



“Ich nähre
meinen Körper
und Geist mit
Liebe, Kraft und
allem, was ich
brauche, um in
voller
Gesundheit zu
erblühen.”



Die Bedeutung von Nährstoffen für deinen Körper

Wenn du dich für eine Darmkur oder Entgiftung entscheidest, ist es besonders wichtig, auf die richtige Zufuhr von Nährstoffen zu achten. **Nur so kann dein Körper während der Entgiftung optimal funktionieren und sich regenerieren.**

Wichtige Nährstoffe für deine Gesundheit

Vitamine

- Vitamin A – unterstützt Haut und Augen
- B-Vitamine – wichtig für Energie und Nerven
- Vitamin C – stärkt das Immunsystem
- Vitamin D – für starke Knochen

Mineralstoffe

- Magnesium – wichtig für Muskeln und Entspannung
- Eisen – notwendig für den Sauerstofftransport
- Zink – stärkt das Immunsystem

Aminosäuren

- L-Glutamin – unterstützt den Darm
- L-Prolin – fördert Haut und Gewebe

Fette & Fettsäuren

- Omega-3-Fettsäuren – fördern Herz und Gehirn
- Gesunde Fette – wichtig für Zellfunktionen und die Aufnahme von Vitaminen

Ballaststoffe

- Fördern eine gesunde Verdauung und stabilisieren den Blutzuckerspiegel

Warum sind Nährstoffe wichtig?

Die richtige Zufuhr von Nährstoffen sorgt für:

- Optimale Leistung: Dein Körper arbeitet effizient und regeneriert sich schnell.
- Vorbeugung von Mangelerscheinungen: Eine ausgewogene Ernährung beugt gesundheitlichen Problemen vor.
- Stärkung des Immunsystems: Dein Körper bleibt stark und widerstandsfähig.

Beste Einnahmezeiten für Nährstoffe & Kombinationen

Morgens (zum Start in den Tag)

- ✓ Vitamin C → Fördert die Eisenaufnahme & stärkt das Immunsystem
- ✓ Eisen → Am besten auf nüchternen Magen mit Vitamin C (z. B. Orangensaft)
- ✓ B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B12, Folsäure) → Fördern Energie & Nervenfunktion
- ✓ Magnesium (bei Bedarf, aber nicht mit Calcium zusammen) → Unterstützt Muskeln & Nerven

✗ Nicht mit: Kaffee oder Tee (hemmen die Eisenaufnahme)

Mittags (zur Unterstützung des Körpers)

- ✓ Vitamin D + Vitamin K2 → Unterstützen den Knochenstoffwechsel
- ✓ Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) → Entzündungshemmend & gut für das Gehirn
- ✓ Zink (wenn nicht auf leeren Magen) → Gut für das Immunsystem & Haut
 - ✓ Jod & Selen → Unterstützen die Schilddrüse

✗ Nicht mit:

- Zink & Eisen → Sie konkurrieren um die Aufnahme
- Calcium & Magnesium → Hemmen sich gegenseitig

Abends (zur Regeneration & Erholung)

- ✓ Magnesium (falls nicht morgens genommen) → Entspannt Muskeln & Nerven
- ✓ Calcium → Unterstützt Knochen & kann abends besser aufgenommen werden
- ✓ Tryptophan (aus Nahrung, z. B. Nüsse, Bananen) → Fördert die Melatonin-Produktion für besseren Schlaf

✗ Nicht mit:

- Eisen → Wird abends schlechter aufgenommen
- Zink & Kupfer → Konkurrieren um die Aufnahme

Welche Nährstoffe sind in welchen Lebensmitteln enthalten?

Hier sind natürliche Lebensmittelquellen für alle wichtigen Nährstoffe:

1. Eisen (wichtig für Blut & Energie)

- Rotes Fleisch, Leber
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen)
 - Spinat, Grünkohl
 - Kürbiskerne
 - Quinoa

☞ Tipp: Eisen wird besser mit Vitamin C aufgenommen (z. B. mit Zitrusfrüchten kombinieren).

2. Magnesium (gut für Muskeln & Nerven)

- Nüsse & Samen (Mandeln, Cashews, Kürbiskerne)
 - Spinat, Mangold
- Kakao, dunkle Schokolade
 - Bananen
- Vollkornprodukte

3. Calcium (wichtig für Knochen & Zähne)

- Milchprodukte (Joghurt, Käse)
 - Mandeln, Sesam
- Brokkoli, Grünkohl
- Sardinen mit Gräten

☞ Tipp: Calcium nicht mit Eisen kombinieren, da es die Aufnahme hemmt.

4. Vitamin D (wichtig für Knochen & Immunsystem)

- Fettfisch (Lachs, Makrele)
 - Eier
 - Pilze
- Sonne (Hautkontakt ist die beste Quelle)

☞ Tipp: Immer mit Fett aufnehmen, da fettlöslich!

Welche Nährstoffe sind in welchen Lebensmitteln enthalten?

5. Vitamin K2 (unterstützt Vitamin D & die Knochengesundheit)

- Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Natto)
- Eier
- Butter, Käse

👉 Tipp: Mit Vitamin D kombinieren für bessere Wirkung.

6. Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend & gut fürs Gehirn)

- Fettfisch (Lachs, Hering, Makrele)
- Leinsamen, Chiasamen
- Walnüsse

7. Zink (wichtig für Immunsystem & Haut)

- Fleisch, Meeresfrüchte (v. a. Austern)
- Kürbiskerne
- Hülsenfrüchte

👉 Tipp: Zink nicht mit Eisen kombinieren, da sie sich in der Aufnahme blockieren.

8. Selen (gut für Schilddrüse & Zellschutz)

- Paranüsse (jeden Tag 1-2)
- Fisch & Meeresfrüchte
- Eier

👉 Tipp: Nur 1-2 Paranüsse pro Tag reichen, da sie extrem viel Selen enthalten.

9. Jod (wichtig für die Schilddrüse / Unterfunktion)

- Meeresalgen (falls verträglich)
- Fisch & Meeresfrüchte
- Jodiertes Salz

Pro- & Präbiotika



Kultur54 PB Pro+
enthält mit 54 Probi-
Stämmen und über 25
Milliarden
Bakterienkulturen die
perfekte Vielfalt
konzipiert für deinen
Darm.

CODE: SOULCARE10 ♥



Darm Bio Pro ist ein
Fermentprodukt aus 22
Obst-, Gemüse- und
Kräutersorten in BIO-
Qualität

Pro- & Präbiotika



OMNi-BiOTiC SR-9
enthält 9
Bakterienstämme, die
natürlich im
menschlichen Darm
vorkommen.



Mit 24 verschiedenen
Kräutereextrakten und 31
effektiven
Mikroorganismen
Für den Darm.
Mikrosan Kräuterelixier
mit hoher
Bioverfügbarkeit durch
Fermentationskaskade.

Präbiotische Lebensmittel

(Nahrung für gute Darmbakterien)

Diese enthalten lösliche Ballaststoffe und resistente Stärke, die als Futter für die gesunden Darmbakterien dienen.

◆ Gemüse & Wurzeln:

- Chicorée
- Topinambur
- Schwarzwurzeln
- Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
 - Spargel
- Artischocken
- Pastinaken

◆ Hülsenfrüchte & Getreide:

- Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- Hafer, Gerste (Beta-Glucane)
 - Vollkornprodukte

◆ Obst:

- Grüne Bananen & Kochbananen (resistente Stärke)
 - Äpfel (Pektin, besonders in der Schale)
 - Beeren (Ballaststoffe & Antioxidantien)

◆ Nüsse & Samen:

- Leinsamen
- Flohsamenschalen
- Mandeln & Walnüsse

Pro- und Präbiotika – Richtige Anwendung (als Präparat)

Präbiotika, die als „Futter“ für die guten Darmbakterien dienen, können jederzeit eingenommen werden. Sie unterstützen das Wachstum und die Aktivität der probiotischen Bakterien und tragen zur Förderung einer gesunden Darmflora bei.

Probiotika hingegen sollten nur zeitweise als Kur eingenommen werden – in der Regel für 4 bis 8 Wochen. Nach dieser Zeit ist es wichtig, eine Pause einzulegen, um das natürliche Gleichgewicht der Darmflora nicht zu stören.

Nach einer Antibiotikatherapie oder während einer Darmkur kann die Einnahme von Probiotika hilfreich sein, um die Darmflora wieder aufzubauen und zu stabilisieren.

Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi sind immer eine gute Wahl für den Darm und können regelmäßig in die Ernährung integriert werden, da sie die Darmgesundheit langfristig unterstützen.

Probiotische Lebensmittel

Diese enthalten lebende Mikroorganismen, die sich positiv auf die Darmflora auswirken.

- ◆ Fermentierte Milchprodukte:

- Naturjoghurt (ungesüßt, mit lebenden Kulturen)
- Kefir (sehr probiotikareich)

- ◆ Fermentiertes Gemüse:

- Sauerkraut (ungepasteurisiert!)
- Kimchi
- Fermentierte Karotten oder Rote Bete

- ◆ Andere fermentierte Lebensmittel:

- Miso (fermentierte Sojabohnenpaste)
- Tempeh (fermentierte Sojabohnen)
- Natto (fermentierte Sojabohnen, sehr hoher Vitamin-K2-Gehalt)

- ◆ Getränke mit Probiotika:

- Kombucha (fermentierter Tee)
- Wasserkefir

Unterschied zwischen Pro- und Präbiotika

Probiotika = Lebende Bakterien, die die Darmflora direkt unterstützen

✓ Präbiotika = Nahrung für die guten Darmbakterien, fördern ihr Wachstum

Probiotika sind also lebende Mikroorganismen (z. B. Lactobacillus, Bifidobacterium), die dabei helfen können, das Mikrobiom ins Gleichgewicht zu bringen. Präbiotika sind Ballaststoffe wie Inulin, Oligofructose oder resistente Stärke, die den bereits vorhandenen guten Darmbakterien als Nahrung dienen.

meine Empfehlung: ab der 2. Woche mit Probiotika LANGSAM starten!

Wichtig:

Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht ist, sollte man zuerst mit Probiotika beginnen, um die richtigen Bakterien aufzubauen. (2. Wochen) Erst danach gibt man Präbiotika, damit sich die guten Bakterien langfristig vermehren können

Empfohlene Nahrungsergänzungsmittel bei Verschiedenen Gesundheitszielen

Immunsystem stärken

Nahrungsergänzungsmittel	Menge / Einnahme
Vitamin C	500–1000 mg
Zink	15–30 mg
Vitamin D3	1000–4000 IE
Probiotika	1–2 Kapseln täglich
Echinacea	500 mg bis 1 g

Verdauungsgesundheit

Nahrungsergänzungsmittel	Menge / Einnahme
Probiotika	1–2 Kapseln täglich
Ballaststoffe	10–20 g täglich
Pfefferminzöl	1–2 Kapseln täglich
L-Glutamin	5–10 g täglich
Ingwer	1–2 g täglich

Stressbewältigung und Entspannung

Nahrungsergänzungsmittel	Menge / Einnahme
Ashwagandha	300–600 mg
Magnesium	300–400 mg
L-Theanin	100–200 mg
Melatonin	1–3 mg
Passionsblume	200–500 mg

Energie und Vitalität

Nahrungsergänzungsmittel	Menge / Einnahme
Magnesium	300–400 mg
Vitamin B12	1000–3000 µg
Coenzym Q10	100–200 mg
Rhodiola Rosea	200–400 mg
Ginseng	200–400 mg

Neurodermitis

Nahrungsergänzungsmittel	Menge / Einnahme
Selen	100–200 µg (Selen Spiegel kontrollieren)
Zink	15–50 mg
Vitamin C	500–3000 mg
Vitamin A	2500–25.000 IE
Omega-3-Fettsäuren	3–6 g
γ-Linolensäure	50–100 mg

Hautgesundheit

Nahrungsergänzungsmittel	Menge / Einnahme
Vitamin E	200–400 IE
Kollagen	5–10 g
Hyaluronsäure	100–200 mg
Omega-3-Fettsäuren	1–3 g
Zink	15–30 mg

Kinderwunsch / Schwangerschaft und Stillzeit

Nahrungsergänzungsmittel	Menge / Einnahme
Folsäure	400–800 µg
Eisen	15–60 mg
Calcium	500–1500 mg
Jod	100–200 µg
Omega-3-Fettsäuren	1–3 g
Zink	15–30 mg

Vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer die Blutwerte testen lassen

Bevor du Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, ist es wichtig, deine Blutwerte testen zu lassen.

So kannst du gezielt Mängel ausgleichen und eine Überdosierung vermeiden. Jeder Körper ist einzigartig, und eine „blinde“ Supplementierung kann mehr schaden als nützen. Ein Bluttest hilft, deine Bedürfnisse richtig einzuschätzen.

Strategien zur Aktivierung des Stoffwechsels

Maßnahme	Vorteile
Zimt	Verhindert Heißhunger, unterstützt die Fettverbrennung
Grüner Tee	Fördert die Fettverbrennung, verbessert die Insulinsensitivität
Mehr Bewegung	Höherer Grundumsatz, langfristige Stoffwechselsteigerung
Stress reduzieren (sonst verlangsamt sich der Stoffwechsel)	Weniger Bauchfett, besserer Hormonhaushalt
Genug essen, aber nicht ständig snacken	Stabiler Blutzucker, bessere Fettverbrennung
Proteinreich essen	Sättigt lange, verbrennt mehr Kalorien bei der Verdauung
Schlaf verbessern (7–9 Stunden)	Weniger Heißhunger, bessere Fettverbrennung
Genug trinken (v. a. Wasser & ungesüßter Tee)	Fördert den Kalorienverbrauch & den Abbau von Giftstoffen
Supplemente (Magnesium, Omega-3, L-Carnitin)	Bessere Zellfunktion, mehr Energie, effektiverer Stoffwechsel
Intervallfasten (optional)	Hält den Stoffwechsel aktiv, unterstützt den Hormonhaushalt
Krafttraining & Muskelaufbau	Langfristig höherer Grundumsatz & Fettverbrennung

Was kann man tun, damit Nährstoffe in der Zelle ankommen?

- 1. Darmgesundheit verbessern →**
Probiotika, Ballaststoffe, wenig Zucker,
Stressreduktion
- 2. Genug Magensäure &
Verdauungsenzyme →** Zitronenwasser,
Apfelessig, ggf. Enzym-Supplemente
- 3. Insulinresistenz vermeiden →** Wenig
Zucker, mehr Bewegung
- 4. Entzündungen senken →** Omega-3-
Fettsäuren, Antioxidantien, weniger
verarbeitete Lebensmittel
- 5. Mitochondrien stärken → Coenzym
Q10, B-Vitamine, Magnesium, guter
Schlaf**

Letztendlich geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern darum, was unser Körper tatsächlich verwerten kann. Wenn Verdauung, Nährstofftransport und Zellfunktion optimiert sind, können wir unsere Energie und Gesundheit auf ein ganz neues Level heben.

Natron-Test zur Überprüfung der Magensäure

-Wann?

Am besten morgens auf nüchternen Magen.

-Wie?

1. ½ TL Natron (Backpulver ohne Zusätze) in 150 ml Wasser auflösen.
2. Auf nüchternen Magen trinken.
3. Zeit stoppen & beobachten, wann du aufstößt.

Auswertung:

 Innerhalb von 1–3 Minuten: Normale Magensäure

 Nach 3–5 Minuten oder gar kein Aufstoßen: Magensäuremangel (Hypochlorhydrie)

 Sehr schnelles & starkes Aufstoßen (unter 1 Minute): Evtl. zu viel Magensäure (Hyperchlorhydrie), aber selten

⚠ **Wichtig:** Der Test ist nicht 100 % genau, aber kann eine erste Einschätzung geben. Wenn du Verdauungsprobleme hast (Blähungen, Völlegefühl, Nährstoffmängel), könnte ein Magensäuremangel eine Rolle spielen.

Falls du einen genaueren Test möchtest, gibt es auch den Betaine-HCl-Test