



# DEIN MIKRONÄHRSTOFF-LEXIKON

*Die wichtigsten Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente im Überblick*

## BIOTIN

Biotin ist ein wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex und wird auch B7 oder Vitamin H genannt. Es gilt bei den meisten allerdings als "Schönheitsvitamin", da es zum Erhalt gesunder Haut, Nägel und Haare beiträgt. Dabei kann Biotin noch einiges mehr: Als Bestandteil von Enzymen ist es an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt, unterstützt eine reibungslose Funktion des Nervensystems und soll sich positiv auf die Psyche und den Energie-Stoffwechsel auswirken.

## CALCIUM

Calcium ist ein besonders wichtiger Mineralstoff, der dem Körper immer in ausreichender Menge zur Verfügung stehen sollte. Er sorgt besonders für die Gesunderhaltung unserer Knochen und Zähne, dient als Botenstoff zwischen den Zellen und ist unerlässlich für einen reibungslosen Energie-Stoffwechsel. Des Weiteren reguliert Calcium die Blutgerinnung und unterstützt eine gesunde Muskelfunktion.

## FOLSÄURE

Folsäure (Vitamin B9) unterstützt das Immunsystem und hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung und Zellerneuerung. Sie hilft uns dabei, konzentriert zu sein, uns gut zu erinnern und ein hohes Denkvermögen aufrechtzuerhalten. Außerdem trägt das Vitamin zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft und zur normalen Blutbildung bei.

## GLUCOSAMIN

Glucosamin ist ein Aminozucker und wesentlich für die Gesunderhaltung der Gelenke. Konkret handelt es sich dabei um eine spezielle Eiweißstruktur, die Bestandteil des Bindegewebes, des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit ist. Als Baustoff für die Herstellung des Eiweiß-Zucker-Netzwerkes im Knorpel, regt Glucosamin die Knorpelzellen zur Bildung von Kollagen an und reguliert den gesamten Gelenkstoffwechsel.

## HYALURONSÄURE

Hyaluronsäure ist ein bedeutender Bestandteil unseres Fasziengewebes. Sie unterstützt dort die Wasserbindungsfähigkeit und das gesunde, seidige Gleiten der Faszien-schichten. Hinzu kommen wichtige Funktionen für Haut und Gelenke. So fungiert Hyaluronsäure in den Gelenken als eine Art Schmiermittel, das den reibungslosen Bewegungsablauf garantieren soll.

## KALIUM

Kalium ist dafür verantwortlich, dass unsere Zellen einwandfrei arbeiten und die Muskeln und das Nervensystem in ihren Funktionen nicht beeinträchtigt werden. Außerdem kann der Mineralstoff bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks helfen und den Wasserhaushalt des Körpers unterstützend regulieren.

## LYSIN

Lysin ist eine lebenswichtige Aminosäure, die am Aufbau der gesamten faszialen Strukturen beteiligt ist. Da der Körper sie nicht eigens herstellen kann, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Eine Schlüsselrolle spielt Lysin beim Proteinaufbau und ist Bestandteil von Kollagen und Elastin. Lässt die Bildung der Proteine reibungslos ab, ergeben sich positive Effekte auf Blutgefäße, Haut, Knochen, Sehnen und Zähne.

## MAGNESIUM

Magnesium ist an über 300 Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt und unterstützt unser Elektrolyt-Gleichgewicht. Ist der Mineralstoff im Körper in ausreichender Menge vorhanden, verringert er Müdigkeit und eine generelle Ermüdung des Körpers. Außerdem hat Magnesium eine wichtige Funktion bei der Eiweiß-Synthese und dem Erhalt von Knochen und Zähne.

## METHYLSULFONYLMETHAN (MSM)

MSM ist eine organische Schwefelverbindung, der viele positive Eigenschaften zugeschrieben werden – insbesondere im Rahmen der Therapie von entzündlichen Gelenkerkrankungen. So wird MSM nicht nur als schmerzlindernd beschrieben, sondern auch als entzündungshemmend und antioxidativ. Es ist außerdem belegt, dass Schwefel eine stabilisierende Wirkung auf Kollagen hat – ein elementarer Bestandteil von Bändern, Haut, Haaren und Knorpel.

## COENZYM Q10

Q10 werden hautverschönernde Eigenschaften zugesprochen, weshalb es sich in etlichen Pflegeprodukten wiederfindet. Dabei kann das Provitamin noch viel mehr: Durch die Aktivierung mehrerer Hundert Gene können unsere Nervenzellen geschützt und Zellschäden sowie chronische Entzündungsprozesse verhindert oder zum Abheilen gebracht werden. Außerdem wird Q10 in allen Zellen des Körpers zur Energiegewinnung benötigt, hat stark antioxidative Eigenschaften und aktiviert die Fettverbrennung.

## SELEN

Selen gehört zur Gruppe der Spurenelemente und ist besonders wichtig für die Funktion unserer Schilddrüse. Es schützt uns aber auch vor oxidativem Stress,

überwacht die Bildung unserer Zellen und stabilisiert die Stimmung sowie unser Abwehrsystem. Darüber hinaus wird Selen eine besonders positive Wirkung auf Haare und Nägel zugeschrieben.

## SILICIUM

Silicium ist ein Spurenelement, das die Bildung und Erneuerung der Bindegewebsfasern Elastin und Kollagen aktiviert. Elastin sorgt für ein elastisches Bindegewebe, während Kollagen für dessen Festigkeit notwendig ist. Man nennt Silicium deshalb auch das Element der Stabilität. Ein Silicium-Mangel ist äußerst problematisch, denn wenn der Körper an Elastizität verliert, kann es zu einer mangelnden Nährstoffversorgung der Zellen kommen.

## VITAMIN B12

Bei Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, handelt es sich um einen Mikronährstoff, der überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommt und unter anderem für die Funktion des Nervensystems, aber auch für die Bildung roter Blutkörperchen enorm wichtig ist. Ein optimal gefülltes Vitamin-B12-Depot kann Müdigkeit und Ermüdung verringern. Ganz gleich, ob sich jemand pflanzlich ernährt oder tierische Produkte konsumiert: Eine Nahrungsergänzung mit

Vitamin B12 ist in vielen Fällen sinnvoll.

## **VITAMIN C**

Das bekannte Vitamin ist unabdingbar für den Aufbau von gesundem Kollagen und somit auch für eine normale Funktion der Knochen, Blutgefäße, Knorpel, Haut und Zähne. Nur wenn der Körper optimal mit Vitamin C versorgt ist, können Niere und Immunsystem einwandfrei funktionieren. Außerdem kann der Körper mit gefüllten Vitamin-C-Speichern viel besser das Spurenelement Eisen aufnehmen, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt und Müdigkeit und Ermüdung verringert. Hinzu kommt eine positive Wirkung auf die Psyche und den Energie-Stoffwechsel.

## **VITAMIN D3**

Vitamin D3 nimmt eine Sonderrolle ein, da es vom Körper nur mithilfe von Sonnenlicht selbst gebildet wird. Die Sonne scheint im Winter jedoch äußerst selten, weshalb D3 in den Monaten Oktober bis April unbedingt über eine Nahrungsergänzung aufgenommen werden sollte. Als Vorstufe eines lebensnotwendigen Hormons ist es besonders wichtig für den Erhalt gesunder Knochen. Darüber hinaus sorgt Vitamin D3 für Immunschutz, ist wichtig für die Zellgesundheit und wirkt entzündungshem-

mend sowie stimmungsaufhellend.

## **VITAMIN E**

Durch den Stoffwechsel entstehen im Körper sogenannte freie Radikale, die durch Vitamin E, das antioxidativ wirkt, neutralisiert werden. Das bedeutet: Ein Organismus, der optimal mit diesem Mikronährstoff versorgt ist, wird nicht so schnell von Entzündungen befallen. Darüber hinaus trägt das fettlösliche Vitamin zum Schutz der Zellen bei.

## **VITAMIN K2**

Vitamin K2 zählt zur größeren Gruppe der K-Vitamine und ist fettlöslich. K-Vitamine tragen zu einer einwandfreien Blutgerinnung bei und sind für unseren Knochenbau essenziell.

## **ZINK**

Zink ist ein Spurenelement, das der Körper nicht selbst bilden kann und über die Nahrung aufnehmen muss. Es ist für den Zellschutz notwendig, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und ist wichtig für einen gesunden Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Außerdem trägt es zur Bildung des Sehfärbstoffs bei und ist deshalb direkt am Sehvorgang beteiligt. Zusätzlich unterstützt es die Gedächtnisleistung und ist wichtig für den Erhalt der Knochendichte.

