



# Nahrungsergänzungsmittel

## Hier eine Empfehlung nach positiver Erfahrung zur Eigenverantwortung weitergegeben

### **Silizium**

Silizium verhindert einerseits, dass sich Aluminium überhaupt erst im Körper niederlassen kann. Und wenn es dafür bereits zu spät ist, löst es andererseits die besagten Stoffe wieder aus den Geweben, sogar aus dem Gehirn und sorgt dafür, dass sie über die Ausleitungsorgane aus dem Körper ausgeschieden werden können.

### **Biotin**

Biotin, auch als Vitamin B7 oder Vitamin H (auch Vitamin I) bezeichnet, ist ein wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex. Es spielt als prosthetische Gruppe von Enzymen im Stoffwechsel eine bedeutende Rolle, ist aber auch im Zellkern wichtig für die epigenetische Regulation der Genfunktion.

### **Magnesium**

Magnesium braucht der Körper für die Eiweißsynthese, für die Funktion der Muskeln und des Herzens, der Nerven, den Aufbau der Knochen, die Blutzuckerkontrolle und für die Blutdruckregulation.

### **Vitamin C**

Bei gepuffertem Vitamin C ist die Säuregruppe über Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium oder Kalium, gebunden. So ist Vitamin C wesentlich magenfreundlicher und auch für Menschen mit empfindlichem Magen sehr gut verträglich.

### **Vitamin D3**

Vitamin D3 ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Man weiß schon lange, dass es die Aufnahme von Calcium aus dem Verdauungstrakt und die Härtung der Knochen fördert. Außerdem reguliert es den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und hat Einfluss auf die Muskelkraft. Aufgrund der geringen Sonnenbestrahlung in unseren Breitengraden (gerade im Winter) ist eine Supplementation mittels Nahrungsergänzungsmittel durchaus zu empfehlen, zumal nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten.

### **Vitamin D3 und K2 – ein gutes Team**

Als Nahrungsergänzung sollte hochdosiertes Vitamin D möglichst immer zusammen mit Vitamin K2 eingenommen werden, da sich die beiden Vitamine in ihren Funktionen für den Organismus sinnvoll ergänzen.

Vitamin D steigert zusammen mit dem Parathormon die Calciumresorption aus dem Darm.

Damit erhöht sich auch die Calciumkonzentration im Blut. Dieses Calcium im Blut muss der Körper verwerten können, denn sonst lagert es sich als nutzlose und schädliche Schlacke im Körper ab. In der Folge kommt es langfristig zu gefährlichen Verkalkungen von Gefäßen und Organen.

Wichtig zu wissen:

Die eigentliche Ursache für die Calcium-Ablagerungen in den Blutgefäßen ist aber nicht der erhöhte Calcium-Spiegel, sondern die Tatsache, dass Vitamin K2 zur Verwertung dieses Calciums fehlt. Und hier kommt Vitamin K2 ins Spiel.

### **Vitamin K2**

Vitamin K2 aktiviert die beiden Proteine Osteocalcin und MGP (Matrix Gla Protein). Diese sind hauptsächlich für die Calciumverwertung im Blut verantwortlich. Sind sie aktiviert (carboxyliert), können diese carboxylierten Formen Calcium binden und transportieren. Osteocalcin und MGP sorgen so für den Transport und die Einlagerung von Calcium aus dem Blut in die Hartsubstanz von Knochen und Zähnen. Sind diese Eiweiße nicht aktiviert, können sie diese Aufgabe nicht erfüllen. So gelangt mit Hilfe von Vitamin K2 das Calcium auch dorthin, wo es auch hingehört und wo es gebraucht wird. Vitamin K2 hindert das Calcium im Blut also daran, sich als Plaque (Ablagerung) in den Arterienwänden festzusetzen, und hält so unsere Gefäße sauber.

### **B-Stress Komplex**

B-Stress Komplex von KAL bietet einen wohldosierten Komplex der essentiellen B-Vitamine in Kombination mit Vitamin C.

Die Vitamine der B-Familie sind essentiell für unser Wohlbefinden. Sie sind entscheidend für die Energieproduktion in unserem Stoffwechsel. Die Wirkungen aller B-Vitamine überschneiden sich, ergänzen sich und sind miteinander verwoben. Dennoch hat jedes B-Vitamin spezielle Aufgaben im Körper zu bewältigen, die es charakterisiert und von den anderen unterscheidet. Am stärksten sind die B-Vitamine aber im „Verbund“, da sie sich wechselseitig beeinflussen.

