

# **Glow and Grow Supplements für Frauen**

## **Inhaltsangabe:**

„**GLOW and GROW - Die besten Power-Nährstoffe für die Frau von heute**“ ist weit mehr als ein klassischer Ratgeber über Nahrungsergänzung. Es ist ein liebevoll und zugleich fundiert gestalteter Leitfaden, der Frauen in jeder Lebensphase begleitet – von der Pubertät bis in die reiferen Jahre. Im Zentrum steht die Frage: Was braucht mein Körper - genau jetzt?

Die Autorin beleuchtet nicht nur klassische Vitamine und Mineralstoffe, sondern nimmt auch moderne Wirkstoffe wie **Coenzym Q10, NADH, Spermidin, DHEA, Protein, Taurin** und **Resveratrol** unter die Lupe – mit dem Blick einer Expertin und dem Herz einer Frau, die weiß, was Frauen heute bewegt. Dabei verknüpft sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Erfahrung - immer mit einem Augenzwinkern, einer Prise Mut zur Veränderung und dem tiefen Wunsch, Frauen zu stärken.

Dieses Werk lädt ein, nicht nur zu überleben, sondern aufzublühen. Ganzheitlich, individuell, weiblich.

## **Vorwort - Herzensworte der Autorin**

Unsere Körper sind Wunderwerke - ständig im Wandel, geprägt von Zyklen, Phasen, Herausforderungen. Vom ersten Zyklus bis zur letzten Hitzewallung begleitet uns unser Hormonorchester - von harmonisch bis disharmonisch. Genau deshalb verdient der weibliche Körper besondere Aufmerksamkeit und liebevolle Unterstützung.

In meinem Vorwort möchte ich Frauen dafür sensibilisieren, wie entscheidend die richtige Nährstoffversorgung für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden ist. Supplements - richtig gewählt und bewusst eingesetzt - können in Zeiten hormoneller Umbrüche, intensiver Lebensphasen oder auch einfach im Alltag der modernen Frau eine wertvolle Hilfe sein. Doch klar ist: Kein Präparat der Welt

ersetzt gesunde Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge. Aber sie können genau da ansetzen, wo uns manchmal etwas fehlt.

Denn Gesundheit ist nicht nur Abwesenheit von Krankheit. Und genau dazu möchte ich dich mit diesem Buch einladen:

INHALT.....	1
Vorwort .....	2
Einleitung.....	7
Supplements für Frauen, Nährstoffpower für jede Lebensphase, Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre.....	10
NADH, Q10 und Spermidin .....	35
DHEA .....	54
PROTEIN - TAURIN.....	70
RESVERATROL, TELOMERE.....	86

Haut, Haare, Herz, Hormone

Kombinationen, Dosierungen und Alltagstipps

Studien, Statements und starke Frauenstimmen

GLOW and GROW: Du bist deine beste Investition

## Einleitung

Unsere Körper sprechen mit uns - leise, aber deutlich. In Form von Müdigkeit, Hormonschwankungen, Haut, die ihren Glanz verliert, oder Stimmungslagen, die scheinbar aus dem Nichts kommen. Oft reicht ein Blutwert nicht aus, um zu erklären, was wir längst fühlen: Etwas fehlt - nicht dramatisch - aber spürbar.

Genau hier setzen Nahrungsergänzungsmittel an - nicht als Allheilmittel, sondern als fein abgestimmte Begleiter. Sie können helfen, Defizite auszugleichen, unsere Zellen zu nähren, die hormonelle Balance zu unterstützen und Energie zurückzubringen - vor allem dann, wenn sich unser Leben wandelt: in der Pubertät, während der Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder einfach mitten im stressigen Alltag.

Dieses Buch ist kein Werbeheft für Pillen. Es ist ein Ratgeber. Es soll dich ermutigen, deinen Körper besser zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und fundierte Entscheidungen für deine Gesundheit zu treffen.

Du findest hier keine Patentrezepte, sondern individuelle Ansätze für Frauen, die wissen wollen, warum ihr Körper was braucht - und wann.

### **Wir schauen gemeinsam auf:**

die wichtigsten Mikronährstoffe für jede Lebensphase, neue wissenschaftliche Erkenntnisse über Q10 NADH, Spermidin, DHEA, Resveratrol, Protein

Taurin und vieles mehr;  
hormonelle Zusammenhänge, die oft unterschätzt werden; praktische Tipps zu Dosierung, Kombination und Alltagstauglichkeit;  
nicht zuletzt: auf das, was dich wirklich strahlen lässt - innen wie außen.

Gesundheit ist kein Idealgewicht. Sie ist ein Gefühl. Und dieses Gefühl beginnt, wenn du dich in deinem Körper zu Hause fühlst.

GLOW and GROW - du darfst wachsen, dich verändern und dabei schön, stark und gesund sein.

## **Zitat**

„Alles, was sich gut anfühlt, kann unmöglich schlecht sein.“

Lucille Ball

## **Supplements für Frauen**

Die richtige Nährstoffversorgung spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Frauen. Hormonelle Schwankungen, unterschiedliche Lebensphasen wie Schwangerschaft, Stillzeit oder die Menopause, ein aktiver Lebensstil können den individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen essenziellen Nährstoffen beeinflussen.

Nahrungsergänzungsmittel (Supplements) können dabei helfen, gezielt Defizite auszugleichen und die körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Ob für starke Knochen, gesunde Haut und Haare, ein stabiles Immunsystem oder mehr Energie im Alltag - speziell auf Frauen abgestimmte Supplements bieten eine sinnvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung.

## **Die unterschiedlichen Nährstoffbedürfnisse in den Lebensphasen der Frau und die passenden Supplements.**

Wie bereits eingangs beschrieben, durchläuft der weibliche Körper im Laufe des Lebens verschiedene Phasen, die jeweils spezifische Nährstoffanforderungen mit sich bringen. Hormonelle Veränderungen, körperliche Beanspruchung und besondere Lebensumstände beeinflussen den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen essenziellen Nährstoffen.

Hier ein Überblick über die wichtigsten Lebensphasen und die passenden Nahrungsergänzungsmittel.

## **Jugend - frühes Erwachsenenalter (Pubertät bis Mitte 20)**

In der Wachstums- und Entwicklungsphase ist eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen essenziell, um die körperliche und geistige Entwicklung zu unterstützen.

### **Wichtige Supplements:**

#### **Eisen**

Aufgrund der Menstruation besteht ein erhöhtes Risiko für Eisenmangel, der zu Müdigkeit und Konzentrationsproblemen führen kann.

#### **Calcium und Vitamin D**

Fördern das Knochenwachstum und beugen spätere Osteoporose vor.

#### **B-Vitamine - besonders B6, B12 und Folsäure**

Unterstützen den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion.

#### **Omega-3-Fettsäuren**

Fördern die Gehirnfunktion und können Hautprobleme verbessern.

## **Fruchtbare Jahre - Schwangerschaft**

Frauen im gebärfähigen Alter haben besondere Nährstoffanforderungen, insbesondere wenn sie schwanger werden möchten oder sind. Frau muss jetzt aus dem Vollen schöpfen!

### **Wichtige Supplements**

#### **Folsäure** (Vitamin B9)

Essenziell für die Zellteilung und gesunde Entwicklung des Babys, besonders in der frühen Schwangerschaft.

#### **Eisen**

Unterstützt die Blutbildung und schützt vor Anämie (Blutarmut).

#### **Jod**

Wichtig für die Schilddrüsenfunktion, besonders während der Schwangerschaft.

#### **Omega-3-Fettsäuren**

Fördern die Entwicklung des kindlichen Gehirns und Nervensystems.

## **Magnesium**

Kann Muskelkrämpfe lindern, das Nervensystem stabilisieren und vieles mehr.

### **Magnesium im Detail - Studienlage**

Magnesium ist ein essenzieller Mineralstoff, der an über 600 enzymatischen Reaktionen im menschlichen Körper beteiligt ist und eine zentrale Rolle in zahlreichen physiologischen Prozessen spielt.

#### **Bedeutung von Magnesium:**

**Energiestoffwechsel:** Magnesium ist unerlässlich für die Umwandlung von Nahrung in Energie und unterstützt die Funktion von Enzymen, die an diesem Prozess beteiligt sind.

**Nerven- und Muskelfunktion:**

Es reguliert die Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln und trägt zur normalen Muskelfunktion bei.

**Knochengesundheit:** Ein bedeutender Anteil des Magnesiums im Körper befindet sich in den Knochen, was zur Erhaltung ihrer Stabilität beiträgt.

**Studienlage zu Magnesium: Kardiovaskuläre Gesundheit:** Ein Magnesiummangel ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Studien zeigen, dass eine ausreichende Magnesiumzufuhr den Blutdruck senken und das Risiko für Herzrhythmusstörungen reduzieren kann.

**Diabetes mellitus Typ 2:** Niedrige Magnesiumspiegel werden mit einer erhöhten Insulinresistenz und einem höheren Risiko für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes assoziiert. Eine Supplementierung kann die Insulinsensitivität verbessern.

**Migräne:** Einige Untersuchungen deuten darauf hin, dass Magnesium bei der Prävention und Behandlung von Migräneanfällen hilfreich sein kann, insbesondere bei Personen mit niedrigen Magnesiumspiegeln.

**Kognitive Funktionen und Demenz:** Aktuelle Forschungen legen nahe, daß eine magnesiumreiche Ernährung das Risiko für kognitiven Abbau und Demenz im Alter verringern könnte.

Eine Studie der Australian National University fand heraus, dass eine erhöhte Magnesiumzufuhr mit einem geringeren altersbedingten Schrumpfen des Gehirns verbunden ist.

### **Empfohlene Tageszufuhr:**

Die empfohlene tägliche Magnesiumzufuhr variiert je nach Alter und Geschlecht:

Erwachsene Männer: 350 - 400 mg

Erwachsene Frauen: 300 - 350 mg

Schwangere und Stillende: Zusätzlicher Bedarf von etwa 40 mg pro Tag

### **Magnesiumreiche Lebensmittel:**

Gute natürliche Magnesiumquellen sind:

Nüsse und Samen: Kürbiskerne, Mandeln,

Cashewnüsse;

Hülsenfrüchte: Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen;

Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Haferflocken;

Grünes Blattgemüse: Spinat, Mangold

Bananen und Avocados.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an diesen Lebensmitteln ist, kann dazu beitragen, den täglichen Magnesiumbedarf zu decken und potenziellen Mangelercheinungen vorzubeugen.

## **Wechseljahre - Menopause**

Mit der Menopause sinkt der Östrogenspiegel, was zu Veränderungen im Stoffwechsel, der Knochendichte und der Hautelastizität führen kann.

## **Wichtige Supplements**

### **Calcium und Vitamin D**

Reduziert das Risiko für Osteoporose und unterstützt die Knochengesundheit.

### **Vitamin D im Detail - Studienlage**

Knochengesundheit (Osteoporose, Frakturen)  
Wirkung: Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme im Darm, ist somit wichtig für die Knochenmineralisierung.

### **Studienlage:**

Belegt sehr gut, dass ein Vitamin-D-Mangel das Frakturrisiko erhöht.

In Kombination mit Kalzium reduziert es das Risiko für Hüft- und Wirbelbrüche (z. B. Chapuy et al., 1992)

### **Immunsystem**

Wirkung: immunmodulierend - Modulation des angeborenen und adaptiven Immunsystems

Belege:

Meta-Analyse (Martineau et al., BMJ, 2017):

Vitamin D reduziert das Risiko für akute Atemwegsinfektionen - positive Effekte v.a. bei niedrigem Ausgangswert!

Forschung aktuell auch im Fokus bei Grippe u.

COVID - ein schützender Effekt ist möglich, aber nicht eindeutig belegt.

### **Depression und Stimmung**

Wirkung: es gibt Vitamin D-Rezeptoren im Gehirn - z. B. im Hippocampus.

### **Studienlage:**

Kleine Studien zeigen positive Effekte bei Depression, aber Meta-Analysen liefern gemischte Ergebnisse. Effekte sind am ehesten bei Menschen mit niedrigem Ausgangswert zu sehen.

### **Muskelfunktion u. Sturzprävention**

Wirkung: die Erhaltung der Muskelkraft und Koordination.

### **Studienlage:**

Vitamin D reduziert das Sturzrisiko bei älteren Menschen, vor allem bei Spiegeln  $< 25$  ng/ml - eine Dosis von 800–1.000 IE täglich ist in diesem Zusammenhang sinnvoll.

Krebs und Autoimmunerkrankungen

### **Datenlage:**

Epidemiologische Studien zeigen Zusammenhänge zwischen niedrigem Vitamin-D-Spiegel und höherem Risiko für z. B. Brustkrebs, Multiple Sklerose, Typ-1-Diabetes

Ein kausaler Zusammenhang ist nicht eindeutig - aktuelle Forschung - z. B. VITAL-Studie.

## Empfohlene Dosierungen und Blutspiegel

< 20 ng/ml (50 nmol/l)	Mangel
20–30 ng/ml	Suboptimal
30–50 ng/ml	Optimal
> 100 ng/ml	Überdosiert - toxisch

Empfohlene Tagesdosis (Erwachsene):

600–800 IE (Internationale Einheiten)

### **Kalzium im Detail**

Kalzium (Calcium) ist ein essenzieller Mineralstoff, der für zahlreiche Funktionen im menschlichen Körper unerlässlich ist.

### **Funktionen von Kalzium:**

**Knochengesundheit:** Kalzium ist ein Hauptbestandteil von Knochen und Zähnen und trägt wesentlich zu deren Festigkeit bei.

**Muskel- und Nervenfunktion:** Es spielt eine zentrale Rolle bei der Muskelkontraktion und der Reizübertragung im Nervensystem.