

VITAMINE

UND

NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

FÜR ANFÄNGER

Alles was Sie über
Vitamine und Nahrungs-
ergänzungsmittel
wissen müssen



FELIX BOGNER

VITAMINE

UND

NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

FÜR ANFÄNGER

Alles was Sie über
Vitamine und Nahrungs-
ergänzungsmittel
wissen müssen

B⁵

B⁶

B¹²

B⁹

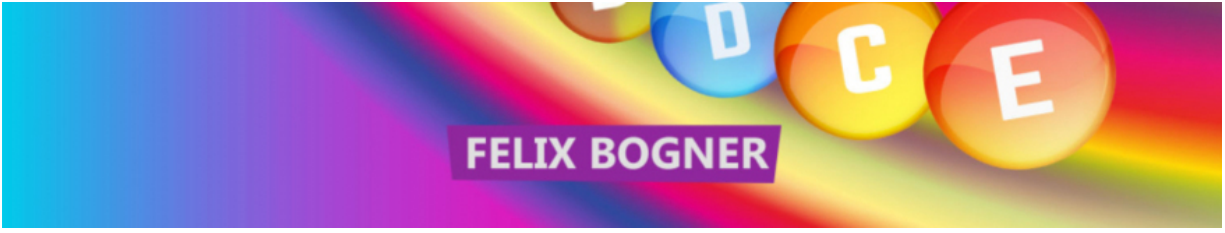
H

A

K¹

D³

B¹



Felix Bogner

Vitamine und Nahrungsergänzung für Anfänger

**Alles was Sie über Vitamine und
Nahrungsergänzungsmittel wissen
müssen**

BookRix GmbH & Co. KG
81371 München

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG
2. WARUM MUSS MAN NAHRUNGSERGÄNZUNGEN UND VITAMINE ZU SICH NEHMEN?
3. WER MUSS VITAMINE EINEHMEN?
4. SCHÖNHEITSGEHILFEN - VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR HAUT, HAAR UND NÄGEL
5. DIE 10 BESTEN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR GESUNDE HAUT, GESUNDES HAAR UND GESUNDE NÄGEL
6. ANTI-AGING-VITAMINE
7. ANTI-AGING-ERGÄNZUNGSMITTEL, CREMES, LOTIONEN UND SEREN
8. DIE 10 EFFEKTIVSTEN ANTI-AGING-VITAMINE UND ENZYME
9. ABNEHMEN - MIT VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL
10. VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL ZUM ABNEHMEN - FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH?
11. ZEHN BELIEBTE VITAMINE UND KRÄUTER, DIE ANGENBLICH BEIM ABNEHMEN HELFEN
12. TIPPS ZUR AUSWAHL EINES ABNEHMMITTELS
13. FÜNF DINGE, DIE MAN BEI DER AUSWAHL EINES ABNEHMMITTELS BEACHTEN MUSS
14. KRÄUTER-ERGÄNZUNGSMITTEL
15. KRANKHEITEN MIT KRÄUTERMITTELN BEHANDELN
16. FÜNF HÄUFIGE BESCHWERDEN UND WIE KRÄUTERMITTEL ABHILFE SCHAFFEN KÖNNEN
17. VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT
18. VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR KINDER
19. WELCHE KINDER MÜSSEN VITAMINE NEHMEN?
20. VITAMINE, DIE KINDER HABEN MÜSSEN
21. TIPPS ZUR VERABREICHUNG VON VITAMINEN AN KINDER

22. VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SPORTLER UND BODYBUILDER
23. DIE FÜNF BESTEN ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SPORTLER UND BODYBUILDER
24. SECHS WICHTIGE NÄHRSTOFFE, DIE JEDER BRAUCHT UM GESUND ZU BLEIBEN
25. FUNKTIONIEREN MULTIVITAMINE WIRKLICH?
26. SIND ORGANISCHE VITAMINE BESSER?
27. DIE FÜNF BESTEN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR FRAUEN
28. DIE FÜNF BESTEN VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR MÄNNER
29. VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR ÄLTERE MENSCHEN
30. ACHT GRUNDLEGENDE VITAMINE UND ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SENIOREN
31. VITAMINE, ERGÄNZUNGSMITTEL UND REZEPTPFLICHTIGE MEDIKAMENTE
32. PFLANZENMEDIZIN BASIEREND AUF ERGÄNZUNGSMITTELN UND VITAMINEN - AYURVEDA
33. SCHLUSSWORT
34. HAFTUNGS AUSSCHLUSS

EINLEITUNG

So hat alles angefangen...

Ich war immer an Sport interessiert. Schon als Kind habe ich immer Basketball und Fußball mit den anderen Kindern in der Nachbarschaft gespielt. Und ich war von Natur aus hyperaktiv. Obwohl ich alles gegessen hatte, das ich finden konnte, habe ich nie an Gewicht zugelegt. Ich hatte wohl einen schnellen Stoffwechsel.

Später begann ich mit Gewichtheben. Zu dieser Zeit war ich nicht mehr nur beiläufig und hobbymäßig an Fitness interessiert, sondern ich begann ziemlich ernsthaft mit dem Gewichtheben. Ich begann auch noch mehr zu essen, bis zu sechs Mahlzeiten pro Tag, und ich trank eine Menge Milch. Ich habe viel Arbeit investiert und nur ein paar Kilo zugenommen. Das war zwar in Ordnung, aber ich war dann doch neugierig auf all diese Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, die man überall in der Werbung sieht, und den Sportlern versprechen, beim Muskelaufbau (und auch beim Abnehmen) zu helfen. Ich fragte mich, ob und wie das tatsächlich funktioniert.

Ich wurde besessen davon, alles über Vitamine, Ergänzungsmittel und pflanzliche Heilmittel herauszufinden, das man wissen kann. Jede Tablette, jedes Pulver das behauptete, gesundheitliche Vorteile zu haben, ich wollte mehr darüber wissen. Ich habe jede Website im Internet über Vitamine und Ergänzungsmittel geradezu verschlungen. Ich besorgte mir Zeitschriften, ein paar Bücher und las alle Forschungsartikel, in denen beschrieben stand, was funktioniert und was nicht.

Folgendes habe ich gelernt: Manche Mittel funktionieren, und andere sind eine Geldverschwendung. Manche Vitamine und Ergänzungsmittel sind EXTREM effektiv für eine bessere Gesundheit, oder sie helfen beim Erreichen von

Fitnesszielen (wenn das der Grund ist, warum Sie diese verwenden)... Und andere funktionieren nicht so gut. Der Schlüssel ist, zu wissen wonach man sucht.

Manche achten nicht so sehr auf eine ausgewogene Ernährung wie sie das sollten, weil sie im Stress sind und es einfach schneller geht, Essen unterwegs im Restaurant zu kaufen. Manche achten nicht auf eine ausgewogene Ernährung, weil sie gar nicht wissen wie sie sich gesünder ernähren könnten. Egal was der Grund für die unausgewogene Ernährung ist, das Ergebnis ist die Notwendigkeit von Vitaminen und Mineralstoffen in Form von täglichen Nahrungsergänzungsmitteln. So kann man seine schlechte Ernährung wieder ausgleichen.

Man muss kein Experte für Ergänzungsmittel und auch kein Arzt sein. Tatsächlich habe ich entdeckt, dass man nur ein paar wenige Dinge über Vitamine, Ergänzungsmittel und die Branche wissen muss, um klug einzukaufen (und alle Vorteile zu bekommen, die man will). Die meisten Menschen würden behaupten, dass sie zumindest ein Vitamin jeden Tag zu sich nehmen. Manche Leute nehmen viel mehr zu sich. Experten empfehlen verschiedene Vitamine und Ergänzungsmittel in unterschiedlichen Mengen. Welche Vitamine und Ergänzungsmittel man nehmen sollte und welche nicht, kann für große Verwirrung sorgen.

Wenn Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, dann gibt es Mittel, die Sie nicht nehmen dürfen, weil sie sich nicht mit Ihrem Medikament vertragen. Es gibt auch manche Vitamine, die bei zu häufiger Einnahme schädlich sein können. Wie also sollen Sie Ernährung verstehen lernen und wissen, welche Vitamine und Ergänzungsmittel Sie nehmen sollten und welche nicht?

Es wäre schön, wenn unsere Ernährung immer zu 100% nährstoffreich ausgeglichen und voll von Vitaminen und Mineralstoffen wäre, die wir brauchen um gesund zu bleiben. Nicht wahr? Aber meistens ist das leider nicht der

Fall. Die meisten Menschen essen zumindest drei Mal pro Woche auswärts, und die restliche Zeit ernähren sie sich nicht allzu ausgewogen.

Die Informationen in diesem Buch sollten ein allgemeines Grundverständnis dafür vermitteln, was Vitamine und Ergänzungsmittel tun und welche man wirklich nehmen sollte, um seine Ernährung auszugleichen, jünger auszusehen und andere Ziele zu erreichen.