

Mini-Supplement Guide



GEZIELT ERGÄNZEN,
STATT PLANLOS NEHMEN:

SUPPLEMENTS, DIE WIRKLICH SINN MACHEN

Supplements (Nahrungsergänzungsmittel)

Die wichtigste Grundlage für deine Gesundheit bleibt eine abwechslungsreiche, nährstoffreiche Ernährung.

Doch in den **Wechseljahren** verändert sich vieles: Hormonschwankungen, erhöhter Stress oder auch eine verlangsamte Stoffwechselaktivität können dazu führen, dass selbst eine gute Ernährung manchmal nicht mehr ausreicht, um alle Bedürfnisse deines Körpers abzudecken.

Genau hier können **Nahrungsergänzungsmittel** eine wertvolle Unterstützung sein. Sie sind kein Ersatz für gesunde Ernährung – aber sie können dir helfen, gezielt Lücken zu schließen und deinen Körper in dieser besonderen Lebensphase optimal zu versorgen. Statt wahllos A-Z-Präparate einzunehmen, geht es darum, bewusst und gezielt zu ergänzen.

In diesem Guide stelle ich dir **die wichtigsten Supplements für die Wechseljahre** vor, erkläre, **wann sie sinnvoll sind und worauf du bei der Auswahl achten solltest**. So gewinnst du Sicherheit, Klarheit und Orientierung im oft unübersichtlichen Markt.

Mein Bonus für dich:

Ich habe exklusive Rabattcodes für dich, mit denen du hochwertige Produkte von renommierten Herstellern günstiger beziehen kannst. Damit kannst du dich entspannt und ohne Rätselraten mit den besten Supplements versorgen. Die Codes findest du übersichtlich am Ende des Guides – so hast du alles Wichtige auf einen Blick.



Die empfohlenen Präparate werden von mir je nach individuellem Bedarf selbst eingenommen oder auch innerhalb der Familie verwendet.

Supplements

Magnesium

Salz der inneren Ruhe

Magnesium ist ein echter Allrounder – und in den Wechseljahren besonders wertvoll. Dein Körper verbraucht bei Stress, hormonellen Schwankungen oder Schlafproblemen deutlich mehr davon. Kein Wunder also, dass viele Frauen ab 40 einen erhöhten Bedarf haben.

Magnesium unterstützt dich bei:

- **Stress & Schlafproblemen:** Hilft dir, innerlich zur Ruhe zu kommen und fördert erholsamen Schlaf.
- **Gesundem Stoffwechsel:** Ohne genügend Magnesium läuft dein Stoffwechsel wie auf Sparflamme. Auch deine Leber braucht es, um optimal zu arbeiten.
- **Muskelentspannung:** Löst Verspannungen, beugt Krämpfen vor und kann sogar bei Menstruationsschmerzen entlasten.
- **Konzentration & Brain Fog:** Unterstützt die Signalübertragung im Gehirn und hilft dir, wieder klarer zu denken.
- **Knochengesundheit:** Trägt zur Erhaltung stabiler Knochen und Zähne bei – besonders wichtig, da die Knochen in den Wechseljahren oft empfindlicher werden.

Wann eignet sich Magnesium besonders?

- Bei viel Stress oder innerer Unruhe
- Wenn du nachts schlecht schlafst
- Bei Muskelverspannungen oder Krämpfen
- Bei Konzentrationsproblemen oder Brain Fog
- Wenn dein Stoffwechsel „auf Sparflamme“ läuft

💡 Pro-Tipp:

Achte darauf, ein Präparat mit **mehreren Magnesiumformen** zu wählen – das verbessert die Aufnahme im Körper. Nimmst du Magnesium nur einmal täglich, dann am besten abends, weil es zusätzlich entspannend wirkt.

👉 Empfehlung:

- **Biogena Siebensalz Magnesium**

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

Omega-3-Fettsäuren Für Stoffwechsel, Energie und Wohlbefinden

Omega-3-Fettsäuren sind in den Wechseljahren wertvolle Unterstützer – für Stoffwechsel, Hormone, Gehirn und sogar die Schilddrüse. Sie wirken entzündungshemmend, fördern die Fettverbrennung und helfen, Stress und Schlafprobleme besser zu regulieren.

🔍 Ein häufiger Irrtum:

Leinsamen oder Chiasamen allein reichen nicht aus. Sie enthalten zwar Omega-3, aber nur in der pflanzlichen Form (ALA). Diese wandelt dein Körper kaum in die wirklich wirksamen Fettsäuren EPA und DHA um. Hochwertige Quellen wie Fischöl oder Algenöl liefern dir EPA und DHA direkt – so, wie dein Körper sie braucht.

Ein Omega-3-Test zeigt dir, wie gut du aktuell versorgt bist und ob eine Ergänzung sinnvoll ist.

So unterstützt dich Omega-3:

- **Stoffwechsel & Gewicht:** Fördert die Fettverbrennung und stabilisiert den Blutzucker.
- **Stress & Schlaf:** Wirkt ausgleichend auf Cortisol und unterstützt erholsamen Schlaf.
- **Hormone:** Trägt zur Balance in den Wechseljahren bei.
- **Schilddrüse:** Schützt durch seine entzündungshemmende Wirkung und unterstützt die Funktion.
- **Gehirn & Konzentration:** Hilft bei Brain Fog und verbessert die Denkleistung.
- **Immunsystem & Darm:** Stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt die Darmgesundheit.

Wann besonders sinnvoll?

- Zur Unterstützung von Stoffwechsel und Fettverbrennung
- Bei Brain Fog oder Konzentrationsproblemen
- Bei entzündlichen Beschwerden oder Schmerzen
- Bei hormonellen Schwankungen in den Wechseljahren
- Um Darmgesundheit und Immunsystem zu stärken

💡 Pro-Tipp:

Setze auf hochwertige Quellen mit EPA und DHA (Fischöl oder Algenöl). Ein Test – z. B. von Norsan – hilft dir, deine Versorgung individuell zu steuern.

Supplement+ Omega-3-Fettsäuren Für Stoffwechsel, Energie und Wohlbefinden

👉 Empfehlung

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

⌚ Dosierung: individuell nach Testergebnis. Ohne Test halte dich zunächst an die empfohlene Tagesdosis.

⭐ Extra-Service für dich:

Mit meinem Rabattcode kannst du bei Norsan nicht nur hochwertige Omega-3-Öle günstiger bestellen, sondern auch den Omega-3-Test. Ich werte dein Ergebnis im Rahmen des Programms kostenfrei für dich aus und zeige dir, wie du deinen Spiegel optimal verbessern kannst.

Vitamin D (& K2) für starke Knochen, Hormone und mehr

Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin, sondern eine Hormon-Vorstufe – und damit entscheidend für viele Prozesse im Körper. In den Wechseljahren nimmt die körpereigene Produktion ab, was Beschwerden verstärken kann. Zusammen mit Vitamin K2 entfaltet es seine volle Wirkung.

Darum ist Vitamin D/K2 wichtig:

- **Knochen:** Unterstützt die Calciumaufnahme; K2 sorgt dafür, dass es in den Knochen bleibt.
- **Hormone:** Ein Mangel kann Progesteron zusätzlich schwächen – ein stabiler Spiegel unterstützt die Balance.
- **Stoffwechsel & Gewicht:** Beeinflusst die Fettverbrennung; bei Mangel läuft der Stoffwechsel träge.
- **Blutzucker:** Hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und Diabetes vorzubeugen.
- **Immunsystem:** Stärkt die Abwehrkräfte.
- **Stimmung & Energie:** Schützt vor Müdigkeit, Stimmungstiefs und Antriebslosigkeit.
- **Muskeln:** Fördert Muskelkraft und Vitalität.

Wann besonders sinnvoll?

- Bei Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen
- Bei hormonellen Schwankungen in den Wechseljahren
- Zur Unterstützung von Immunsystem und Stoffwechsel

💡 Pro-Tipp:

Lass deinen Spiegel testen! Optimal sind 50–60 ng/ml, über 100 ng/ml solltest du vermeiden.

👉 Empfehlung:

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

⌚ Dosierung: Eine individuelle Berechnung ist hier notwendig.

Deine exklusiven Rabattcodes für hochwertige Supplements

Als kleines Extra kannst du dir mit diesen Rabattcodes exklusive Vergünstigungen auf hochwertige Produkte sichern:

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 Inhalte in diesem Guide dienen ausschließlich deiner allgemeinen Orientierung und ersetzen keine medizinische Beratung.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil – sie können aber eine wertvolle Ergänzung sein.

Wenn du gesundheitliche Beschwerden hast, regelmäßig Medikamente einnimmst oder unsicher bist, ob ein Supplement für dich geeignet ist, halte bitte vorher Rücksprache mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

Urheberrecht

© 2025 Kerstin Eickes – FemBalance Coaching

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

Eine – auch auszugsweise – Nutzung, Vervielfältigung oder Weitergabe ist nur mit meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Haftungshinweis

Die Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Sie dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine ärztliche Beratung oder Behandlung.

Für Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben übernehme ich keine Gewähr. Eine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen, ist ausgeschlossen. Für die Inhalte verlinkter Internetseiten sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber verantwortlich.