

Auch in stressreichen Zeiten einfach mehr Energie dank wertvoller Vitalstoffe

**“To keep the body in good health is a duty.
Otherwise we shall not be able to keep our mind strong and clear.”**

Buddah

Dieses Zitat von Buddah erinnert uns daran, wie wichtig ein gesunder Körper für unser Wohlbefinden und unsere mentale Gesundheit ist. Es erinnert uns aber auch daran, dass es unsere Pflicht ist, uns um unseren Körper liebevoll zu kümmern. Denn nur ein gesunder Körper gibt uns die Energie und Ausdauer, die wir benötigen, um unsere Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.

Was aber benötigt ein gesunder Körper, um seine Aufgaben optimal erfüllen zu können?

So ziemlich alle Prozesse in unserer Welt und jeder einzelne Organismus vom Gänseblümchen, über den Löwen bis hin zum Mensch, benötigen eins: Energie. Alle Lebewesen erhalten sie von einem bestimmten Stoff, dem Energieträger, der offiziell den Namen Adenosintriphosphat oder kurz ATP trägt. Das Gute an ihm, er ist eine völlig natürliche und erneuerbare Energiequelle.

Der menschliche Organismus benötigt Energie für die Aufrechterhaltung aller körperlicher, geistiger und emotionaler Aktivität. Energie wird aus der Nahrung gewonnen und genutzt, um z.B. Muskelbewegungen, Atmung, Herzfunktion, Körpertemperatur, Stoffwechselprozesse, unser Denken und viele andere lebenswichtige Funktionen aufrechtzuerhalten. Ohne ausreichende Energie kann unser Körper nicht richtig funktionieren, was schließlich zu allerlei gesundheitlichen Problemen führen kann und unsere Leistungsfähigkeit mindern kann.

Wie wird Energie in unserem Körper gebildet?

Energie wird in unserem Körper in erster Linie in den Mitochondrien gebildet. Sie heißen daher nicht umsonst die körpereigenen Kraftwerke. Die Mitochondrien nehmen Nährstoffe wie Glukose und Fette auf und oxidieren sie in einem Prozess, der als Zellatmung bezeichnet wird. Dabei wird Energie freigesetzt und in ATP umgewandelt. Diese ATP-Moleküle werden dann von den Zellen als Energiequelle für alle lebenswichtigen Funktionen genutzt. Ohne Mitochondrien wäre es für unsere Zellen unmöglich, genügend Energie zu produzieren, um ihre Funktionen aufrechtzuerhalten. Die Mitochondrien spielen daher eine entscheidende Rolle im Energiestoffwechsel und sind von zentraler Bedeutung für das Überleben der Zellen und des gesamten Organismus.

Kann ich aktiv für die Energiegewinnung etwas tun?

Wie viel Energieträger (APT) sich in deinem Körper bilden, hast du ein großes Stück selbst in der Hand. Du kannst mit der richtigen vollwertigen Ernährung, mit wichtigen Vitalstoffen, mit Sport und Regeneration durch guten Schlaf und Erholungspausen deine eigene Energieproduktion extrem steigern. Schädlich hingegen wirkt unser alltäglicher Stress, da er Stoffwechselforgänge stört und unfassbar viel Energie kostet. Im Zustand des energetischen Gleichgewichts leben wir normalerweise wie oben beschrieben von Kohlenhydraten und Fetten. Im Stressstoffwechsel hingegen verbrennen wir zusätzlich wertvolles Eiweiß (Proteine) für das Gehirn als Energie. Damit leben wir dann aber von der Substanz – Eiweiße sind die elementaren Bausteine des Lebens. Sie fehlen uns im Stressstoffwechsel daher häufig für den Hormonaufbau. Fehlen uns diese „mentalen Rückenwindhormone“ steigt unsere subjektiv empfundene Arbeitsbelastung und mehr Stresshormon wird ausgeschüttet. Eine Negativspirale setzt ein.

Meine Vitalstoff-Tipps für mehr Energie im stressreichen Alltag

Damit dein Körper und du ausreichend Energie zur Verfügung haben, ist es unerlässlich den Energiestoffwechsel mit wertvollen am Energiegewinnungsprozess beteiligten Vitalstoffen zu unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung ist hier unerlässlich.

Manchmal (gerade unter Stress, oder im Krankheitsfall, aber auch mit zunehmendem Alter) ist es sinnvoll, zusätzlich zu einer vollwertigen Ernährung über Nahrungsergänzungsmittel die Versorgung sicherzustellen. Ich selbst habe während meiner chronischen Post-Covid Erkrankung sehr von der temporären Supplementierung profitiert. Einige meiner Lieblings-Vitalstoffe habe ich dir hier in diesem Ratgeber zusammengestellt, ebenso zeige ich dir die Vorzüge der beiden Heilpflanzen Ashwaganda und Aloe Vera auf. Selbstverständlich gibt es noch unzählige weitere Vitalstoffe, aber auch Heilpflanzen und Heilpilze, die dein Wohlbefinden unterstützen können. Hierzu berate ich dich gerne individuell und persönlich.

Bevor Vitalstoffe über Nahrungsergänzungsmittel anstatt oder ergänzend zu einer vollwertigen Ernährung eingenommen werden, ist es ratsam, einen erfahrenen Heilpraktiker und/oder Arzt oder Vitalstoffberater zu Rate zu ziehen, insbesondere auch, wenn Medikamente eingenommen werden, um mögliche Wechselwirkungen besprechen zu können. Auch kann es sinnvoll sein, vor der Supplementierung eine Vitalstoffanalyse beim Arzt oder einem Labor durchführen zu lassen. Mittlerweile gibt es zahlreiche Anbieter auch online. Ich selbst habe gute Erfahrungen mit der Analyse von Medicross Labs gemacht. Hier reicht eine kleine Haarprobe aus und innerhalb kürzester Zeit hast du eine fundierte Analyse.

Nachstehend findest du einige Top-Vitalstoffe, die wertvoll für den Energiestoffwechsel sind, aber auch solche die deinen Darm bei der Regeneration unterstützen und solche die nachweislich Cortisol, unser Stresshormon, senken können. Für weiterführende Informationen verweise ich dich auf das Quellenverzeichnis. Dort findest du zahlreiche Studien und Artikel zu den aufgeführten Vitalstoffen. Und ansonsten berate ich dich auch gerne persönlich.

1. Wichtige Vitalstoffe für einen gesunden Darm und Stressreduktion

Aloe Vera

Die Aloe Vera gilt als Heilpflanze mit jahrtausendealter Tradition. Ob zur Behandlung von Verletzungen und Sonnenbrand, bei Hautkrankheiten, Magen-Darm-Beschwerden,

Gelenkschmerzen, Zahnfleischentzündungen – die Aloe Vera wird bei verschiedensten Beschwerden eingesetzt. Glaubte man früher noch an einen heilsamen Pflanzengeist, so konnten Wissenschaftler zwischenzeitlich mehr als 200 wertvolle Inhaltsstoffe nachweisen. Dabei ist die besondere Wirkung der Aloe Vera nicht auf die einzelnen Inhaltsstoffe zurückzuführen, sondern deren Wirkstoffkombination: Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Spurenelemente, Aminosäuren und Mono- und Polysaccharide tummeln sich in der Heilpflanze. Sie alle machen die Aloe Vera zu einer entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, antimykotisch, immunstimulierend und verdauungsfördernd wirkenden Pflanze.

Ich empfehle dir das Gel der Aloe Vera, da dieses sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden kann. Achte aber immer auf die Produktbeschreibung, ob eine innere Einnahme empfohlen wird. Da die Aloe Vera alkalisch wirkt, hilft sie dabei den Säure-Basen-Haushalt des Körpers auszugleichen und kann daher in eine basische Ernährung integriert werden.

Wie vielen Heilpflanzen wird auch der Aloe Vera teils eine mystische, nicht wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung unterstellt. Vor diesem Hintergrund habe ich mich auf die Suche nach Studien gemacht und eine interessante Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2017 entdeckt, die ich gerne mit dir teile. In dieser werden zahlreiche Studien referiert, die deutliche Wirkungen nachweisen, auch auf unsere Darmgesundheit.

Tipp: Über nachstehenden Link kannst du das hochwertige Aloe Vera Gel vom Weltmarktführer Forever erwerben. Mit Gutscheincode „foryourhealth-love2grow“ erhältst du 15% Rabatt auf die Produkte. Besonders lecker finde ich die Variante mit Mango – die schmeckt sogar meinen Kindern.

[Zum Shop](#)

Ashwaganda

Ashwagandha (*Withania somnifera*) – eine alte Heilpflanze aus dem Ayurveda – gehört zu den Adaptogenen, also zu jenen Pflanzen, die dem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen und sich von äußeren Stressfaktoren nicht mehr so aus der Ruhe bringen

zu lassen. Ashwagandha wird auch indischer Ginseng genannt. Die Pflanze riecht in frischer Form nach Pferd, gleichzeitig heißt es, man erhalte die Stärke und Vitalität eines Pferdes, wenn man Ashwagandha einnehme. Die Pflanze enthält verschiedene Alkaloide – therapeutisch interessant sind vor allem die Withanolide. Das sind über 300 chemische Verbindungen, denen entzündungshemmende, angstlösende, regenerative, antioxidative und stressmindernde Eigenschaften nachgesagt werden. In der ayurvedischen Kräuterkunde wird Ashwaganda schon seit Jahrtausenden zur Vitalisierung eingesetzt. Die klinische Datenlage zur Wirkung von Ashwaganda ist noch recht dünn, was jedoch nicht verwundert, da die westliche Schulmedizin erst am Anfang steht Ashwaganda für sich zu entdecken. Wer sich durch die zahlreichen Internetquellen kämpft, findet auch die ein oder andere Studie, die zeigt, dass Ashwaganda hält, was es verspricht. So eine aktuelle Studie, die die entstressende Wirkung des Ashwaganda-Extrakts nachweist. Sechzig Menschen mit Stresssymptomatik erhielten 60 Tage entweder ein Placebo oder 240 mg eines standardisierten Ashwaganda-Extraktes pro Tag. Es zeigte sich, dass die Ashwaganda-Supplementierung die Stressparameter signifikant bzw. nahezu signifikant reduzierte. Eine 2019 durchgeführte Studie brachte zu Tage, dass sich die Schlafqualität durch die Einnahme von Ashwaganda stark verbesserte, ebenso verringerten sich die auf die Schlaflosigkeit zurückzuführenden Angstzustände. Eine weitere Untersuchung aus dem Jahr 2020 kam sogar zu dem Ergebnis, dass eine sechswöchige Ashwaganda-Kur die Schlafqualität um ganze 73 Prozent verbesserte.

Tipp: Nahrungsergänzungsmittelhersteller gibt es wie Sand am Meer, hier den Überblick zu behalten, ist schwer. Ich kann dir einen wirklich guten Anbieter mit Sunday Naturals empfehlen. Er bietet auch ein besonders schönes Ashwaganda Produkt in Bio-Qualität.

[Zum Shop](#)

L-Glutamin

Um einen erhöhten Energiebedarf in stressreichen Situationen zu decken, leiht sich unser Körper wertvolle Energie vom Darm. Was kurzfristig ein cleverer Trick ist, führt jedoch im chronifizierten Zustand dazu, dass unser Darm seine Arbeit nicht mehr richtig verrichten kann. Es kommt zu Schäden, v.a. der Darmschleimhaut, da diese weniger gut

durchblutet wird. Hier ist es hilfreich auf ein Helferchen zu setzen, dass die geschädigte Darmschleimhaut wieder aufbauen kann. Diese Wirkung hat der Baustoff L-Glutamin, eine von 20 natürlich vorkommenden semiessentiellen Aminosäuren, die in pflanzlichen und tierischen Proteinquellen enthalten ist. L-Glutamin unterstützt bei der Behandlung eines „undichten“ Darms (Leaky-Gut), der heutzutage als eine der Hauptursachen für Autoimmunerkrankungen gilt, und erhält die Darmgesundheit. Außerdem schwächt es Entzündungsreaktionen ab. L-Glutamin hat aber nicht nur einen positiven Effekt auf die Darmgesundheit, sondern unterstützt auch den Muskelaufbau und den Stoffwechsel. Neben diesen Funktionen wirkt Glutamin auch im Gehirn. Hier wird es in die Substanz GABA umgewandelt. GABA ist der wichtigste Botenstoff an den hemmenden Synapsen und hat eine beruhigende Wirkung auf die Nervenbahnen. Unter normalen Bedingungen kann unser Körper Glutamin in ausreichendem Maße selbst herstellen. Gerade durch einen erhöhten Cortisolspiegel unter Stress kann es zu einer Glutaminverarmung kommen, da der hohe Cortisolspiegel einen außerordentlichen oxidativen Stress im Körper auslöst. Auch wenn Glutamin zu einem kleinen Teil vom Körper selbst produziert wird, muss der größte Teil über die Nahrung aufgenommen werden. Tägliche Verzehrsmengen von 3 bis 6 Gramm sind angeraten. Dabei liefern v.a. tierische Proteinquellen Glutamin. Pflanzliche Glutaminquellen sind u.a.: Erdnüsse, Spirulina, Spargel, Soja. Wenn du deinen Glutaminbedarf nicht über die Ernährung decken kannst, rate ich dir zur Supplementierung.

2. Wichtige Vitalstoffe im Energiestoffwechsel

Alpha-Liponsäure

Alpha-Liponsäure ist ein Antioxidans, das eine wichtige Rolle im menschlichen Stoffwechsel spielt. Es kann helfen, oxidativen Stress zu reduzieren und ist dabei im Gegensatz zu vielen anderen Antioxidantien in der Lage die Blut-Hirnschranke zu passieren. Sie kann somit zur Vorbeugung von Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und neurodegenerativen Erkrankungen beitragen. Ein Mangel an Alpha-Liponsäure im Körper kann zu Müdigkeit, Schwäche, Migräne, Nervenschmerzen und anderen neurologischen Symptomen führen.

Im Energiestoffwechsel ist die schwefelhaltige Fettsäure als Cofaktor an der Umwandlung von Nährstoffen in Energie beteiligt. Es kann helfen, die Produktion von ATP, der Hauptenergiequelle des Körpers, zu erhöhen und den Glukosestoffwechsel zu verbessern. Alpha-Liponsäure kann auch dazu beitragen, die Insulinsensitivität zu erhöhen und somit den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Unser Körper bildet Alpha-Liponsäure selbst, Grundbaustein für die Synthese ist Octansäure, die auch natürlicherweise im Körper gebildet wird - aber auch über die Nahrung aufgenommen werden kann. Eine natürliche Quelle sind Kokosnüsse. Hier kommt die Octansäure in besonders hoher Konzentration vor.

Auch die Alpha-Liponsäure kann über die Nahrung zusätzlich aufgenommen werden. Besonders reichhaltig sind Innereien. Auch kann Alpha-Liponsäure über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, hierbei sollte darauf geachtet werden, dass die tägliche Einnahme 600 Milligramm nicht überschritten wird. Auch hier im Zweifelsfall am besten Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker halten. Vor allem, wenn Blutverdünner eingenommen werden, da die Alpha-Liponsäure eine blutverdünnende Wirkung hat.

Aminosäuren als Bestandteile der Enzyme

Enzyme und Proteine sind im Energiestoffwechsel essenziell, da sie die Energieherstellung steuern. Sie sind zu Millionen in der Zellflüssigkeit und in den Mitochondrien vorhanden. Alle Enzyme und Proteine werden aus 21 Aminosäuren gebaut. Dabei werden acht von ihnen als essenziell bezeichnet, da sie über eine proteinreiche Nahrung aufgenommen werden müssen. Die anderen können vom Organismus selbst hergestellt werden. Unter gewissen Umständen können aber auch die semiessenziellen Aminosäuren essenziell werden – zum Beispiel unter psychischem Stress, Infektionen, Darmentzündungen sowie bei regelmäßigem Sport. Besonders häufig fehlt es dann an der Aminosäure Arginin. Häufig wird die Aufnahme von 0,8 bis 2 Gramm Protein je Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Das ist nicht immer durch eine vollwertige Ernährung zu schaffen – im Besonderen für Vegetarier und Veganer. Ein zu viel an Protein wandelt der Körper in Fette um oder scheidet das zu Viel über den Urin aus. Aufpassen müssen Personen, die an einer Nierenschwäche leiden. Besonders

proteinreiche Lebensmittel sind: Geflügel, Fleisch und Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen, Soja, Quark und alle anderen Milchprodukte. Zur Unterstützung einer guten Proteinversorgung bietet sich das Trinken von 1-2 qualitativ hochwertigen Proteinshakes pro Tag an. Alternativ können Aminosäuren aber auch in Reinform aufgenommen werden. Das empfiehlt sich besonders bei Darmproblemen, die unter Stress sehr häufig sind.

Tipp: Das Münchner Start-up Brickx hat mit Clean Protein ein tolles Produkt mit 99% Bioverfügbarkeit entwickelt – im Vergleich haben tierische Proteinquellen nur eine Bioverfügbarkeit von 28 – 36%. Die Aminosäuren für Clean Protein werden über Fermentation aus Zuckerrohr und Mais gewonnen. Die Mengen der einzelnen Aminosäuren sind genau auf die Bedürfnisse des menschlichen Körpers abgestimmt. Deswegen wird die Zusammensetzung auch MAP (Master Amino Acid Pattern) genannt. Durch ihre freie kristalline Form kann dein Körper die Aminosäuren besonders schnell aufnehmen. Mit Promocode „love2grow-10“ erhältst du 10% Rabatt auf deine Bestellung, gilt auch für Nicht-Abo-Bestellungen.

[Zum Shop](#)

Trinkst du gerne Proteinshakes, möchtest aber auf Soja verzichten, dann kann ich dir den veganen Proteinshake Forever Plant Protein von Forever empfehlen.

[Zum Shop](#)

Co-Enzym Q10

Da Co-Enzym Q10 ein Teil der Mitochondrien ist, ist klar, dass dieser Vitalstoff für die Energiegewinnung in unserem Körper essentiell ist. Darüber hinaus besitzt das Co-Enzym Q10 antioxidative Eigenschaften und hilft dabei freie Radikale im Körper zu reduzieren. Da sich das Co-Enzym überall in unserem Körper befindet, ist sein Wirkspektrum besonders breit gefächert und seine Bedeutung für den menschlichen Organismus besonders hoch. Letztlich kann ohne Q10 keine einzige Körperzelle im menschlichen Organismus arbeiten. Die aktive und direkt verwertbare Form des Coenzym ist Ubiquinol. Findet sich Co-Enzym Q10 noch in einigen Nahrungsmitteln wie Nüssen, Soja, Hülsenfrüchten und pflanzlichen Ölen, so muss der Körper dieses

noch verwertbar machen. Die aktive Form allein über die Nahrung in ausreichendem Maße aufzunehmen, ist schon deutlich schwieriger. Daher ist es sinnvoll, die verwertbare Form Ubiquinol zu supplementieren. Bereits im Alter von 20 Jahren nimmt die körpereigene Produktion von Q10 ab. In Lebensmitteln kommt Q10 vor allem vor in: Fleisch, Fisch, Eiern, grünem Gemüse (besonders Spinat), Nüssen. Die empfohlene Zufuhr beträgt 100mg, kann zu therapeutischen Zwecken aber auch um einiges höher liegen.

Tipp: InnoNature hat mit seinem Ubiquinol Coenzym Q10 ein schönes Produkt, bei dem Q10 in der bioaktiven Form vorliegt.

[Direkt zum Produkt](#)

Magnesium

Magnesium ist wohl einer der wichtigsten Stoffe bei der Energieherstellung; mehr als 300 Funktionen des Energie-, Eiweiß- und Fettstoffwechsels hängen direkt ab von Magnesium. Magnesium ist notwendig für die Aktivierung von Enzymen im ATP-Zyklus. Ohne ausreichend Magnesium können diese Enzyme nicht ordnungsgemäß funktionieren, was zu einer Beeinträchtigung des Energie-Stoffwechsels führen kann.

Interessant ist, dass ein Magnesiummangel verbreiteter scheint, als gedacht - Studien kommen zu dem Ergebnis, dass zwischen 60 und 80 Prozent der Erwachsenen einen Magnesiummangel über die Zeit entwickeln müssten. Symptome, die dann auftreten könnten, reichen von Muskelkrämpfen, über Schwindel, Verdauungsbeschwerden, bis hin zu Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen und depressiven Zuständen. Wer sensibel auf Stress reagiert, kann davon ausgehen, dass der eigene Magnesiumspiegel zu niedrig liegt.

Um den eigenen Körper mit ausreichend Magnesium zu versorgen, ist es ratsam magnesiumhaltige Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Bananen und reinen Kakao auf den Speiseplan zu setzen. Wenn du dich gesund ernährst, hast du damit die empfohlene Menge. Beachte aber, dass dein Körper nur 20 bis 50 Prozent davon wirklich aufnimmt. Daher kann es sehr sinnvoll sein neben der vollwertigen Ernährung Magnesium auch mittels Nahrungsergänzungsmitteln zuzuführen. Dabei gilt

es zu beachten, dass unser Körper für die Aufnahme von Magnesium auf Vitamin D angewiesen ist. Und da Vitamin D immer in Kombination mit K2 eingenommen werden sollte, ist auch daran zu denken. Da Vitamin D als fettlösliches Vitamin überdosiert werden kann, sollte hier definitiv vor der Supplementierung der Blutwert beim Arzt bestimmt werden.

Tipp: Magnesium ist nicht gleich Magnesium - es wird in vielen verschiedenen Formen angeboten. Die Einnahme von Magnesiumoxid und -chlorid führt zum Beispiel schnell zu Durchfall. Ich kann dir das reine Magnesium von Brickx, einem Münchner Start-up, empfehlen. Hier liegt reines Magnesium in der sehr gut verdaulichen und verträglichen Form, gebunden an die organische und körpereigene Aminosäure L-Glycin vor. Das Glycin hilft dem Magnesium dabei, besser im Körper aufgenommen zu werden. Das macht das Magnesiumbisglycinat zu einem der Magnesiumverbindungen mit der besten Bioverfügbarkeit und das ganz ohne deinen Verdauungstrakt unnötig zu belasten. Über nachstehenden Link gelangst du direkt zu Brickx und mit dem Promocode: love2grow-10 erhältst du auf deine Bestellung 10% (gilt auch für Nicht-Abo-Bestellungen).

[Zum Shop](#)

Schwefel

Schwefel spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel, da es ein Bestandteil von Enzymen ist, die für die Energieproduktion notwendig sind. Insbesondere ist Schwefel an der Bildung von Disulfidbrücken beteiligt, die die Struktur von Proteinen stabilisieren. Diese Proteine sind an vielen Prozessen im Energiestoffwechsel beteiligt, einschließlich der Atmungskette, die für die Produktion von ATP, der Hauptenergiequelle des Körpers, verantwortlich ist.

Ein Mangel an Schwefel kann sich durch verschiedene Symptome zeigen, wie z.B. Müdigkeit, Schwäche, Muskelschmerzen, schlechte Haut- und Haargesundheit sowie Anfälligkeit für Infektionen. In extremen Fällen kann ein schwerer Mangel an Schwefel zu Anämie und Schädigung der Leber und Nieren führen.

Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft wird der Schwefelbedarf zum überwiegenden Teil über die Aufnahme der Aminosäure Methionin abgedeckt. Ist diese nicht in ausreichendem Maße verfügbar, ist auch ein Mangel an Schwefel wahrscheinlich. Auch hier kann ein Aminogramm Aufschluss geben. Die Bestimmung von Schwefel im Blut ist hingegen nicht üblich. Als schwefelreiche Lebensmittel gelten Eier, Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch und Nüsse. Um die eigene Schwefelversorgung zu verbessern, kann die Aminosäure L-Methionin eingenommen werden; Schwefel kann zudem über die Form von Methylsulfonylmethan (MSM) dem Körper zugeführt werden.

Tip: Im Forever-Shop findest du gleich zwei tolle Produkte, die das wertvolle MSM enthalten - einmal zur inneren Einnahme das Forever Freedom mit hochwertigem Aloe Vera Geld und Orangensaftkonzentrat und das zur äußerlichen Anwendung vorgesehene Aloe MSM Gel. Mir hilft dieses Gel ganz wunderbar gegen meine brennenden Beinschmerzen, die ich seit meiner COVID-19 Infektion habe.

[Direkt zum Produkt Forever Freedom](#)

[Direkt zum Produkt Aloe MSM Gel](#)

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und zählen daher zu den gesunden Fetten. Drei Formen dieser Fettsäuren sind für unser Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. Das sind ALA, DHA und EPA. Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für den Aufbau und die gesunde Funktion jeder einzelnen Körperzelle. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren erhöht aber auch die Energiemenge, die dem Organismus zur Verfügung steht. Sie beeinflussen auf unterschiedliche Weise den Energiestoffwechsel. Sie können beispielsweise helfen den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen, wodurch Glukose zur Energieproduktion besser genutzt werden kann. Darüber hinaus können die Fettsäuren die Funktion der körpereigenen Kraftwerke, der Mitochondrien, verbessern. Die inneren Membranen der Mitochondrien bestehen aus Fettsäuren und Proteinen. Wenn hier ein hoher Omega-3 Anteil besteht, funktionieren die Proteine besonders gut, die an der Energieerzeugung involviert sind.

Eine Studie aus dem Jahr 2020, in der Profi- aber auch Amateursportler zusätzliche Omega-3-Fettsäuren einnahmen, zeigten Leistungssteigerungen. Da Leistung immer abhängig ist von der zur Verfügung stehenden Energie, zeigt die Studie damit wie Omega-3-Fettsäuren in der Lage sind die Energieherstellung zu verbessern.

Da Omega-3-Fettsäuren essenzielle Fettsäuren sind, kann unser Körper sie nicht selbst herstellen und ist darauf angewiesen diese über die Nahrung aufzunehmen. Zudem ist es wichtig, dass ein optimales Verhältnis zwischen zugeführten Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren besteht. Heutzutage ist das Verhältnis aufgrund der Industrialisierung der Lebensmittel sowie veränderte Ernährungsgewohnheiten alles andere als ideal – da wird viel zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3 aufgenommen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Verhältnis von 1:5 (Omega-3 zu Omega-6).

Besonders gut verwertet der Körper Omega-3-Fettsäuren von marinen Lebewesen wie Fischen und Meeresfrüchten. Sie liegt hier bereits in der Form von EPA und DHA vor und kann demnach vom Organismus direkt genutzt werden. Spannend ist, dass der Fisch seine Omega-3-Fettsäuren durch Mikroalgen erhält, die er verspeist. Daher ist es ratsam, den eigenen Omega-3 Haushalt auch direkt über Algenöl in Tropfenform oder Algenkapseln zu sichern. Positiver Nebeneffekt: es müssen keine Tiere getötet werden und es wird eine Schwermetallbelastung, der Fische unterliegen, vermieden. Es können aber auch Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen eingenommen werden. Hier liegen die Omega-3-Fettsäuren als ALA vor. Leinsamen und Chiasamen und die daraus gewonnenen Öle sind die besten Quellen für ALA. Bereits 1-2 TL Leinöl decken den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren.

Tipp: Ich kann dir die Quark-Leinöl Kost von Dr. Budwig empfehlen – morgens in den Tag mit der Budwig Creme gestartet, sicherst du dir deine Zufuhr an wertvollem Omega-3.

Weiterführende Quellen und Studien

Allgemein

Dr. med. Strunz, U. 2022: Lebensenergie – Das Wunder des Energiestoffwechsels, Heyne Verlag.

Dr. med. Strunz, U. 2022: Das Stress weg Buch – Das Geheimnis der Resilienz, Heyne Verlag.

Enders, Giulia 2020: Darm mit Charme, Ullstein Verlag.

Zu Ashwaganda

Lopresti, A. L. et al. 2019. An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (*Withania somnifera*) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine (Baltimore)*. 98(37): e17186.

Vyas, Avani R. und Singh Shivendra 2014: Molecular targets and mechanisms of cancer prevention and treatment by withaferin a, a naturally occurring steroidal lactone;

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24046237/>

Langade Depak et. al 2019: Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) Root Extract in Insomnia and Anxiety: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Study

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32540634/>

Zu L-Glutamin

Cruzat, V., Macedo Rogero, M., Noel Keane, K., Curi, R., & Newsholme, P. 2018: Glutamine: Metabolism and Immune Function, Supplementation and Clinical Translation. *Nutrients*, 10(11), 1564. doi: 10.3390/nu10111564

Kim H. 2011: Glutamine as an immunonutrient. *Yonsei medical journal*, 52(6), 892–897. doi:10.3349/ymj.2011.52.6.892

Holecek M. 2013: Side effects of long-term glutamine supplementation. *JPEN. Journal of parenteral and enteral nutrition*, 37(5), 607–616. doi: 10.1177/0148607112460682

Labow, B. I., & Souba, W. W. 2000: Glutamine. *World journal of surgery*, 24(12), 1503–1513. doi: 10.1007/s002680010269

Perna, S., Alalwan, T. A., Alaali, Z., Alnashaba, T., Gasparri, C., Infantino, V., Hammad, L., Riva, A., Petrangolini, G., Allegrini, P., & Rondanelli, M. (2019). The Role of Glutamine in the Complex Interaction between Gut Microbiota and Health: A Narrative Review. *International journal of molecular sciences*, 20(20), 5232. doi: 10.3390/ijms20205232

de Souza, A. Z., Zambom, A. Z., Abboud, K. Y., Reis, S. K., Tannihão, F., Guadagnini, D., Saad, M. J., & Prada, P. O. 2015: Oral supplementation with L-glutamine alters gut microbiota of obese and overweight adults: A pilot study. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 31(6), 884–889. doi:10.1016/j.nut.2015.01.004

Klaper, Michael: Curing Leaky Gut Syndrom, <https://www.youtube.com/watch?v=QRDoqS6QHqW&t=25s>

zu Aloe Vera

Hekmatpou, D. et.al 2019: The Effect of Aloe Vera Clinical Trials on Prevention and Healing of Skin Wound: A Systematic Review; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6330525/>

Surjushe, A. et.al 2008: ALOE VERA: A SHORT REVIEW;

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2763764/>

Zagórska-Dziok, M. et. al 2019: Evaluation of clinical effectiveness of Aloe vera – a review;

<https://www.jpccr.eu/pdf-74577-12479?filename=Evaluation%20of%20clinical.pdf>

zu Alpha-Liponsäure

Schulte, K. 2022: Alpha-Liponsäure; <https://infothek-gesundheit.de/alpha-liponsaeure-funktionen-wirkungen-und-anwendungen/#:~:text=Funktion%20von%20Alpha%20Lipons%C3%A4ure%20im, die%20Energieproduktion%20im%20K%C3%B6rper%20unentbehrlich>

Josef Pies 2008: Alpha-Liponsäure – das Multitalent Gegen freie Radikale Umweltgifte Zellalterung, VAK Verlag.

Newson, Jackie: Der ultimative Leitfaden zu Alpha-Liponsäure, <https://www.abundanceandhealth.co.uk/de/cms/27-der-ultimative-leitfaden-zu-alpha-liponsaeure>

Zu Magnesium

Pickering G. et. al 2020: Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. *Nutrients*. 2021; 12 (12):3672.

Kisters, K. et. Al 2018: Magnesium – der mitochondriale Blockbuster im Leistungssport; <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-0761-2526>



Zu Omega-3-Fettsäuren

Thielecke, F. Blannin, A. 2020: Omega-3 Fatty Acids for Sport Performance – Are They Equally Beneficial for Athletes and Amateurs? A Narrative Review. Nutrients. 2020; 12(12):3712.

Dr. Jacobs Institut: Omega-3-Fettsäuren; <https://drjacobsinstitut.de/omega-3-fettsauren>

Sala-Vila, A. et. Al 2022: Impact of α -Linolenic Acid, the Vegetable ω -3 Fatty Acid, on Cardiovascular Disease and Cognition; <https://academic.oup.com/advances/article/13/5/1584/6529227?>

Haftungsausschluss:

Der Ratgeber enthält persönliche Empfehlungen und wurde auf Grundlage aktueller Studien und weiterer Quellen verfasst, darf aber nicht zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung genutzt werden und ersetzt damit nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Er gibt keinerlei Heilversprechen. Love2grow übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für Folgen jeglicher Art, die aus der Nutzung, dem Missbrauch, dem falschen Einsatz der genannten Vitalstoffe erwachsen. Noch werden für die Inhalte Fehlerfreiheit, Angemessenheit oder Anwendbarkeit garantiert.

Copyright 2023 love2grow