

# Supplement Guide



GEZIELT ERGÄNZEN,  
STATT PLANLOS NEHMEN:

SUPPLEMENTS, DIE BEI BRAIN FOG WIRKLICH  
SINN MACHEN

# Supplements (Nahrungsergänzungsmittel)

Brain Fog kann dich ausbremsen – im Alltag, im Job und in deiner Energie. Dahinter stecken oft stille Entzündungen, hormonelle Schwankungen, Stress und Schlafprobleme.

Die gute Nachricht: Mit gezielter Nährstoffzufuhr kannst du dein Gehirn wieder in Schwung bringen. Dieser kompakte Guide stellt dir ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel vor, die dich bei mentaler Erschöpfung, Konzentrationsproblemen und innerer Unruhe unterstützen können.

*Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene Ernährung, können aber gezielt unterstützen. Achte immer auf hohe Qualität, sinnvolle Kombinationen und ggf. einen individuellen Nährstoff-Check.*

# Supplements

## Magnesium Salz der inneren Ruhe

Magnesium ist ein echter Allrounder. Es unterstützt dich bei:

- Stress und Schlafproblemen: Es hilft deinem Körper, zur Ruhe zu kommen, und fördert einen erholsamen Schlaf.
- Einem gesunden Stoffwechsel: Ohne ausreichend Magnesium läuft dein Stoffwechsel auf Sparflamme. Es unterstützt außerdem die Leberfunktion.
- Konzentration und Brain Fog: Magnesium ist wichtig für die Signalweiterleitung im Gehirn – und kann helfen, den Kopf wieder klarer zu bekommen.

Wann eignet sich Magnesium besonders?

- Bei viel Stress oder innerer Unruhe
- Wenn du nachts schlecht schläfst
- Bei Muskelverspannungen oder Krämpfen
- Bei Menstruationsbeschwerden
- Bei Konzentrationsproblemen oder Brain Fog

### Pro-Tipp:

Wähle ein Magnesiumpräparat mit mehreren Magnesiumformen, da es vom Körper besser aufgenommen wird. Wenn du es nur einmal täglich einnimmst, dann am besten abends.

### 👉 Empfehlung:

- [Biogena Siebensalz Magnesium](#)

👉 Dosierung: Täglich 2 x 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit außerhalb der Mahlzeiten verzehren.

# Supplements

## Vitamin D (& K2) dein mentales Sonnenvitamin

Vitamin D wirkt wie ein innerer Schalter – besonders für dein Gehirn und dein Wohlbefinden. Gerade in den Wechseljahren, wenn die körpereigene Bildung nachlässt, macht sich ein Mangel schnell bemerkbar: geistige Erschöpfung, Stimmungstiefs, schlechter Schlaf. Vitamin D wirkt hier wie ein Lichtstrahl im Nebel – und K2 sorgt dafür, dass es sicher im Körper ankommt.

Es unterstützt dich bei:

- Brain Fog und Konzentrationsproblemen – dein Gehirn braucht Vitamin D für die kognitive Leistung.
- Stimmungsschwankungen – ein stabiler Vitamin-D-Spiegel wirkt stimmungsaufhellend und ausgleichend.
- Müdigkeit und Erschöpfung – ein Mangel kann wie eine unsichtbare Bremse wirken, körperlich und mental.
- Schlafqualität – Studien zeigen: ein guter Vitamin-D-Spiegel verbessert Ein- und Durchschlafen.

Wann eignet sich Vitamin D/K2?

- Wenn du dich oft antriebslos oder niedergeschlagen fühlst
- Bei Brain Fog und geistiger „Watte im Kopf“
- Wenn du trotz gutem Schlaf nicht erholt bist
- In der dunklen Jahreszeit oder bei wenig Tageslicht

### Pro-Tipp:

Lass immer deinen Vitamin-D-Spiegel testen, da die optimale Dosierung je nach Spiegel und Gewicht individuell angepasst werden muss. Unsere Empfehlung liegt bei einem Spiegel von 50-60 ng/ml. Bitte beachte, dass eine Überdosierung möglich ist – Werte über 100 ng/ml sollten unbedingt vermieden werden.

### 👉 Empfehlung:

- [Biogena Sports D3/K2 Liquid](#)

👉 Dosierung: Eine individuelle Berechnung ist hier notwendig.

# Supplements

## B-Vitamine

### Nervennahrung für einen klaren Kopf

B-Vitamine sind echte Teamplayer. Sie wirken nicht einzeln, sondern greifen im Körper wie Zahnräder ineinander – besonders dann, wenn dein Nervensystem gefordert ist. Da sie wasserlöslich sind und (bis auf wenige Ausnahmen wie B12) nicht gespeichert werden, ist eine regelmäßige Zufuhr entscheidend. Genau hier entsteht oft eine Lücke – vor allem bei Stress, hoher Belastung oder einer pflanzlichen Ernährung.

Sie unterstützen dich bei:

- Energieproduktion: Ohne B-Vitamine keine Energie – sie helfen deinem Körper, aus Nahrung Kraft zu gewinnen.
- Nerven & Belastbarkeit: In stressigen Phasen stabilisieren sie dein Nervensystem und helfen dir, leistungsfähig zu bleiben.
- Brain Fog & mentale Klarheit: Ein Mangel kann sich in Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit und mentaler Erschöpfung zeigen.

Wann eignen sich B-Vitamine?

- Wenn du dich anhaltend müde und ausgelaugt fühlst
- Bei Brain Fog, Reizbarkeit oder Nervosität
- Wenn du häufig unter Druck stehst oder viel mental leistest
- Bei vegetarischer oder veganer Ernährung (z. B. B12-Mangel)

#### Pro-Tipp:

B-Vitamine arbeiten synergetisch – daher ist es sinnvoller, sie als Komplex einzunehmen, statt einzeln. Besonders vorteilhaft sind aktivierte B-Vitamine, da sie vom Körper direkt verwendet werden können, ohne erst umgewandelt werden zu müssen – ideal für eine optimale Aufnahme und Wirkung.

#### 👉 Empfehlung:

- [Neurosagena B-Komplex Active Gold](#)

👉 Dosierung: Morgens 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren.

# Supplements

## Omega-3-Fettsäuren Für Stoffwechsel, Energie und Wohlbefinden

Omega-3-Fettsäuren sind in den Wechseljahren echte Gamechanger – besonders für dein Gehirn, deine Konzentration und deine Stressresistenz. Sie wirken entzündungshemmend, stabilisieren den Hormonhaushalt und unterstützen die Signalübertragung zwischen deinen Nervenzellen. Genau das, was du bei Brain Fog brauchst.

Ein weit verbreiteter Mythos:

Leinsamen oder Chiasamen reichen nicht aus, um deinen Körper ausreichend mit Omega-3 zu versorgen. Sie enthalten zwar ALA – aber nur Fischöl oder Algenöl liefern die entscheidenden aktiven Formen EPA und DHA, die direkt wirken.

Ein Omega-3-Test zeigt dir, wie gut du versorgt bist – und ob du gezielt ergänzen solltest.

Wann eignet sich Omega-3?

- Bei Brain Fog, Konzentrationsproblemen oder mentaler Erschöpfung
- Wenn du deinen Stoffwechsel unterstützen möchtest
- Bei stillen Entzündungen oder hormonellen Beschwerden
- Wenn du deine Darm- und Hirngesundheit stärken willst

### Pro-Tipp:

Setze auf hochwertige Omega-3-Quellen wie Fischöl oder Algenöl, da sie die bioaktiven Fettsäuren EPA und DHA liefern. Ein Test hilft dir, deine Versorgung gezielt zu steuern (du kannst einen Test - sogar als günstige Kombipackung - bei Norsan direkt kaufen).

### 👉 Empfehlung:

- [Norsan Omega-3 Total \(Fischöl\)](#)
- [Norsan Algenöl \(vegan\)](#)

👉 Dosierung: Individuell (je nach Ausgangswert) - ohne Test solltest du dich zunächst an die Tagesdosis halten.

# Deine exklusiven Rabattcodes für hochwertige Supplements

Als kleines Extra kannst du dir mit diesen Rabattcodes exklusive Vergünstigungen auf hochwertige Produkte sichern. Wenn du über diese Links einkaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Der Preis ändert sich für dich nicht. Ich empfehle nur Produkte, die ich für sinnvoll halte:

## **Biogena** – Hochwertige Mikronährstoffe

- ◆ Rabattcode: **AD1182836**
- ◆ 25 € Rabatt ab 75 € Bestellwert

## **Norsan** – Hochwertige Omega-3-Produkte

- ◆ Rabattcode: **KERSTIN15**
- ◆ 15 % Rabatt auf deine erste Bestellung
- ◆ Dauerhaft günstiger einkaufen ohne Abo-Modell nach der ersten Bestellung möglich!

Nutze die Service-Lieferung für regelmäßige Vergünstigungen:

<https://www.norsan.de/servicelieferung/>

- ◆ Rabatt gilt auch auf Kombiboxen mit Omega-3-Test

So kannst du dich gezielt mit den besten Supplements versorgen – und dabei sparen! 🎉

## **Wichtiger Hinweis**

Die in diesem Guide enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zur allgemeinen Orientierung und ersetzen keine medizinische Beratung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Falls du gesundheitliche Beschwerden hast, regelmäßig Medikamente einnimmst oder unsicher bist, ob ein Supplement für dich geeignet ist, sprich bitte mit deinem Arzt bevor du eine Entscheidung triffst.

# Hi, ich bin Kerstin



Und ich weiß, dass die Wechseljahre so richtig nerven können!

Wenn der Kopf nicht mehr mitmacht, der Schlaf unruhig ist und du das Gefühl hast, ständig hinterherzuhinken – dann kann das ganz schön an die Substanz gehen.

Genau deshalb begleite ich Frauen in den Wechseljahren zurück zu einem klaren Kopf, mehr Energie und einem Körper, in dem sie sich wohlfühlen.

In meinem 1:1 Coaching schauen wir gemeinsam, was deinem Körper wirklich fehlt – ob Nährstoffe, Struktur im Alltag oder einfach mal wieder Zeit für dich.

Du bekommst keine pauschalen Tipps, sondern einen Weg, der zu dir passt.

Als ganzheitliche Ernährungsberaterin, Menopause- und Stresscoach weiß ich genau, worauf es in dieser Phase ankommt.

👉 [Hier kannst du mehr über mein Coaching erfahren](#)

Das möchten dir ehemalige Kundinnen sagen:

👉 [Kundinnenstimmen](#)

# Copyright

## Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 – Kerstin Eickes

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Kerstin Eickes.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Werkes kann nur nach unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Wir weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

## Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.