



## **Meine besten Tipps für ein gesundes und glückliches Leben**

Meine täglichen Empfehlungen zur optimalen Versorgung deines Körpers mit allen Vitaminen und Mineralien, alles, was er täglich braucht, mag ich hier gerne mit dir teilen.

Die folgenden Empfehlungen geben meine persönlichen Erfahrungen wieder. Es handelt sich dabei nicht um einen ärztlichen Rat oder um medizinische Therapieempfehlungen. Wer sich unsicher ist oder Zweifel hat, was seine Gesundheit anbetrifft, sollte sich immer ärztlichen Rat einholen.

Es sind immer mehrere Empfehlungen angegeben, so dass Du für Dich auswählen kannst. Ich empfehle ausschließlich Produkte von hoher Qualität, mit denen ich selbst gute Erfahrungen gemacht habe.

Weitere Informationen findest Du auf meiner Webseite  
[www.wert-voll.de](http://www.wert-voll.de)

## **Versorge deinen Körper optimal mit Nährstoffen!**

Damit unser Körper richtig funktionieren und alle Prozesse optimal ausführen kann und wir uns fit und gesund fühlen, muss er optimal mit Nährstoffen versorgt sein. Das ist heutzutage immer schwieriger, die Böden enthalten kaum noch Mineralien, der Vitamingehalt von Obst und Gemüse ist in den letzten Jahrzehnten stark gesunken, die Felder werden mit Giften und Glyphosat besprüht. Unser Leben wird immer stressiger, man hat kaum noch Zeit selbst zu kochen und auf eine ausgewogene gesunde Ernährung zu achten wird immer schwerer, die Lebensmittel in den Supermärkten sind meist haltbar gemacht und enthalten ungesunde Zusatzstoffe. Viele ernähren sich aufgrund von Zeitmangel von Fast Food, Backwaren oder Kantinenessen.

Daher ist es essentiell den Körper zusätzlich mit Mikronährstoffen zu versorgen. Hier habe ich dir meine Top Basics zusammengestellt, die in der Nährstoffversorgung nicht fehlen sollten.

Du kannst deinen Mikronährstoffhaushalt auch testen lassen zB mit BioScan oder Bioresonanz.

## Basisversorgung

### Vitamin C

Da unser Körper Vitamin C nicht selbst herstellen kann, müssen wir es zuführen. Vitamin C ist ein wasserlösliches Antioxidans, welches im Blut, in Körperflüssigkeiten und allen Zellen vorkommt. Es ist an unzähligen Körperprozessen beteiligt. Es wird u.a. für den Cholesterinabbau benötigt, zur Entgiftung der Leber und Ausscheidung von Medikamenten und Chemikalien. Es begünstigt die Eisenresorption. Die Produktion der Schilddrüsenhormone ist vom Vitamin C abhängig sowie auch die Produktion von Kollagen. Auch für die Regulation des Histaminspiegels brauchen wir es. Es unterstützt das Immunsystem und hält uns dauerhaft gesund.

Empfehlung: 1-3 gr pro Tag oder mehr je nach Zustand, möglichst liposomal z.B. bei

<https://www.tisso.de/de/vitamin-c?ref=49.19.07348>

<https://www.regenbogenkreis.de/liposomales-vitamin-c-60-kapseln/?sPartner=9dd5f752>

Gutscheincode: CC5BF635 5% Rabatt

<https://mighty-elements.de/ref/67/>

### Vitamin D + K +A

Bei Vitamin D, dem Sonnenvitamin, handelt es sich eigentlich um ein Hormon. Wenn unsere Haut der Sonne ausgesetzt ist, kann sie aus Cholesterin selbst Vitamin D herstellen. Dafür sollte man sich, je nach Hauttyp, möglichst unbedeckt und ohne Sonnencreme für 10-30 Minuten in der Mittagssonne aufhalten, allerdings gilt dies für unsere Region nur in den Sommermonaten. Daher ist es auch so wichtig, dass Vitamin D substituiert wird. Wichtig ist hier auch bei der Einnahme eine Kombination mit den Vitaminen K und A zu beachten.

Vitamin D benötigen wir für zahlreiche Funktionen im Körper, vor allem wichtig ist es für die Knochengesundheit und Zähne, für unser Immunsystem, Muskelkraft und Zellwachstum.

ca. 5000-10000 i.e. täglich je nach Körpergröße, Bedarf und Status, zB bei

Tisso [https://shop.tisso.de/Pro\\_Vita\\_D3\\_%C3%96l\\_Forte&ref=49.19.07348](https://shop.tisso.de/Pro_Vita_D3_%C3%96l_Forte&ref=49.19.07348)

Regenbogenkreis <https://www.regenbogenkreis.de/liposomales-vitamin-d3-k2-magnesium-30-kapseln/sPartner=9dd5f752> Gutscheincode: CC5BF635 5% Rabatt

Natugena <https://natugena.de/shop/Vitamin-D-5000.aspx> Gutscheincode 1667 - 10 Euro Rabatt bei Erstbestellung

mighty elements <https://mighty-elements.de/ref/67/>

### Omega-3-Fettsäuren

Sie sind deshalb so wichtig, da wir in der heutigen Ernährung ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren finden, welche in diesem ungünstigen Verhältnis zu Omega-3 zu Entzündungsprozessen im Körper führen. Ebenfalls wichtig sind die Omega-3-Fettsäuren für geschmeidige Zellmembranen. Die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren, EPA und DHA, können gezielt zur Vorbeugung verschiedenster Krankheiten eingesetzt werden, wie u.a. koronare Herzerkrankungen, Störung der Blutfettwerte, erhöhter Blutdruck, Entzündungen (EPA) sowie optimale Gehirnentwicklung, Gedächtnis und Sehfunktion, kardiovaskulär und entzündungshemmende Wirkung (DHA).

Weitere positive Einflüsse haben die Omega-3-FS auf Adipositas, Allergien, Asthma, Blutdruck, Depression, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Haut & Haar, Krebs, Migräne, MS, Rheuma und vieles mehr.

1 EL Fischöl oder 1TL Algenöl oder als Kapsel zb bei

[https://shop.tisso.de/Pro Omega Ultra von Tisso&ref=49.19.07348](https://shop.tisso.de/Pro-Omega-Ultra-von-Tisso&ref=49.19.07348)

Norsan <https://www.norsan.de/produkte/> 15 % Rabatt mit Gutscheincode EN489

<https://www.regenbogenkreis.de/liposomales-omega-3-60-kapseln/>

Mehr Infos in meinem Blog: Wofür brauchen wir Omega-3-Fettsäuren?

<https://www.wert-voll.de/2020/02/14/wof%C3%BCr-brauchen-wir-omega-3-fetts%C3%A4uren/>

## **Zink**

Zink ist an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt, sehr wichtig für das Immunsystem, wichtig für Haut, Psyche und bei gestörtem Säure-Basen-Haushalt. Wir benötigen es auch für den Hormonstoffwechsel und als Zellschutz.

Empfohlen: 15-25 mg/Tag zB bei

Natugena <https://natugena.de/shop/Zink-Komplex.aspx> mit Gutschein Code 1667 10 Euro Rabatt  
<https://mighty-elements.de/ref/67/>

Regenbogenkreis <https://www.regenbogenkreis.de/kolloidales-zink/?sPartner=9dd5f752>  
Gutscheincode: CC5BF635 5% Rabatt

## **Selen**

Selen hat eine antioxidative Wirkung, dient als Zellschutz (u.a. gegen Umweltgifte und Strahlung), unterstützt das Immunsystem, wird zur Umwandlung und Aktivierung der Schilddrüsenhormone benötigt, wirkt unterstützend bei Schwermetallbelastung und Magen-Darm-Erkrankungen.

## **Magnesium**

Magnesium ist an allen Stoffwechselprozessen beteiligt, ist der Gegenspieler zu Kalzium, wichtig für Herzmuskel, Knochen und Zähne, Bindegewebe, Muskulatur, Membranen, Nervensystem. Leider liegt bei den meisten Menschen ein Mangel vor, was verschiedenste Krankheiten begünstigen kann und zu Störungen im Immunsystem, Herzfunktion, Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Konzentration, Muskelkrämpfen, Knochenstoffwechsel, etc. führen kann.

300-400 mg - 1000 mg zB bei

Regenbogenkreis <https://www.regenbogenkreis.de/liposomales-magnesium-60-kapseln/?sPartner=9dd5f752> Gutscheincode: CC5BF635 5% Rabatt

<https://mighty-elements.de/ref/67/> Liposomales Magnesium

Alpha Foods (Multimagnesium)

ReMag „The Magnesium Miracle“ flüssiges Magnesium

## **Bitterstoffe**

Sind sehr wichtig und unterstützen Leber, Gallenfluss, und Magen-Darm-Bereich, unterstützen die Verdauung, u.v.m. Leider wurden sie aus vielen Pflanzen herausgezüchtet und kommen kaum noch vor in unserer Ernährung. Auch helfen sie die Lust auf Süßes zu reduzieren. Am besten nimmst du sie vor den Mahlzeiten ein.

<https://www.tisso.de/de/pro-intest?ref=49.19.07348>

## **Weitere Empfehlungen**

### **Genug Wasser trinken**

Auch Wasser ist ein Mineralienlieferant und hilft deinem Körper den Stoffwechsel zu beschleunigen und Giftstoffe auszuscheiden.

Dabei solltest du je nach Körpergröße und sportlicher Betätigung zwischen 2-3 Litern stilles klares gereinigtes, am besten hexagonal verwirbeltes Wasser trinken. Lass dir zu Hause einen Wasserfilter einbauen, denn auch im Leitungswasser befinden sich unzählige Stoffe, die wir nicht in unserem Körper haben wollen.

### **Bewege dich täglich – am besten an der frischen Luft**

Bewegung ist sehr wichtig, für Stoffwechsel, Darm, Entgiftung. Nur wenn wir uns bewegen, kommt auch unser Lymph- und Venensystem in Schwung, welches hilft, die Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Dazu musst du kein Leistungssportler sein, ganz im Gegenteil, leichtes Joggen, schwimmen, moderate Spaziergänge, Yoga, nutze ein Zimmertrampolin, wenn du ungern vor die Tür gehst.

### **Entspannung**

Nehme dir auch Zeit für dich – in der du etwas tust, was dich entspannt, zB lese ein Buch, meditiere, mache einen Spaziergang. Auch Yoga, Tai Chi, Qi Gong sind Methoden, die dir helfen können, dich zu entspannen.

### **Tue etwas, was dir Freude macht**

Freude läßt dich höher schwingen, überlege dir, was macht dich glücklich und mache so viel davon wie du kannst. Finde ein Hobby, das du regelmäßig machst. Sei kreativ. Was macht dir Freude?

### **Gehe in die Natur**

die Verbindung mit der Natur gibt dir wieder mehr Kraft und Energie, erde dich, laufe Barfuss im Gras, umarme einen Baum, pflanze deine Nahrung selbst, wenn du die Möglichkeit hast.

### **Medien Detox**

lasse den Fernseher aus, lege das Handy weg, mache das Radio aus. Du wirst merken, dass dein Kopf wieder freier wird und du weniger im Außen beeinflusst wirst.

### **Habe immer ein Ziel vor Augen**

Hast du noch Ziele und Träume, etwas was du schon immer mal machen wolltest, setze es um, die beste Zeit dazu ist immer JETZT.

### **Schütze dich vor Elektrosmog**

5G, Handy, W-Lan, Strommasten, Solar, Windräder, alles um uns herum strahlt, versuche die Strahlung zu meiden, es gibt auch Geräte, Chips und andere Möglichkeiten sich vor krankmachender Strahlung zu schützen.

### **Entgifte Deinen Körper**

Es ist immer wieder Zeit für eine Detox Kur, um Giftstoffe aus dem Körper auszuschleiden. Hier gibt es so viele Möglichkeiten wie es Giftstoffe gibt. Wenn du Unterstützung brauchst, findest du die u.a. bei einem guten Gesundheits- oder Ernährungsberater.

### **Tue jeden Tag etwas Gutes**

Schenke ein Lächeln, hilf einer älteren Person über die Straße, sei freundlich zu deinen Mitmenschen, manchmal sind es die kleinen Dinge, die viel Bewirken können.

### **Dankbarkeit**

Bedanke dich beim Universum, Gott, der Quelle, wie immer du es auch nennst.  
Frage dich abends, vor dem zu Bett gehen, wofür du heute dankbar bist.