



GLOSSAR WICHTIGER NÄHRSTOFFE

UND DEREN VORKOMMEN IN DER NAHRUNG

(EINE AUSWAHL)

L-Arginin: Aminosäure wichtig für Wachstum, Kollagenbildung, Wundheilung, Immunsystem, Entgiftung und Eiweißaufbau. **Vorkommen:** Erdnüsse, Garnelen, Huhn, Ei, Haferflocken

Calcium: Mineralisierung von Zähnen und Knochen, Regulierung von Muskeltonus und Reizübertragung; lebensnotwendig für die Blutgerinnung **Vorkommen:** Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Quellwasser

Eisen: Zentrale Rolle beim Sauerstofftransport und Energiestoffwechsel. Eisenmangel kann u.a. zu Blutarmut, spröder Haut, brüchigen Nägeln und Haar, Schlafstörungen führen. **Vorkommen:** Austern, Hirse, Leber, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Fleisch, Ei.

Folat/Folsäure (Vit B9): Entscheidende Rolle bei Entwicklung des Fötus, bei der Zellteilung und Proteinbildung. **Vorkommen:** Weizenkeime, Bohnen, Spinat, Leber, Brokkoli

Magnesium: zentrale Rolle in vielen Stoffwechselprozessen, Regulation von Herzrhythmus, Nervenfunktionen und Muskelentspannung. Reduziert Schlafstörungen. **Vorkommen:** grünes Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Bananen.

Omega 3: wichtig für Zellmembranen, Hirn- und Nerven, Funktion der Augen und Serotoninbildung; entzündungshemmend, blutdrucksenkend. **Vorkommen:** Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering, Sardine, Algen, Lein, Rapsöl

Q10 wird vom Körper selbst hergestellt. Für den Energiestoffwechsel, im Herzmuskel, für das Immunsystem und als Zellschutz benötigt. Mangel führt zu nachlassender Gedächtnisleistung und Leistungsfähigkeit sowie zu Konzentrationsstörungen. **Vorkommen:** Fleisch, Sardinen, Makrelen, Walnüssen, Mandeln

Selen: Stärkung der Immunabwehr; Entgiftungsfunktion; Schutz der DNA und Zellen vor oxidativen Schäden; Bildung des Schilddrüsenhormons. **Vorkommen:** Fleisch, Fisch, Eier, Pilze, Spargel, Paranüsse

Tryptophan (Aminosäure) wird benötigt, um Serotonin und Melatonin zu bilden: Beeinflussung des Schlaf-Wach-Rhythmus und der Stimmungslage. Energiestoffwechsel und Gehirnreife. **Vorkommen:** Sojabohnen, Fleisch, Eier, Cashew-Nüsse, Haferflocken

Vitamin B6: wirkt bei der Umwandlung von Tryptophan in Melatonin (Schlaf-Hormon) mit. Essentiell für Energie- und Aminosäurestoffwechsel. **Vorkommen:** Hühnchen, Fisch, Nüsse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

Vitamin B12: vorrangig am Energiestoffwechsel und am Zellwachstum beteiligt. **Vorkommen:** Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte.

Vitamin C: Zellschutz, Kollagensynthese, Entgiftung; blutdrucksenkend; Krebs- und Thromboseschutz; Unterstützt Schilddrüsenhormon- und Serotoninproduktion. **Vorkommen:** Acerolakirsche, Papaya, Brokkoli, Kiwi, Orangen, Erdbeeren und Paprika.

Vitamin D stärkt Knochenbildung, Gefäße und Herzmuskelleistung, Immunsystem und die Psyche. Senkt Risiko für Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Autoimmun- und Nervenerkrankungen. Sorgt gesunden Schlaf. Bildet Körper mit Sonnenlicht selbst. **Vorkommen:** fetter Seefisch, Ei, Leber

Zink: Multitalent – wichtiges Antioxydanz im Immunsystem; spielt große Rolle im Hormonhaushalt; ist für die Regulierung des Schlafes von Bedeutung; wichtig für Haut und Haar. **Vorkommen:** Fleisch, Leber, Austern, Hülsenfrüchten

Benötigte Nährstoffe nimmt der Körper über eine ausgewogene Ernährung zu sich. Sollte dies nicht gewährleistet sein, ein erhöhter Bedarf oder ein Mangel vorliegen, empfiehlt es sich mit qualitativ hochwertigen, organisch gewonnenen Nahrungsergänzungsmitteln zu supplementieren.

Literatur-Empfehlungen: Uwe Gröber „Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel“; Burgerstein „Handbuch Nährstoffe“

Fragen oder Interesse an Coaching, Beratung, Workshop, Vortrag?

Schreib oder ruf mich an:

kontakt@rahmann-consulting.com oder 0172 9887789

Hier kannst du alle Artikel und Beiträge herunterladen:

