

MIKRONÄHRSTOFFE

- das sind Vitamine und Mineralien – sie mögen klein sein, aber sie haben einen großen Einfluss.

Du hast bestimmt schonmal von „Makros“ gehört, oder? Die Fitnesssprache für Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate hat sich in die Alltagssprache eingeschlichen. Zusammen sind sie die Hauptakteure, um sicherzustellen, dass wir gut essen und den Erfolg im und außerhalb des Fitnessraums fördern. Aber sie sind nicht die ganze Geschichte.

Das breite Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen in der Ernährung wird als Mikronährstoff bezeichnet und ist für unser allgemeines Wohlbefinden und die Vorbeugung von Krankheiten von entscheidender Bedeutung. Wichtig ist, dass sie nicht im Körper produziert werden und daher aus der Ernährung gewonnen werden müssen. Wenn jedoch zur Essenszeit nicht genug kommt, wirken sich diese Mängel negativ auf die Gesundheit aus.

Eisen, Calcium, Magnesium. Selen? Stoffwechsel, Knochen, Haut, Zähne...

Wie genau hängt das eigentlich alles zusammen? Genau darum geht es in diesem Fachwissenbereich

Viele Menschen machen den Fehler, immer nur einzelne Mineralien oder Vitamine zu betrachten. Doch wenn wir an unseren Körper und Ernährung denken, dann essen wir ja nicht einzelne Mineralien – sondern Lebensmittel. Lebensmittel, die wiederum eine Vielzahl von Mineralien und Vitamine beinhalten. Und die wiederum gemeinsam wie kleine Zahnräder ineinandergreifen, um große Systeme in unserem Körper funktionstüchtig zu halten.