



VITAMINS

KLARHEIT STATT VERUNSICHERUNG IM
ERNÄHRUNGSDSCHUNDEL

DER NÄHRSTOFF KOMPASS FÜR MAMAS



VITAL AUFWACHSEN
Ernährungsberatung für starke Kinder



Warum dieser Guide dein Gamechanger sein kann



Als Mama willst du nur das Beste für dein Kind.
Gesundheit, Energie, Lebensfreude – all das beginnt auf Zellebene.
Und doch sind viele Kinder heute ständig müde, oft krank,
unkonzentriert oder unausgeglichen – ohne dass wir wissen, warum.

Vielleicht kennst du das auch:

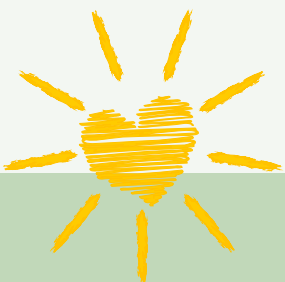
- Dein Kind ist häufig erkältet oder klagt über Bauchweh
- Es wirkt oft gereizt, zappelig oder erschöpft
- Du achtest schon auf gesunde Ernährung – und fragst dich trotzdem: Reicht das wirklich?

➡ Die Antwort lautet oft: Nein.

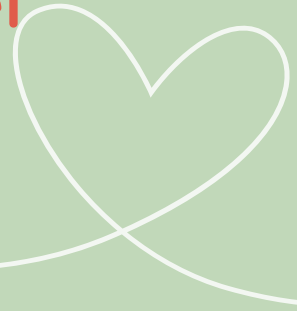
Viele Kinder zeigen stille Anzeichen eines Nährstoffmangels – lange bevor ein Blutbild Alarm schlägt. Und das hat Gründe:
Unsere Böden sind ausgelaugt. Die Lebensmittelindustrie trickst.
Kita- und Schulessen füllt den Bauch, aber nicht die Speicher.

Und wir Mamas?

Wir werden allein gelassen mit all den Fragen.
Zwischen Alltag, Job, Brotbox und Kinderarzt bleibt wenig Raum
für Recherche, Unsicherheit oder gar Schuldgefühle.



7 Anzeichen, dass dein Kind unter einem Nährstoffmangel leiden könnte

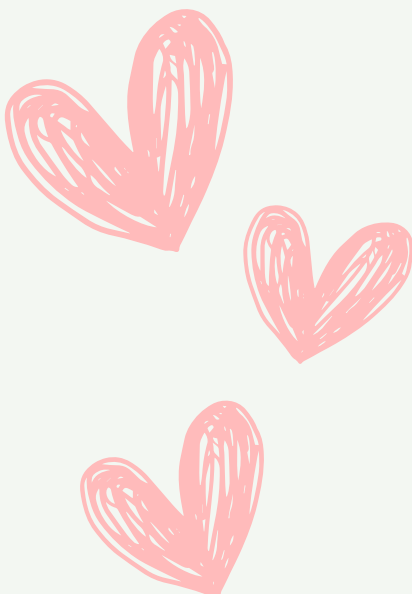


👉 Dieser Guide ist dein erster Schritt raus aus diesem Strudel. Ich zeige dir klar und alltagstauglich, wie du beginnst, auf echte Versorgung zu achten – ohne Panik, ohne Perfektion, ohne Fachchinesisch.

Denn: Du musst keine Ernährungsexpertin sein –
du darfst zur Expertin für dein Kind werden.
Und genau dabei begleite ich dich.

Du bist hier genau richtig, wenn du spürst:

♥ **Es muss einen besseren Weg geben – und ich bin bereit, ihn zu gehen.**



7 Anzeichen, dass dein Kind unter einem Nährstoffmangel leiden könnte

Viele Mangelerkrankungen bleiben lange unerkannt – sie schleichen sich leise in den Alltag ein und werden oft als “normal” abgetan:

„Kinder sind halt ständig krank.“
„Die Laune ist eben schwankend.“

Doch unser Körper – auch der deines Kindes – sendet früh und deutlich Signale. Wir müssen nur lernen, sie zu lesen.

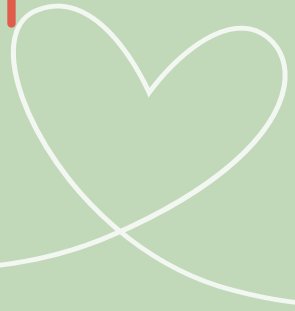
Hier sind 7 typische Hinweise, die dich hellhörig machen dürfen:

1. Häufige Infekte & langsame Genesung

Wenn dein Kind ständig krank ist oder sich nach Infekten nur schwer erholt, kann das ein Hinweis auf ein geschwächtes Immunsystem sein – oft durch Mängel an Zink, Vitamin C o. D.



7 Anzeichen, dass dein Kind unter einem Nährstoffmangel leiden könnte



2. Konzentrationsprobleme & Lernschwierigkeiten

Fehlt es an Omega-3-Fettsäuren, Eisen oder B-Vitaminen, wirkt sich das direkt auf die Gehirnleistung aus. Ein Kind, das plötzlich “nicht mehr mitkommt”, braucht oft keine Nachhilfe, sondern Nährstoffe.

3. Müdigkeit & Antriebslosigkeit

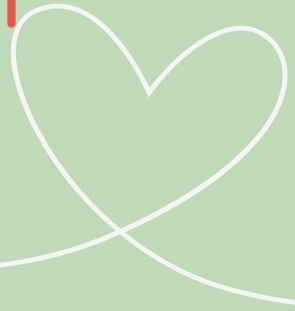
Auch Kinder sollten morgens wach und vital sein. Wenn dein Kind ständig müde ist – trotz ausreichend Schlaf – kann Eisen-, Vitamin-D- oder Magnesiummangel dahinterstecken.

4. Blasse Haut, Augenringe & spröde Nägel

Die Haut ist ein Spiegel der inneren Versorgung. Auffälligkeiten können erste Warnzeichen sein – besonders bei Eisen- oder B-Vitamin-Mangel.



7 Anzeichen, dass dein Kind unter einem Nährstoffmangel leiden könnte



5. Verhaltensveränderungen & Reizbarkeit

Nährstoffmängel beeinflussen auch die Psyche. Wenn dein Kind plötzlich schneller wütend wird, unausgeglichen ist oder sich zurückzieht, darfst du genauer hinschauen.

6. Wachstumsverzögerung & schlechte Gewichtszunahme

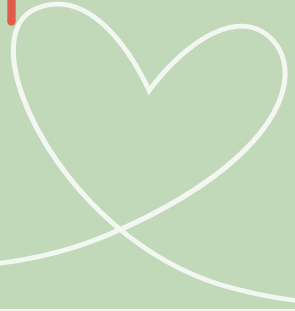
Besonders bei Kleinkindern und Schulkindern ist ein gesunder Stoffwechsel entscheidend fürs Wachstum. Wenn dein Kind „nicht richtig zulegt“, kann eine Unterversorgung eine Rolle spielen.

7. Hautausschläge, Ekzeme & Allergien

Auch die Haut kann auf Nährstoffmangel reagieren. Eine instabile Darmflora und fehlende Mikronährstoffe fördern entzündliche Reaktionen.



7 Anzeichen, dass dein Kind unter einem Nährstoffmangel leiden könnte



Was du daraus mitnehmen darfst:

Diese Anzeichen sind keine Diagnose – aber sie sind wertvolle Hinweise. Wenn du eins oder mehrere erkennst, lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Nicht mit Angst, sondern mit neuer Klarheit und Selbstwirksamkeit.

In den nächsten Kapiteln zeige ich dir, wie du Schritt für Schritt mehr Sicherheit bekommst – und dein Kind nährstoffreich, alltagstauglich und ganzheitlich begleiten kannst.



Die 10 wichtigsten Mikronährstoffe für starke Körper und kluge Köpfe



Du möchtest dein Kind gesund und ganzheitlich begleiten?

Dann geht es nicht darum, ständig „noch gesünder“ zu kochen oder dogmatisch alles zu vermeiden – sondern darum, die richtigen Bausteine im Alltag bewusst einzusetzen.

In diesem Kapitel zeige ich dir die 10 Mikronährstoffe, die in der Kindheit den größten Unterschied machen – für Entwicklung, Immunsystem, Energie und Konzentration.

1. Eisen – der Konzentrationsbooster

- Mangel-Anzeichen: Blässe, Müdigkeit, Unruhe, Konzentrationsschwäche
- Gute Quellen: Rotes Fleisch, Haferflocken, Hirse, Linsen, Kürbiskerne

2. Vitamin D – das Sonnenvitamin

- Mangel-Anzeichen: Infektanfälligkeit, schlechte Laune, Muskelschwäche
- Gute Quellen: Sonnenlicht, Supplement (das ganze Jahr)



Die 10 wichtigsten Mikronährstoffe für starke Körper und kluge Köpfe



3. Omega-3-Fettsäuren – für kluge Köpfe

- Mangel-Anzeichen: Unruhe, Reizbarkeit, trockene Haut
- Gute Quellen: Leinöl, Walnüsse, fetter Fisch (z. B. Lachs), Omega-3-Präparate

4. Zink – der Immunstärker

- Mangel-Anzeichen: Häufige Infekte, schlechte Haut, Wachstumsverzögerung
- Gute Quellen: Nüsse, Vollkorn, Fleisch, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte



Die 10 wichtigsten Mikronährstoffe für starke Körper und kluge Köpfe



5. B-Vitamine – für starke Nerven

- Mangel-Anzeichen: Nervosität, Erschöpfung, Appetitlosigkeit
- Gute Quellen: Vollkorn, Nüsse, Eier, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse

6. Magnesium – der Ruhepol

- Mangel-Anzeichen: Wadenkrämpfe, Schlafprobleme, Nervosität
- Gute Quellen: Haferflocken, Bananen, Nüsse, Kakao (ungesüßt), grünes Gemüse



Die 10 wichtigsten Mikronährstoffe für starke Körper und kluge Köpfe



7. Vitamin C – das Abwehrschild

- Mangel-Anzeichen: Häufige Infekte, Zahnfleischprobleme, Müdigkeit
- Gute Quellen: Paprika, Beeren, Zitrusfrüchte, Brokkoli

8. Calcium – der Knochenbaumeister

- Mangel-Anzeichen: Knochenschmerzen, schlechte Zahngesundheit
- Gute Quellen: (Pflanzliche) Milchprodukte, Brokkoli, Mandeln, Sesam



Die 10 wichtigsten Mikronährstoffe für starke Körper und kluge Köpfe



9. Jod – für gesunde Schilddrüsenfunktion

- Mangel-Anzeichen: Wachstumsprobleme, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche
- Gute Quellen: Jodsalz, Seefisch, Algenpräparate (kindgerecht dosiert!)

10. Vitamin A – für Haut, Augen und Schleimhäute

- Mangel-Anzeichen: Trockene Haut, Nachtblindheit, häufige Infekte
- Gute Quellen: Karotten, Süßkartoffeln, Eier, Spinat, Leber



Die 10 wichtigsten Mikronährstoffe für starke Körper und kluge Köpfe



✨ Tipp für dich als Mami:

Du musst nicht alles perfekt machen. Es geht nicht um dogmatischen Verzicht, sondern um bewusste Ergänzung. Schon kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung haben.

Im nächsten Kapitel verrate ich dir, welche Basis-Nahrungsergänzungsmittel für Kinder aus ganzheitlicher Sicht sinnvoll sein können – und worauf du dabei achten solltest.



Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – wann sie wirklich sinnvoll sind



Viele Mamas fragen sich:

Braucht mein Kind wirklich Nahrungsergänzung? Oder reicht eine gesunde Ernährung aus?

Die ehrliche Antwort: Es kommt darauf an.

Kinder befinden sich im Wachstum, das Gehirn entwickelt sich rasant, das Immunsystem ist noch in der Reifung. Gleichzeitig zeigen Studien, dass bei vielen Kindern kritische Nährstoffe dauerhaft zu kurz kommen – selbst wenn sie „ganz normal“ essen.

Diese Nährstoffe sind besonders häufig unterversorgt:

- Vitamin D – wichtig für Immunsystem, Knochen, Stimmung
- Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) – fördern Gehirnleistung & Konzentration
- Eisen – entscheidend für Energie, Fokus & Abwehrkräfte
- Zink – für ein starkes Immunsystem
- Jod – elementar für die Schilddrüse und geistige Entwicklung
- B-Vitamine – für Nerven, Energie & Stoffwechsel
- Magnesium – bei innerer Unruhe, Muskelkrämpfen, Schlafproblemen



Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – wann sie wirklich sinnvoll sind

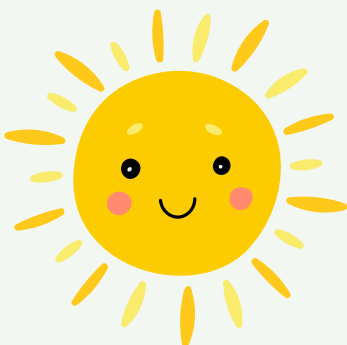


Wann macht ein Nahrungsergänzungsmittel Sinn?

- ☞ Wenn dein Kind sehr wählerisch isst oder bestimmte Lebensmittel (z. B. Fisch, Gemüse) kaum akzeptiert
- ☞ Bei vegetarischer oder veganer Ernährung
- ☞ In Wachstumsphasen, bei Stress, Infektanfälligkeit oder chronischer Müdigkeit
- ☞ Wenn du typische Mangel-Symptome erkennst (s. Kapitel 1)

💡 Mama-Reminder:

- Nahrungsergänzung ist kein Ersatz für gesunde Ernährung – aber manchmal ein notwendiges Puzzlestück.
- Setze auf hochwertige, geprüfte Produkte, möglichst ohne Zusatzstoffe.
- Dosierung immer am Alter und Bedarf des Kindes orientieren – bei Unsicherheiten gern fachlich beraten lassen.

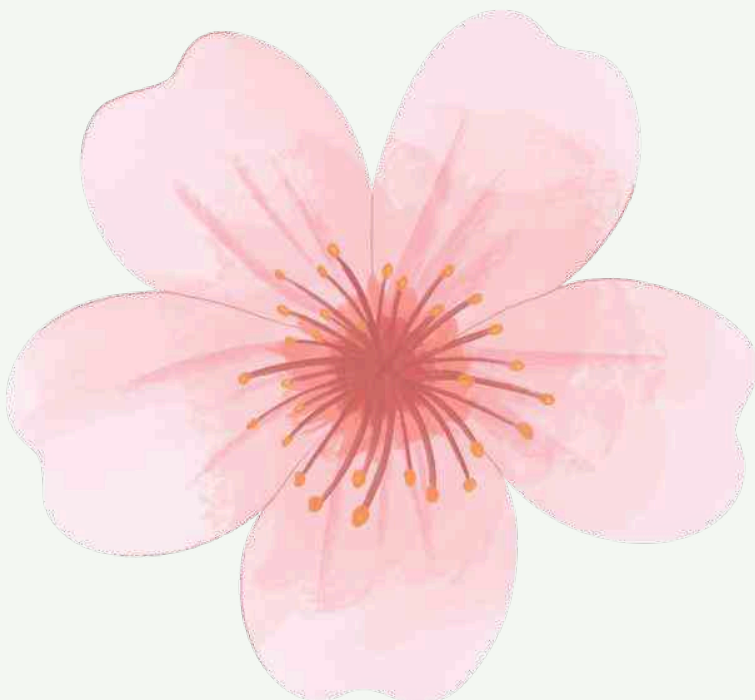


Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – wann sie wirklich sinnvoll sind



🔍 In meiner täglichen Arbeit sehe ich, wie gezielte Ergänzungen das Energielevel, die Konzentration und die Infektanfälligkeit von Kindern spürbar verbessern können – wenn man es richtig macht.

Im nächsten (und letzten) Kapitel bekommst du konkrete Tipps, wie du als Mama den Überblick behältst und Schritt für Schritt zu mehr Nährstoffsicherheit im Familienalltag findest.



So wirst du zur Ernährungsexpertin deiner Familie – ganz ohne Stress



Als Mama trägst du täglich so viel Verantwortung. Ernährung soll kein zusätzlicher Druck, sondern eine echte Unterstützung für eure Gesundheit sein. Deshalb bekommst du hier einfache Strategien, wie du im Alltag ganz entspannt den Überblick behältst – auch ohne Ernährungsstudium.

1. Orientierung statt Perfektion

Du musst nicht alles sofort umkrempeln. Es geht nicht darum, 100 % „perfekt“ zu essen – sondern langfristig besser und bewusster.

Kleine Schritte, die du wirklich umsetzen kannst, bringen mehr als riesige Pläne, die dich überfordern.

2. Führe einen einfachen Nährstoff-Check

- ➔ Notiere dir 2–3 Tage lang: Was isst dein Kind tatsächlich?
- ➔ Achte dabei auf: Vielfalt, Frische, Farben und Qualität
- ➔ Frage dich: Gibt es Lücken bei Gemüse, Eiweiß, gesunden Fetten, ungesüßten Getränken?

So bekommst du ein ehrliches Bild – ganz ohne Kalorienzählen.

So wirst du zur Ernährungsexpertin deiner Familie – ganz ohne Stress



3. Plane nährstoffreiche Mahlzeiten alltagstauglich

Nutze die Formel:

EINFACH + NATÜRLICH + KINDERFREUNDLICH

Beispiele:

- Hafer-Porridge mit Beeren + Nüssen
- Vollkornbrot mit Avocado + Ei
- Gemüsesuppe mit Linsen
- Selbstgemachte Energiekugeln

4. Baue langsam Wissen auf

Lies kleine, verlässliche Informationshappen – wie diesen Guide.

Vertraue deinem Bauchgefühl, aber prüfe Quellen.

Frage dich bei neuen Trends: „Passt das wirklich zu unserer Familie?“



So wirst du zur Ernährungsexpertin deiner Familie – ganz ohne Stress



5. Hole dir Unterstützung

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.
Ich begleite Mamas dabei, Klarheit zu bekommen, sichere Entscheidungen zu treffen und Routinen zu etablieren – Schritt für Schritt.

Mein Ziel: Jede Mama soll zur Ernährungsexpertin ihrer Familie werden. Mit Gefühl, Verstand und Freude.

Dein erster Schritt?

- ➡ Starte mit einer Mahlzeit.
- ➡ Beobachte dein Kind – wie reagiert es?
- ➡ Vertraue dir selbst. Du machst das großartig.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, lade ich dich herzlich ein:
Hol dir meine weiteren Freebies oder lerne meine Programme kennen – ich bin da, wenn du bereit bist.



So wirst du zur Ernährungsexpertin deiner Familie – ganz ohne Stress



Das Frühstück ist oft die stressigste Mahlzeit des Tages – aber auch eine große Chance, deinem Kind schon morgens wichtige Nährstoffe mitzugeben. Der Körper war über Nacht im „Fastenmodus“ und ist besonders aufnahmebereit.

Viele typische Kinderfrühstücke (Cornflakes, Toast mit Schokoaufstrich) liefern vor allem Zucker und leere Energie – kurzfristig satt, langfristig müde. Wir drehen den Spieß um:

**In „MagicMornings – Die Frühstücksformel“
bekommst du Frühstücksideen, die Kinder lieben
und dich entlasten.**



So wirst du zur Ernährungsexpertin deiner Familie – ganz ohne Stress



Deine 7-Tage-Challenge für ein gesundes Frühstück.

In 7 Tagen teile ich mit dir einfache,
alltagstaugliche Strategien und Rezepte, die dir
helfen, dein Kind mit einem gesunden Frühstück
voller Energie in den Tag zu schicken.



MagicMornings - Die Frühstücksformel

Mein GESCHENK für dich. 📺

Mit dem Code STARTKLAR bekommst du die
Formel für 27€ anstatt für 37€. ❤️



Nahrungsergänzungsmittel



Nahrungsergänzung (NEM) wie Vitamin D und Omega 3 ist sehr wichtig.

Da ich in diesem Guide keine individuellen Empfehlungen teilen kann teile ich, welche

NEM wir für unsere Kinder verwenden.

Hier beziehen wir unter anderem unsere NEMs her: [NEMs](#) mit dem **Code 14702** bekommst du 10€ Rabatt auf deine Erstbestellung.

Hier gehts zu den Nahrungsergänzungsmitteln

Die individuelle Einstellung zu NEM macht im Einzelgespräch Sinn.

Hinweis zu den Produktempfehlungen:

Nahrungsergänzungsmittel unterliegen in Deutschland nicht dem strengen Arzneimittelgesetz, sondern dem Lebensmittelrecht. Das bedeutet: Die Qualität, Reinheit und Wirksamkeit der Produkte kann sehr unterschiedlich ausfallen. Umso wichtiger ist es, genau hinzuschauen.



Nahrungsergänzungsmittel

Bei der Auswahl von NEM lege ich großen Wert auf:

- Hohe Bioverfügbarkeit (damit der Körper die Wirkstoffe optimal aufnehmen kann),
- Schadstofffreiheit und Laborprüfung,
- Transparenz über Herkunft und Zusammensetzung,
- Auf ethisch und ökologisch verantwortungsbewusste Hersteller.

Ich teile hier Produktempfehlungen, mit denen ich in meiner Arbeit als Ernährungsberaterin nachhaltig gute Erfahrungen gemacht habe – sowohl in Bezug auf Wirkung, Verträglichkeit als auch die Philosophie der Unternehmen. Dabei handelt es sich nicht um medizinische Empfehlungen, sondern um sorgfältig ausgewählte Impulse, die dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen können. Wenn du Fragen zu bestimmten Produkten oder Kombinationen hast, begleite ich dich gerne individuell.



Viel Freude bei der Umsetzung



RECHTLICHER HINWEIS / MEDIZINISCHER DISCLAIMER

Die bereitgestellten Informationen und Produktempfehlungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung oder Behandlung. Sie dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Gesundheitsförderung im Rahmen meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin.

Bitte beachte:

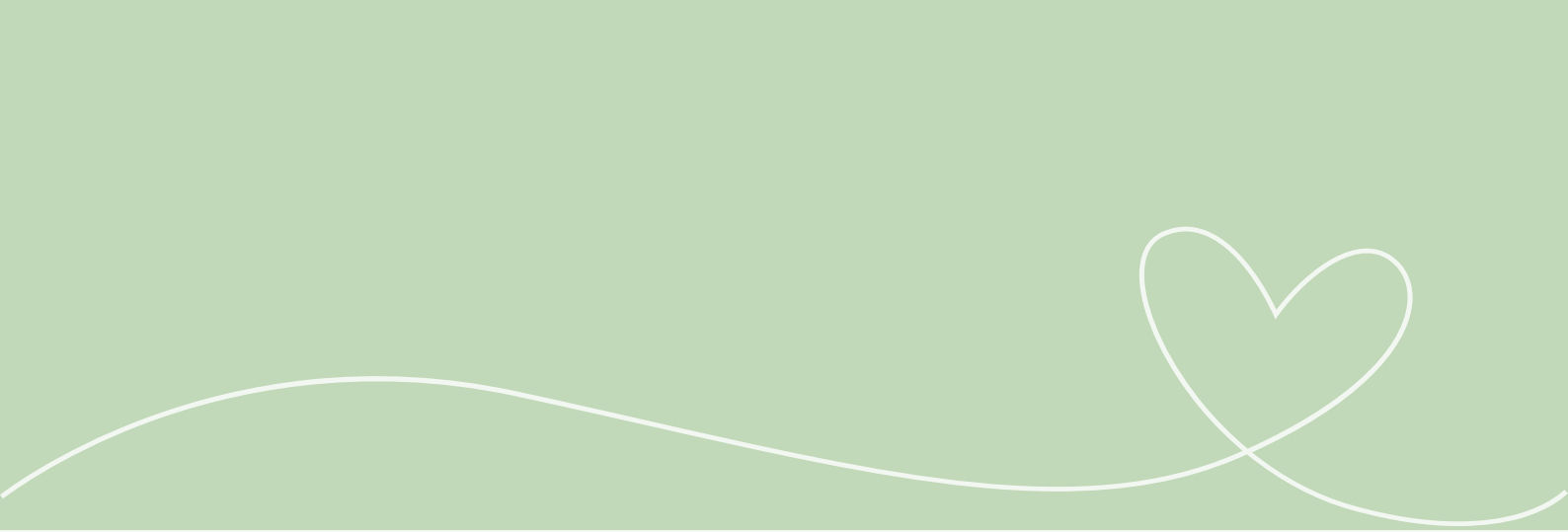
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Bei bestehenden Erkrankungen, regelmäßigem Medikamentengebrauch oder Unsicherheiten solltest du dich vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer qualifizierten Fachperson abstimmen.

Die Anwendung erfolgt stets eigenverantwortlich.

Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt
– eine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder individuelle Verträglichkeit kann nicht übernommen werden.





© Copyright 2025 Alisa Kirstein
Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Guides nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne Dir zuvor eine schriftliche Einverständniserklärung der Autorin (Alisa Kirstein) eingeholt zu haben. Selbstverständlich darfst du aber den Link zu ihrer Website in den sozialen Netzwerken verbreiten:
[vital.aufwachsen](https://vital.aufwachsen.de)

