



MyFreedomAI

Gesundheitsbibliothek · Band 9



Natürliche Vitalstoffe

Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe
verständlich erklärt.

MyFreedomAI Gesundheitsbibliothek · Ausgabe 2026

KAPITEL 01

Was sind Vitalstoffe?

Als Vitalstoffe werden umgangssprachlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und weitere Nährstoffe zusammengefasst, die der Körper für viele Funktionen benötigt. Sie liefern selbst keine Energie, sind aber an Stoffwechsel, Immunabwehr, Nervenfunktion und vielen weiteren Prozessen beteiligt.

Der Körper kann die meisten Vitalstoffe nicht selbst herstellen. Deshalb müssen sie über die tägliche Ernährung aufgenommen werden. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost bildet dafür die Grundlage.

≡ MERKE

Vitalstoffe sind keine Wundermittel. Sie können Körperfunktionen unterstützen – ersetzen aber weder eine ausgewogene Ernährung noch ärztliche Behandlung.

≡ WICHTIG

Dieser Leitfaden ist eine sachliche Einführung. Er ersetzt keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.

KAPITEL 02

Ausgewogene Ernährung

Eine abwechslungsreiche, überwiegend pflanzenbetonte Ernährung ist die verlässlichste Quelle für Vitalstoffe. Kein einzelnes Lebensmittel und kein Präparat kann diese Basis ersetzen.

Gemüse & Obst

Mehrmals täglich, möglichst bunt und saisonal.

Vollkorn & Hülsenfrüchte

Liefern Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe.

Nüsse, Samen, gute Öle

Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Magnesium.

Gute Eiweißquellen

Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Tofu.

Wasser

Ungesüßte Getränke als Basis der Flüssigkeitszufuhr.

≡ MERKE

Nahrungsergänzung kann eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen. Sie sollte bei Bedarf gezielt und mit fachlichem Rat eingesetzt werden.

KAPITEL 03

Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper in kleinen Mengen benötigt. Sie sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Man unterscheidet wasserlösliche (z. B. B-Vitamine, Vitamin C) und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K).

Vitamin C

Kommt in vielen Obst- und Gemüsesorten vor (z. B. Paprika, Beeren).

B-Vitamine

In Vollkorn, Hülsenfrüchten, Eiern, Fleisch, Milchprodukten.

Vitamin A / Beta-Carotin

Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, dunkles Blattgemüse.

Vitamin D

Ein Teil wird über die Haut mit Sonnenlicht gebildet.

Vitamin E & K

In pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen und grünem Gemüse.

≡ WICHTIG

Hoch dosierte Einzelpräparate sind nicht automatisch besser. Für die meisten Vitamine ist eine Zufuhr über Lebensmittel die verlässlichere und sicherere Basis.

KAPITEL 04

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Nährstoffe, die der Körper regelmäßig benötigt. Zu den Mengenelementen gehören unter anderem Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium. Sie sind an vielen Prozessen im Körper beteiligt, etwa an Knochenaufbau, Muskel- und Nervenfunktion.

Calcium

Milchprodukte, grünes Gemüse, calciumreiche Mineralwässer.

Magnesium

Vollkorn, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, dunkle Schokolade.

Kalium

In vielen Gemüse- und Obstsorten, z. B. Bananen, Kartoffeln.

Natrium

Über Salz und viele verarbeitete Lebensmittel – bewusst dosieren.

Phosphor

In Milchprodukten, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch.

≡ MERKE

Wer bunt und abwechslungsreich isst, deckt seinen Bedarf an Mineralstoffen in der Regel gut. Bei besonderen Ernährungsformen oder Erkrankungen lohnt sich fachliche Beratung.

KAPITEL 05

Spurenelemente

Spurenelemente sind Mineralstoffe, die der Körper nur in sehr kleinen Mengen braucht – trotzdem sind sie für viele Funktionen unverzichtbar. Dazu gehören zum Beispiel Eisen, Zink, Jod, Selen und Kupfer.

Eisen

In Fleisch, Hülsenfrüchten, Vollkorn und grünem Gemüse.

Zink

In Fleisch, Milchprodukten, Vollkorn, Nüssen und Samen.

Jod

Über jodiertes Speisesalz sowie Seefisch und Milchprodukte.

Selen

In Paranüssen, Fisch, Eiern, Vollkorn – Menge dosieren.

Kupfer & weitere

In Nüssen, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Innereien.

≡ WICHTIG

Bei Verdacht auf einen Mangel (z. B. Eisen) sollten Werte ärztlich überprüft werden, bevor hoch dosierte Präparate eingenommen werden.

KAPITEL 06

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind pflanzliche Kohlenhydrate, die der Körper nicht oder nur teilweise verdauen kann. Sie fördern eine gute Verdauung, wirken sättigend und dienen im Darm nützlichen Bakterien als Nahrung.

Vollkorn

Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis, Vollkornnudeln.

Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen.

Gemüse & Obst

Möglichst mit Schale, in verschiedenen Sorten und Farben.

Nüsse & Samen

Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse – täglich eine kleine Portion.

Ausreichend trinken

Ballaststoffe brauchen genug Flüssigkeit, um gut zu wirken.

≡ PRAXISTIPP

Die Ballaststoffzufuhr Schritt für Schritt steigern – so verträgt der Darm die Umstellung meist besser.

KAPITEL 07

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind natürliche Substanzen, die Pflanzen zum Beispiel für Farbe, Geschmack oder Schutz bilden. Dazu zählen Flavonoide, Carotinoide, Polyphenole und viele weitere Gruppen. Sie werden in der Ernährungswissenschaft intensiv erforscht.

Bunte Vielfalt

Rot, grün, gelb, orange, violett – möglichst kombinieren.

Beeren & Trauben

Enthalten verschiedene Polyphenole und Anthocyane.

Kohl & Zwiebel

Liefern Glucosinolate und Sulfide.

Kräuter & Gewürze

Auch in kleinen Mengen ein wertvoller Beitrag.

Grüner Tee & Kaffee

In moderaten Mengen ebenfalls Träger von Pflanzenstoffen.

≡ MERKE

Sekundäre Pflanzenstoffe sind keine Heilmittel. Regelmäßiger, abwechslungsreicher Pflanzenkonsum wird jedoch mit einem gesunden Lebensstil in Verbindung gebracht.

KAPITEL 08

Omega-3

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fetten. Bestimmte Omega-3-Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen – sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Sie sind Bestandteil von Zellmembranen und an vielen Prozessen im Körper beteiligt.

Fetter Seefisch

Lachs, Makrele, Hering, Sardine – ein- bis zweimal pro Woche.

Pflanzliche Quellen

Leinöl, Rapsöl, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen.

Alltagsintegration

Salatdressings, Müsli, Smoothies gut geeignet.

Verhältnis beachten

Omega-6 aus verarbeiteten Fetten nicht übermäßig konsumieren.

Fachliche Beratung

Bei Präparaten Bedarf und Dosis mit Fachpersonal klären.

≡ WICHTIG

Omega-3-Präparate sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Bei Medikamenten oder Erkrankungen sollten sie nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

KAPITEL 09

Protein

Eiweiß (Protein) ist ein Grundbaustein für Muskeln, Enzyme, Hormone und viele weitere Strukturen im Körper. Eine ausreichende Eiweißzufuhr, gleichmäßig über den Tag verteilt, unterstützt Erhalt und Aufbau von Gewebe.

Pflanzliche Quellen

Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Vollkorn, Nüsse, Samen.

Tierische Quellen

Fisch, Eier, mageres Fleisch, Milchprodukte in Maßen.

Gleichmäßig verteilen

Eiweiß auf drei Hauptmahlzeiten aufteilen.

Kombinieren

Getreide + Hülsenfrüchte ergänzen sich in ihrer Aminosäurestruktur.

Genug trinken

Wichtig für einen guten Eiweißstoffwechsel.

≡ MERKE

Extreme Eiweißmengen bringen keinen Zusatznutzen. Bei Erkrankungen (z. B. Niere) sollte die Zufuhr individuell mit Fachpersonal abgestimmt werden.

KAPITEL 10

Flüssigkeit

Wasser ist das wichtigste Transportmittel im Körper und an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt. Eine regelmäßige, ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist eine der einfachsten Grundlagen für Wohlbefinden und Vitalstoffversorgung.

- Über den Tag verteilt trinken – nicht erst bei starkem Durst.
- Als Orientierung: rund 1,5 Liter aus Getränken für viele Erwachsene.
- Wasser und ungesüßte Tees als Basis; Säfte und Softdrinks nur ergänzend.
- Wasserglas oder Karaffe sichtbar in der Nähe platzieren.
- Bei Hitze, Sport oder Krankheit bewusst mehr trinken.

≡ WICHTIG

Bei bestimmten Erkrankungen (z. B. Herz, Niere) kann die empfohlene Trinkmenge abweichen. Individuelle Empfehlungen ärztlich abklären.

KAPITEL 11

Mein Vitalstoff-Check

Zehn Fragen für deine ehrliche Selbsteinschätzung. Häkchen setzen, wenn die Aussage in den letzten Wochen häufig zutraf.

- ☐ 1. Ich esse täglich mehrere Portionen Gemüse und Obst.
- ☐ 2. Ich baue regelmäßig Vollkornprodukte in meine Ernährung ein.
- ☐ 3. Ich verwende Hülsenfrüchte mehrmals pro Woche.
- ☐ 4. Ich esse regelmäßig Nüsse, Samen oder gute Pflanzenöle.
- ☐ 5. Ich decke meinen Eiweißbedarf über gute Quellen.
- ☐ 6. Ich trinke über den Tag verteilt ausreichend Wasser.
- ☐ 7. Ich reduziere stark verarbeitete Produkte und Zucker.
- ☐ 8. Ich esse bewusst und in Ruhe, nicht nur nebenbei.
- ☐ 9. Ich lasse bei Beschwerden Basiswerte ärztlich prüfen.
- ☐ 10. Ich nehme Präparate nur gezielt und mit fachlicher Beratung.

≡ PRAXISTIPP

Wähle zwei bis drei Punkte, an denen du in den nächsten Wochen bewusst arbeiten möchtest. Kleine, konstante Änderungen wirken stärker als kurzfristige Aktionen.

KAPITEL 12

Mein Vitalstoff-Wochenplan

Ein Beispielplan als Inspiration. Anpassbar an Alltag, Vorlieben und Verträglichkeit.

Tag	Fokus	Vorschlag
Mo	Buntes Gemüse	Zwei bunte Gemüseportionen, dazu Vollkorn.
Di	Hülsenfrüchte	Linsen- oder Bohnengericht als Hauptmahlzeit.
Mi	Omega-3	Fettreicher Seefisch oder Lein-/Rapsöl im Salat.
Do	Vollkorn & Nüsse	Haferflocken, Vollkornbrot, Nüsse und Samen.
Fr	Obst & Beeren	Zwei Portionen Obst, gerne mit Beeren.
Sa	Bewusst kochen	Frisches Gericht mit Gemüse, Kräutern, Gewürzen.
So	Ruhig & pflanzlich	Suppe oder Bowl mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten.

Bei Unverträglichkeiten oder Erkrankungen individuelle Anpassung mit Fachpersonal.

≡ ALLTAG

Der Plan darf angepasst werden. Ziel ist ein Rhythmus, den du über Wochen und Monate verlässlich umsetzen kannst.

KAPITEL 13

Meine Vitalstoff-Checkliste

Zehn Punkte für den Alltag. Zwei bis drei bewusst auswählen und dranbleiben.

- ☐ 01 Bunte Gemüse- und Obstportionen über den Tag verteilt.
- ☐ 02 Vollkornprodukte statt hell ausgemahlenem Getreide bevorzugen.
- ☐ 03 Hülsenfrüchte mehrmals pro Woche einbauen.
- ☐ 04 Nüsse, Samen und gute Pflanzenöle im Speiseplan.
- ☐ 05 Regelmäßig Fisch oder pflanzliche Omega-3-Quellen.
- ☐ 06 Gute Eiweißquellen gleichmäßig über den Tag verteilen.
- ☐ 07 Zucker und stark verarbeitete Produkte bewusst reduzieren.
- ☐ 08 Ausreichend Wasser und ungesüßte Getränke.
- ☐ 09 Bewusst essen, in Ruhe, ohne Nebenbeschäftigung.
- ☐ 10 Präparate nur gezielt und mit fachlicher Rücksprache.

HÄUFIGE IRRTÜMER

Häufige Irrtümer

„Ohne Nahrungsergänzung bekomme ich keine Vitalstoffe.“

Eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung kann den Bedarf der meisten Menschen decken. Ergänzung ist sinnvoll bei nachgewiesenem Bedarf, nicht als Standard.

„Viel hilft viel bei Vitaminen.“

Hoch dosierte Präparate können ungünstig sein. Für die meisten Vitamine ist die Zufuhr über Lebensmittel die verlässlichere und sicherere Basis.

„Superfoods ersetzen eine gesunde Ernährung.“

Einzelne Lebensmittel entscheiden selten. Wichtiger ist die Gesamtqualität der Ernährung über Wochen und Monate.

„Präparate wirken wie Medikamente.“

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, keine Arzneimittel. Sie können unterstützen, aber nicht heilen.

KAPITEL 14

Häufige Fragen

Brauche ich Nahrungsergänzung?

Nicht automatisch. Eine ausgewogene Ernährung deckt den Bedarf für viele Menschen. Ergänzung sinnvoll bei nachgewiesenem Bedarf und in Absprache mit Fachpersonal.

Was bedeutet „bioverfügbar“?

Es beschreibt, wie gut ein Nährstoff aus einem Lebensmittel oder Präparat vom Körper aufgenommen und genutzt werden kann. Sie hängt von vielen Faktoren ab.

Wie erkenne ich einen Mangel?

Symptome sind meist unspezifisch. Für eine verlässliche Einschätzung sind ärztliche Untersuchungen und ggf. Blutwerte nötig.

Sind pflanzliche Ernährungsformen sicher?

Vegetarische und vegane Ernährung kann bedarfsdeckend sein, benötigt aber Wissen und ggf. gezielte Ergänzung – idealerweise mit Beratung.

KAPITEL 15

Die wichtigsten Punkte

Was du aus diesem Leitfaden für den Alltag mitnimmst.

01

Basis

Ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung als Grundlage.

02

Vielfalt

Bunt, saisonal, wenig verarbeitet – Woche für Woche.

03

Vitamine

Über Lebensmittel decken, keine hoch dosierten Einzelstoffe.

04

Mineralstoffe

Über Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte und Milchprodukte.

05

Fette & Eiweiß

Gute Öle, Omega-3-Quellen und ausreichend Eiweiß.

06

Beratung

Präparate nur gezielt und mit fachlicher Rücksprache.

NÄCHSTE SCHRITTE

Weitere kostenlose Leitfäden

Aus der MyFreedomAI Gesundheitsbibliothek. Alle Leitfäden findest du unter myfreedomai.de/downloads.

PDF

Gesunder Schlaf

Kostenloser Leitfaden

PDF

Stress verstehen und besser damit umgehen

Kostenloser Leitfaden

PDF

Darmgesundheit verständlich erklärt

Kostenloser Leitfaden

PDF

Gesunde Ernährung im Alltag

Kostenloser Leitfaden

PDF

Bewegung leicht gemacht

Kostenloser Leitfaden

PDF

Immunsystem stärken

Kostenloser Leitfaden

PDF

Longevity

Kostenloser Leitfaden

PDF

Zellgesundheit

Kostenloser Leitfaden

RECHTLICHES

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Leitfadens dienen ausschließlich der allgemeinen Information. Sie ersetzen keine ärztliche, therapeutische oder ernährungsmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Bei Erkrankungen, in der Schwangerschaft, in besonderen Lebensphasen oder bei Einnahme von Medikamenten sollte vor größeren Ernährungsumstellungen oder der Einnahme von Präparaten qualifizierter fachlicher Rat eingeholt werden.

Die Autorinnen und Autoren übernehmen keine Haftung für gesundheitliche Folgen, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen. Jede Umsetzung erfolgt in eigener Verantwortung.

≡ MERKE

Vitalstoffe entfalten ihre Wirkung im Zusammenspiel. Eine ausgewogene Ernährung ist die verlässlichste Grundlage – nicht das einzelne Präparat.

MYFREEDOMAI

Bleib in Verbindung

Weitere Leitfäden, Checklisten und Impulse zu Gesundheit, KI und digitaler Freiheit.



www.myfreedomai.de

MyFreedomAI Gesundheitsbibliothek · Band 9 · Ausgabe 2026