

# Nahrungsergänzung bei Stress

## *Sinnvolle Begleiter für dein Nervensystem*

Nahrungsergänzung ersetzt keine Stressbewältigung — kann sie aber sinnvoll unterstützen, wenn Ernährung, Schlaf und Entspannungstechniken bereits stehen. Hier findest du die gängigsten Kategorien mit Wirkweise. Marke, Code und Link ergänzt du individuell.

### WERBE-HINWEIS

Sobald du hier eigene Kooperationen einträgst, handelt es sich um Affiliate-Empfehlungen. Kennzeichne das entsprechend und prüfe Codes/Links regelmäßig.

#### MINERALSTOFF

#### Magnesium

*Sunday.de*

Magnesium (z. B. Bisglycinat oder Citrat) wird bei Stress vermehrt verbraucht. Unterstützt Muskelentspannung, Nervensystem und Schlafqualität.

**10% Code TAN09420**



#### ADAPTOGEN

#### Ashwagandha

*Naturtreu.de*

Traditionell genutztes Adaptogen. In Studien mit einer moderaten Senkung des Cortisolspiegels und besserer Stressresilienz assoziiert.

**15€ Link: <https://prz.io/dnRq5DDt2>**



#### VITAMINE

#### B-Komplex

*Sunday.de*

B-Vitamine (B1, B6, B12, Folsäure) sind zentral für Energiestoffwechsel und Nervensystem — der Bedarf steigt bei anhaltendem Stress spürbar.

**10% Code TAN09420**



---

## ADAPTOGEN

## Felsenfest

[[Naturtreu.de](https://www.naturtreu.de)

Adaptogen aus der Passionsblume, traditionell bei stressbedingter Erschöpfung und Konzentrationsproblemen eingesetzt.

15€ Link: <https://prz.io/dnRq5DDt2>



---

### OPTIONAL · NACH INDIVIDUELLEM BEDARF

- **Vitamin D3 + K2** — bei nachgewiesenem Mangel, wirkt sich auch auf Stimmung und Immunsystem aus. Sunday **10% Code TAN09420**

### WICHTIG

Diese Übersicht ersetzt keine ärztliche Beratung. Vor der Einnahme — besonders bei bestehenden Erkrankungen, Medikamenten, Schwangerschaft oder Stillzeit — bitte individuell abklären. Blutwerte sind der bessere Wegweiser als Listen.