
Subject: Natürliche Nahrungsergänzung

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Sat, 03 Nov 2012 09:09:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vor vielen Jahren hatte ich einen extremen Eisen- und Vitamin B12-Mangel. Seitdem bin ich etwas besessen, was Nahrung und Nahrungsergänzung betrifft. Deshalb dieses Thema.

Ich ernähre mich relativ gesund - jeden Tag Salat, viel Gemüse, Obst, wenig Kohlenhydrate, hin und wieder Fleisch (Fisch gar nicht, weil ich den nicht gern esse). Ich habe Glück, dass mir der gesunde Kram auch noch am besten schmeckt und ich mich nicht quälen muss. Dazu ist Kochen eine meiner Leidenschaften und ich mache alles frisch. Trotzdem habe ich immer Angst, dass meinem Körper etwas fehlen könnte - grad in puncto Haare und Haut. Nun bin ich aber kein Tablettenschluckertyp und alle Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform sind mir suspekt (zu hoch dosiert etc.). In dieser Hinsicht nehme ich nur Eisentabletten und Zink. Das andere Problem an Tabletten ist, sie machen nicht satt und schmecken auch nicht, obwohl man dafür viel Geld ausgibt. Das finde ich unökonomisch.

Ich hab mir deshalb überlegt, meine tägliche Nahrung „natürlich“ zu ergänzen und bin immer auf der Suche nach neuen Anregungen.

Ich integriere folgendes bereits in meinen Speiseplan:

Petersilie - das ist eine Multivitaminbombe und ich schnipple sie mir jeden Tag in den Salat (oder aufs Brot)

Weizenkeime - auch eine Multivitaminbombe, die bei mir in meinen Frühstücksshake kommt (zusammen mit Kefir, Banane oder anderen Früchten, Sanddornsaft und Honig)

getrocknete Aprikosen - Beta Carotin, Magnesium, Kalium, Vitamin B5 etc. (für Zwischendurch, wenn mich der kleine Hunger packt)

Mandelmus - Eisen, Magnesium, Kalzium, Eiweiß, Vitamin E etc. (kommt mit in den Shake morgens oder mal zwischendurch ein Löffelchen - klebt zwar ein bisschen ist aber extrem lecker)

Paranüsse - Selen, Eiweiß (Zwischendurchfutter)

grüner Tee - Polyphenole

Zur Zeit mache ich auch noch eine Cellagon-Kur (das ist ein Multi-Vitamin-Saftkonzentrat), um meinem durch die Unterfunktion erlahmten Stoffwechsel auf die Sprünge zu helfen.

Vielleicht dient euch das als Anregung, oder noch besser, vielleicht habt ihr ergänzende Ideen, um den täglichen Speiseplan aufzupeppen!

Liebe Grüße
mgr
