

Veröffentlicht auf www.leineblitz.de am Donnerstag, 10.08.23 um 14:17 Uhr:

Tipps & Infos: Vitaler durch Supplemente - diese fünf sind wirklich sinnvoll

REGION. Es existieren unzählige Nahrungsergänzungsmittel und so mancher Mensch kommt ins Grübeln, was für den eigenen Körper eigentlich nötig ist. Fakt ist, nicht jedes Supplement wird von jedem Menschen gebraucht. Es gibt einige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die nur bei einem nachgewiesenen Mangel sinnvoll sind. Klar ist auch, dass Vitamintabletten oder Ergänzungsmittel einen gesunden Lebensstil nicht ersetzen können. Und doch gibt es einige Hilfsmittel, die zu mehr Vitalität beitragen können.



Calcium - der Booster für die Knochen

Der Mineralstoff Calcium kommt im menschlichen Körper am häufigsten vor. Er ist nötig für den Erhalt gesunder Zähne und Knochen, aber auch für die Blutgerinnung. Enthalten ist Calcium primär in Milchprodukten, doch immer mehr Menschen ernähren sich mittlerweile vegan. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, ein Ersatzprodukt zu nutzen. Wichtig ist dabei, dass seriöse Anbieter wie zum Beispiel vitamoment.de zum Kauf genutzt werden. Dubiose Zwischenhändler oder "fliegende" Händler sind keinesfalls zu empfehlen.

Magnesium - die Geheimwaffe gegen hohen Blutdruck

Hinsichtlich [Magnesium gibt es interessante Erkenntnisse](#), die vor allem Hypertoniker freuen könnten. Es scheint vieles darauf hinzudeuten, dass die Supplementierung von Magnesium zur Reduktion von hohem Blutdruck geeignet ist.

Ähnliches scheint auch für [das Sonnenvitamin Vitamin D](#) zu gelten, allerdings ist hier eine Überdosierung möglich. Es zeigt also, dass je nach Supplement zuvor ein Blutcheck wichtig ist. Auch Magnesium sollte nur bei seriösen Händlern wie vitamoment.de erworben werden, da es eine wichtige Substanz für den Körper ist.

Eisen - für die Bildung roter Blutkörperchen

Eisenmangel ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet und kann erhebliche Folgen haben. Von [schlechtem Schlaf](#) bis hin zu dauerhafter Schwäche und Abgeschlagenheit.

Eisen ist ein essenzieller Baustein unseres Körpers, der vor allem für den Sauerstofftransport verantwortlich ist. Auch Eisen ist ein Spurenelement, was vor allem in tierischen Produkten vorhanden ist. Veganer und Vegetarier leiden überdurchschnittlich oft unter einem Mangel.

Proteine - für den Körper lebenswichtig

Es wird gemeinhin oft behauptet, dass nur beim Muskelaufbau Proteine benötigt werden. Das ist ein großer Irrtum, denn pro Kilogramm Körpergewicht braucht jeder Mensch [zwischen 1,2 und 1,5 Gramm](#) Protein, Sportler sogar noch mehr. Proteine sind der Baustein unseres Körpers und entscheidend für den Erhalt und den Aufbau von Muskeln verantwortlich. Enthalten sind Proteine in Fleisch, Hülsenfrüchten und Fisch, allerdings ist die Menge oft zu gering, um die benötigte Menge aufzunehmen.

Aus diesem Grund sind gerade bei Sportlern, aber auch bei Menschen mit dem Bedürfnis nach Vitalität, Proteine ein beliebtes Supplement. Shakes oder auch Proteinpulver zum Backen und Kochen hilft dabei, die Werte aufzubessern und den Körper zu unterstützen.

Omega-3-Fettsäuren - die guten Fette fürs Herz

Omega 3 ist ein beliebter Herzschutz, der vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann. Es ist entscheidend, dass der Mensch diese Fettsäuren über seine Ernährung aufnimmt. Omega-3 unterstützt die Herz- und Hirnfunktion, stärkt aber auch die Sehkraft. Enthalten sind die Fettsäuren vor allem in fetten Fischen, aber auch in Chiasamen, Leinsamen und Avocado. Wer diese Lebensmittel nicht regelmäßig konsumiert, kann von einer Supplementierung profitieren.

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 08. May. 2024, 07:10 Uhr
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.