

WARUM DER KÖRPER IM SOMMER MEHR MINERALSTOFFE BRAUCHT ALS SONST



Gerade im Sommer ist der Körper stärker gefordert: Hohe Temperaturen, vermehrtes Schwitzen und eine veränderte Flüssigkeitszufuhr können den Mineralstoffhaushalt belasten. Mineralstoffe und Spurenelemente spielen eine wichtige Rolle für zahlreiche Körperfunktionen – darunter den Flüssigkeitshaushalt, die Muskelfunktion, den Energiestoffwechsel und das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Im Blut wird der pH-Wert sehr eng reguliert und liegt normalerweise bei etwa 7,4. Dafür verfügt der Körper über ausgeklügelte Puffersysteme, an denen unter anderem Lunge, Nieren und verschiedene Mineralstoffe beteiligt sind. Diese Regulation ist wichtig, damit Stoffwechselprozesse und biochemische Abläufe reibungslos funktionieren.

Bei hohen Temperaturen verliert der Körper über den Schweiß nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium und Magnesium. Gleichzeitig ändern sich im Sommer häufig die Essgewohnheiten: Grillgerichte, Süßigkeiten, Softgetränke, Kaffee, Schwarztee oder Alkohol können den Stoffwechsel zusätzlich belasten. Umso wichtiger ist es, den Körper ausreichend mit Flüssigkeit, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind anorganische Substanzen, die der Körper dringend benötigt, aber nicht selbst herstellen kann. Sie müssen daher regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Zu den wichtigen Mineralstoffen zählen unter anderem Calcium, Magnesium, Kalium und Zink. Sie unterstützen zahlreiche Funktionen im Organismus und tragen dazu bei, das innere Gleichgewicht zu erhalten.

Eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen ist deshalb gerade im Sommer von großer Bedeutung. Denn ohne Mineralstoffe kann unser Körper ebenso wenig funktionieren wie ohne Vitamine. Achten Sie bei heißen Temperaturen daher besonders darauf, ausreichend zu trinken und mineralstoffreiche Lebensmittel in Ihre Ernährung einzubauen.

Mögliche Anzeichen eines unausgeglichene Mineralstoffhaushalts

- 1. Muskelzucken und Krämpfe**
Ein Mangel an bestimmten Mineralstoffen, insbesondere Magnesium oder Kalium, kann sich durch Muskelzucken oder Krämpfe bemerkbar machen.
- 2. Müdigkeit und Erschöpfung**
Wenn dem Körper wichtige Mineralstoffe fehlen, können Energiestoffwechsel und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein. Die Folge können Müdigkeit, Erschöpfung oder Konzentrationsprobleme sein.
- 3. Kopfschmerzen und Unwohlsein**
Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste durch starkes Schwitzen können Kopf-

schmerzen, Kreislaufprobleme oder allgemeines Unwohlsein begünstigen.

4. Schwächere Belastbarkeit

Ein unausgeglichener Mineralstoffhaushalt kann dazu führen, dass sich der Körper weniger belastbar anfühlt – besonders bei Hitze, Sport oder körperlicher Arbeit.

Unterstützung für Knochen, Zähne und Muskeln

Calcium, Magnesium und andere Mineralstoffe tragen zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktionen bei. Eine gute Versorgung ist daher langfristig wichtig für Stabilität, Kraft und Wohlbefinden.

Fazit

Im Sommer steigt durch Hitze und Schwitzen der Bedarf an Flüssigkeit und bestimmten Mineralstoffen. Wer ausreichend trinkt, auf eine ausgewogene Ernährung achtet und den Körper gezielt mit Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt, unterstützt Stoffwechsel, Muskeln, Kreislauf und allgemeines Wohlbefinden. Gerade an heißen Tagen lohnt es sich daher, dem Mineralstoffhaushalt besondere Aufmerksamkeit zu schenken.



Supplementa

NEWSLETTER NR. 7 / JULI 2026



SALBEI
AKTIVIERT, SCHÜTZT UND
VERBESSERT DIE GEHIRNLEISTUNG



MINERALSTOFFE
ESSENTIELL FÜR ENERGIE UND
SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT

AMINOSÄUREN UNVERZICHTBARE BAUSTEINE FÜR EIN VITALES LEBEN

Wenn es um Ernährung und Gesundheit geht, stehen oft Kohlenhydrate und Fette im Mittelpunkt. Dabei sind es vor allem die Aminosäuren, die für zahlreiche lebenswichtige Funktionen im Körper verantwortlich sind. Sie bilden die Grundlage aller Proteine – und damit einen der wichtigsten Baustoffe des menschlichen Organismus.

Der Begriff „Protein“ stammt vom altgriechischen Wort protos und bedeutet so viel wie „das Erste“ oder „das Wichtigste“. Tatsächlich bestehen große Teile unseres Körpers – abgesehen vom Wassergehalt – aus Proteinen, die aus Aminosäuren aufgebaut sind. Aus ihnen konstruiert der Körper eine

enorme Vielfalt an Strukturen und Funktionsstoffen. Jede Zelle, jedes Gewebe, die Haut, die Haare sowie zahlreiche Bestandteile des Immunsystems basieren auf Proteinen. Auch Hormone, Enzyme und viele Neurotransmitter werden aus Aminosäuren gebildet. Je nach Zusammensetzung entstehen dabei sehr unterschiedliche Proteinstrukturen – von kleinen Molekülen bis hin zu komplexen Eiweißverbindungen mit hochspezialisierten Aufgaben.

Der genetische Code in unserer DNA bestimmt dabei exakt, in welcher Reihenfolge die Aminosäuren zusammengesetzt werden. Dieser Prozess wird als Proteinbiosynthese bezeichnet. Damit der Körper

kontinuierlich neue Proteine herstellen kann, benötigt er ständig ausreichend Aminosäuren – entweder aus der Nahrung oder durch Recycling körpereigener Eiweißstrukturen.



Schwung • Energie • Lebensfreude



Supplementa
Original amerikanische Nahrungsergänzung
Papierbaan 50a
NL-9672 BH Winschoten

Telefon: 00800 – 17 17 67 17 (gebührenfrei)
Telefax: 00800 – 17 17 67 18 (gebührenfrei)
www.supplementa.com
info@supplementa.com

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

Essentielle Aminosäuren – lebenswichtige Bausteine

Von den 20 Aminosäuren gelten neun als essentiell. Das bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst bilden kann und sie daher zwingend über die Ernährung aufgenommen werden müssen. Diese sogenannten essentiellen Aminosäuren sind unverzichtbar für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Regeneration.

Zu den essentiellen Aminosäuren gehören:

- Histidin
- Isoleucin
- Leucin
- Lysin
- Methionin
- Phenylalanin
- Threonin
- Tryptophan
- Valin

Jede einzelne Aminosäure erfüllt spezielle Aufgaben im Organismus. Leucin unterstützt beispielsweise den Muskelaufbau und die Bildung von Wachstumshormonen. Lysin fördert die Wundheilung sowie das Immunsystem und spielt eine Rolle beim Aufbau von Kollagen. Tryptophan wiederum ist Vorstufe des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin und beeinflusst dadurch Stimmung und Schlafqualität.

Bereits der Mangel an nur einer einzigen essentiellen Aminosäure kann die Bildung wichtiger Proteine beeinträchtigen. Denn der Körper benötigt immer alle Bausteine gleichzeitig, um neue Eiweiße herstellen zu können.

Welche Aufgaben übernehmen Aminosäuren im Körper?

Aminosäuren sind an unzähligen lebenswichtigen Prozessen beteiligt.

Muskelaufbau und Muskelerhalt

Proteine bilden die Grundlage unserer Muskulatur. Vor allem die verzweigtkettigen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin unterstützen den Muskelstoffwechsel und fördern Regeneration sowie Muskelwachstum. Deshalb spielen Aminosäuren insbesondere für sportlich aktive Menschen eine große Rolle.

Doch nicht nur Sportler profitieren davon. Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der

natürliche Muskelabbau, der sich im Alter zunehmend beschleunigt. Eine ausreichende Eiweißversorgung hilft dabei, Muskelmasse und Mobilität möglichst lange zu erhalten.

Immunsystem und Wundheilung

Viele Immunzellen und Antikörper bestehen aus Proteinen. Aminosäuren stärken daher die körpereigene Abwehr und unterstützen die Regeneration nach Verletzungen oder Erkrankungen. Besonders Lysin und Glutamin gelten als wichtig für ein funktionierendes Immunsystem.

Haut, Haare und Nägel

Kollagen, Keratin und Elastin bestehen ebenfalls aus Aminosäuren. Sie sorgen für feste Haut, stabile Nägel und kräftige Haare. Ein Mangel kann sich daher durch brüchige Nägel, Haarausfall oder eine verlangsamte Wundheilung bemerkbar machen.

Gehirn und Nervensystem

Einige Aminosäuren sind Vorstufen wichtiger Neurotransmitter. Tryptophan unterstützt die Bildung von Serotonin, Tyrosin ist Ausgangsstoff für Dopamin und Adrenalin. Dadurch beeinflussen Aminosäuren Konzentration, Stimmung, Schlaf und Stressresistenz.

Energie und Stoffwechsel

Aminosäuren spielen außerdem eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel, bei der Energiegewinnung und beim Transport von Nährstoffen. Sie helfen dem Körper, Zellen zu reparieren und neue Gewebe aufzubauen.

In welchen Lebensmitteln stecken essentielle Aminosäuren?

Essentielle Aminosäuren sind in eiweißreichen Lebensmitteln enthalten. Besonders hochwertige Proteinquellen liefern alle neun essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge.

Zu den besten tierischen Quellen zählen: Fleisch, Eier, Fisch und Milchprodukte. Diese Lebensmittel gelten als „vollständige Proteine“, weil sie alle essentiellen Aminosäuren enthalten.

Auch pflanzliche Lebensmittel liefern Eiweiß, allerdings oft nicht in optimaler Zusammensetzung. Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Getreide enthalten meist nur

bestimmte Aminosäuren. Durch geschickte Kombinationen lässt sich jedoch auch mit pflanzlicher Ernährung ein vollständiges Aminosäureprofil erreichen.

Pflanzliche Lebensmittel wie Soja, Quinoa oder Chiasamen enthalten ebenfalls viele essentielle Aminosäuren und gelten als besonders hochwertige Eiweißquellen.

Besonders empfehlenswert sind Kombinationen wie: Reis und Bohnen, Vollkornbrot mit Hummus, Kartoffeln mit Hülsenfrüchten sowie Haferflocken mit Nüssen.

Woran erkennt man einen Aminosäurenmangel?

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Muskelschwäche
- Konzentrationsprobleme
- erhöhte Infektanfälligkeit
- verlangsamte Wundheilung
- Haarausfall
- Stimmungsschwankungen

Besonders gefährdet sind Menschen mit einseitiger Ernährung, chronischen Erkrankungen, Verdauungsproblemen oder stark erhöhtem Bedarf, z. B. durch Sport.

Fazit

Für den Körper ist eine ausreichende Versorgung mit Aminosäuren unverzichtbar. Fehlen sie über längere Zeit, können wichtige Aufbau- und Reparaturprozesse nur eingeschränkt ablaufen. Die Folge können Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit und eine langsamere Regeneration sein. Während Kohlenhydrate in erster Linie Energie liefern und Fette wichtige Bestandteile von Zellmembranen darstellen, übernehmen Proteine zahlreiche aktive Funktionen im Körper. Sie ermöglichen Stoffwechselprozesse, steuern biologische Abläufe, transportieren Nährstoffe und tragen zur Erhaltung nahezu aller Körperfunktionen bei. Deshalb bilden Aminosäuren eine zentrale Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Besonders die essentiellen Aminosäuren müssen regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Wer seinen Körper langfristig gesund und leistungsfähig halten möchte, sollte deshalb auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten – denn Aminosäuren sind echte Schlüsselstoffe für Energie, Regeneration und Gesundheit.

SALBEI: DER NATÜRLICHE BRAIN-BOOSTER FÜR JEDES ALTER

Salbei kennen die meisten von uns als Küchenkraut, aber auch zur Behandlung von Entzündungen im Hals-Rachen-Raum. Bis heute ist er Bestandteil vieler Zahnpflegeprodukte, denn seine Blätter wurden lange vor der Erfindung moderner Zahnpasta zur Mundhygiene auf Zähne und Zahnfleisch gerieben. In der europäischen Volksmedizin hat Salbei auch den Ruf, die Gedächtnisleistung zu fördern, was die moderne Forschung neugierig gemacht hat. Dabei zeigte sich, dass insbesondere zwei Salbeiarten – *Salvia officinalis* (Gartensalbei) und *Salvia lavandulifolia* (Spanischer Salbei) – die geistige Leistungsfähigkeit sowohl bei jungen als auch bei älteren Erwachsenen positiv beeinflussen können.

Hilfe bei mentaler Überforderung und bei alterndem Gehirn

Arbeit, Familie, Haushalt und möglicherweise zusätzlich die Fürsorge für älter werdende Eltern können zu einer Belastung führen, die sich auch auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt. „Brain-Fog“ (Gehirnnebel) und nachlassende Konzentration können spürbare Folgen dieser Überlastung sein. Doch nicht nur Stress, sondern auch der normale Alterungsprozess beeinflusst unser Denkkorgan. Diese altersbedingten Veränderungen sind normal und zunächst kein Grund zur Sorge.

Die gute Nachricht: Es gibt eine sehr gute Möglichkeit, der geistigen und altersbedingten Erschöpfung vorzubeugen und das Gehirn bei seiner Arbeit aktiv zu unterstützen: mit der Einnahme einer Mischung von *Salvia officinalis* und *Salvia lavandulifolia*. Die heilenden Kräfte sind vor allem auf die vielfältigen bioaktiven Verbindungen in den Blättern zurückzuführen. Dazu gehören ätherische Öle wie Thujon und 1,8-Cineol sowie Polyphenole wie Rosmarinsäure. Diese Inhaltsstoffe wirken antioxidativ, entzündungshemmend und neuroprotektiv – also schützend für unser Gehirn.



Wie Salbei auf das Gehirn wirkt

1. Gedächtnis und kognitive Leistung
Studien zeigen, dass Extrakte aus *Salvia officinalis* und Spanischem Salbei die geistigen Fähigkeiten verbessern, sowohl bei jungen als auch bei älteren Erwachsenen. Britische Forscher fanden heraus, dass Menschen, die Salbeixtrakt einnahmen, bei Gedächtnistests besser abschnitten und sich Informationen länger merken konnten.

2. Acetylcholinesterase-Hemmung
Salbei hemmt das Enzym Acetylcholinesterase, das für den Abbau des Neurotransmitters Acetylcholin verantwortlich ist. Acetylcholin ist ein wichtiger Botenstoff für Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Lernprozesse – Medikamente gegen Alzheimer (wie Donepezil) setzen genau hier an, indem sie die Acetylcholinesterase blockieren und dadurch den Acetylcholin-Spiegel erhöhen. In einer placebo-kontrollierten Doppelblindstudie verbesserten bereits Einzeldosen von Salbei-Extrakt die Aufmerksamkeit und das Gefühl von „ruhiger Wachheit“ bei jungen Erwachsenen unter Teststress. Auch bei älteren Probanden (durchschnittlich 75 Jahre) wurde beobachtet, dass Salbei-Extrakt die Erinnerungsfähigkeit und Aufmerksamkeit steigern konnte – ein Hinweis darauf, dass Salbei möglicherweise auch bei altersbedingten Gedächtnisveränderungen unterstützend wirken könnte.

3. Neuroprotektive Eigenschaften

Ein weiterer interessanter Wirkmechanismus betrifft die synaptische Plastizität – also die Fähigkeit von Nervenzellen, neue Verbindungen zu knüpfen und damit



Lernen und Gedächtnis zu ermöglichen. Forscher fanden in Tiermodellen heraus, dass Salbei-Extrakte die Menge eines Proteins namens CaMKII (Calmodulin-abhängige Kinase II) im Gehirn erhöhen. CaMKII ist ein Schlüsselprotein, das an der Bildung des Langzeitgedächtnisses beteiligt ist und zur Stärkung synaptischer Verbindungen beiträgt. In einem Experiment mit Mäusen führte eine zweiwöchige Gabe von Salbei tatsächlich zu einer signifikanten Zunahme von CaMKII im Hirngewebe. Die Gedächtnisleistungen dieser Mäuse verbesserten sich messbar, vor allem wenn zwei Salbei-Arten kombiniert verabreicht wurden. Offenbar ergänzen sich die Inhaltsstoffe beider Salbei-Arten, sodass in Kombination eine stärkere Wirkung erzielt wird.

Fazit:

Eine alte Heilpflanze mit neuem Potenzial
Salbei ist weit mehr als nur ein Küchengewürz: Er kann das Gehirn auf natürliche Weise unterstützen und die geistige Leistungsfähigkeit fördern. Ob bei stressbedingter Vergesslichkeit, zur Prävention kognitiver Beeinträchtigungen oder zur Unterstützung bei Demenz: Salbei aktiviert und schützt unsere mentale Stärke!