



Lifeplus



# Vorteile der Nahrungsergänzung

Unser Leitfaden für Gesundheit und Wohlbefinden

---

# Warum ist die Ergänzung unserer Ernährung wichtig?

Jeder von uns kann manchmal eine helfende Hand gebrauchen. Umso mehr, wenn es um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden geht.

---

Vitamine und Mineralstoffe können unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflussen, sowohl körperlich als auch geistig. Vitamin C beispielsweise trägt zum Erhalt der normalen Funktion unseres Immunsystems bei, während Jod normale kognitive Fähigkeiten unterstützt.

Wenn Sie Ihre Gesundheit jetzt zur obersten Priorität machen und auf sich achten, können Sie dazu beitragen, Ihren Körper in Topform zu bringen. Denn Sie verdienen es, sich gut und gesund zu fühlen. Das Beste aus jedem Tag zu machen. Tatendrang zu verspüren und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Unser größtes Anliegen ist es, Ihnen zu helfen, sich glücklicher und gesünder zu fühlen. Mithilfe von Nahrungsergänzungen können Sie sich möglicherweise mit genau den Nährstoffen versorgen, die Ihr Körper benötigt. Ein ganz einfacher Schritt – die Entscheidung für Nahrungsergänzungen – könnte Ihr Befinden grundlegend verändern.

Es handelt sich dabei nicht um einen Ersatz für einen gesunden Lebensstil. Vielmehr eine Art Ergänzung. Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden noch heute selbst in die Hand.

# Erläuterung allgemeiner Begriffe

Beim Lesen und in Gesprächen über Nahrungsergänzungen begegnen Ihnen mit Sicherheit zahlreiche Fachbegriffe und Ausdrücke. Manche davon sind Ihnen bereits bekannt, andere vielleicht nicht. Um Ihnen den Lernprozess etwas zu erleichtern, möchten wir hier einige wichtige Begriffe erläutern.



## Aminosäuren

Aminosäuren sind die Bausteine von Protein. Es handelt sich dabei um organische Verbindungen, die sich zu Proteinen verketteten. Insgesamt gibt es 21 verschiedene Aminosäuren, darunter die essenziellen (sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden) und die nicht-essenziellen (sie werden von unserem Körper produziert).



## Antioxidantien

Antioxidantien wie Vitamin C und E spielen eine wichtige Rolle, da sie zum Schutz unserer Zellen vor oxidativem Stress beitragen.



## Bakterien und Hefen

Lebende Bakterien und Hefen befinden sich von Natur aus in unserem Darm. Bakterien können durch Lebensmittel aufgenommen werden, die Laktobazillen und Bifidobakterien enthalten.



## Bioverfügbarkeit

Die Bioverfügbarkeit gibt an, in welchem Umfang eine Nahrungsergänzung vom Körper aufgenommen wird. Das ist wichtig, denn sie beeinflusst, welcher Bestandteil eines Stoffes aktiv wirken kann.



## Enzyme

Enzyme sind eine besondere Nährstoffart und übernehmen in unserem Körper verschiedene Funktionen.



## Essenzielle Fettsäuren

Essenzielle Fettsäuren sind – wie der Name schon sagt – Säuren, die für den Menschen lebensnotwendig sind. Darunter befinden sich die Alpha-Linolensäure (eine Art von Omega-3) und die Linolsäure (Omega-6). Verwandte Begriffe, auf die Sie vielleicht stoßen, sind EPA und DHA. EPA steht für Eicosapentaensäure, DHA für Docosahexaensäure. Bei beiden handelt es sich um langkettige essenzielle Fettsäuren bzw. Omega-3-Fettsäuren. Sie kommen in Fettfischen, Meeresfrüchten und Algen vor.



## Nahrungsmittelgruppen

Eine gesunde, ausgewogene Nährstoffversorgung wird durch einen breitgefächerten Verzehr von lebenswichtigen Nahrungsmittelgruppen erreicht. Dazu gehören Proteine, wie z. B. Milch und Soja, Kohlenhydrate, wie z. B. Vollkorngetreide, sowie frisches Obst und Gemüse.



## Freie Radikale

Freie Radikale sind Moleküle, die in unserem Körper existieren. Es wird allgemein angenommen, dass sie oxidativen Stress verursachen können.



## Glykämischer Index

Der Glykämische Index (GI oder Glyx) ist ein System, das verschiedene Nahrungsmittel danach bewertet, wie schnell die darin enthaltenen Kohlenhydrate in Blutzucker umgewandelt und vom Blut aufgenommen werden. Nahrungsmittel mit einem niedrigen GI setzen Zucker folglich langsam frei und tragen zu einem ausgeglichenen Energiehaushalt bei. Nahrungsmittel mit einem hohen GI können uns einen schnellen Zuckerschub geben, doch das Energieniveau im Anschluss rasch abfallen lassen.



## Makro- und Mikronährstoffe

Bei Makronährstoffen handelt es sich um Nährstoffe, die unser Körper in größeren Mengen benötigt, um funktionieren zu können. Zu den Makronährstoffen gehören beispielsweise die Nahrungsmittelgruppen Eiweiß und Kohlenhydrate. Mikronährstoffe hingegen werden von unserem Körper in geringeren Mengen gebraucht. Sie sind für unsere Gesundheit dennoch unersetzlich und tragen zur Regulierung von Körperprozessen bei. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine und Mineralstoffe.



## Stoffwechsel

Der Begriff Stoffwechsel bzw. Metabolismus beschreibt eine Reihe von chemischen Reaktionen in unserem Körper. Der Stoffwechselvorgang hilft, Nahrung in Energie umzuwandeln. Diese Energie wird dann entweder von unserem Körper verbraucht oder in Leber, Muskeln und Fett gespeichert.



## Mineralstoffe

Mineralstoffe gehören zu den lebenswichtigen Nährstoffen, die unser Körper für ein

optimales Funktionieren benötigt. Verschiedene Mineralstoffe spielen unterschiedliche Rollen. Kalzium unterstützt beispielsweise normale Knochen und Zähne, während Eisen hilft, rote Blutkörperchen zu erzeugen.



## Nährstoffbezugswert (NRV)

Der Begriff Nährstoffbezugswert bezieht sich auf die gesetzlich festgelegten Verzehrsmengen, die nötig sind, um den Nährstoffbedarf an bestimmten Nährstoffen zu decken.



## Oxidativer Stress

Wenn wir atmen und Energie verbrauchen, reagiert unser Körper mit Sauerstoff. Bei diesem Vorgang werden Moleküle – die sogenannten freien Radikale – produziert. Oxidativer Schaden bzw. Stress entsteht, wenn es durch eine Wechselwirkung von freien Radikalen und anderen Molekülen zu Veränderungen von Proteinen, Genen und Membranen kommt.



## Synergie

Ernährungstechnisch gesehen ist Synergie das Zusammenwirken verschiedener Komponenten mit gesundheitlichen Vorteilen als Resultat. Anstatt sich auf einzelne Nährstoffe zu konzentrieren, kann es mitunter wirksamer sein, sie zu kombinieren.



## Vitamine

Verschiedenen Vitaminen kommen unterschiedliche Rollen zu. Vitamin C beispielsweise trägt zu einem normal funktionierenden, leistungsstarken Metabolismus und einer Reduzierung von Ermüdungserscheinungen und Erschöpfung bei.





---

## Häufige Fragen

Sie haben sicher noch viele Fragen zu Nahrungsergänzungen. Um Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und eine erste Anlaufstelle zu bieten, haben wir hier die häufigsten Fragen zusammengestellt.

## Nahrungsergänzungsmittel

---

### Warum sollte ich Nahrungsergänzungsmittel verwenden?

Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgezeichnete Art und Weise sein, Ihre Nährstoffversorgung zu verbessern. Sie können regelmäßig oder auch nur dann eingenommen werden, wenn Sie das Gefühl haben, Sie könnten gerade davon profitieren. Nahrungsergänzungsmittel stellen eine gute Nährstoffquelle dar, wenn Sie Ihren Körper mit bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen versorgen möchten.

### Ich lebe schon ziemlich gesund. Brauche ich Nahrungsergänzungen überhaupt?

Eine gesunder Lebensstil bietet ein hervorragende Grundlage. Doch ab und zu benötigen Sie vielleicht etwas zusätzliche Unterstützung und Nahrungsergänzungen eignen sich hierzu hervorragend.

## Wie nehme ich Nahrungsergänzungsmittel?

---

### Wie und wie lange nehme ich Nahrungsergänzungen?

Jedes Nahrungsergänzungsmittel wird mit einer Gebrauchsanweisung geliefert.

mit denselben Inhaltsstoffen nehmen, um zu vermeiden, dass Sie zuviel eines bestimmten Vitamins oder Nährstoff verzehren.

### Kann ich mehrere Produkte kombinieren?

Ja, bei einem breitgefächerten Nährstoffbedarf können Sie auch mehr als ein Produkt gleichzeitig nehmen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt, um mehr über ideale Kombinationen von Nahrungsergänzungen zu erfahren. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie keine Produkte

### Muss ich die Produkte zu einer bestimmten Tageszeit einnehmen?

Für manche Nahrungsergänzungen wird die Einnahme am Morgen oder mit Mahlzeiten empfohlen. Lesen Sie hierzu die Informationen auf oder in der jeweiligen Verpackung. Manchen Menschen hilft eine tägliche Routine auch dabei, ihre Nahrungsergänzungen nicht zu vergessen.

## Aufbewahrung von Nahrungsergänzungsmitteln

---

### Wie muss ich Nahrungsergänzungen aufbewahren und wie lange sind sie haltbar?

Für eine lange Haltbarkeit Ihrer Nahrungsergänzungsmittel empfehlen wir, sie in der Originalverpackung und kühl und trocken aufzubewahren. Denken Sie daran, sie an einem sicheren und für Kinder und Haustiere unzugänglichen Ort zu lagern.







Lifepilus

Lifepilus Europe Ltd  
Little End Road  
Eaton Socon  
Cambridgeshire  
PE19 8JH  
England

[www.lifepilus.com](http://www.lifepilus.com)

10/2016 © 2016 Lifepilus Europe