



10 Nährstoffe, die am häufigsten im Mangel liegen

Omega-3-Fettsäuren-Mangel



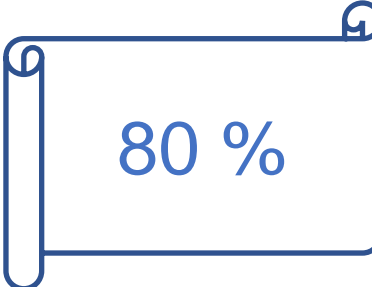
- Essenzielle Fettsäuren → Zufuhr über die Nahrung
- 3 Fettsäuren: ALA, EPA, DHA
- Baustoff für Zellen und Gehirn



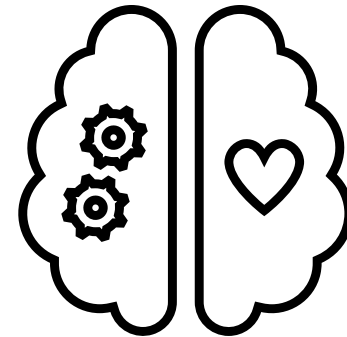
- Chronisch-entzündliche Erkrankungen
- Depression
- Schlechte Konzentration | ADHS | Autismus
- Autoimmunerkrankungen



- Fisch
- Meeresfrüchte
- Algenöl



80 %



Jodmangel – Gefahr für die Schilddrüse



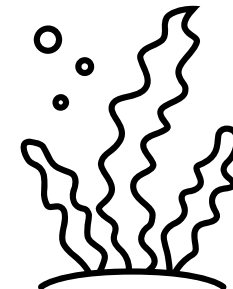
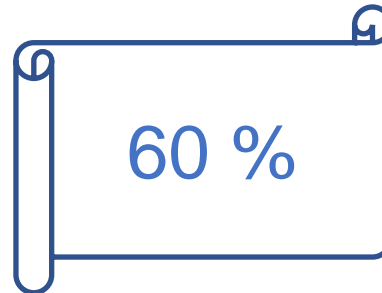
- Jodmangel-Gefahr schon vor vielen Jahren erkannt → Einführung **jodiertes Speisesalz**
- Voraussetzung für genug Jod: Maritime Ernährung
- Nährstoffarme Böden senken Jodgehalt in Gemüse
- Fluorid in Zahnpasta und Lebensmitteln senkt Jodaufnahme



- Probleme mit der Schilddrüse
- Geringe Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Trägheit bis hin zu Depression
- Gewichtszunahme



- Algen (Wakame, Nori)
- Fisch (Thunfisch, Kabeljau)
- Leber
- Tipp: Sushi essen



Aminosäurenmangel – Bausteine des Lebens



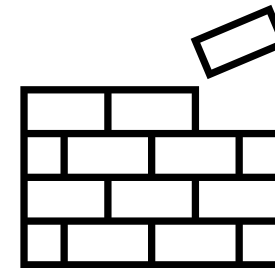
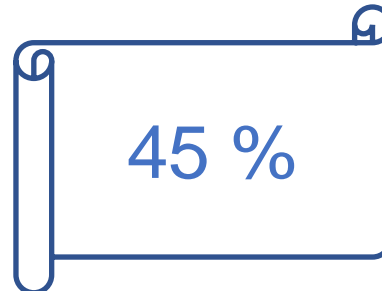
- Aminosäuren bilden Enzyme, Hormone und wirken im Stoffwechsel
- Transporter für Nährstoffe (!) und Botenstoff
- Substanz für Muskeln, Sehnen, Bänder, Haut und Haare
- häufig problematisch: zu wenig L-Tryptophan für die Serotoninbildung



- Zahlreiche Symptome | Beispiel L-Tryptophan (Serotonin):
 - psychische Verstimmungen bis hin zu Depression
 - Stress und innerer Druck, geringes Selbstwertgefühl
 - schlechter Schlaf



- Fleisch, Fisch
- Eier
- Hülsenfrüchte
- Nüsse, Samen, Kerne



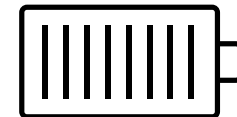
Magnesiummangel – Krämpfe, Heißhunger, ...



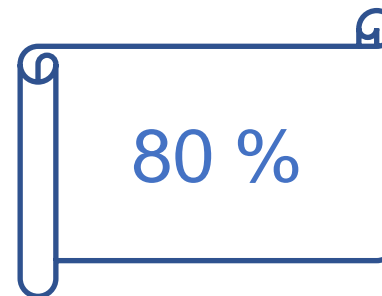
- Über 300 Enzyme unseres Körpers sind auf Magnesium angewiesen → ohne Magnesium keine Energie
- Schutz vor 5G
- Verteilung: 60 % im Knochen | 39 % in Muskelzellen und Organen | 1 % in unserem Blutserum



- Muskelkrämpfe, -zittern, -schwäche
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Innere Unruhe



- Grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl)
- Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)
- Nüsse (Mandeln, Cashew)
- Kakao
- Hülsenfrüchte



Zinkmangel – Immunabwehr adé?



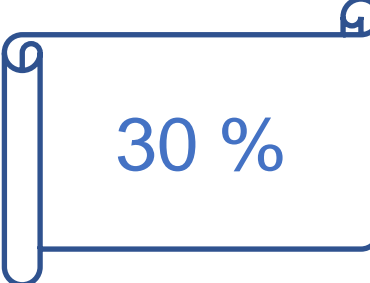
- Etwa 200 Enzyme benötigen Zink für biochemische Vorgänge
- Wichtig für Immunzellen → ein gut funktionierendes Immunsystem ist von guten Zink-Werten abhängig
- Wichtig für die Immunbarrieren (Haut, Lunge, Darm)



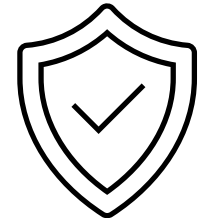
- schwaches Immunsystem, Entzündungen, schlechte Wundheilung
- Haarausfall, Hautprobleme (Akne)
- Neigung zu Allergien
- Unfruchtbarkeit bei Männern



- Meerestiere (Muscheln, v.a. Austern)
- Innereien
- Nüsse (v.a. Hanfsamen)



30 %



Vitamin D-Mangel – wo ist die Freude am Leben?



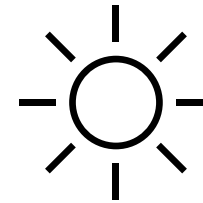
- Sonnenvitamin
- Nötig für 3.000 Gene (!)
- Schwerpunkt: Knochen, Immunsystem, Psyche, Stoffwechsel...



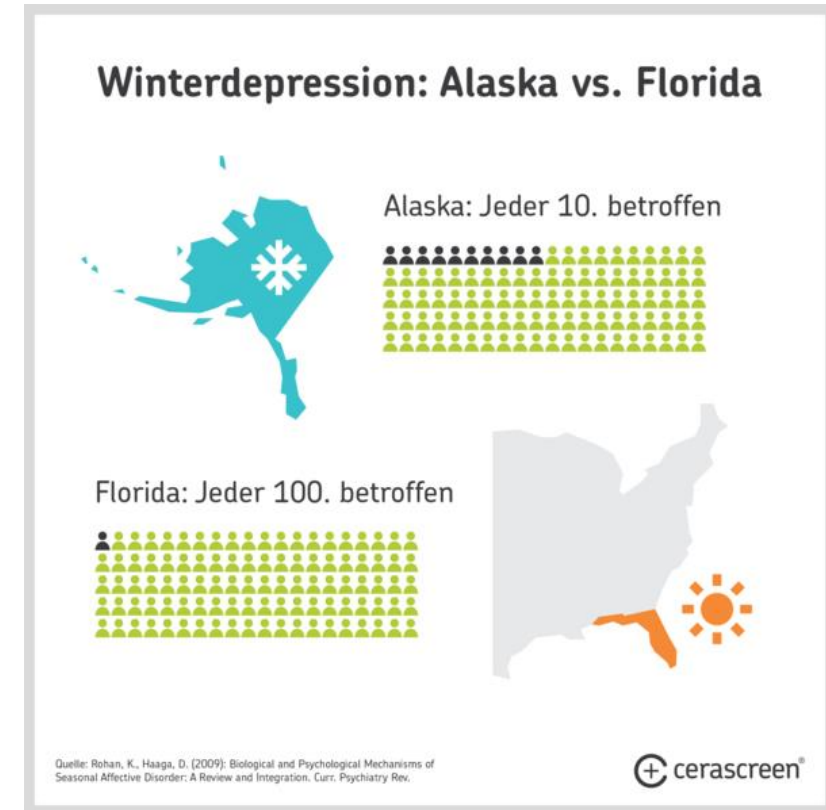
- Schwaches Immunsystem
- Osteoporose
- Müdigkeit
- Depression



- Kaltwasserfisch
- Leber(tran)
- Algenöl (Norsan)
- Sonne!!



85 %



Eisenmangel – keine Puste!?



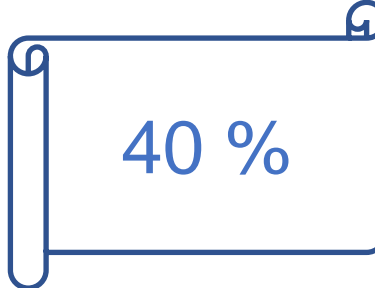
- besonders wichtig für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- bildet die Grundlage für die Sauerstoffversorgung
- Eisenmangel häufig bei Frauen im menstruationsfähigen Alter



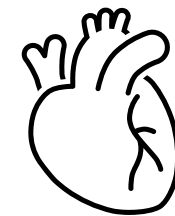
- schnelle Ermüdung und körperliche Schwäche
- Atemprobleme, Schwindel
- Schilddrüsenprobleme
- Anämie (Blutarmut)



- Rotes Fleisch (Rindfleisch)
- Innereien (Herz und Leber)
- Eier
- Hülsenfrüchte



40 %



Folsäuremangel – Langsame Erholung?



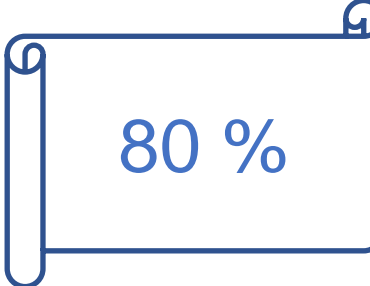
- Aminosäurestoffwechsel und DNA-Synthese → Wachstum und Zellteilung (z.B. Haut)
- Blutbildung & Sauerstoffaufnahme



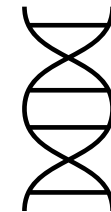
- reduzierte Leistungsfähigkeit
- Blutarmut
- Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln



- Gemüse: Salat, Tomaten, Spargel, Kohlsorten
- Hülsenfrüchte
- Weizenkleie und Vollkornprodukte
- Ei(gelb)
- Leber (immer wieder Leber 😊)



80 %



Calciummangel – schwache Knochen?



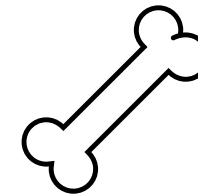
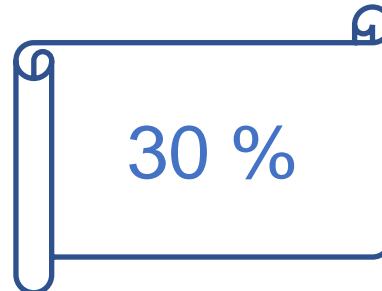
- häufigster Mineralstoff in unserem Körper (etwa 1 Kilogramm)
- Kalziumstoffwechsel ist unmittelbar mit Vitamin D verknüpft (reguliert die Resorption aus dem Darm)
- bei Kalziummangel sollte auch der Vitamin D-Status geprüft werden



- Schwache Knochen (Osteoporose)
- Muskelkrämpfe
- Herzrhythmusstörungen



- Spinat, Grünkohl, Brokkoli
- Nüsse
- Milchprodukte
- Vollkornprodukte



Vitamin B12-Mangel – müde und erschöpft?



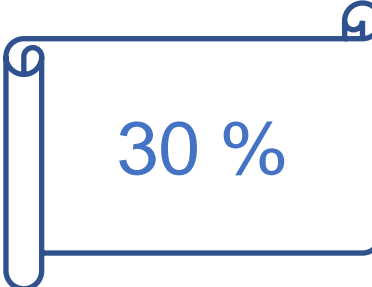
- Großer Vitamin B12-Speicher in unserem Körper → Symptome eines entstehenden Vitamin B12-Mangels zeigen sich sehr spät
- Bildung roter Blutzellen und DNA | spielt eine wichtige Rolle für ein funktionierendes Nervensystem.
- Häufig bei älteren Menschen, Veganern und Menschen mit Resorptionsstörungen (Mangel der Transportproteine *Haptocorrin* und *Intrinsic Factor*.)



- Probleme mit der Blutbildung (Anämie)
- Störungen des Nervensystems



- tierische Lebensmittel
 - Fisch
 - Fleisch
 - Eier



30 %

