der Körper für den Fötus braucht. Besonders wichtige Vitamine während der Schwangerschaft sind:

Vitamin A & Beta-Caroten (700 µg) - Vitamin A ist für das Knochenwachstum entscheidend, und dafür, Knochen und Zähne robust zu halten.

Vitamin D (5 µg) - Vitamin D ist ein „Hilfsvitamin“, das dem Körper hilft, Kalzium zu verarbeiten. Vitamin D hilft auch dabei, Knochen und Zähne robust zu halten.

Vitamin E (15 mg) - Vitamin E ist entscheidend, damit Ihre roten Blutkörperchen weiterhin richtig arbeiten, und um das Muskelwachstum beim Fötus zu fördern.

Vitamin C (80-85 mg) - Vitamin C treibt Ihr Immunsystem an und sorgt dafür, dass Sie während der Schwangerschaft stark und gesund bleiben.

Thiamin/B1 (1,4 mg) - Thiamin unterstützt das Nervensystem und gibt Ihnen Energie.

Riboflavin/B2 (1,4 mg) - Riboflavin hält Ihre Haut rein und gesund und hilft bei der Entwicklung der Augen des Fötus.

Niacin/B3 (18 mg) - Niacin hilft bei der Kontrolle der Hormone und lässt Sie ruhig bleiben.

Pyridoxin/B6 (1,9 mg) - Pyridoxin schafft neue rote Blutkörperchen und wirkt gegen morgendliche Übelkeit.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Folsäure (600 µg) - Folsäure ist entscheidend für die gesunde Entwicklung des Fötus. Es hilft, die Plazenta zu erhalten und verhindert schwere Geburtsfehler.

Kalzium (1000 - 1300 mg) - Kalzium brauchen Sie und der Fötus für robuste Knochen, gesunde Zähne und starke rote Blutkörperchen.

Eisen (27 mg) - Eisen ist ein entscheidendes Ergänzungsmittel während der Schwangerschaft. Eisen verhindert Blutarmut, eines der am weitesten verbreiteten Probleme von Frauen während der Schwangerschaft. Es hilft auch, ein geringes Körpergewicht des Fötus bei der Geburt sowie eine Frühgeburt zu verhindern.

Eiweiß (60 mg) - Eiweiß gibt Ihnen Energie. Es hilft auch, die Produktion von Aminosäuren anzuregen.

Zink (11-12 mg) - Zink hilft Ihrem Immunsystem, robust und gesund zu bleiben, und es hilft dem Körper bei der Produktion von Insulin und anderen Enzymen, die Sie für einen gesunden Körper und einen gesunden Fötus brauchen.





VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR KINDER

Idealerweise sollten Kinder die für ein starkes und gesundes Aufwachsen notwendigen Vitamine und Mineralstoffe aus einer ausgewogenen nährstoffreichen Ernährung erhalten. Aber das kommt heutzutage nicht mehr allzu oft vor. Eltern sind oft im Stress und haben keine Zeit, nährstoffreiche Mahlzeiten zuzubereiten. Stattdessen nehmen sie einfach auf dem Nachhauseweg vom Büro unterwegs eine Pizza mit. Wählerische Kinder verweigern oft das Essen von gesunden Mahlzeiten und nehmen stattdessen lieber Junk Food oder Fast Food zu sich. Deswegen müssen Eltern ihren Kindern Vitamine geben.

Während Kinder wachsen, brauchen sie eine bestimmte Menge gewisser Vitamine und Mineralstoffe, sonst entwickeln sich ihre Körper und ihr Geist nicht so wie das der Fall sein sollte. Unterernährung oder einfach nur schlechte Ernährung kann Behinderungen und andere Probleme auslösen, die das Kind dann ein Leben lang mit sich herumschleppt.

Experten für Kindergesundheit sind sich nicht immer einig darüber, ob alle Kinder täglich ein Multivitamin zu sich nehmen sollten. Manche Eltern geben ihren Kindern lieber nur bestimmte Vitamine, an denen sie wohl einen Mangel haben weil sie bestimmte Mahlzeiten essen und andere wieder nicht. Trotzdem, um sicherzugehen, dass Kinder das bekommen was sie brauchen, verabreichen viele Eltern ihren Kindern jeden Tag ein Multivitamin. Somit gewährleisten sie, dass das Kind die richtige Menge an Vitaminen und Mineralstoffen erhält.





WELCHE KINDER MÜSSEN VITAMINE NEHMEN?

Fast alle Kinder, aber besonders folgende:

- Kinder, die nicht regelmäßig gesunde und nährstoffreiche Mahlzeiten bekommen
- Kinder, die viele Fertigprodukte wie Makaroni mit Käse essen
- Kinder, die sehr wählerisch sind, wenn es um das Essen geht
- Kinder mit Krankheiten, welche das Essen von manchen Nahrungsmitteln einschränken, z.B. Verdauungsprobleme
- Kinder, die Medikamente nehmen
- Sehr aktive Kinder
- Kinder, die an sportlichen Wettbewerben teilnehmen
- Vegetarische Kinder - Kinder bekommen aus einer vegetarischen Ernährung nicht genug Vitamine und Nährstoffe. Es ist sehr wichtig, die Ernährung Ihres Kindes mit gewissen Mitteln zu ergänzen, wenn es ein Vegetarier ist
- Kinder, die oft Cola und ähnliche Getränke trinken - kohlensäurehaltige Getränke saugen Vitamine und Mineralstoffe regelrecht aus den Körpern von Kindern heraus. Einer der vielen Gründe, warum Kinder kein Cola etc. trinken sollten.





VITAMINE, DIE KINDER HABEN MÜSSEN

Welche Vitamine und Mineralien brauchen Kinder also? Nicht so viele, wie man vielleicht annehmen würde. Erwachsene brauchen mehr Vitamine und Mineralstoffe als Kinder, weil der Körper aufhört gewisse Aminosäuren, Enzyme und andere Dinge zu produzieren, wenn man älter wird. Der Körper braucht aber diese Dinge, um richtig zu arbeiten, und nur Vitamine können den Körper dazu bringen, wieder mit der Produktion anzufangen.

Ihrem Kind jeden Tag ein Multivitamin zu verabreichen versuchen kann eine Herausforderung sein, weil die meisten Kinder nicht gerne Vitamine nehmen. Außer sie kaufen welche, die speziell für Kinder hergestellt wurden und z.B. die Form eines Bären oder von Zeichentrickfiguren haben. Außerdem gibt es diese speziellen Vitamine als Gelee, Flüssigkeit oder als Lutscher. Aber sind diese Multivitamine wirklich gut für das Kind oder kommt uns das nur so vor?

Folgende Vitamine müssen Kinder bekommen, inklusive ein paar Tipps zur Verabreichung:

Omega-3-Fettsäuren - Omega-3-Fettsäuren sind für Kinder wichtig, weil sie an der Entwicklung der Gehirnfunktion beteiligt sind. Damit sich das Gehirn eines Kindes normal entwickelt, braucht sein Körper Omega-3-Fettsäuren. Es ist besonders wichtig für vegetarische Eltern, ihren Kindern Omega-3-Fettsäuren zu verabreichen, denn diese Fettsäuren findet man besonders oft in Fleisch. Kinder, die kein Fleisch essen, brauchen also unbedingt Ergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren.

Vitamin C - Vitamin C hält das Kind gesund und ist auch wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Vitamin C hilft auch bei der Entwicklung von Bindegewebe rund um die Gelenke. Die meisten Kinder erhalten das benötigte Vitamin C durch ein tägliches Glas Orangensaft, aber während einer Grippewelle sollten Eltern ihren Kindern zusätzliche Mittel mit Vitamin C geben.

Vitamin B-Komplex - Diese sind wichtig für Kinder, weil sie dem Körper bei der Verteilung von komplexen Kohlenstoffen und schweren, stärkehaltigen Mahlzeiten helfen. Kinder, die eine Menge Fertigprodukte wie Makkaroni mit Käse, weißes Sandwichbrot und frittierte schwere Mahlzeiten essen, brauchen Vitamin B-Komplex, damit ihre Körper alle Kohlenhydrate verteilen können.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Kalzium - Kinder brauchen jeden Tag Kalzium, damit ihre Knochen robust bleiben und ihre richtigen Zähne stark und gesund werden. Kalzium-Ergänzungsmittel sind für Kinder mit Laktoseintoleranz ein Muss, und das obwohl die für laktoseintolerante Menschen hergestellte Milch ohnehin schon mehr Kalzium enthält. Diese laktosefreie Milch ist nämlich normalerweise für Erwachsene besser geeignet als für Kinder.

Zink - Zink ist ein weiterer Mineralstoff, der beim Aufbau des Immunsystems eines Kindes hilft. Kinder werden täglich einer Menge Keimen ausgesetzt, und je stärker das Immunsystem eines Kindes, desto weniger wahrscheinlich ist eine ernsthafte Erkrankung.

Chrom - Chrom ist ein Mineralstoff der Kindern hilft, Kohlenhydrate zu verarbeiten und zu verteilen.

Vitamin E - Vitamin E sorgt dafür, dass die Haut, die Augen und die Leber eines Kindes gesund bleiben. Und es ist gut für das Gewebe im Körper. Der Körper kann ohne Vitamin E nicht effektiv arbeiten.

Vitamin K - Vitamin K ist wichtig, weil es Blut gerinnen lässt. Kinder fallen so oft nieder und holen sich dabei Schrammen, Schnitte, aufgeschürzte Knie oder Knöchel und andere leichte Verletzungen. Damit diese kleinen Schnittwunden gerinnen, verkrusten und richtig heilen, brauchen sie genug Vitamin K.

Eisen - Eisen bildet Muskeln. Eisen hilft auch den roten Blutkörperchen dabei, richtig zu arbeiten. Kinder leiden oft sehr schnell an einem Eisenmangel, daher ist es wichtig, ihnen regelmäßig Eisen-Ergänzungsmittel zu geben.

Nicht jedes Kind braucht Ergänzungsmittel mit all diesen Vitaminen, aber das sind eben die wichtigsten für Kinder. Wenn Ihr Kind eine gesunde, ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung hat, dann wird Ihr Arzt vielleicht sagen, dass Sie Ihrem Kind kein Multivitamin und keine Vitaminmittel geben sollten.

Sie sollten auf jeden Fall immer zuerst einen Arzt konsultieren, bevor Sie Ihrem Kind ein Multivitamin geben. Nur er kann sagen, ob das Kind dieses wirklich braucht. Die meisten Ärzte werden Eltern empfehlen, ihren Kindern zumindest ein qualitativ hochwertiges Multivitamin pro Tag zu geben. Aber manche Kinder brauchen vielleicht keines.





TIPPS ZUR VERABREICHUNG VON VITAMINEN AN KINDER

Wenn Ihnen Ihr Arzt mal gesagt hat, dass Ihr Kind täglich ein Multivitamin einnehmen sollte, dann ist die nächste Herausforderung, ihr Kind dazu zu bringen, dieses Multivitamin auch wirklich einzunehmen. Idealerweise soll es für das Kind zur Gewohnheit werden, jeden Tag das Vitamin zu nehmen, damit es sich selber daran erinnert auch wenn Sie mal vergessen sollten. Außerdem wäre das ja eine gute Gewohnheit. Hier nun ein paar Tipps, um es für Ihr Kind zur Gewohnheit zu machen, jeden Tag ein Vitamin zu sich zu nehmen:

Verabreichen Sie das Vitamin jeden Tag zur selben Zeit - egal ob das gleich morgens, nach dem Mittagessen oder kurz vor Schlafenszeit ist. Achten Sie darauf, dass es immer dieselbe Zeit ist. Irgendwann wird es Teil des Tagesablaufs des Kindes werden, das Vitamin zu nehmen, genauso wie das Gesicht zu waschen und die Zähne zu putzen.

Bewahren Sie die Vitamine immer am selben Ort auf - das könnte kompliziert werden, weil man Vitamine an einem Ort aufbewahren sollte, wo das Kind nicht leicht an sie rankommt, denn es soll ja nicht mehr als ein Vitamin pro Tag essen. Trotzdem sollten Sie ja eine Gewohnheit festlegen versuchen, und dazu muss es an einem leicht merkbaren Ort zu finden sein. Wenn das Kind älter wird kann es sich dann sein eigenes Vitamin jeden Tag von diesem bestimmten Ort holen.

Verwenden Sie ein Medikamentenkästchen - das ist eine nette Art und Weise, Kinder jeden Tag an ihr Vitamin zu erinnern. Stecken Sie einfach ein Vitamin in jeden Schlitz. Das Kind kann zwar vielleicht die Wochentage auf dem Kästchen noch nicht lesen, aber es findet schnell heraus, wie man das Kästchen öffnet und jeden Tag ein Vitamin herausnimmt. Solche Kästchen bekommt man in jeder Drogerie.

Für kleine Kinder sollten Sie eine Vitamintablette zermahlen und mit Saft vermischen, oder flüssiges Vitamin verwenden. Denn eine Tablette ist für sie vielleicht zu schwer oder zu unangenehm zu schlucken. Wenn Sie flüssige Vitamine verwenden, lassen Sie diese nicht länger als eine Woche im Kühlschrank. Kaufen Sie jede Woche eine neue Flasche, denn sie sind nicht sehr haltbar.

Verwenden Sie kaubare Vitamine und verteilen Sie diese wie Süßigkeiten. Kaufen Sie kaubare Vitamine in lustigen Formen und Farben, oder solche mit gutem Geschmack, oder solche in Lutscher-Form. Kinder lieben Süßigkeiten, und sie werden es lieben, Vitamine zu sich zu nehmen, wenn sie glauben diese Vitamine seien Süßigkeiten. Aber seien Sie vorsichtig - mit dieser Herangehensweise müssen Sie die Vitamine unbedingt außer





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Reichweite der Kinder aufbewahren, damit sie nicht dazu verleitet sind, mehr als eines zu nehmen.

Wenn Sie Ihrem Kind eine Vitamintablette geben, die sehr groß aussieht, oder wenn das Kind die Tablette nicht schlucken will und Sie das eben nicht erzwingen können, versuchen Sie es zusammen mit einem Teelöffel Honig. Der süße Geschmack und die zähflüssige Beschaffenheit macht es für das Kind einfacher und weniger unangenehm, die Tablette zu schlucken.

Kindern Vitamine zu geben braucht ein bisschen Übung. Jedes Kind ist anders, also müssen Sie vielleicht ein bisschen experimentieren, um die beste Methode der Verabreichung für Ihren Haushalt herauszufinden. Das Wichtigste ist, dass Sie dafür sorgen, dass die Einnahme des Vitamins ein fester Teil des Tagesablaufes der Kinder wird. Eine Gewohnheit, die sie vielleicht ihr ganzes Leben lang weiterführen, wodurch sie immer gesund und stark bleiben.





VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SPORTLER UND BODYBUILDER

Menschen, die nicht allzu sportlich sind, brauchen oft Vitamine und Ergänzungsmittel um gesund zu bleiben. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Sportler und Bodybuilder auf jeden Fall Vitamine und Ergänzungsmittel brauchen würden, oder nicht? Schließlich verbrauchen Sportler und Bodybuilder mehr Energie als andere Leute. Und wenn Sportler auch noch auf ihre Ernährung achten, um ihr Gewicht zu halten, könnten sie ihren Körpern dabei wichtige Vitamine vorenthalten. Aber nicht alle Sportler und Bodybuilder müssen Vitamine und Ergänzungsmittel einnehmen.

Es stimmt, dass Sportler und Bodybuilder mehr Vitamine und Mineralstoffe brauchen, weil sie ihre Körper so viel mehr beanspruchen als die meisten Menschen. Aber Sportler und Bodybuilder achten auch mehr auf ihre Ernährung und wählen gesundes Essen aus. Dadurch bekommen sie oft alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe aus dem, was sie essen, anstatt zusätzliche Mittel zu nehmen. Manche Sportler und Bodybuilder nehmen lieber keine Vitamine und Ergänzungsmittel und konzentrieren sich lieber darauf, eine sehr ausgewogene Ernährung zu sich zu nehmen. Somit bekommen sie die benötigten Nährstoffe.

Bevor ein Sportler oder Bodybuilder mit der Einnahme von Vitaminen oder Ergänzungsmitteln beginnt, empfehlen Experten für Sportmedizin und Sporternährung, dass diese Sportler und Bodybuilder...

... ihr Essen besser auswählen - Auch die Einnahme von Vitaminen und Ergänzungsmitteln macht das Essen von schwerem, fettigem und ungesunden Essen, Fast Food und zu vielen Fertigprodukten nicht wett.

... ihre Ernährung objektiv betrachten - Was isst man eigentlich wirklich jeden Tag? Zwei Wochen lang sollte man alles auf einem Notizblock aufschreiben und sich die Mahlzeiten ansehen, die man am öftesten isst, damit man eine ausgewogene Ernährung für sich planen kann.

... Snacks und Getränke nicht vergessen - Wenn die Ernährung ziemlich ausgewogen ist und man eine Menge Eiweißriegel oder andere Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt, oder eine Menge Sportgetränke oder -Shakes trinkt, dann bekommt man wahrscheinlich die zusätzlichen Nährstoffe schon durch diese Snacks und Getränke.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Zusammenfassend bleibt zu sagen: Sportler und Bodybuilder brauchen Vitamine und Ergänzungsmittel. Aber wenn ihre Ernährung ausgewogen und mit Shakes und Snacks für höhere Leistungen ergänzt wird, brauchen sie wahrscheinlich, wenn überhaupt, nur alle zwei bis drei Tage ein Multivitamin. Mit seinem Arzt über seine sportlichen Ziele und seine Ernährung zu reden ist immer ein guter Anfang, besonders wenn Sie versuchen die richtigen Mittel auszuwählen.

Manche Sportler und Bodybuilder brauchen aber Vitamine und Ergänzungsmittel aus anderen Gründen.





DIE FÜNF BESTEN ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SPORTLER UND BODYBUILDER

Sportler und Bodybuilder, die Ergänzungsmittel doch brauchen, um ihre momentane Gesundheit zu erhalten und ihre sportlichen Ziele zu erreichen, haben mit den folgenden fünf Ergänzungsmitteln zusätzlich zu einer sehr ausgewogenen Ernährung große Erfolge erzielt:

1. Kreatin - Kreatin ist für Sportler und Bodybuilder gut geeignet, weil es die Menge an ATP im Körper erhöht. ATP wird in Zellen für Energie gespeichert und versorgt die Zellen mit der Extraenergie, die sie zum Arbeiten unter viel Stress oder extremen Bedingungen brauchen. Sportler und Bodybuilder, die so viel Energie wie möglich brauchen, benutzen daher oft Kreatin dazu.
2. Glycerin - Glycerin ist eine ölige Flüssigkeit, die oft in Getränken als Verdickungsmittel verwendet wird. Alleine kann Glycerin dabei helfen, den Körper besser zu hydratisieren als nur Wasser. Und jeder Sportler weiß, dass nur die kleinste Dehydratation die Leistung beeinflussen kann. Glycerin täglich einzunehmen hilft beim Kampf gegen Dehydratation.
3. Glucosaminsulfat - Glucosamin hilft beim Neuaufbau von Knorpel und Bindegewebe. Da Sportler auf ihre Gelenke angewiesen sind, und diese Gelenke während dem täglichen Training, in Wettbewerben und Bodybuilding-Sessions ziemlich belastet werden, hilft die tägliche Einnahme von Glucosaminsulfat dabei, Knorpel und Bindegewebe gesund und stark zu halten.
4. Leinsamenöl - Leinsamenöl ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Sie wissen bereits, wie wichtig diese Fettsäuren für eine gesunde Gehirnfunktion und mentale Klarheit sind. Aber Leinsamenöl kann dem Körper auch beim Stoffwechsel mit Fett behilflich sein, womit es ein gutes Ergänzungsmittel für Sportler wird, die dieses Fett als Energie verwenden wollen. Leinsamenöl kann auch die Gelenke „schmieren“, so dass sie nicht so steif und wund werden wie das normalerweise der Fall wäre.
5. Aminosäuren - viele Sportler und Bodybuilder leiden unter einem Aminosäuremangel, weil sie so viel Trainieren und beim Training immer unter Stress stehen. Aber genug Aminosäuren sind entscheidend für die effektive Funktion des Gehirns, und um dem Körper bei der Umwandlung von Fett in Energie zu helfen. Sportler dürfen nicht zu viel Körperfett haben und gleichzeitig aber genug Fett und Kalorien haben, damit diese für Energie verbrannt werden können. Also sind Ergänzungsmittel mit Aminosäuren für Sportler und Bodybuilder sehr wichtig.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Das sind nicht die einzigen Ergänzungsmittel, die Profisportler und - Bodybuilder brauchen, aber es sind zumindest die wichtigsten, wenn es ums Gesundbleiben geht, und darum, dem Körper zu geben was er braucht um seine Leistung zu steigern.





SECHS WICHTIGE NÄHRSTOFFE, DIE JEDER BRAUCHT UM GESUND ZU BLEIBEN

Ganz einfach gesagt gibt es einfach gewisse Dinge, die jeder braucht um gesund zu bleiben. Sehr oft mangelt es bei Menschen zumindest an einem der wichtigsten Nährstoffe, weil sie sich nicht richtig ernähren, weil sie versuchen abzunehmen und daher nicht genug essen, oder weil sie ganz einfach kein Obst und Gemüse oder anderes nährstoffreiches Essen mögen. Ob man diese sechs Nährstoffe nun als Vitamin oder Ergänzungsmittel zu sich nimmt oder sie aus dem Essen bezieht, der Körper braucht sie, um richtig zu arbeiten:

1. Vitamine - Vitamine sind der Treibstoff, den der Körper zur Produktion von neuem Gewebe und neuen Zellen verwendet, und mit dem er dafür sorgt, dass alle wichtigen Prozesse im Körper reibungslos ablaufen. Ohne Vitamine kann man nicht überleben. Vitamine sind für das Leben und für gute Gesundheit unerlässlich.
2. Mineralstoffe - Mineralstoffe müssen oft als Ergänzungsmittel eingenommen werden, weil die Menschen bei der modernen Ernährung selten die nötigen Spurenelemente bekommen, die der Körper für die ordnungsgemäße Funktion braucht. Mineralstoffe helfen Ihrem Körper, Essen zu verdauen und den Stoffwechsel anzuregen. Ohne die richtigen Mineralstoffe könnten wir Essen nicht richtig verarbeiten, um daraus die für den Körper so wichtigen Vitamine zu beziehen.
3. Aminosäuren - Aminosäuren sind wichtig, weil sie der Körper zur Produktion von Hormonen, Neurotransmittern und anderen Chemikalien verwendet, die dem Körper dabei helfen, in einem chemischen Gleichgewicht zu bleiben. Ein Mangel an Aminosäuren kann zu schwerem Ungleichgewicht führen, und das zieht eine Reihe von unangenehmen Beschwerden nach sich.
4. Fett - Obwohl Fett als Quelle von Adipositas verachtet wird, so brauchen Menschen doch einen gewissen Anteil davon in ihrer Ernährung. Fett wird im Körper für Energie gespeichert. Fett sorgt auch dafür, dass das Gehirn gut funktioniert, und es schützt den Körper vor Schäden und Veränderungen in der Temperatur. Es gibt gewisse Beweise, dass das Essen von „gesunden Fetten“ bei der Kontrolle von chronischen Erkrankungen wie Arthritis und Fibromyalgie helfen kann. Man sollte nie zu viel Fett essen, aber eine gewisse Menge davon braucht man, um zu überleben.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



5. Eiweiß - Eiweiß ist einer der wichtigsten Bausteine des Körpers. Eiweiß ist die Hauptenergiequelle des Körpers. Eiweiß hilft auch beim Muskelaufbau und ist entscheidend dafür, dass der Körper sich von Schäden erholen und alle Prozesse ordnungsgemäß und effizient ablaufen lassen kann.

6. Kohlenhydrate - Obwohl manche Abnehmeranleitungen die Vorstellung verbreiten, dass man keine Kohlenhydrate braucht, das stimmt nicht. Kohlenhydrate verleihen Ihnen Energie. Ohne sie würde man ziemlich schnell die einfachsten Aufgaben nicht mehr erledigen können. Um die Energie zu haben, die man braucht um jeden Morgen aufzustehen und in der Welt bestehen zu können, braucht man jeden Tag zumindest ein Minimum an Kohlenhydraten.





FUNKTIONIEREN MULTIVITAMINE WIRKLICH?

Keine Frage, viele Menschen bekommen die nötigen Nährstoffe nicht aus dem Essen, das sie jeden Tag zu sich nehmen. Eine Art der Ernährung, die sich zwei bis drei Mal pro Woche an Fast Food oder Restaurantessen orientiert, macht es schwierig für Menschen, die dringend benötigten Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen um gesund zu bleiben. Theoretisch also sind Multivitamine eine tolle Idee. Aber bei Ärzten und medizinischen Experten scheiden sich die Geister, ob Multivitamine nun den Menschen wirklich die Nährstoffe geben, an denen es ihnen mangelt.

Einer der Hauptgründe dafür, warum Ärzte glauben Multivitamine wären eine Zeitverschwendungen: die meisten der tausenden Multivitamine, die es auf dem heutigen Markt gibt, bestehen aus künstlichen Vitaminen und Mineralstoffen, die in Laboren speziell für die Verwendung in einer Multivitamintablette hergestellt wurden. Diese Ärzte behaupten, dass die Verwendung von künstlichen Vitaminen und Mineralstoffen dem Körper nicht so sehr hilft, wie das natürliche Vitamine und Mineralstoffen im Essen tun würden.

Können künstlich hergestellte Vitamine und Mineralstoffe dem Körper effektiv helfen? Es ist erwiesen, dass manche Vitamintabletten auf eine gewisse Weise effektiv sind und den Körper mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Aber ein Forscher an der Northwestern University sagt, dass trotz der gewissen Effektivität beim Bereitstellen von Nährstoffen ein künstlich hergestelltes Multivitamin nicht annähernd an die Menge von Vitaminen und Nährstoffen herankommt, die der Körper übers Essen aufnimmt.

Die Theorie besagt: durch die Art und Weise, auf die Ihr Körper mit Essen interagiert, ist es viel besser und effektiver, Vitamine und Mineralstoffe aus dem Essen zu beziehen und nicht über ein Multivitamin. Und die meisten Ärzte würden wohl zustimmen, dass Multivitamine niemals den Bedarf an Nahrung ganz ersetzen können. Aber sie behaupten auch, dass Multivitamine eine gute Notfallquelle für Vitamine und Mineralstoffe sind, und zwar eben bei Menschen, die nicht immer eine ausgewogene Ernährung haben oder nicht immer die Nährstoffe aus dem Essen beziehen, die sie beziehen sollten.

Diese Theorie schließt aber nicht die Argumente von Multivitamin-Befürwortern mit ein. Diese sagen, dass durch die heutige nährstoffarme Erde, Verschmutzung und Verwendung von Pestiziden und Chemikalien das von den Menschen verzehrte Essen nicht mehr unbedingt so gesund sei. Die meisten Vitamine und Mineralstoffe hätten sich vor dem Verzehr bereits aufgebraucht.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Es ist noch immer nicht ganz klar, ob Multivitamine nun so effektiv wie Essen sind, um Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen. Aber es steht außer Frage, dass unter gewissen Umständen und für gewisse Menschen, die zu beschäftigt für eine gesunde Ernährung sind, oder die manche Nahrung aufgrund von Allergien nicht essen dürfen, oder die manche Nahrung nicht gerne essen, die tägliche Einnahme eines Multivitamins eine gute Möglichkeit sein kann, die benötigten Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen. So können sie „gedeihen“ und stark und gesund bleiben.





SIND ORGANISCHE VITAMINE BESSER?

Wenn Sie bezweifeln, dass künstlich hergestellte Vitamine effektiv sein werden und Ihnen dabei helfen können, gesünder zu werden, können Sie auch einfach organische oder nahrungsbasierte Vitamine kaufen. Organische Vitamine werden direkt aus Essen und Mineralquellen hergestellt. Die Nährstoffzusammensetzungen werden isoliert, dann verteilt und angetrieben oder in eine Flüssigkeitslösung getan. Weil sie aus tatsächlicher Nahrung gemacht werden und der Extrahierungsprozess der Vitamine langwierig sein kann, sind organische Vitamine oft teurer als künstliche.

Gibt es wirklich so einen großen Unterschied zwischen künstlichen und organischen Vitaminen? Manche Ernährungsexperten behaupten ja. Es wurde schon behauptet, dass manche Arten von künstlichen Vitaminen sogar Krankheiten hervorrufen anstatt gegen sie vorzubeugen. In einer Studie haben Patienten unter Verwendung von künstlich hergestelltem Vitamin C sogar unter mehr Krankheiten gelitten als Leute, die gar kein Vitamin C zu sich nahmen. Aber das sind keine überzeugenden Beweise, und solche gibt es auch nicht für die Behauptung, dass Multivitamine schädlich für die Gesundheit sein können.

Manche Leute kaufen lieber organische Vitamine, weil sie versuchen organische Nahrung zu essen und generell so organisch wie möglich zu leben. Überhaupt ist es immer am gesündesten, wenn Sie etwas essen oder ein Vitamin zu sich nehmen, das direkt aus organischer Vollwertkost gemacht wurde. Aber man muss keine organischen Vitamine kaufen, um von der Einnahme eines Multivitamins einen Vorteil zu erhalten. Wenn Sie sich doch zum Kauf von organischen Vitaminen entschließen, gibt es einige Dinge, die Sie beachten sollten. Sie wollen ja sichergehen, dass das bestimmte Vitamin auch wirklich organisch und nicht künstlich hergestellt wurde:

Zertifizierung - Wenn das Vitamin ein Gütesiegel einer bekannten und angesehenen Firma trägt, können Sie ziemlich sicher sein, dass es organisch ist. Gibt es kein Siegel, dann ist es wahrscheinlich nicht organisch.

„Organisch“, nicht „natürlich“ - Viele Multivitamine behaupten, „natürlich“ oder „100% natürlich“ zu sein, aber natürlich bedeutet nicht immer organisch. Lesen Sie das Etikett sehr sorgfältig durch um zu sehen, ob darauf auch wirklich steht, dass das Vitamin organisch und nicht einfach nur „natürlich“ ist. Selbst wenn das Etikett sagt, dass die Inhaltsstoffe natürlich sind, könnte das bedeuten, dass es ein paar natürliche Komponenten gibt, die mit chemischen oder künstlichen Vitaminen verbunden sind. Also seien Sie vorsichtig bei jedem Etikett, das behauptet, die Inhaltsstoffe wären „natürlich“ anstatt organisch.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Preis - Organische Vitamine sind fast immer teurer als künstliche. Sehen Sie also ein Vitamin, das natürlich oder organisch zu sein behauptet aber billiger ist als die meisten anderen Vitaminarten, dann ist es wahrscheinlich nicht organisch oder natürlich.

Es gibt tausende Marken an Multivitaminen auf dem Markt, wenn Sie sich also für die Verwendung von organischen Vitaminen anstatt künstlichen entscheiden, sollte es nicht allzu schwierig sein, organische Vitamine in einer für Sie angenehmen Preisklasse zu finden.





DIE FÜNF BESTEN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR FRAUEN

Frauen müssen manche Vitamine und Ergänzungsmittel nehmen, die Männer nicht brauchen. Denn sie haben einen speziellen Bedarf z.B. während der Schwangerschaft, Menstruation oder bei Hormonschwankungen, unter Stress und im Fall von anderen Beschwerden, die nur bei Frauen auftreten. Hier sind die fünf Vitamine und Ergänzungsmittel, die Frauen jeden Tag nehmen müssen:

1. Eisen - Frauen leiden durch Eisenmangel oft unter einer Blutarmut. Das Bluten während der Regel, täglicher Stress und schlechte Ernährung, oft durch Abnehmversuche ausgelöst, können Frauen sehr schwächen und einen Eisenmangel hervorrufen. Wenn Sie nicht genug Eisen bekommen, werden Sie sehr blass werden und fast keine Energie haben. Ein gutes Eisen-Ergänzungsmittel jeden Tag zu nehmen lässt Ihre Eisenlevel steigen.
2. Folsäure - Frauen brauchen Folsäure, besonders wenn sie schwanger sind. Selbst wenn Sie nicht schwanger sind, kann die Einnahme von Folsäure Herzkrankungen verhindern - mehr Frauen sterben jedes Jahr an Herzkrankheiten als an jeder anderen Art von Krankheit. Folsäure findet man normalerweise in Brot. Wenn Sie also eine kohlenhydratarme oder kohlenhydratlose Diät machen, müssen Sie Folsäure-Ergänzungsmittel nehmen.
3. Vitamin K - Vitamin K arbeitet im Körper mit Kalzium zusammen, um die Knochen robust und gesund zu halten. Weil Osteoporose so ein großes Problem für Frauen ist, wenn sie älter werden, ist die Einnahme von Vitamin K zusammen mit Kalzium eine gute Idee.
4. Kalzium - Fast die Hälfte aller Frauen in den USA bekommen eine Form von Osteoporose wenn sie älter werden. Ein gutes Kalziummittel jeden Tag zu nehmen hält die Knochen robust und hilft bei der Abwehr von Osteoporose. Man braucht auch Vitamin D mit Kalzium, weil der Körper Kalzium ohne Vitamin D und kleinen Mengen an Vitamin K nicht aufnehmen kann. Milch mit einem höheren Vitamin-D-Gehalt zu trinken ist eine gute Möglichkeit, das benötigte Vitamin D zu sich zu nehmen.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



5. Magnesium - Magnesium ist ein Mineralstoff, an dem es bei den meisten Frauen mangelt. Magnesium kann ein Schutz vor Herzkrankheiten, Diabetes, Schlaganfällen und anderen ernsten Gesundheitsproblemen sein. Manche Multivitamine enthalten winzige Mengen an Magnesium, aber das ist oft nicht genug um Frauen zu schützen. Sie sollten jeden Tag ein zusätzliches Magnesiummittel nehmen. So gehen Sie sicher, dass Sie jeden Tag die richtige Menge an Magnesium bekommen.

Zusätzlich zu diesen bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen sollten Frauen jeden Tag auch ein qualitativ hochwertiges Multivitamin nehmen. Ein gutes Multivitamin zusammen mit zusätzlichen Ergänzungsmitteln kann Ihnen die Extravitamine und Mineralstoffe geben, die Sie brauchen. So können Sie sich vor Krankheiten schützen und stark und gesund bleiben.





DIE FÜNF BESTEN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR MÄNNER

So wie Frauen einen speziellen gesundheitlichen Bedarf haben und Ergänzungsmittel nehmen sollten, die dafür geeignet sind, haben auch Männer ihren eigenen besonderen Bedarf und brauchen auch ein paar bestimmte Vitamine und Ergänzungsmittel um gesund zu bleiben, besonders wenn sie älter werden. Männern sollten diese fünf Vitamine und Ergänzungsmittel täglich zu sich nehmen, um gesund zu bleiben:

1. Vitamin D - Vitamin D ist für Männer sehr wichtig, weil es bei Ihnen Diabetes, das Metabolische Syndrom und sogar manche Arten von Krebs verhindern kann. Sie sollten sogar ein Vitamin-D-Ergänzungsmittel zu sich nehmen wenn Sie ohnehin ein Multivitamin nehmen, denn in einem Multivitamin ist nicht immer genug Vitamin D enthalten, um den Bedarf eines Mannes abzudecken. Außer man nimmt ein Multivitamin, das speziell für Männer gemacht wurde.
2. Glucosamin und Chondroitin - Wenn man älter wird, spürt man oft seine alten Sportverletzungen mehr. Es kann schwieriger werden, sich zu bewegen, und man bemerkt vielleicht, dass man alles nicht mehr so schnell machen kann wie früher. Glucosamin und Chondroitin einzunehmen unterstützt die Gelenke, vermindert Entzündungen und hilft, Knorpel und Weichgewebe stark zu halten.
3. Fischöl - Fischöl ist die beste Quelle für Omega-3-Fettsäuren auf dem Markt. Wenn man älter wird, braucht man diese Omega-3-Fettsäuren, damit das Gehirn weiter gut funktioniert. Fischöl versorgt den Körper auch mit gesunden Fetten und hilft, die Gelenke zu schmieren.
4. Ein Multivitamin - Wählen Sie einfach irgendein Multivitamin, das Ihnen gefällt, aber nehmen Sie es dann wirklich jeden Tag, damit Ihr Körper gesund bleibt. Je beschäftigter Sie sind, desto dringender brauchen Sie ein Multivitamin, um stark zu bleiben und die Konsequenzen von Essen auswärts drei Mal pro Woche zu reduzieren.
5. Probiotika - Probiotika sind lebende Bakterien, so wie die, die man oft in Joghurt findet. Ein Probiotikum zu nehmen kann das Verdauungssystem gesund halten und es richtig arbeiten lassen, und auch dabei helfen, die Menge an Bakterien zu reduzieren, die im Darm leben. Probiotika sind eine gute Alternative zum täglichen Verzehr von Joghurt.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Das sind nicht alle Vitamine und Mineralstoffe, die Männer jeden Tag brauchen. Aber jeder Mann, der diese Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich zu einem guten Multivitamin zu sich nimmt, wird schnell sehen, dass er damit viel gesünder ist. Wenn Sie sichergehen wollen, dass Sie wirklich gesund bleiben wenn Sie älter werden, sollten Sie noch heute mit der Einnahme dieser Vitamine und Ergänzungsmittel beginnen.

Wenn Sie ca. 65 Jahre alt werden, ist es an der Zeit, seine Vitaminkur zu ändern und sie an den veränderten Bedarf des alternden Körpers anzupassen.





VITAMINE UND ERGÄNZUNSGMITTEL FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Älter zu werden ist nicht einfach. Die meisten Leute erkennen, dass Älterwerden die Gesundheit stark strapaziert. Und je älter man wird, desto schwieriger und schwieriger wird es, sich frei zu bewegen und unabhängig zu sein. Viele ältere Menschen haben Angst davor, eine Belastung für ihre Familien zu werden, oder alleine und krank zu sein und sich um sich selbst kümmern zu müssen. Krank zu werden ist für ältere Menschen eine sehr realistische Möglichkeit, und zwar aufgrund der Veränderungen im Körper während des Alterns.

Als Gruppe brauchen ältere Menschen mehr Vitamine und Ergänzungsmittel als jede andere Altersgruppe. Wenn Menschen älter werden, tendieren Sie dazu, eine viel weniger abwechslungsreiche Ernährung einzuhalten. Manchmal ist das, weil sie nicht mehr so gut kauen können wie früher. Oder sie essen nicht gerne alleine oder kochen nicht gerne nur für sich selbst groß auf. Medikamente gegen gewisse Beschwerden können auch den Appetit reduzieren. Und manche Leute müssen Ihre Mahlzeiten sogar einschränken, weil sie sich organisches Essen oder gesundes Fleisch nicht leisten können. Es kann viele Gründe dafür geben, warum sich ältere Menschen schlechter ernähren.

Der Körper wird auch immer schwächer und schwächer je älter man wird. Das Immunsystem funktioniert nicht mehr so gut und der Körper ist viel anfälliger für Krankheiten und Beschwerden. Infektionen sind für ältere Menschen ein besonderes Problem, besonders für solche, die vorher schon mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatten. Die Systeme im Körper müssen viel härter arbeiten, um den Körper in Gang zu halten, und das verlangt viel mehr Energie, Vitamine und Mineralstoffe. Es ist daher sehr wichtig für ältere Menschen, jeden Tag Vitamine und Ergänzungsmittel zu nehmen, um gesund und stark zu bleiben während sie altern und gegen Krankheiten anzukämpfen.

Chronische Erkrankungen können auch Vitaminmängel und chemisches Ungleichgewicht im Körper auslösen, was es für ältere Menschen schwer macht, gesund zu bleiben oder Krankheiten abzuwehren. Die Knochen werden auch viel spröder und brechen sehr schnell, weswegen es noch viel wichtiger ist, Vitamine zu nehmen, welche die Knochen und Zähne robust halten.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Es gibt keine Möglichkeit, Gesundheitsprobleme zu verhindern, die mit dem Älterwerden einher gehen. Aber man kann gegen sie ankämpfen. Man kann sich gut ernähren, die richtigen Vitamine und Ergänzungsmittel nehmen und damit im Alter länger gesund und stark bleiben. Regelmäßig Bewegung zu machen und starke Muskeln und einen starken Körper aufzubauen hilft auch dabei, im Alter stark zu bleiben.

Sobald man in Pension geht, sollte man es auf jeden Fall zu einer Priorität machen, Vitamine und Ergänzungsmittel für eine gute Gesundheit zu nehmen. Es gibt auf dem Markt eine Menge Produkte, die für Senioren hergestellt wurden um Gesundheitsprobleme zu vermeiden, die vor allem Senioren befallen. Aber welche soll man nehmen? Sehen wir uns die Vitamine und Ergänzungsmittel mal an, die Senioren brauchen.





ACHT GRUNDLEGENDE VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SENIOREN

Senioren brauchen wirklich Vitamine und Ergänzungsmittel, um Vitaminmängel auszugleichen, die von schlechter Ernährung und anderen Problemen ausgelöst wurden. Aber es gibt einige Vitamine und Ergänzungsmittel, die wichtiger als andere für Senioren sind, die gesund bleiben wollen. Die Vitamine und Ergänzungsmittel, die Senioren wirklich brauchen um gesund zu bleiben:

1. Vitamin D - Die Produktion von Vitamin D wird normalerweise von Sonnenlicht hervorgerufen, und weil viele ältere Menschen nicht mehr so leicht an die frische Luft kommen, produzieren sie weniger davon. Vitamin D arbeitet auch mit Kalzium zusammen, um Knochen und Zähne gesund zu halten. Das ist für Senioren noch wichtiger als für jede andere Altergruppe.
2. Eisen - Sowohl ältere Männer als auch Frauen sollten Eisenmittel zu sich nehmen. Chronische gesundheitliche Probleme, Magengeschwüre oder andere Krankheiten können dem Körper das Eisen wegnehmen, das er so dringend braucht.
3. Magnesium - Ältere Leute mit hohem Blutdruck werden oft mit harntreibenden Mitteln behandelt, und harntreibende Mittel spülen das Magnesium aus dem Körper. Der Körper braucht dieses Mineral aber, um Nahrung richtig zu verarbeiten.
4. Kalzium - Aufgrund des erhöhten Risikos spröder und gebrochener Knochen sollten alle älteren Menschen ein Kalzium-Ergänzungsmittel nehmen. Ältere Frauen brauchen vielleicht mehr Kalzium als ältere Männer. Wenn Sie also nicht sicher sind, wie viel Kalzium Sie brauchen, fragen Sie Ihren Arzt.
5. Vitamin B-12 - Vitamin B-Komplex wird von älteren Menschen nicht so einfach aufgenommen und verteilt, also braucht man ein weiteres Mittel, um genug von diesen wichtigen Vitaminen zu bekommen.
6. Antioxidante - Freie Radikale befallen den Körper in Scharen je älter man wird. Sie verursachen nicht nur Hautprobleme und lassen Sie älter aussehen, sondern sie zerstören auch Gewebe und schädigen Organe innerhalb des Körpers. Antioxidante zu nehmen wird von Ärzten oft empfohlen, um Schäden durch freie Radikale an Organen zu verhindern.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



7. Vitamin K - Vitamin K ist für einige wichtige Dinge verantwortlich, das wichtigste unter ihnen seine Fähigkeit, dem Blut beim Gerinnen zu helfen. Wenn man älter wird, ist es sehr wichtig, dass das Blut richtig gerinnt, sonst können kleine Schnittwunden und Verletzungen schnell ernsthaft oder sogar lebensbedrohlich werden.

8. Vitamin C - Vitamin C hilft dabei, das Herz gesund zu halten und das Immunsystem richtig anzuregen. Wenn Ihr Immunsystem gesund ist, werden Sie viel weniger leicht krank und bekommen daher viel weniger leicht Beschwerden, die sich in ernsthafte Krankheiten verwandeln können, wie Erkältungen oder die Grippe.





VITAMINE, ERGÄNZUNGSMITTEL UND REZEPTPFLICHTIGE MEDIKAMENTE

Jedes Mal wenn man rezeptpflichtige Medikamente nimmt, sollte man seinem Arzt sagen, welche Vitamine und Ergänzungsmittel man zu sich nimmt. Es kann nämlich sein, dass die Medikamente sich nicht mit den Vitaminen und Ergänzungsmitteln vertragen. Wenn Sie rezeptpflichtige Medikamente nehmen und mit der Einnahme eines neuen Vitamins oder Ergänzungsmittels beginnen wollen, besprechen Sie das vorher mit Ihrem Arzt. Nur so können Sie sichergehen, dass sich das neue Mittel mit dem Medikament verträgt.

Manche Leute glauben, dass Vitamine und Ergänzungsmittel nicht sicher sind, weil rezeptpflichtige Medikamente zusammen mit Vitaminen und Ergänzungsmitteln gefährliche Nebenwirkungen haben können. Aber das muss nicht unbedingt so sein. Manche Mittel vertragen sich einfach aufgrund des Gemischs an Chemikalien und Vitaminen nicht miteinander. Dieses Gemisch gelangt in den Körper, wenn man beide zusammen einnimmt. Sie getrennt voneinander zu nehmen ist aber meistens sicher.

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihrem Arzt sagen, welche Vitamine und Ergänzungsmittel Sie zu sich nehmen, denn Vitamine und Ergänzungsmittel können auf Medikamente unterschiedliche Auswirkungen haben. Es gibt drei verschiedene Arten des Zusammenspiels, die auftreten können, wenn Sie ein Ergänzungsmittel oder ein Vitamin zusammen mit gewissen von einem Arzt verschriebenen Medikamenten einnehmen:

1. Das Vitamin oder Ergänzungsmittel kann die Wirkung des Medikaments verstärken. Wenn das Vitamin die Wirkung des Medikaments verstärkt, das Sie einnehmen, ist das so als würden Sie eine zusätzliche Dosis des Medikaments einnehmen. Und das kann zu allen möglichen Gesundheitsproblemen führen. Das kann auch die Nebenwirkungen verstärken, die mit dem Medikament einhergehen, oder sogar neue Nebenwirkungen hervorrufen.
2. Die Vitamine und Ergänzungsmittel können die Wirkung des Medikaments vermindern - Wenn Sie eine gewisse Dosis des Medikaments nehmen müssen und dann ein Vitamin oder Ergänzungsmittel nehmen, das die Wirkung des Medikaments vermindert, dann erhalten Sie nicht die benötigte Medikamentenmenge, und das Medikament wird gegen das gesundheitliche Probleme, für das es verschrieben wurde, nicht wirksam sein. In so einem Fall können es die Vitamine und Ergänzungsmittel für den Körper auch schwerer machen, die Medizin zu verteilen. Also gelangt nicht genug Medizin in Ihren Blutkreislauf.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



3. Die Vitamine und Ergänzungsmittel könnten sozusagen aneinander geraten. Wenn das passiert, kann das lebensbedrohliche Konsequenzen haben. Wenn sich Vitamine und Ergänzungsmittel so schlecht mit dem Medikament vertragen, dass es zu so etwas kommt, kann das Ihren Körper in einen Schockzustand versetzen oder ihn ganz zusammenbrechen lassen. Das ist die schlimmste Art des Zusammenspiels, die vorkommen kann, und man sollte das unbedingt vermeiden.

Seinem Arzt über jedes Vitamin oder Ergänzungsmittel zu berichten, das Sie nehmen, ist die einzige Möglichkeit, solche fatalen Konsequenzen beim Zusammenspiel von Vitaminen oder Ergänzungsmitteln mit einem rezeptpflichtigen Medikament zu verhindern. Sie müssen ihm also unbedingt sagen, welche Vitamine und Ergänzungsmittel Sie nehmen, bevor er ein Medikament verschreiben kann.





PFLANZENMEDIZIN BASIEREND AUF ERGÄNZUNGSMITTELN UND VITAMINEN - AYURVEDA

Ayurveda ist ein Gesundheitssystem, das auf Ernährung, Vitaminen, Kräutern und anderen Ergänzungsmitteln basiert, die zur Behandlung von allen Beschwerden - von Kopfweh bis Krebs - verwendet werden. Ayurveda gilt als das älteste noch immer praktizierte Gesundheitssystem auf der Erde. Man glaubt, dass Ayurveda zum ersten Mal vor ungefähr 5.000 Jahren in Verwendung kam. Ayurveda wird heute immer noch von Millionen Menschen in Indien, Nepal, Sri Lanka, Bangladesch und anderen Ländern in Südostasien praktiziert.

Ayurveda basiert auf der Vorstellung, dass es im Körper drei Hauptsysteme gibt - die Doshas. Jedes Dosha entspricht einer gewissen Art von Energie, die man im Körper findet:

Pitta Dosha - Die warme, explosive Energie, die für Motivation und das Feuer des Lebens verantwortlich ist.

Vata Dosha - Die kinetische Energie im Körper, die für Energie und Bewegung verwendet wird.

Kapha Dosha - Die Ruheenergie, die still, ruhig und bewegungslos ist.

Wenn alle Doshas im Gleichgewicht sind, fühlt sich der Mensch den ganzen Tag lang motiviert und energiegeladen und kann in der Nacht ruhig einschlafen und sich ausruhen. Diese Doshas sind die obersten Prinzipien der Gesundheit, und wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, wird man krank. Wenn man das Ungleichgewicht wieder ausgleichen kann, dann sollten die Symptome und die Krankheit verschwinden. Um ein Ungleichgewicht auszugleichen, verschreiben Ayurveda-Heiler verschiedene Nahrung, Kräuter und Ergänzungsmittel, die den Körper auf natürliche Art und Weise wieder ins Gleichgewicht bringen sollen.

Ayurveda-Heiler lernen in ihrer Ausbildung über die Zusammensetzung von Kräutern, Vitaminen und Ölen sowie deren Wirkung auf den Körper, damit sie Ergänzungsmittel zusammenstellen können, die für verschiedene Beschwerden geeignet sind. Oft lassen sich Menschen von einem Ayurveda-Heiler spezielle Ergänzungsmittel zusammenstellen, die nur für sie gemacht und nur für ihre bestimmten gesundheitlichen Probleme geeignet sind. Denn das System Ayurveda besagt, dass jeder Mensch auf andere Art und Weise krank wird, basieren auf dem Ungleichgewichtslevel der Doshas.





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



Ayurveda hebt auch die Ernährung als Schlüsselkomponente des Gesundbleibens hervor. Weil die Gesundheit in dieser traditionellen Gesundheitspraxis auf einem Gleichgewicht basiert, ist eine ausgewogene Ernährung aus sorgfältig zubereiteten Mahlzeiten und Snacks die beste Möglichkeit für Einzelpersonen, gesund zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung macht es für uns leichter, die benötigten Vitamine und Ergänzungsmittel zu bekommen. Und das führt zu guter Gesundheit. Man muss sich nicht unbedingt mit Ayurveda befassen, um die positiven Auswirkungen einer sorgfältig zubereiteten, ausgewogenen Ernährung zu erkennen.





PFLANZENMEDIZIN BASIEREND AUF ERGÄNZUNGSMITTELN UND VITAMINEN - CHINESISCHE PFLANZENMEDIZIN

Die Chinesische Pflanzenmedizin ist ein Gesundheitssystem, das es schon fast so lange gibt wie Ayurveda. Chinesische Pflanzenmedizin wird seit mindestens 2.000 Jahren praktiziert. Chinesische Pflanzenmedizin wird in China immer noch angewandt und wird auch in den Vereinigten Staaten immer populärer. Befürworter der chinesischen Pflanzenmedizin sagen, dass einer der Gründe für ihre Popularität die Tatsache ist, dass sie sich so gut mit westlicher Medizin ergänzt.

Heiler der chinesischen Pflanzenmedizin verwenden Kräuterverbindungen und Ergänzungsmittel, um Krankheiten und Beschwerden zu heilen, aber sie arbeiten auch mit Ärzten zusammen, die westliche Medizin praktizieren, z.B. wenn es um ernsthafte Erkrankungen wie Krebs geht. Die chinesische Pflanzenmedizin glaubt an einen holistischen Ansatz bei der Medizin - man muss sowohl Körper als auch Geist behandeln, um eine Erkrankung zu heilen.

Chinesische Kräuterverbindungen sollen den Körper stark genug machen, um ernsthafte Erkrankungen wie Krebs abwehren zu können, während Ärzte der westlichen Medizin Medikamente und andere Behandlungen erst verschreiben, wenn es um die direkte Bekämpfung der Krankheit geht. Auf diese Art und Weise heilt sich der Körper selbst, mit ein bisschen Hilfe von westlichen Medikamenten und Behandlungen.

Mehr und mehr Gesundheitsexperten sagen voraus, dass die Zukunft der Gesundheitspflege ähnlich der Kombination von chinesischer Pflanzenmedizin und westlicher Medizin sein wird. Weil westliche Gesundheitsvorsorge so teuer und für Menschen ohne Versicherung oft nicht zugänglich ist, wenden sich viele stattdessen traditionellen Behandlungen basierend auf Kräuterheilungen und Ergänzungsmitteln zu. Und es gibt eine Reihe von Beweisen, dass diese Behandlungen wirksam sein können. Daher entscheiden sich viele Leute so oft wie möglich für die Verwendung von Pflanzenmedizin und wenden sich nur an die westliche Medizin, wenn es unbedingt notwendig ist.

Die Prinzipien von Ayurveda und chinesischer Pflanzenmedizin sieht man in vielen verschiedenen Arten von Gesundheitssystemen, die sich auf Ergänzungsmittel stützen. Immer mehr und mehr davon tauchen auf der ganzen Welt auf. Diese neuen Gesundheitssysteme bergen auch Gefahren, weil die Verbindung von Ergänzungsmitteln und Medikamenten gefährlich sein kann. Aber wenn sie qualifiziert sind, können zertifizierte Heiler der





Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung

Pflanzenmedizin diese Ergänzungsmittel selber herstellen, dann besteht eine geringere Gefahr einer schlechten Reaktion.

Kräuter-Ergänzungsmittel und Vitamine verwendet man seit tausenden Jahren, und sie sind immer noch wirksam. Daher ist die Einnahme von Kräutermitteln und Vitaminen eine erwiesen gute Möglichkeit, seinen Körper stark und gesund zu halten. Man kann Krankheiten abwehren und seine sportliche Ausdauer erhöhen, oder seinen Körper auch im hohen Alter noch robust halten. Man muss nur klug genug sein, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, und die richtigen Vitamine und Ergänzungsmittel zu sich nehmen.



Einführung in

Vitamine und Nahrungsergänzung



CONCLUSIO

All die verschiedenen Vitamine und Ergänzungsmittel auf dem Markt verstehen zu lernen kann sehr schwierig sein. Es ist schwer zu wissen, welche Vitamine und Ergänzungsmittel man braucht, welche man nicht braucht, und welche uns verletzen können. Es gibt für verschiedene Menschengruppen und für verschiedene Altersgruppen verschiedene Vitamine und Ergänzungsmittel. Das ist eine Menge an Informationen, die man einmal verdauen muss.

Aber das Wichtigste, das man wissen muss: wenn man nicht jeden Tag auf eine sehr ausgewogene Ernährung achtet - und es gibt eine Menge Gründe dafür das nicht zu tun - dann braucht man ein Multivitamin und möglicherweise auch noch andere Ergänzungsmittel, damit der Körper gesund bleibt und gegen Krankheiten ankämpfen kann.

Gesundheitssysteme, die auf Kräuter-Ergänzungsmitteln basieren und die es schon seit tausenden Jahren gibt unterstreichen die Wichtigkeit von Gleichgewicht und von Einnahme von für den Körper so wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen aus frischer Vollwertkost. Aber in der heutigen Welt ist es ein bisschen schwerer, die nötigen Nährstoffe aus den gegessenen Mahlzeiten zu bekommen, denn Nahrungsmittel werden mit Pestiziden verseucht, wachsen in nährstoffarmer Erde, werden verschmutzter Luft ausgesetzt, etc.

In der heutigen Welt ist die Einnahme von zusätzlichen Vitaminen und Ergänzungsmitteln einfach ein Teil dessen, was man tun muss, um gesund zu bleiben. Studien belegen, dass fast 40% aller Menschen in den USA jeden Tag ein Multivitamin einnehmen, und Sie sollten einer dieser Menschen sein.

Vitamine und Ergänzungsmittel einzunehmen kann Ihre gesundheitlichen Probleme nicht lösen oder auf zauberhafte Art und Weise eine Krankheit verschwinden lassen, aber es kann Ihrem Körper dabei helfen, stark genug zu sein, um Krankheiten abzuwehren und sich vor schweren Erkrankungen wie Krebs zu schützen. Finden Sie heraus, welche Ergänzungsmittel und Vitamine für Sie am besten geeignet sind, und zwar basierend auf Ihrem Geschlecht, Ihrem Alter und Ihrem Aktivitätslevel. Dann machen Sie es sich zur Gewohnheit, sie jeden Tag einzunehmen.

Sie sind derjenige, der seine Gesundheit und sein Wohlbefinden kontrollieren kann, also nehmen Sie sich selbst und Ihre Gesundheit ernst, damit Sie für den Rest Ihres Lebens stark und gesund bleiben.

Gute Gesundheit!

