

## 2 Auswahlkriterien:

1. Es besteht ein allgemeiner Mangel an diesem Nährstoff.
2. Der Nährstoff ist wichtig, um gesund zu bleiben und eine Vielzahl von Krankheiten vorzubeugen.

Die zweitwichtigste Nahrungserganzung:

# Vitamin D

→ [vitamineblog.com](https://vitamineblog.com)

# Grund #1:

- Im Winter hat fast jeder einen Mangel an Vitamin D:
  - Eigenproduktion nur zwischen April bis September möglich
  - Sonneneinstrahlung nur zwischen 11 und 16 Uhr ausreichend
  - In der Nahrung findet sich so gut wie kein Vitamin D

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Grund #1:

- ODIN-Studie 2016:
  - 13 Prozent hatten einen Vitamin-D-Spiegel von unter 12 ng/ml
  - 84 Prozent hatten einen Vitamin-D-Spiegel von unter 30 ng/ml
  - Optimal wäre ein Spiegel zwischen 40 und 80 ng/ml

**ACHTUNG: 40 ng/ml entsprechen 100 nmol/l!**

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

## Grund #2:

- Vitamin D ist wichtig für unser Herz:
  - Positiv für den Herzmuskel, die Gefäßinnenwände und den Blutdruck
- Vitamin D ist wichtig für Knochen und Zähne:
  - Förderung der Calciumeinlagerung
- Vitamin D wirkt antientzündlich:
  - Positiv bei entzündlich geprägten Erkrankungen wie Rheuma, Asthma und Multiple Sklerose

## Grund #2:

- Vitamin D ist gut für unser Immunsystem:
  - Erkältungen und Atemwegsinfektionen werden unwahrscheinlicher
- Vitamin D wirkt gegen Diabetes:
  - Anregung der Insulinausschüttung
- Vitamin D ist wichtig für unsere Muskeln:
  - Positiv für sportliche Leistung und Muskelaufbau

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

Die wichtigste  
Nahrungsergänzung:

# Omega-3

(aus maritimen Quellen)

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Grund #1:

- Fast jeder hat einen Mangel an Omega-3!
  - Unser Körper kann Omega-3 NICHT selbst produzieren.
  - Pflanzliches Omega-3 hat nicht dieselben positiven Effekte.
  - Es ist nicht ratsam, öfter als zweimal die Woche Fisch zu essen.

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)



# Grund #1:

- Es ist nicht mal theoretisch möglich, jeden Tag genug Fisch zu essen:
  - Wir bräuchten jeden Tag fetten Meeresfisch.
  - Der Fisch müsste hoch aus dem Norden sein.
  - Der Fisch müsste unbedingt aus Wildfang sein.

## Grund #2:

- Omega-3 ist wichtig für unser Herz:
  - Es senkt Triglyceride (Blutfette) und Blutdruck, stabilisiert den Herzschlag.
- Omega-3 ist wichtig für unser Gehirn:
  - Es wirkt positiv auf unsere Stimmung und verringert das Risiko für Demenz.
- Omega-3 wirkt antientzündlich
  - Positiv bei entzündlich geprägten Erkrankungen wie Rheuma, Asthma und Multiple Sklerose

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

## Grund #2:

- Omega-3 ist gut für unsere Kinder:
  - Reduktion von Allergien und Asthma beim Nachwuchs, Erhöhung der Fertilität der Mutter
- Omega-3 erhöht die Darmgesundheit:
  - Erhöhung der Anzahl und Vielfalt der guten Darmbakterien
- Omega-3 ist wichtig für unsere Fitness:
  - Reduktion von Muskelkater und Steigerung der Leistungsfähigkeit