



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**



Martin Auerswald, M.Sc.



Martin Krowicki, M.A.

Nährstoffmängel beseitigen

**Die besten Nahrungsmittel und
Nahrungsergänzungen**



8 Wichtige Nährstoffbomben

#1 Beeren

gesunder Snack gegen Heißhunger:
kalorienarm und nährstoffreich

sekundäre Pflanzenstoffe schützen
unsere Zellen



Beeren sind reich an Vitamin C
(150 g Erdbeeren decken den
Tagesbedarf)

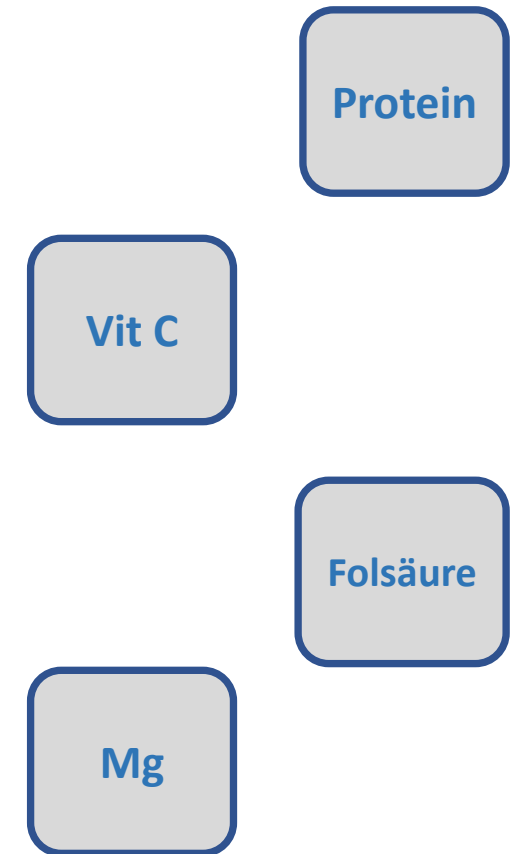
weiterhin enthalten:
Mangan, Vitamin K1, Folsäure,
Ballaststoffe

Vit C

Folsäure

Vit K

#2 Sprossen und Keimlinge



#3 Meeresfrüchte

Meeresfrüchte sind wichtige
Jodlieferanten

die enthaltenen Fette sind
hauptsächlich Omega-3-Fettsäuren



85 g Austern decken den
Tagesbedarf an Zink

Grundnahrungsmittel in vielen Blue-Zones
(Regionen mit den meisten
Hundertjährigen)

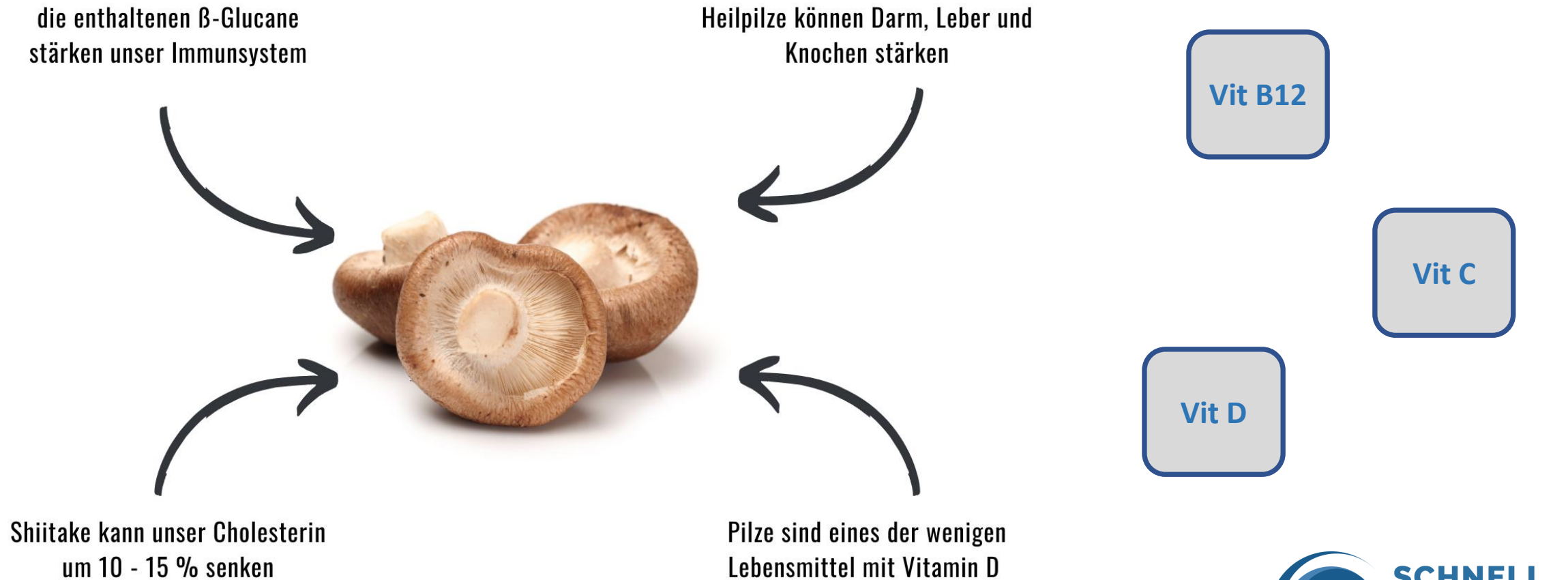
Omega
3

Zink

Jod

Protein

#4 Heilpilze (z.B. Shiitake, Austernpilze)



#5 Innereien

Innereien sind nährstoffreicher
als Muskelfleisch



Leber ist das Multivitamin der
Natur



100 g Leber deckt Deinen
Wochenbedarf an Vitamin A und
Vitamin B12



weiterhin enthalten:
Cholin, Eisen, Zink, Kupfer,
Selen, Coenzym Q10 (Herz) ...



Eisen

Zink

Folsäure

Vit A

...



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

#6 Grünes Gemüse (z.B. Brokkoli)

Eiweißreich: ein Brokkoli (ca. 350 g) enthält 14 g Eiweiß

der Pflanzenstoff Sulforaphan wirkt zellschützend und daher wie ein Jungbrunnen



100 g Brokkoli decken Deinen Tagesbedarf an Vitamin C

Kaempferol schützt vor Entzündungen

Mg

Vit C

Folsäure

Calcium

#7 Eier

gute Proteinlieferanten: zwei Eier
enthalten 12 g Proteine

erhöhen "das gute" Cholesterin (HDL)



Eier liefern viel Cholin für ein
gesundes Gehirn

reich an Vitamin A, B-Vitaminen,
Selen, Phosphor und Folsäure

Protein

Vit B12

Folsäure

Eisen

#8 Wildkräuter

Wildkräuter sind vitalstoffreicher als
Kulturgemüse

Brennnessel liefert 3-mal mehr
Vitamin C als Grünkohl



Löwenzahn enthält 4-mal mehr
Magnesium als Kopfsalat

wichtige Pflanzenstoffe:
Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide
wirken gegen Entzündungen

Vit C

Mg

Calcium



Wie eine gesunde Ernährung aussehen sollte

- Weidefleisch
- Bio-Eier
- Fetter Seefisch
- Gut gereifter Käse
- Innereien
- Meeresfrüchte
- Algen
- Wildkräuter
- Grünes Gemüse
- (Vollkornprodukte)
- (Hülsenfrüchte)
- Kürbiskerne, Hanfsamen
- Nüsse
- Kakao
- Saisonales Gemüse
- Beeren
- Pilze

Wöchentlicher Ernährungsplan zur Deckung des Nährstoffbedarfs

Täglich:

- 1-2 Eier
- Grünes Gemüse
- Saisonales Gemüse
- Saisonales Obst
- Wildkräuter
- Beeren
- Leinsamen
- Nüsse
- Fermente
- Stärkehaltiges Gemüse
- Weißer Reis / Sauerteig
- Kaffee & Tee

Jeden 2. Tag:

- Pilze
- Fetter Seefisch
- Weidefleisch
- Knochenbrühe
- Sprossen

Jeden 3. Tag:

- Meeresfrüchte & Algen
- Gut gereifter Bio-Käse
- Dunkle Schokolade

1-2x wöchentlich:

- Innereien
- Kürbiskerne, Hanfsamen
- Wein

Wichtige Nahrungsergänzungen vorgestellt



Omega-3-Fettsäuren



Wichtig für:

- Entzündungshemmung
- Nervensystem
- Stoffwechselgesundheit

Tagesbedarf:

2-4 g

Empfohlene Nahrungsergänzung:

[Omega 3-Total von Norsan \(norsan.de\)](https://norsan.de)

(15 % Rabattcode: EM803)



Zur Deckung des Wochenbedarfs:

- Dorschleber: 200 g
- Sprotte: 500 g
- Makrele: 430 g
- Sardelle: 600 g
- Kaviar (echt, Stör): 600 g
- Hering: 700 g
- Lachs: 800 g
- Aal: 1000 g
- Forelle: 1400 g
- Dorade: 1500 g
- **Fischöl: 50 g**
- **Fischöl-Kapseln: 42-60**



Vitamin D

Wichtig für:

- Knochen
- Darmgesundheit
- Stoffwechsel
- Psychische Gesundheit
- Immunsystem

Tagesbedarf: 4.000 – 10.000 IU

Form: Cholecalciferol

Empfehlung: Mit Vitamin K2 kombinieren!

Zur Deckung des Tagesbedarfs (5.000 IU):

- 30 Minuten mit dem ganzen Körper in der Sonne
- 5 Tropfen Vitamin D-Nahrungsergänzung

[>> Empfehlung: Vitamin D3 + K2 von Viktilabs \(10 % Rabattcode MARTIN\)](#)



Magnesium

Wichtig für:

- Energie
- Muskeln
- Knochen
- Hormone
- Mitochondrien
- Stoffwechselgesundheit

Tagesbedarf: 400-800 mg

Form: Citrat, Bisglycinat, Carbonat, Oxid

Zur Deckung des Tagesbedarfs (pro 100g):

- Grünes Gemüse (150 mg)
- Quinoa (280 mg)
- Mandeln (170 mg)
- Kürbiskerne (500 mg)
- Sprossen & Keime (233 mg)
- Haferflocken (177 mg)
- **Wildkräuter (600-800 mg)**

>> Empfehlung: Magnesium von Viktilabs (10 % Rabattcode MARTIN)



B-Vitamine

Wichtig für:

- Energie
- Stoffwechselgesundheit
- Blutbildung

Lebensmittel:

- Innereien
- Fermente (Kombucha)
- Eier
- Fisch
- Milchprodukte
- Chlorella
- Pilze



[>> Empfehlung: Natürliches Vitamin B
von Viktilabs \(10 % Rabattcode
MARTIN\)](#)

Vitamin C

Wichtig für:

- Entzündungshemmung
- Immunsystem
- Stoffwechsel
- Herz-Kreislauf-Gesundheit

Tagesbedarf: 500-1000 mg

Egal, ob synthetisch oder als Extrakt

[>> Empfehlung: Natürliches Vitamin c von Viktilabs \(10 % Rabattcode MARTIN\)](#)

Vitamin C-reiche Lebensmittel:

- Frisches Obst
- Beeren
- Grünes Gemüse
- Innereien
- Kombucha



Jod

Wichtig für:

- Gesunde Schilddrüse
- Immunsystem
- Nervensystem
- Mitochondrien

Vorsicht bei: Hashimoto Thyreoiditis, Morbus Basedow

Tagesbedarf: 200-1000 mcg

>> Empfehlung: Kelp von Viktilabs (10 % Rabattcode MARTIN)

Jodreiche Lebensmittel:

- Fisch
- Meeresfrüchte
- Algen
- Sushi
- (Multivitaminpräparat, Kelp-Extrakt)



Proteine

Wichtig für:

- Muskeln
- Knochen
- Hormone
- Haut
- Darm

Tagesbedarf: 1-2 g Protein pro kg Körpergewicht

Proteinreiche Lebensmittel:

- Fisch
- Meeresfrüchte
- Eier
- Mageres Fleisch
- Gut gereifte Milchprodukte
- Pilze
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Proteinpulver



Zink

- Immunsystem

Wichtig für:

- Schleimhäute
- Haut
- Sexualhormone

Tagesbedarf: 10-20 mg

Form: Citrat, Gluconat

Zur Deckung des Tagesbedarfs (pro 100g):

Austern: 39 mg

Leber: 3-7 mg

Hartkäse: 3-5 mg

Rotes Fleisch: 3-4 mg

Hanfsamen: 7 mg

Kürbiskerne: 7-8 mg

Leinsamen: 4-5 mg

Haferflocken: 3-4 mg

Hirse: 3,5 mg

Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen und Linsen) getrocknet: 2-4 mg

Pilze: 0,5-1,5 mg

>> Empfehlung: Zink von Viktilabs (10 % Rabattcode MARTIN)



Eisen

Wichtig für:

- Blutbildung
- Energiegewinnung
- Immunsystem
- Schilddrüse

Tagesbedarf: 10 – 30 mg

Form: Citrat, Gluconat

Bessere Aufnahme mit Vitamin C!

Zur Deckung des Tagesbedarfs (10 mg):

- Rinderleber (60 g)
- Rotes Fleisch (250 g)
- Hanfsamen (150 g)
- Hirse (300 g)
- Zucchini (300 g)
- Spinat (350 g)
- Rote Beete (350 g)



Coenzym Q10

Wichtig für:

- Energie
- Stoffwechselgesundheit
- Mitochondrien

Wer hat dringenden Bedarf?

- Ü40
- Statine
- Vegetarier/Veganer
- Typ 2 Diabetes

Form: Ubichinol, Ubichinon



[>> Empfehlung: Coenzym Q10 von Viktilabs \(10 % Rabattcode MARTIN\)](#)