

Die Top 5 Nährstoffe für die Feiertage

1. Magnesium – Der Stoffwechsel-Allrounder

Bei üppigem Essen und dem einen oder anderen Glas Wein verbraucht Dein Körper vermehrt Magnesium. Es ist essenziell für über 300 Enzyme im Körper, hilft bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und unterstützt Deine Muskeln und Nerven bei Stress.

- **Ideal für:** Entspannung und stabilen Energiestoffwechsel.

2. Vitamin D3 (plus K2) – Das Sonnen-Schild

In der dunklen Jahreszeit ist unser Speicher oft leer. Vitamin D ist die Basis für ein funktionierendes Immunsystem. Gerade wenn man viel Zeit in geschlossenen Räumen mit vielen Menschen verbringt, ist ein starkes Immunsystem Gold wert.

- **Ideal für:** Die Abwehrkräfte und die allgemeine Stimmung.

3. Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) – Die Entzündungshemmer

Zucker und gesättigte Fette (Gänsebraten, Plätzchen) können stille Entzündungen im Körper fördern. Hochwertiges Omega-3 wirkt dem entgegen, schützt Deine Gefäße und unterstützt die Gehirnfunktion (wichtig für den Fokus!).

- **Ideal für:** Herzgesundheit und Zellschutz bei „Genuss-Sünden“.

4. B-Vitamin-Komplex – Das Nervenfutter

Die Feiertage können trotz aller Freude stressig sein. B-Vitamine (besonders B12 und B6) sind der Treibstoff für Dein Nervensystem und helfen Deinem Körper, Kohlenhydrate und Fette effizient in Energie umzuwandeln.

- **Ideal für:** Belastbarkeit und gegen das typische „Food-Koma“.

5. Zink – Der Verdauungs- und Immunbooster

Zink ist maßgeblich an der Funktion von Insulin (Blutzuckerregulierung) beteiligt und schützt die Darmschleimhaut. Zudem unterstützt es die Zellteilung und Regeneration nach den kurzen Nächten der Feiertage.

- **Ideal für:** Haut, Darm und Blutzuckerkontrolle.