

Eisen

Eisen gibt der Körper nicht freiwillig wieder ab. Eisen wird als einziger Nährstoff nicht mehr ausgeschieden. Bei Eisenverlust durch Blutungen o. ä., kann es mitunter sehr lange dauern bis Du das wieder ausgeglichen hast. Ohne Eisen kommt es zu einer starken Leistungseinbuße.



Also: Bleib am Eisen, bleib voll Eisen 😊

100 g Lebensmittel liefern:

Leinsamen: 7 mg
Kürbiskerne: 5 mg
Haselnüsse: 3 mg
Spinat: 3 mg
Mandeln: 3 mg
Rindfleisch: 3 mg
Bohnen: 3 mg
Pecannüsse: 2 mg

Folsäure (Vitamin B9)

Energiegewinnung und wichtig für die Proteinsynthese, außerdem wirkt es durchblutungsfördernd.

100 g Lebensmittel liefern:

Erdnüsse: 0,17 mg
Erbsen: 0,16 mg
Feldsalat: 0,15 mg
Spargel: 0,10 mg
Rosenkohl: 0,10 mg
Haselnüsse: 0,09 mg
Hühnerei: 0,07 mg
Paprika: 0,06 mg
Fisch: 0,05 mg
Mandeln: 0,05 mg
Bohnen: 90 mg
Garnelen: 70 mg
Spinat: 60 mg
Vollkornbrot: 60 mg
Fisch: 50 mg
Käse: 50 mg
Kohlrabi: 40 mg
Beeren 30 mg



Magnesium

Magnesium ist ein Vielkönner. Energiegewinnung, Hormonsynthese, Bindegewebs-Stoffwechsel, Zellmembranbau, Cholesterinabbau und nicht zuletzt eine entspannende Wirkung auf deine Nerven.

100 g Lebensmittel liefern:

Paranüsse: 380 mg
Mandeln: 220 mg
Walnüsse: 140 mg
Champignons: 0,02 mg
Brokkoli: 0,02 mg
Erdnüsse: 0,01 mg
Spinat: 0,01 mg
Hühnerei: 0,01 mg



In stressigen Phasen kannst Du gerne Magnesium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zuführen (immer vor dem Schlafen gehen). Ich empfehle Dir beim Kauf darauf zu achten, dass Du ein Magnesiumcitrat wählst. Davon brauchst Du weniger, weil Dein Körper es besser aufnehmen kann. Grundsätzlich mag Dein Körper Nährstoffcocktails aus echter Nahrung jedoch viel lieber.

Zink

Zink ist bekannt für die Stärkung der Immunabwehr, spielt aber auch eine wichtige Rolle bei der Eiweißverdauung, Zellteilung, Carnitin-Synthese, Cholesterinabbau und hat einen positiven Einfluss auf Deinen Säure-Basen-Haushalt.



100 g Lebensmittel liefern:

Rindfleisch: 7,4 mg
Käse: 5,7 mg
Pecannüsse: 5,3 mg
Hirsch: 4,7 mg
Leinsamen: 4,1 mg
Paranüsse: 3,8 mg
Mandeln: 3,2 mg
Geflügel: 2,6 mg

Genauso wichtig für ´s Immunsystem sind vor allem die beiden folgenden Vitamine:

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Wahrscheinlich das bekannteste Vitamin. Was Du bestimmt weißt, ist, dass Vitamin C gut für Dein Immunsystem ist. Aber wusstest Du auch, dass es die Energiegewinnung anregt (Carnitin-Biosynthese für die Beta-Oxidation) und die Kreislaufhormon-Produktion? Als Bindegewebs-, haar-, knorpel- und knochenbauendes Vitamin ist es ein Vielkönner.

100 g Lebensmittel liefern:

Paprika: 140 mg
Brokkoli: 112 mg
Blumenkohl: 64 mg
Kohlrabi: 64 mg
Erdbeeren: 57 mg
Spinat: 50 mg
Orangen: 45 mg
Zitronen: 45 mg
Feldsalat: 35 mg
Himbeeren: 25 mg



Vitamin D3

Vitamin D3 hat eine Sonderstellung. Denn die beste Quelle für Vitamin D3 ist die EIGENPRODUKTION. Dafür benötigen wir aber UV-Strahlen. Der Körper kann im Sommer bei 30- bis 60-minütigem Sonnenbaden bis zu 20.000 IE (Internationale Einheiten) bilden. Könnte. Mit UV-Schutz leider nicht. Geh an die Sonne. Achte darauf, dass die Haut sich nicht beginnt zu röten. Fang mit kürzeren Sonnenbädern an und steigere dich langsam. Essen kannst du es auch, aber eben nur bedingt.

100 g Lebensmittel liefern:

Lebertran: 13.000 IE
Forelle: 1.000 IE
Lachs: 200 IE
Avocado: 100 IE
Champignon: 80 IE
Käse: 50 IE



Wir hoffen, Dir mit dieser kleinen Übersicht bei der Stärkung Deines Immunsystems zu helfen. Mehr dazu hier: <https://www.aktiv-oase.de/immunbooster>.

Viel Erfolg – bleib gesund!
Dein Aktiv-Oase Team.