

Wichtige Mikronährstoffe für deine Gesundheit

Eine ausgewogene Ernährung liefert die meisten Nährstoffe, doch manchmal können gezielte Nahrungsergänzungen sinnvoll sein. Hier erfährst du alles über die wichtigsten Mikronährstoffe, ihre wissenschaftlich belegte Wirkung und sichere Dosierungen.

VITAMIN D3

Wirkung: Reguliert Calciumstoffwechsel, unterstützt Immunsystem, Knochen- und Muskelgesundheit

Studien: Supplementierung senkt Infekt- und Sturzrisiko im Alter

UL: 100 µg / 4000 IE pro Tag (laut EFSA)

NOAEL: 250 µg / 10.000IE pro Tag (laut EFSA)

VITAMIN C

Wirkung: Antioxidans, stärkt Immunsystem, verbessert Eisenaufnahme

Studien: Hochdosiert (≥200 mg) verkürzt Erkältungsdauer leicht

UL: 2000 mg pro Tag (darüber oft Verdauungsprobleme)

NOAEL: 10.000 mg pro Tag

VITAMIN B12 (Cobalamin)

Wirkung: Blutbildung, Nervensystem, Energiestoffwechsel

Studien: Supplementierung notwendig bei veganer Ernährung

UL: 1000 µg/d Tag

NOAEL: 3000 µg/d Tag

VITAMIN B9 (Folsäure)

Wirkung: Zellteilung, Schwangerschaft, Homocysteinabbau

Studien: Supplement senkt Risiko für Neuralrohrdefekte

UL: 1000 µg/d pro Tag (laut EFSA)

NOAEL: 1000 µg/d pro Tag (laut EFSA)

MAGNESIUM

Wirkung: Energiestoffwechsel, Muskelfunktion, Stressregulation

Studien: Supplementation hilfreich bei Migräne, Muskelkrämpfen

UL: 350 mg/d als Supplement (laut EFSA)

ZINK

Wirkung: Immunsystem, Haut, Wundheilung

Studien: Verkürzung von Erkältungsdauer bei 75 mg/Tag kurzfristig

UL: 25 mg/d pro Tag (laut EFSA)

NOAEL: 50 mg/d (laut Scientific Committee on Food)

EISEN

Wirkung: Blutbildung, Sauerstofftransport

Studien: Supplementierung verbessert Leistung bei Eisenmangel

UL: 14-30 mg pro Tag (Überdosierung → Magen-Darm-Beschwerden, Oxidationsstress)

OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA/DHA)

Wirkung: Entzündungshemmend, Herz-Kreislauf-Schutz, Gehirnfunktion

Studien: 1-2 g/Tag senkt Triglyzeride, fördert Herzgesundheit

UL: 25 mg/d pro Tag (laut EFSA)

NOAEL: 1500 -5000 mg pro Tag (vor allem EPA und DHA)

Wichtiger Hinweis: Ich teile hier Wissen & Erfahrung - bei gesundheitlichen Fragen wende dich bitte an deine Ärztin/Arzt oder Therapeutin/Therapeut.

