

Nahrungsergänzungsmittel Empfehlungen für Vegetarier und Veganer

Rechtliches

Copyright...

...weißt Du was? Ich verzichte auf die üblichen Klauseln.

Du kannst dieses Dokument gerne weitergeben und mit Menschen teilen, denen es helfen könnte.

Das Einzige, was ich dabei von Dir verlange, ist, dass Du meine Arbeit nicht kopierst und als Deine eigene ausgibst.

Das heißt: Du kannst diesen Ratgeber ausdrucken, einem Freund emailen und verteilen, soviel Du willst – so lange Du es nicht als z.B. „Max Mustermann’s Mikronährstoff-Tipps“ veröffentlichst oder gar verkaufst.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Dokument sind sorgfältig erwogen und geprüft und für gesunde Erwachsene gedacht, die älter sind als 18 Jahre.

Dieser Ratgeber bietet jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Bitte konsultiere einen Arzt, bevor Du mit einem Trainings-, Ernährungs- oder Nahrungsergänzungsprogramm anfängst.

Alle Angaben in diesem Dokument erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Orthomolekular-medizinische Empfehlung

Im Internet erhältlich unter www.FormMed-Shop.de
Exklusiv nur mit folgendem Bestell-Code: **markmaslow**

Vitalstoffversorgung bei Veganer/Vegetarischer Ernährung

von: **MarathonFitness.de**

1x Basis-in-form vega multi+ (90 Kps.): 1 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
1	—	—	—	—	—	Die Kapsel(n) täglich mit ausreichend Flüssigkeit zu oder direkt nach der/den Mahlzeit(en) einnehmen. Achten Sie auf die ausreichende Zufuhr der Mengenelemente Calcium und Magnesium durch Mineralwasser, Lebensmittel oder Nahrungsergänzung.

1x Carniform 550+ (90 Kps.): 2 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
1	—	—	—	1	—	Die Kapsel(n) täglich mit ausreichend Flüssigkeit zu oder direkt nach der/den Mahlzeit(en) einnehmen.

1x D-form 2000 k2+ (90 Kps.): 1 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
1	—	—	—	—	—	Die Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zu oder direkt nach der/den Mahlzeit(en) einnehmen. Die Mahlzeit(en) sollten fetthaltig sein (keine reinen Obst-/Gemüsemahlzeiten).

Orthomolekular-medizinische Information

Vegetarische oder vegane Ernährung

Multi-Mikronährstoffpräparat bei vegetarischer oder veganer Ernährung

Eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise erschwert die Deckung des Bedarfs an einigen Nährstoffen. Besonders an **Eisen, Jod, Vitamin D und Zink** besteht oft ein Mangel. Bei Veganern wird zudem der Bedarf an **Calcium** und den **Vitaminen B2 und B12** häufig unterschritten.

Eine vegetarische Ernährungsweise liefert darüber hinaus weniger **Carnitin** als eine nicht-vegetarische Ernährung. So weisen Vegetarier auch niedrigere Carnitin-Werte im Blut auf. Carnitin ist wichtig für die Energiegewinnung aus Fetten.

Ein gutes Basis-Präparat zeichnet sich dadurch aus, dass es speziell an den Bedarf von z.B. von Veganer/Vegetariern angepasst ist. Hochwertige Präparate enthalten zudem neben Vitaminen und Mineralstoffen ergänzende Inhaltsstoffe wie z.B. sekundäre Pflanzenstoffe und L-Carnitin. Empfehlenswert sind auch besondere Vitaminformen, z.B. Folsäure als Metafolin® (für den Körper direkt verwertbar), Tocotrienole (spezielle Form des Vitamin E) und Vitamin K2 (besonders gut bioverfügbare Vitamin-K-Variante). Diese Vitaminformen sind in der normalen Ernährung nur in geringem Maß oder gar nicht enthalten, erfüllen aber wertvolle Funktionen im Körper.

Vitamin D bei vegetarischer oder veganer Ernährung

90 % der Deutschen haben einen **Vitamin-D-Mangel**. Vegetarier haben dabei ein besonders hohes Risiko, da ein großer Teil des Vitamin D, das über die Nahrung zugeführt wird, aus Fisch stammt. Zusätzlich kann der Körper Vitamin D über die Haut in Verbindung mit Sonnenlicht produzieren. Die körpereigene Produktion ist jedoch oft nicht ausreichend, besonders in den dunklen Wintermonaten.

Hochwertige Präparate enthalten Vitamin D in Form von D3. Dies ist die physiologisch aktive Form, die der Körper direkt verwerten kann.

Carnitin bei vegetarischer oder veganer Ernährung

Eine vegetarische Ernährungsweise liefert weniger **Carnitin** als eine nicht-vegetarische Ernährung. So weisen Vegetarier auch niedrigere Carnitin-Werte im Blut auf. Carnitin ist wichtig für die Energiegewinnung aus Fetten. Ein Mangel an Carnitin kann zu einer verringerten Leistungsfähigkeit führen.

Hochwertige Präparate enthalten Marken-Carnitin. Dieses ist reiner als normales Carnitin. Da Carnitin notwendig ist für die Energiegewinnung aus Fetten, sollten zudem B-Vitamine enthalten sein, um den Energiestoffwechsel zu unterstützen.

7 eindeutige Merkmale hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel

Internet, Supermarkt oder Apotheke?

Es gibt eine Flut von Vitamin- und Mikronährstoffpräparaten im Internet und im Supermarkt, deren Inhaltsstoffe und Qualität nicht kontrolliert sind.

In der Apotheke wirst Du beraten, aber viele preiswerte und hochwertige Produkte sind nicht im Apothekencomputer gelistet (können auf Nachfrage i.d.R. jedoch über Apotheken bestellt werden).

An diesen Kriterien erkennst Du Qualitätsprodukte:

- Beste Rohstoffe (z.B. natürliches Vitamin E, patentiert bessere Verwertbarkeit im Körper, gereinigtes Omega-3-Fischöl) etc.
- Hypoallergen
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe
- Pflanzliche Zellulose-Kapseln ohne Gelatine
- Fertigung in pharmazeutischer Qualität (GMP)
- Herstellung in Deutschland
- von Ärzten entwickelt

Nur sehr wenige Hersteller können diese Qualität bieten. Eine dieser Firmen ist FormMed.

Diese Produkte gibt es nur in bestimmten Apotheken oder online unter

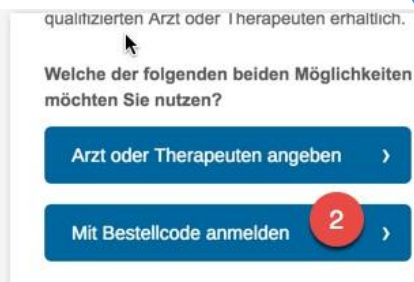
<https://formmed-shop.de/>

Bestell-Code: **markmaslow**

Hier bitte den Code „**markmaslow**“ eingeben.



Schritt 1: Rufe formmed-shop.de auf und klicke *Zur Anmeldung* (rechts oben).



Schritt 2: Klicke *Mit Bestellcode anmelden*.



Schritt 3: Gib den Bestellcode "markmaslow" ein und klicke auf *Anmelden*.

Weiterführende Literatur

MarathonFitness

- M. Maslow: [NEM Empfehlungen](#). Guide.

Fachbücher und Literatur über Mikronährstoffe

- L. Burgerstein: [Handbuch Nährstoffe](#). Trias Verlag
- U. Gröber: [Orthomolekulare Medizin](#). Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft
- U. Gröber: [Mikronährstoffe für die Kitteltasche](#). Wissenschaftliche Verlagsges.
- A. Jopp: [Risikofaktor Vitaminmangel](#). Trias Verlag
- U. Strunz / A. Jopp: [Topfit mit Vitaminen](#), Heyne Verlag
- U. Strunz / A. Jopp: [Mineralien das Erfolgsprogramm](#), Heyne Verlag
- U. Strunz: [Frohmedizin](#). Heyne Verlag

Unabhängige Bewertung von Sport-Nahrungsergänzungsmitteln

- Examine.com: [Supplement Goals Reference Guide](#). (auf Englisch)
- Examine.com: [Supplement Stack Guides](#). (auf Englisch)