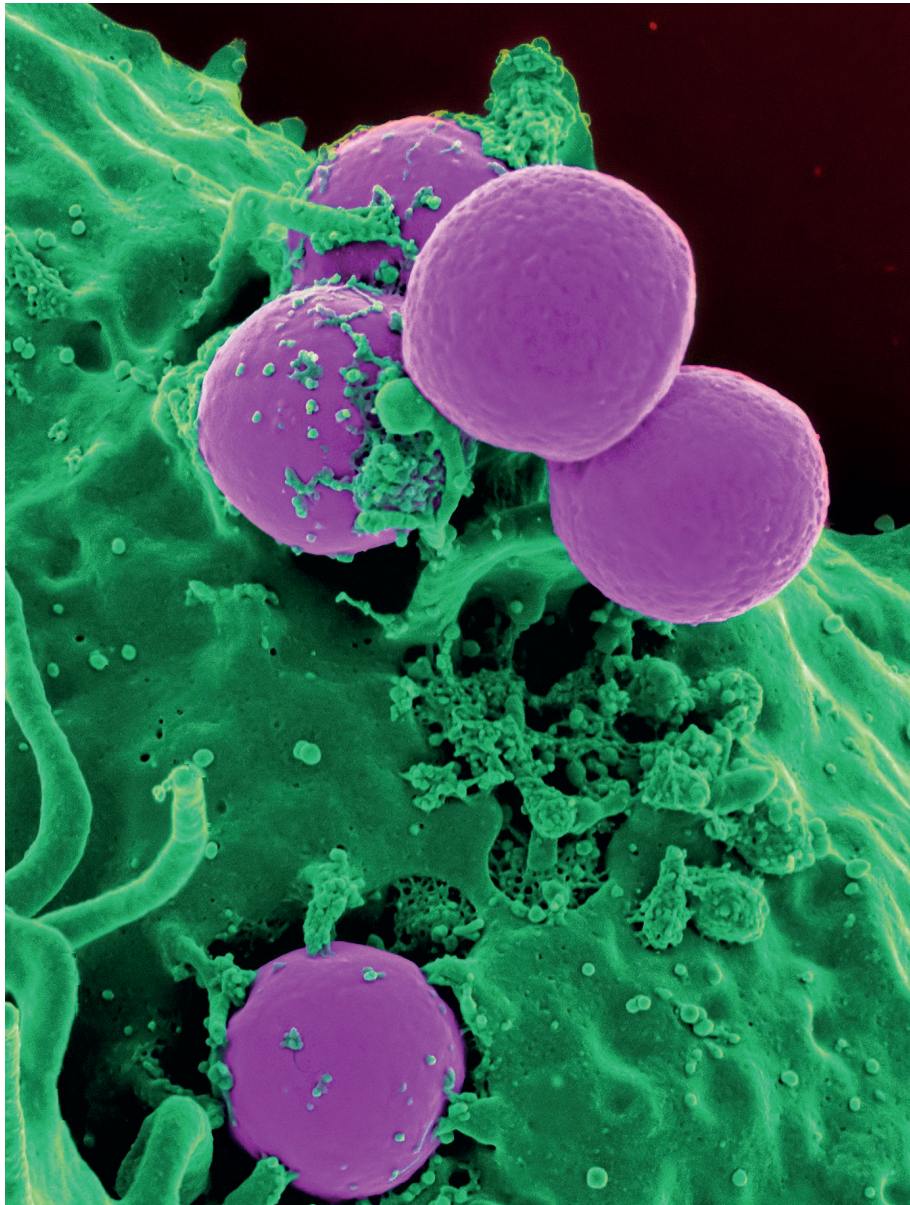


# *Immunsystem im Ausnahmezustand*



**Die Rolle von Nährstoffen und Darmflora**

Unser Immunsystem ist der wichtigste Schutzschild gegen Infektionen und chronische Erkrankungen. Doch moderne Lebensweisen setzen es unter Druck:

- Nährstoffmangel (z. B. Vitamin C, D, Zink, Omega-3) schwächt die Abwehrkräfte.
- **Der Darm – Sitz von 70 % des Immunsystems – spielt eine Schlüsselrolle. Eine gestörte Darmflora beeinträchtigt die Immunfunktion.**
- Stress, Bewegungsmangel, Schlafprobleme, Belastungen durch Umweltgifte (z.B. Pestizide in Nahrung, Luft und Wasser), Fehlernährung (zu viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und Konservierungsstoffe in den Lebensmitteln) schwächen den Körper zusätzlich, was Infekte, Allergien und chronische Erkrankungen begünstigt.

## Wenn die Abwehr nachlässt – Risiken und Folgen

Ein geschwächtes Immunsystem kann die Tür für viele verschiedene Erkrankungen öffnen.

### 1. Infektionskrankheiten

Da das Immunsystem Krankheitserreger nicht mehr effektiv bekämpfen kann, steigt das Risiko für Infektionen:

Erkältungen und Grippe – Häufige und langanhaltende Infekte können ein Zeichen für ein geschwächtes Immunsystem sein.

Bronchitis, Lungenentzündungen – Bakterielle Infektionen der Atemwege treten häufiger auf.

Mandelentzündungen und Nebenhöhlenentzündungen – Wiederkehrende Entzündungen deuten auf eine schwache Abwehr hin.

Harnwegsinfekte und Blasenentzündungen – Ein geschwächtes Immunsystem kann das Wachstum von Bakterien in den Harnwegen nicht ausreichend verhindern.

Hautinfektionen – Pilzinfektionen, Herpes oder bakterielle Hautentzündungen treten bei schwacher Immunabwehr häufiger auf.

### 2. Chronische Erkrankungen

Ein dauerhaft geschwächtes Immunsystem kann auch die Entstehung oder Verschlimmerung chronischer Krankheiten begünstigen:

Allergien und Asthma – Ein fehlgeleitetes Immunsystem reagiert überempfindlich auf harmlose Stoffe.

Autoimmunerkrankungen – Das Immunsystem greift körpereigenes Gewebe an, z. B. bei Rheuma, Multiple Sklerose oder Hashimoto-Thyreoiditis.

Reizdarmsyndrom und chronische Darmentzündungen – Ein geschwächtes Immunsystem kann die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen, was zu Verdauungsproblemen führt.

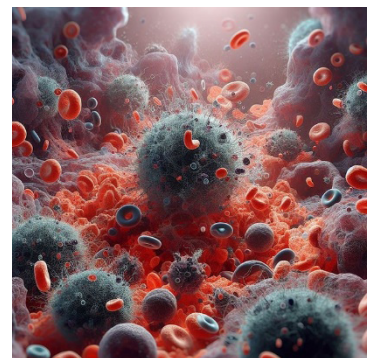
### 3. Erhöhte Anfälligkeit für Krebs

Das Immunsystem ist auch dafür zuständig, abnormale Zellen zu erkennen und zu eliminieren. Ist die Immunabwehr geschwächt, kann dies das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen, insbesondere:

Hautkrebs – UV-Strahlung schädigt Zellen, und ein schwaches Immunsystem kann diese nicht mehr effizient reparieren.

Blutkrebs (Leukämie, Lymphome) – Die Immunabwehr funktioniert nicht mehr richtig und produziert fehlerhafte Immunzellen.

Gebärmutterhalskrebs (HPV-bedingt) – Viren wie HPV können sich leichter im Körper ausbreiten.



### 4. Langsame Wundheilung und Entzündungen

Ein schwaches Immunsystem kann zu verzögerter Wundheilung und chronischen Entzündungen führen. Das betrifft:

Zahnfleischentzündungen (Parodontitis) – Bakterien im Mund werden nicht mehr effektiv bekämpft.

Gelenkentzündungen – Chronische Entzündungen der Gelenke können durch eine Immunfehlfunktion entstehen.

## 5. Erschöpfung und Müdigkeit

Ein dauerhaft geschwächtes Immunsystem kostet den Körper viel Energie, was zu chronischer Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Antriebslosigkeit führen kann.

**Unser Immunsystem ist ein wahres Wunderwerk – doch wir müssen es aktiv unterstützen, damit es uns optimal schützen kann!**

## Der Darm – Schlüssel zur Gesundheit

„Die Gesundheit sitzt im Darm“ – lautet eine richtige Aussage. Doch warum ist das so?

Weil der Darm Nährstoffe spaltet, Schadstoffe entsorgt und dadurch das Immunsystem stärkt. Seine **Darmzotten** maximieren die Aufnahme lebenswichtiger Substanzen und schützen vor schädlichen Keimen.

Wusstest du schon...

...dass der rund 8 m lange Darm eines der wichtigsten Organe für ein intaktes Immunsystem ist?

...dass 80 % aller Erkrankungen ihren Ursprung im Magen-Darm-Trakt haben?

...dass die Darmflora aus einem stabilen Ökosystem mit über 750 Trillionen Bakterien besteht, die sich aus Hunderten von verschiedenen Arten zusammensetzen?

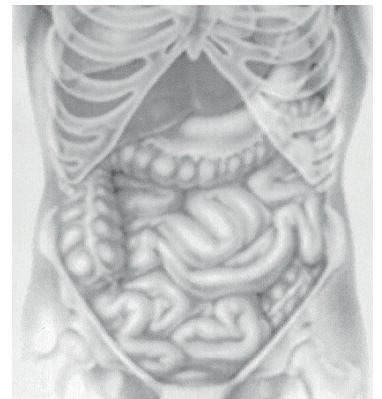
Unserem Verdauungssystem wurden drei Haupt-Aufgaben zugeordnet:

1. Es spaltet die Nahrung in die darin enthaltenen Nährstoffe auf und überführt sie ins Blut.
2. Es spielt eine wichtige Rolle in der Immunabwehr und gibt dem Körper Schutz, indem es einerseits schädliche Keime zerstört und andererseits ein Milieu schafft, in dem sie nicht überleben können.
3. Es sortiert sowohl unverdauliche Nahrungsbestandteile als auch die Abfallprodukte des normalen Zellstoffwechsels und giftige Substanzen aus, um diese dann im Stuhl auszuscheiden.

### Die Darmzotten – Schlüssel zur optimalen Nährstoffaufnahme

Damit unser Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird, ist der Dünndarm mit einer hochspezialisierten Struktur ausgestattet. Seine Wände sind vielfach gefaltet, wodurch eine enorm große Oberfläche zur Verfügung steht.

Jede dieser Falten ist mit Millionen winziger Darmzotten überzogen – fingerartige Ausstülpungen, die wie kleine Säulen in das Innere des Darms ragen. Auf deren Oberfläche befinden sich nochmals Millionen feiner Härchen. Diese raffinierte Struktur vergrößert die Oberfläche der Darmwand auf beeindruckende 300 m<sup>2</sup> – das entspricht etwa dem 200-Fachen der Hautoberfläche. Dadurch kann der Dünndarm eine maximale Menge an Nährstoffen aufnehmen und verwerten.



### Der Weitertransport der Nährstoffe

Unterhalb der Darmzotten befindet sich ein weitverzweigtes Netz aus Nerven, Blut- und Lymphgefäßen. Diese sind essenziell für den Weitertransport der aufgenommenen Nährstoffe in den Körper:

Wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente gelangen über die Blutbahn zu den Zellen, wo sie für Energiegewinnung, Immunabwehr und Zellschutz benötigt werden.

Der Dickdarm übernimmt die restliche Aufnahme wichtiger Vitamine wie B12, Folsäure oder Thiamin, die von den unzähligen Bakterien der Darmflora selbst produziert werden. Zudem entstehen hier energieliefernde Fettsäuren, die vom Körper verwertet werden können.

Störungen wie **verklebte Darmzotten** oder ein Mangel an guten Darmbakterien können diesen Schutz schwächen und zu Gesundheitsproblemen führen.

Schon in jüngeren Jahren wird hier die Grundlage gelegt, wie sich unsere Gesundheit entwickelt – und in reiferen Jahren gehören „saubere“ Darmzotten zu den Hauptkriterien, dass lebenswichtige Stoffe in ausreichender Menge in unseren Zellen ankommen.



# Die Folgen eines Nährstoffmangels

Wenn die Zellen nicht ausreichend versorgt werden, äußert sich das oft zunächst durch unspezifische Symptome wie:

- ▶ Müdigkeit und Antriebslosigkeit – Fehlen wichtige Vitamine wie B12 oder Eisen, kann der Körper nicht genug Energie produzieren.
- ▶ Konzentrationsprobleme – Eine unzureichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und Magnesium beeinträchtigt die Gehirnleistung.
- ▶ Ohne genügend Vitamin C, Zink und probiotische Darmbakterien wird der Körper anfälliger für Infekte.
- ▶ Hautprobleme – Fehlen essentielle Fettsäuren, Antioxidantien oder Mineralstoffe, kann sich das durch trockene Haut, Akne oder Ekzeme äußern.
- ▶ Langfristig können sogar schwerwiegendere Erkrankungen wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Probleme oder Stoffwechselstörungen entstehen.

Viele Menschen glauben, dass eine ausgewogene Ernährung automatisch alle benötigten Nährstoffe liefert. Doch in der Realität gibt es mehrere Faktoren, die verhindern können, dass unser Körper diese Stoffe auch wirklich verwertet:

- Wie wir betrachtet haben, können eine gestörte Darmflora oder verklebte Darmzotten die Aufnahme essenzieller Vitamine und Mineralstoffe stark einschränken.
- Bestimmte Nährstoffe brauchen sogenannte Co-Faktoren, um richtig in die Zellen zu gelangen. Beispielsweise benötigt Eisen Vitamin C, um besser aufgenommen zu werden.
- Belastung durch Umweltgifte: Pestizide, Konservierungsstoffe **in der Nahrung** und Schadstoffe in der Luft oder im Wasser können die Nährstoffaufnahme im Körper behindern.
- Chronischer Stress, Schlafmangel und wenig Bewegung wirken sich negativ auf den Zellstoffwechsel aus.

**Ohne eine funktionierende Darmflora, gesunde Darmzotten und eine optimale Nährstoffaufnahme bleibt das beste Essen ungenutzt, weil die wertvollen Substanzen gar nicht erst dort ankommen, wo sie gebraucht werden.**

## Die Schutzfunktion des Darms – Der „Rauswerfer“-Mechanismus

Doch nicht alles, was wir aufnehmen, ist gesund. Über die Nahrung gelangen auch Umweltgifte, Konservierungsstoffe, Pestizide und andere körperfremde Stoffe in den Darm. Damit diese nicht in die Blutbahn gelangen, besitzt der Darm eine natürliche Schutzfunktion:

„Gute“ Darmbakterien filtern und neutralisieren schädliche Stoffe. Sie leiten Giftstoffe aus dem Körper aus, indem sie diese „hinausleiten“ oder vernichten.

### Ein anschaulicher Vergleich:

Man kann sich die guten Darmbakterien wie „Rauswerfer“ in einer Diskothek vorstellen. Wenn ein Störenfried (z. B. ein Schadstoff oder ein krankmachendes Bakterium) für Unruhe sorgt, wird er von den „Türstehern“ (den guten Bakterien) gepackt und konsequent hinausgeworfen.

Damit dieses System reibungslos funktioniert, ist entscheidend, dass genügend probiotische Bakterien im Darm vorhanden sind.



Gesunde Darmzotten ↑

In unserem Darm leben hunderte verschiedene Bakterienstämme, die gemeinsam für die Aufrechterhaltung dieser Funktionen sorgen. So benötigt der Körper täglich Millionen gesunder probiotischer Keime, die helfen, krankmachende Darmbakterien zu verdrängen und das Gleichgewicht im Verdauungssystem zu bewahren.

**Ein gesunder Darm ist somit die Grundlage für einen leistungsfähigen, widerstandsfähigen und vitalen Körper.**

## Wodurch wird der Darm in seiner Funktion gestört?

### 1. Mangel an probiotischen Bakterien

Gute, probiotische Bakterien fungieren als „Rauswerfer“ für Schadstoffe.

Fehlen diese, hat es zur Folge, dass Giftstoffe im Darm bleiben und dann in die Blutbahn gelangen. Krankheitserregende Keime breiten sich aus.

Außerdem können Nährstoffe aus der Nahrung nicht mehr aufgeschlossen und ins Blut aufgenommen werden. Dies führt zu einem Nährstoffmangel.

## 2. Verklebte Darmzotten

Durch eine moderne Ernährung mit chemischen Zusatzstoffen, Zucker, Konservierungsmitteln und Medikamenten verkleben die Darmzotten. Sie können dann Nährstoffe nicht mehr effektiv aufnehmen oder Schadstoffe ausscheiden.

Die Folgen:

Die natürliche „Filterfunktion“ des Darms wird blockiert.

Gute Nährstoffe gehen verloren, während Giftstoffe in den Körper gelangen.

Krankmachende Bakterien siedeln sich an und breiten sich aus.



„Verklebte“  
Darmzotten ↑

## 3. Entstehung von Fäulnisprozessen

Wenn sich krankmachende Bakterien vermehren, kann sich im Darm Fäulnis bilden.

Diese Giftstoffe gelangen über die Blutbahn in den gesamten Körper und belasten

Organe wie die Leber und die Nieren.

## Die Lösung: „schöpfungskonforme“ Gesundheitsprodukte

Ein Forscherteam aus Mediziner und Ernährungswissenschaftlern hat spezielle Produkte entwickelt, die helfen, den Darm in seinen natürlichen, vom Schöpfer erdachten Zustand zurückzuführen. Diese Produkte wurden gezielt konzipiert, um:

- ▶ Die Darmflora mit guten Bakterien anzureichern (probiotische Bakterien).
- ▶ Die Darmzotten zu reinigen und ihre Funktion wiederherzustellen.
- ▶ Die Nährstoffaufnahme zu verbessern und Schadstoffe effektiver auszuschleiden.

Mit einer gesunden Darmflora, optimal funktionierenden Darmzotten und einer gezielten Nahrungsergänzung kann der Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht finden.

## Säule Nr. 1: schöpfungskonformer Joghurt

Durch Joghurts mit probiotischen Bakterien versuchte man schon länger, gute Keime in den Darm zu transportieren. Das Problem: zu wenige dieser guten Mikroorganismen kamen im Darm tatsächlich auch an. Zum einen wurden die Keime bereits durch die Magensäure vernichtet, zum anderen wurden manche wertvolle Bakterienstämme vernichtet, weil man sie über 70° C erhitze (oft 78°). Manchmal versucht man anschließend Probiotika dazuzugeben.

Ferner muss im „schöpfungskonformen Joghurt“ das prebiotische Inulin eingearbeitet sein, das gegen die Magensäure wie ein Schutzmantel wirkt und die probiotischen Keime sicher durch die Magenpassage in den Darm bringt.

Im Magen bilden nämlich Millionen von Drüsen hoch konzentrierte Salzsäure, die 1.600-mal saurer ist als Essig. Diese Salzsäure ist so stark, dass sie innerhalb von wenigen Minuten ein Loch in eine dünne Stahlplatte ätzen könnte! (Der Magen selbst wird durch eine hoch effektive Schleimhaut geschützt, und wenn der Mageninhalt den Dünndarm erreicht, wird er mit Bikarbonat verdünnt, das die sonst tödliche Säure neutralisiert.)

## Säule Nr. 2: Die Mizellierung

Zur ganzheitlichen Herstellung der Darm-Funktion (vergl. „verklebte Darmzotten“) benötigt man zusätzlich die Mizellierung wichtiger Nährstoffe: Damit fettlösliche Vitamine in der wässrigen Umgebung des Magen-Darm-Traktes tatsächlich auch aufgenommen (resorbiert) und unseren Zellen zugeführt werden können, müssen die Wirkstoffe in **Mizellen** (kleine Päckchen, die schnell und effizient aufgenommen werden können) eingebaut werden.

Auch hier ist es einem Forscherteam gelungen, einen natürlichen, schöpfungskonformen Vorgang im Körper zu kopieren und durch **Mizellierung der Nährstoffe**, die wirkungsvolle Resorption (Aufnahme) überhaupt zu ermöglichen.

## Was ist Mizellierung?

Stell dir vor, du gibst Spülmittel in ein fettiges Wasser. Die fettlöslichen Teile des Spülmittels sammeln das Fett ein und umschließen es, sodass es sich mit Wasser abwaschen lässt. Genau das ist Mizellierung – kleine Kugeln (Mizellen) aus Molekülen, die Fett und Wasser miteinander verbinden.

In der Lebensmittelindustrie sorgt Mizellierung dafür, dass sich eigentlich nicht mischbare Stoffe wie Fett und Wasser verbinden.

Manche Medikamente lösen sich schlecht in Wasser (z. B. bestimmte Vitamine oder Krebsmedikamente). Mizellen können sie umschließen und helfen, sie im Körper besser verfügbar zu machen.

Unser Körper kann nicht alle Stoffe direkt aufnehmen, besonders **fettlösliche Vitamine** (wie A, D, E, K) oder manche **Spurenelemente**. Hier kommt Mizellierung ins Spiel!

Mizellen wirken wie kleine „Transportschiffe“, die Vitamine und Spurenelemente einpacken und wasserlöslich machen. Dadurch können sie im Dünndarm leichter aufgenommen werden.

Einige Spurenelemente brauchen spezielle Transportformen, damit sie der Körper gut nutzen kann.

Beispiele: Eisen (Mizellen helfen, Eisen im Magen-Darm-Trakt löslich zu halten, sodass es besser ins Blut gelangt); Zink & Selen (Diese Spurenelemente können durch Mizellen stabilisiert werden, sodass sie nicht verloren gehen.)

**Fazit:** Mizellen helfen dem Körper, wichtige Vitamine und Spurenelemente besser aufzunehmen – besonders die, die sich eigentlich nicht in Wasser lösen!

**Wie genial, dass Forscher dieses Geheimnis der Schöpfung entdecken durften!**

## Säule Nr. 3: Ein Zell-Energie-Konzept

Ein wirksames Zell-Energie-Konzept ist deshalb so wirkungsvoll, weil es dafür geschaffen wurde, die Lücken in der Basisernährung optimal zu schließen und mit den Störungen auf der Zellebene besser fertig zu werden.

### a) „Good-Morning-Drink“

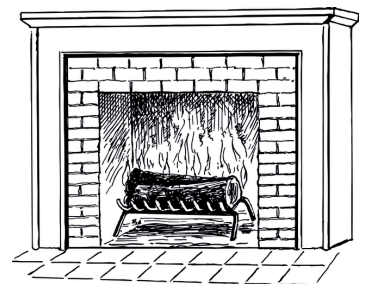
Als energiereicher Start in den Tag mit dem Plus an Sauerstoff für die Zellen und den Nährstoffen für mehr geistige und körperliche Energie. Neben dem kompletten Vitamin B-Komplex sollten auch Vitamin C und damit alle wasserlöslichen Vitamine enthalten sein.

Der menschliche Körper kann drei Wochen ohne Essen, drei Tage ohne Trinken, aber nur drei Minuten ohne Sauerstoff überleben. Ausreichend mit Sauerstoff versorgt zu sein, ist die Basis der Lebensfähigkeit überhaupt.

Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Fette werden zusammen mit Sauerstoff in die *Mitochondrien*, die Kraftwerke des Körpers, transportiert und dort zu Energie verbrannt.

Das Prinzip funktioniert ähnlich wie ein Kamin, in dem Holz verbrannt und damit Hitze erzeugt wird. Steht bei der Verbrennung nicht genug Sauerstoff zur Verfügung, setzen sich Schlackenstoffe an den Wänden des Kamins fest – der Kamin verbrennt nicht mehr optimal, produziert weniger Energie und verrußt. Und wie ein Kamin braucht auch unser Körper genug Sauerstoff, um optimal Energie zu erzeugen. Je nach Konstitution führt eine Unterversorgung langfristig zu unterschiedlichen Folgen. Diese können als Konzentrationsschwäche, Erschöpfung oder Migräne auftauchen, aber auch in Form von Verdauungsproblemen, verspannter und „saurer“ Muskulatur, einem beschleunigten Alterungsprozess, einem schwachen Immunsystem oder chronischen Erkrankungen.

Kurz und gut: Sauerstoff ist einer der wichtigsten Bestandteile des Blutes und kurbelt den Stoffwechsel jeder einzelnen Körperzelle an. Herz und Lunge, das Gehirn, die Verdauungsorgane, die Haut sowie sämtliche Muskeln und Fasern brauchen Sauerstoff, um ihre Aufgaben im Körper bestmöglich zu erfüllen und ihn gesund, leistungsfähig und fit zu halten.



Mit einem wirksamen „Good-Morning-Drink“ werden selbst die feinsten Kapillaren der Blutgefäße geöffnet, damit Nährstoffe und Sauerstoff schnellstens an ihren Einsatzort gelangen und dort die Energieproduktion erhöhen. Das Vitamin C und die B-Vitamine gewährleisten im Körper eine optimale Energiegewinnung. Guarana und spezielle Braunalgenextrakte sorgen für eine erhöhte Fettverbrennung.

Der „Good-Morning-Drink“ sorgt mit seinen speziellen Inhaltsstoffen in ihrer besonderen Zusammensetzung für schnelleren Transport der gesunden Wirkstoffe und des Sauerstoffs bis in die entferntesten Blutgefäße. Es schafft daher die Voraussetzung für bestmögliche körperliche und geistige Energiegewinnung, erhöht die Leistungsfähigkeit unseres Körpers, „erfrischt“ unsere Zellen, sorgt spürbar für mehr Energie, fördert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt sowohl unser Immunsystem wie auch unser „Nerven-Kostüm“.

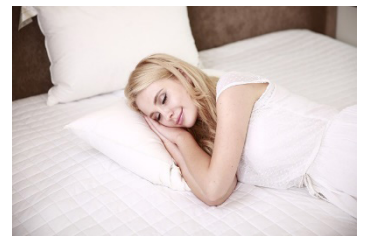
Außerdem revitalisiert der „Good-Morning-Drink“ den Darm (reinigende und belebende Darmsanierung), erhöht die Aufnahme von Nährstoffen, z.B. mit wertvollen Fructooligosacchariden (FOS), mit einer Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe aus Obst-, Gemüse- und Getreide-Extrakten, mit dem Vitamin-Team für den Zellschutz: Vitamin C, Beta-Carotin, Vitamin E und dem Spurenelement Selen und mit einem natürlichen pflanzlichen Extrakt, BET genannt (= Bioavailability Enhancing Theronutrient), das die Nährstoffaufnahme und die Gesundheit noch besser unterstützt – und das erstaunliche Wirkungen zeigt, wie jetzt in zwei wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden konnte.

#### **b) „Good-Night-Drink“**

Zur Regeneration, für einen entspannten Schlaf und bei Übersäuerung – mit acht lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen unterstützt der „Good-Night-Drink“ die optimale Regeneration unseres Körpers. Mit seiner ausgewogenen Mineralienkombination hat es außerdem eine basische Wirkung und trägt somit zu einer ausgewogenen Säure-Basen-Balance bei.

Mineralien und Spurenelemente sind jedoch nicht nur wegen des Säure-Basen-Gleichgewichts wichtig für unsere Gesundheit. Jede Muskelbewegung, jeder Herzschlag funktioniert nur mit Hilfe von Calcium und Magnesium. Mineralien sind die Bausteine für feste Knochen und starke Muskeln; sie sind verantwortlich für schöne Haut und Haare, guten Schlaf sowie geistige und körperliche Fitness; sie fördern die Energiegewinnung und ein starkes Immunsystem und sorgen für eine ausreichende Entsäuerung und Entschlackung des Körpers.

In einem wirksamen „Good-Night-Drink“ sind viele lebenswichtige Mineralstoffe sowie das Knochen-vitamin D in einer ausgewogenen Kombination enthalten. Denn Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Calcium im Darm und den Einbau in die Knochen; Magnesium und Calcium wirken gegen immunsystem-schädigenden Stress.



### **Brauchen wir wirklich Nahrungsergänzungsmittel?**

In einer idealen Welt würden wir alle nötigen Nährstoffe durch eine ausgewogene Ernährung aufnehmen. Doch die Realität sieht anders aus: Stress, ein hektischer Alltag, industriell verarbeitete Lebensmittel und ausgelaugte Böden führen dazu, dass unser Körper nicht optimal versorgt wird. Nahrungsergänzungsmittel können helfen, diese Lücken zu schließen.

#### **Warum sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?**

##### **1. Moderne Ernährung ist oft nährstoffarm**

Viele Menschen essen zu viele industriell verarbeitete Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- und Salzgehalt, aber wenig Vitaminen und Mineralstoffen. Frisches Obst und Gemüse allein reichen oft nicht aus, um den steigenden Bedarf zu decken.

##### **2. Landwirtschaftliche Bedingungen haben sich verändert**

Durch intensive Landwirtschaft und Monokulturen enthalten Böden heute weniger Mineralstoffe als früher. Das bedeutet, dass auch unsere Nahrung weniger Nährstoffe enthält, als es noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war.



### 3. Erhöhter Nährstoffbedarf in bestimmten Lebensphasen

Kinder im Wachstum, Schwangere, Sportler, Senioren oder Menschen mit chronischen Erkrankungen haben oft einen erhöhten Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen. Nahrungsergänzung kann hier gezielt unterstützen.

### 4. Umweltfaktoren belasten den Körper

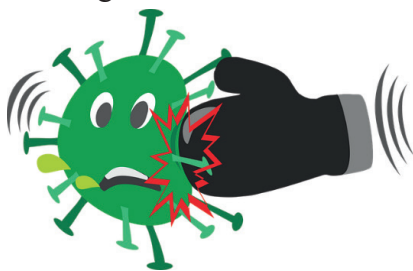
Luftverschmutzung, Stress, Alkohol, Rauchen oder Medikamente können den Nährstoffverbrauch erhöhen. Antioxidantien wie Vitamin C und E oder Omega-3-Fettsäuren können dabei helfen, Zellschäden zu reduzieren.

### 5. Vegetarische und vegane Ernährung

Menschen, die auf tierische Produkte verzichten, haben oft ein erhöhtes Risiko für einen Mangel an Vitamin B12, Eisen oder Omega-3-Fettsäuren. Hier kann eine gezielte Nahrungsergänzung sinnvoll sein.

### 6. Unterstützung des Immunsystems

Gerade in der Erkältungszeit können Vitamine wie C und D sowie Zink das Immunsystem stärken und die Anfälligkeit für Infekte senken.



**Fazit: Nahrungsergänzung als sinnvolle Ergänzung, nicht als Ersatz**  
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, sondern eine Möglichkeit, gezielt Lücken zu schließen. Wichtig ist, hochwertige Produkte zu wählen.

**Wer sich bewusst ernährt und Nahrungsergänzung gezielt einsetzt, kann seine Gesundheit nachhaltig unterstützen!**

*Dr. med. A. Kovacz / W. Nitsche*  
Bildnachweis: Pixabay

**Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:**



**oder eMail:**  
[info@struktur-gemeinschaft.net](mailto:info@struktur-gemeinschaft.net)