



Inhalt: Dieses PDF umfasst eine Liste mit über 50 Gesundheitshelfern, Stoffen und ihren Wirkungen, Dosierungen, sowie Kaufempfehlungen mit Rabatten und vielen weiteren Tipps (wird regelmäßig ergänzt). Zum Ende wird es, um einige Informationen über Test- und Analysemethoden zur genaueren Bestimmung bestimmter Symptome und Defizite mit Links, ergänzt.

Dieses Dokument umfasst eine Liste von einigen der wichtigsten **Vitaminen, Supplementen und Heilstoffen**, sowie ihrer Nutzung, Anwendungsmöglichkeiten, Dosierungshinweisen und Tipps. Zu einigen findest du weiterführende ausführliche Artikel verlinkt. Dieser Artikel dient nur einem groben Überblick mit den wichtigsten Informationen. Durch das supplementieren können Nährstoffmängel ausgeglichen werden, welche nicht so leicht über die Ernährung gedeckt werden können, da unsere Lebensmittel heutzutage teilweise einen **Mikronährstoffverlust von bis zu 70-90%** aufweisen. Diese können mittels spezieller Testmethoden ergründet werden um eine **optimale Versorgung und beste Ergebnisse** zu gewährleisten. Auf diverse Testmethoden gehe ich am Ende des Artikels ein. Alle Links hinter den Produkten sind von mir von den besten Unternehmen zusammengesucht wurden, welche die **höchsten Qualitätsstandards** vorweisen können und zum **besten Preis-Leistungsverhältnis**. Diese Partnerunternehmen sind z.B Regenbogenkreis, Lebenskraftpur, Naturtreu, der "DrRaw-Shop" und Enavie. Nahrungsergänzungen sind sinnvoll, jedoch sollte darauf geachtet werden nicht isolierte Nährstoffe zu sich zu nehmen (außer ein starker Mangel wurde gezielt getestet), sondern eher Vitalstoff-Komplexe zu sich zu nehmen. Die Natur stellt z.B in Wildpflanzen die perfekten Verhältnisse von Vitaminen und Mineralstoffen automatisch her damit der Körper sie auch optimal verwerten kann. Viele der unten aufgelisteten Supplemente sind daher Kombipräparate oder besitzen eine sehr hohe Bioverfügbarkeit. Natürlich habe ich dir (wenn vorhanden) Rabattcodes hinterlegt, damit du die besten Preise bekommst ☺

A bis Z Liste der wichtigsten Supplemente und Naturheilmittel

A

0. Alpha-Liponsäure ([Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Antioxidans, unterstützt die Leberentgiftung und den Zuckerstoffwechsel.

Anwendung: Unterstützt Blutzuckerregulation.

Dosierung: 300–600 mg täglich.

Tipps: Mit anderen Antioxidantien kombinieren.

1. Aloe Vera ([Hier in bester Qualität erwerben](#))

Nutzung: Beruhigt den Magen-Darm-Trakt, hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Anwendung: Bei Verdauungsstörungen und Hautirritationen.

Dosierung: 1–2 EL Aloe Vera Saft täglich.

Tipps: Auf die Qualität des Produkts achten.

2. Aquion-Wasser (Ionisiertes basisches gefiltertes Wasser)

[\(14 Tage Testen/Beratung hier buchen\)](#)

Nutzung: Grundnahrungsmittel Wasser für jeden Tag als Grundbedarf 2,5 Liter pro Tag oder mehr

Anwendung: Entgiftung, Zellregulation, Regeneration, Hydratation, Lebenserhaltung

Dosierung: je nach Bedarf bis zu 3 Liter täglich

Tipps: Entgiftet den Körper schonend, beginne mit geringer Basisizität und dann wöchentlich steigern

B

3. B-Vitamine ([Hier in bester Qualität liposomalen B-Vitamin Komplex erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Unterstützen den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion.

Anwendung: Oft als B-Komplex.

Dosierung: 50–100 mg pro Tag.

Tipps: Vegetarier und Veganer sollten auf B12 achten.

4. Bromelain ([Hier in bester Qualität erwerben](#))

Nutzung: Enzym aus Ananas, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Verdauung.

Anwendung: Bei Entzündungen und zur Verdauungsförderung.

Dosierung: 500–2000 mg pro Tag.

Tipps: Vor den Mahlzeiten einnehmen.

C

5. Calcium aus der Sangomeereskoralle ([Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Wichtig für Knochen und Zähne.

Anwendung: Zur Osteoporose-Prävention.

Dosierung: 1000–1300 mg täglich.

Tipps: Mit Vitamin D kombinieren.

6. Chlorella ([Hier in bester Qualität erwerben mit 5% Gutschein "Marlon5"](#))

Nutzung: Algen mit entgiftenden Eigenschaften, reich an Nährstoffen.

Anwendung: Entgiftung und Immunstärkung.

Dosierung: 3–5 g täglich.

Tipps: In Pulverform in Smoothies mischen.

7. Curcumin ([Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Entzündungshemmend, unterstützt die Leberfunktion.

Anwendung: Bei Entzündungen.

Dosierung: 500–2000 mg pro Tag.

Tipps: Mit schwarzem Pfeffer (am besten Piperin) kombinieren.

D

8. DHA/EPA (Omega-3-Fettsäuren) ([Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Unterstützen Herzgesundheit und Gehirnfunktion.

Anwendung: Zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dosierung: 1000–3000 mg täglich.

Tipps: Fetter Fisch oder Algenöl sind gute Quellen.

9. D-Mannose ([Hier als Kombipräparat erwerben in bester Qualität](#))

Nutzung: Zuckermolekül, das bei Harnwegsinfektionen helfen kann.

Anwendung: Zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen.

Dosierung: 500 mg bis 1 g, ein- bis dreimal täglich.

Tipps: Bei ersten Symptomen erhöhen.

E

10.Eisen ([Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Notwendig für Hämoglobinbildung.

Anwendung: Bei Eisenmangelanämie.

Dosierung: 8–18 mg täglich.

Tipps: Mit Vitamin C kombinieren.

11.Echinacea ([Hier in bester Qualität als Kombipräparat erwerben](#))

Nutzung: Unterstützt das Immunsystem.

Anwendung: Bei Erkältungen und Infektionen.

Dosierung: 300–500 mg täglich.

Tipps: Vorbeugend in der Erkältungszeit einnehmen.

12.Enzym-Komplex ([Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Bessere Verdauung und Verwertung von Nahrung

Anwendung: Enzymmangel, Probleme mit der Bauchspeicheldrüse o.ä

Dosierung: 200mg-500mg je nach Bedarf

Tipps: mit Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen

F

13.Folsäure (B9) ([Hier in bester Qualität liposomalen B-Vitamin Komplex erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Wichtig für die Zellteilung und das Wachstum.

Anwendung: Besonders in der Schwangerschaft.

Dosierung: 400–800 µg täglich.

Tipps: Aus grünem Blattgemüse beziehen.

G

14.Glutamin ([Hier in bester Qualität erwerben](#))

Nutzung: Unterstützt die Darmgesundheit.

Anwendung: Bei intensiver körperlicher Betätigung.

Dosierung: 5–10 g täglich.

Tipps: Vor und nach dem Training einnehmen.

15.Ginkgo Biloba ([Hier in bester Qualität als Kombipräparat erwerben](#))

Nutzung: Unterstützt die Durchblutung und das Gedächtnis.

Anwendung: Bei kognitiven Einschränkungen.

Dosierung: 120–240 mg täglich.

Tipps: Langfristig anwenden für beste Ergebnisse.

H

16. Hyaluronsäure ([Hier in bester Qualität mit Vitamin C-Zusatz erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"](#))

Nutzung: Unterstützt die Haut- und Gelenkgesundheit.

Anwendung: Bei Gelenkschmerzen und zur Hautpflege.

Dosierung: 50–200 mg täglich.

Tipps: In Kombination mit Vitamin C für bessere Wirkung.

K

17. Kalium ([Hier in bester Qualität als Kombipräparat mit OPC, Q10 und Knoblauch erwerben](#))

Nutzung: Wichtig für Nerven- und Muskelfunktion.

Anwendung: Unterstützt den Blutdruck.

Dosierung: 2000–4000 mg täglich.

Tipps: Aus natürlichen Quellen wie Bananen beziehen.

18. Kollagen ([Hier in bester Qualität als Kombipräparat erwerben](#))

Nutzung: Unterstützt Haut, Haare, Nägel und Gelenke.

Anwendung: Bei altersbedingtem Verlust von Bindegewebe.

Dosierung: 10–20 g täglich.

Tipps: In Pulverform in Getränke mischen.

M

19. Magnesium

[\(Hier in bester Qualität erwerben\)](#)

Nutzung: Unterstützt über 500 enzymatische Reaktionen.

Anwendung: Bei Stress oder Muskelverspannungen.

Dosierung: 400–800 mg täglich (bei Stress auch mehr)

Tipps: Vor dem Schlafengehen einnehmen zur Entspannung.

20. Maca

[\(Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"\)](#)

Nutzung: Adaptogen, steigert Energie und Ausdauer.

Anwendung: Zur Unterstützung der Hormonbalance.

Dosierung: 1500–3000 mg täglich.

Tipps: In Smoothies oder Joghurt einrühren.

21. MSM

[\(Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10"\)](#)

Nutzung: organische Schwefelverbindung, entzündungshemmenden und schmerzlindernden

Eigenschaften

Anwendung: unterstützt Gelenke, Haut, Haare und das Immunsystem

Dosierung: man beginnt 500 mg täglich und steigert langsam auf 1.000-3.000 mg, je nach Verträglichkeit und Bedarf

Tipps: am besten zu einer Mahlzeit mit ausreichend Wasser einnehmen

N

22. N-Acetylcystein (NAC)

(Hier in bester Qualität als Kombipräparat mit Eukalyptus und Thymian erwerben)

Nutzung: Antioxidans, unterstützt die Leberentgiftung.

Anwendung: Bei Atemwegserkrankungen und Entgiftung.

Dosierung: 600–1200 mg täglich. Je nach Bedarf und Behandlungsgrund auch mehr.

Tipps: Mit Wasser einnehmen.

23. Nattokinase

(Hier erwerben in bester Qualität)

Nutzung: Enzym, das die Blutgerinnung unterstützen kann.

Anwendung: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dosierung: 100–200 mg täglich. Je nach Grund auch mehr.

Tipps: Achten Sie auf die Dosierung, wenn Sie Blutverdünner nehmen.

O

24. Omega-3-Fettsäuren

(Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10")

Nutzung: Unterstützen Herz, Gehirn und Gelenke.

Anwendung: Zur Reduktion von Entzündungen.

Dosierung: 1000–3000 mg täglich.

Tipps: Aus Fischöl oder Algenöl beziehen.

Q

25. Q10 (Coenzym Q10)

24. (Hier erwerben in bester Qualität)

Nutzung: Antioxidans, unterstützt die Energieproduktion in Zellen.

Anwendung: Bei Herzgesundheit und Energiemangel.

Dosierung: 100–300 mg täglich.

Tipps: Mit fettreichen Mahlzeiten einnehmen.

R

25.26. Riboflavin (Vitamin B2)

26. (Hier ist bester Qualität liposomalen B-Vitamin Komplex erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10")

Nutzung: Wichtig für den Energiestoffwechsel.

Anwendung: Unterstützt Haut, Augen und Nervensystem.

Dosierung: 1.1–1.3 mg täglich.

Tipps: Aus Milchprodukten, Fleisch und Eiern beziehen.

S

27. Selen

(Hier erwerben in bester Qualität)

Nutzung: Antioxidans, unterstützt die Schilddrüsenfunktion.

Anwendung: Bei oxidativem Stress und zur Immunstärkung.

Dosierung: 55–200 µg täglich.

Tipps: In Kombination mit Vitamin E für bessere Wirkung.

28. Spirulina-Alge

(Hier in bester Qualität erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10")

Nutzung: Algen mit hoher Nährstoffdichte, wirkt entzündungshemmend.

Anwendung: Als Proteinquelle und zur Entgiftung.

Dosierung: 3–10 g täglich.

Tipps: In Smoothies oder Shakes mischen.

29. St. Johanniskraut

(Hier in bester Qualität als Kombipräparat mit Baldrian und Passionblume erwerben)

Nutzung: Unterstützt die Stimmung und kann leichte Depressionen lindern.

Anwendung: Bei Stimmungsschwankungen.

Dosierung: 300–900 mg täglich.

Tipps: Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten.

30. Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*)

(Hier als Kombipräparat in bester Qualität erhalten)

Nutzung: Entzündungshemmend und verdauungsfördernd.

Anwendung: Bei Magenbeschwerden.

Dosierung: 100–400 mg täglich.

Tipps: Nicht über längere Zeit einnehmen.

T

31. Teufelskralle

(Hier in bester Qualität erwerben)

Nutzung: Entzündungshemmend, unterstützt Gelenke.

Anwendung: Bei Gelenkschmerzen und Arthritis.

Dosierung: 400–1200 mg täglich.

Tipps: Bei akuten Schmerzen die Dosis erhöhen.

32. Traubenkernextrakt (OPC/MPC)

(Hier in bester Qualität erwerben - ACHTUNG: MPC ist 45mal Bioverfügbarer als OPC)

Nutzung: Starkes Antioxidans, unterstützt die Durchblutung.

Anwendung: Bei Venenproblemen und Hautgesundheit.

Dosierung: 100–300 mg täglich.

Tipps: In Kombination mit Vitamin C für bessere Wirkung.

U

33. Ubiquinol (aktive Form von Coenzym Q10)

(Hier erwerben in bester Qualität)

Nutzung: Antioxidans, wichtig für die Zellenergie.

Anwendung: Besonders bei älteren Menschen oder bei Energiemangel.

Dosierung: 100–300 mg täglich.

Tipps: Mit einer fetthaltigen Mahlzeit einnehmen.

V

34. Vitamin A (Hier in bester Qualität erwerben)

Nutzung: Wichtig für das Immunsystem und die Sehkraft.
Anwendung: Zur Unterstützung der Haut- und Augenfunktion.
Dosierung: 900 µg täglich für Männer, 700 µg für Frauen.
Tipps: Aus tierischen Quellen wie Leber und Milch beziehen.

35. Vitamin B12

(Hier in bester Qualität mit Ribose erwerben mit 10% Gutschein "HolisticJourney10")

Nutzung: Wichtig für die Blutbildung und das Nervensystem.
Anwendung: Besonders für Vegetarier und Veganer wichtig.
Dosierung: 2.4 µg täglich.
Tipps: In Kombination mit Folsäure einnehmen.

36. Vitamin C

(Hier in bester Qualität erwerben/aus 4 Beerensorten daher Bioverfügbar)

Nutzung: Antioxidans, unterstützt das Immunsystem.
Anwendung: Bei Erkältungen und zur Hautpflege.
Dosierung: Die DGE empfiehlt 90 mg. Persönliche Empfehlung bis 1000mg täglich, höhere Dosen bei Erkältungen.
Tipps: Aus frischem Obst und Gemüse oder bei höherem Bedarf aus Supplementen beziehen.

37. Vitamin D3

(Hier ist bester Qualität erwerben mit K2 und Magnesium als Kombipaket mit 10% Gutschein Marlon10)

Nutzung: Reguliert Calcium- und Phosphatspiegel.
Anwendung: Zur Unterstützung der Knochengesundheit.
Dosierung: 1000–4000 IE täglich, je nach individuellem Bedarf mehr.
Tipps: Im Blutspiegel VitaminD3-Wert regelmäßig überprüfen lassen. Sehr wichtige Weiterbildung für jeden zu Vitamin D3. Bitte unbedingt schauen, es lohnt sich :
<https://www.youtube.com/watch?v=caxWUNfWWYc&t=709s>

38. Vitamin E

(Hier in bester Qualität erwerben)

Nutzung: Antioxidans, schützt Zellmembranen.
Anwendung: Unterstützt Hautgesundheit und Immunsystem.
Dosierung: 15 mg täglich.
Tipps: Aus Nüssen, Samen und pflanzlichen Ölen beziehen oder supplementieren.

39. Vitamin K2

(Hier ist bester Qualität erwerben mit D3 und Magnesium als Kombipaket mit 10%
Gutschein Marlon10)

Nutzung: Wichtig für die Blutgerinnung und Knochengesundheit.

Anwendung: Bei Knochengesundheit und Herzgesundheit.

Dosierung: 90–120 µg täglich, je nach Bedarf mehr

Tipps: Aus grünem Blattgemüse beziehen oder supplementieren.

Z

40. Zimt

(Hier in bester Qualität erwerben als Kombipräparat für goldene Milch)

Nutzung: Antioxidativ und entzündungshemmend, unterstützt den Blutzuckerspiegel.

Anwendung: Bei Blutzuckerregulation.

Dosierung: 1–6 g täglich.

Tipps: In Tee oder Haferflocken einrühren.

41. Zinkbisglycinat

(Hier in bester Qualität einen Zink-Komplex mit bester Bioverfügbarkeit erwerben)

Nutzung: Eine gut absorbierbare Zinkform.

Anwendung: Zur Unterstützung des Immunsystems.

Dosierung: 15–30 mg täglich.

Tipps: Ideal für Menschen mit Magenempfindlichkeiten.

42. Zistrosentee

(Hier in bester Qualität erwerben)

Nutzung: Unterstützt das Immunsystem und hat antivirale Eigenschaften.

Anwendung: Bei Erkältungen und zur Stärkung des Immunsystems.

Dosierung: 1–3 Tassen täglich.

Tipps: Auch zur Unterstützung bei Allergien.

43. Zitronenmelissetee

(Hier in bester Qualität als Tee erwerben)

Nutzung: Beruhigend, kann bei Schlafproblemen helfen.

Anwendung: Bei Stress und zur Schlafunterstützung.

Dosierung: 300–600 mg täglich.

Tipps: Als Tee täglich abends zubereiten.

44. Zuckerrohr

(Hier in bester Qualität als Rohprodukt zum kauen erwerben)

Nutzung: Unterstützt die Leber und die Verdauung.

Anwendung: Bei Verdauungsproblemen.

Dosierung: 1–2 TL täglich.

Tipps: In Smoothies oder Tees verwenden.

45. Zulassungsgabe (Moringa)

(Hier in bester Qualität erwerben)

Nutzung: Reich an Nährstoffen, unterstützt die Gesundheit.

Anwendung: Als Nahrungsergänzung zur allgemeinen Gesundheit.

Dosierung: 1–2 TL Pulver täglich.

Tipps: In Smoothies oder Joghurt einrühren.

46. Zeolith oder Clean/Slate:

(Hier in bester Qualität Zeolith-Pulver erwerben 10% Gutschein mit „Holisticjourney10“ / Hier in Clean-Slate-Tropfen erwerben)

Nutzung: Zur Bindung von Schwermetallen, Glyphosat und anderen Umweltgiften

Anwendung: bei Nebenwirkungen von Impfungen, bei Müdigkeit, Erschöpfung, bei allen Zivilisationskrankheiten, Erkältungsanfälligkeit usw.

Dosierung: 2x täglich 2-3g Pulver oder Tropfen (Cleanslate) in reines Wasser

Tipps: Clean Slate wurde grade neu entwickelt und basiert auf Zeolithforschung, kostet zwar mehr geht aber tiefer in die Zellen und belastet Niere garnicht - „normales Zeolithpulver“ entgiftet nur im Darm, CS hingegen den ganzen Körper

PS: Diese Liste wird auf Wunsch erweitert. Bitte dazu Impulse per Email an mich senden, Danke! =)

Vorteilspakete für Nährstoffversorgung, Entgiftung & Remineralisierung

Spezial-Tipp: Diese Pakete sind Vorteilspakete mit Rabatten für deine Gesundheit, alle in Premium Qualität und bewiesen in ihrer Wirksamkeit. Zum erwerben einfach den Link anklicken :)

1. Die 12 Säulen zur Entgiftung Kombipaket von Lebenskraftpur

- Optimal aufeinander abgestimmte Produkte
- Handliche Pulverformen aus behutsam getrockneten, ganzen Pflanzen und schonend gepressten Pflanzensäften
- Perfekt ergänzt durch hochwertige Mineralien und schwefelhaltiges MSM in höchster Reinheit
 - Alle Pflanzen aus 100 % Bio-Anbau oder Bio-zertifizierter Wildsammlung
 - Höchste Qualität aus deutscher Produktion

2. Darmreinigung & Abnehm Kombipaket von Regenbogenkreis (10% Rabatt mit HolisticJourney10)

- Exklusiv bei Regenbogenkreis erhältlich
- Das Set enthält unsere Express Darmkur Premium & Abnehmkapseln
 - Die kraftvolle Kombination wirkt synergistisch
- Unterstützt eine ganzheitliche Entgiftung und einen optimalen Stoffwechsel
 - Entdecke neue Leichtigkeit in deinem Leben
 - In bewährter Regenbogenkreis-Qualität
 - Vegan, glutenfrei und ohne Zusatzstoffe

3. Parasiten-Kur Set 2-teilig (klein) von Regenbogenkreis (10% Rabatt mit HolisticJourney10)

- Enthält zwei Premium Produkte: Auraspray PARASITENFREI-QUELLE und Bio Parasitentinktur
 - Natürliche, wirksame und bewährte Rezeptur
- Die Komplettlösung für eine umfassende Reinigung und effektiven Schutz
 - Befreit den Körper auf allen Ebenen
 - Komplette frei von Zusatzstoffen
 - Exklusiv bei Regenbogenkreis erhältlich

4. Die Total-Reset Parasitenkur (von einem Heilpraktiker/Parasitenforscher empfohlen)

- Exklusive Anleitung in 50seitigem PDF Dokument über genaues Vorgehen und Mittel
 - Hebt sich ab von allem was es auf dem Markt gibt
 - intensiver und kostenintensiver
 - dafür aber gründlicher als vieles andere auf dem Markt
-

5. Die Vitamin D Kombi-Box / Paket mit K2, A, E und Magnesium

- Vitamin D und relevante Cofaktoren im Vorteilsset
- Trägt mit Vitamin D und K sowie Magnesium zur Erhaltung normaler Knochen bei
 - Unterstützt mit Vitamin D und A die normale Immunfunktion
 - Vitamine jeweils in MCT-Kokosnussöl gelöst
 - Magnesium als Komplex für hohe Verträglichkeit

Optimale Nährstoff-Kombinationen

Tipp: Durch diese bewussten Kombinationen lassen sich Synergien nutzen, und mögliche Absorptionsblockaden werden vermieden.

1. Vitamin D3 und K2

Kombination: Vitamin D3 unterstützt die Aufnahme von Kalzium, während Vitamin K2 dafür sorgt, dass das Kalzium in die Knochen eingelagert wird und sich nicht in den Gefäßen absetzt. Diese Kombination ist besonders sinnvoll für die Knochengesundheit und die Vermeidung von Verkalkungen.

Nicht mit: Es gibt keine starken Kontraindikationen, aber es ist ratsam, Vitamin D und K zu einer fetthaltigen Mahlzeit einzunehmen, da sie fettlöslich sind.

2. Magnesium und Vitamin B6

Kombination: Magnesium und Vitamin B6 ergänzen sich gut, da B6 die Aufnahme von Magnesium verbessert. Gemeinsam unterstützen sie die Muskelfunktion, den **Energiestoffwechsel und wirken entspannend.**

Nicht mit: Vermeiden Sie die Kombination mit Kalzium, da sich die Mineralien in der Aufnahme behindern können.

3. Vitamin C und Eisen

Kombination: Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen, was besonders für Vegetarier und Veganer von Vorteil ist. Die Kombination fördert die Blutbildung und das Immunsystem.

Nicht mit: Eisen sollte nicht gleichzeitig mit Kalzium- oder Magnesium-Präparaten eingenommen werden, da diese die Eisenaufnahme hemmen können.

4. Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E

Kombination: Vitamin E schützt die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation und unterstützt somit deren Wirkung auf Herz, Gehirn und Entzündungsprozesse.

Nicht mit: Diese Kombination kann zu einer fettreichen Mahlzeit eingenommen werden, um die Aufnahme zu fördern.

5. Zink und Kupfer

Kombination: Zink und Kupfer sollten in einem ausgewogenen Verhältnis eingenommen werden, da eine zu hohe Zinkaufnahme zu einem Kupfermangel führen kann. Optimal ist eine ausgewogene Mischung, um die Immunfunktion und den Stoffwechsel zu unterstützen.

Nicht mit: Zink sollte möglichst nicht gleichzeitig mit Eisen und Kalzium eingenommen werden, da sich die Mineralien in der Aufnahme behindern.

6. Coenzym Q10 und Vitamin E

Kombination: Coenzym Q10 wirkt als Antioxidans, und in Kombination mit Vitamin E wird es noch effektiver bei der Bekämpfung freier Radikale und zur Unterstützung der Zellgesundheit.

Nicht mit: Es gibt keine strikten Kontraindikationen, allerdings empfiehlt sich eine Einnahme zu einer Mahlzeit mit etwas Fett, um die Bioverfügbarkeit zu maximieren.

7. K2, Magnesium und Vitamin D

Kombination: Vitamin D benötigt K2 um korrekt im Körper eingelagert zu werden, sowie Magnesium als Transportmedium. Daher ist es sinnvoll diese zusammen einzunehmen.

Nicht mit: Vitamin D sollte nicht zusätzlich mit Kalzium eingenommen werden, da Kalzium in den meisten Fällen sowieso schon im Übermaß im Verhältnis zum Gegenspieler Magnesium vorkommt und daher eher schlecht eingelagert wird.

Allgemeine Tipps zur Kombination und Einnahme

Multimineral-Supplements: Manche Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Zink sollten getrennt eingenommen werden, da sie um die gleiche Aufnahme im Darm konkurrieren.

Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K): Diese lassen sich gut gemeinsam zu einer fetthaltigen Mahlzeit einnehmen, da dies ihre Bioverfügbarkeit steigert.

Eisen-Supplements: Eisen wird auf nüchternen Magen zusammen mit Vitamin C besser aufgenommen, sollte aber nicht gleichzeitig mit Milchprodukten oder Kaffee eingenommen werden, da diese die Aufnahme hemmen können.

Testmethoden für Mikronährstoff-Analysen

Es gibt verschiedene Testmethoden, um Mikronährstoffmängel festzustellen. Neben den klassischen Bluttests, die meist von Ärzten durchgeführt werden, haben sich alternative Methoden etabliert, die tiefere oder andersartige Einblicke in den Mikronährstoffstatus bieten können. Zu den gebräuchlichen Methoden zählen:

- 1. Vollblutmineralanalyse:** Hierbei werden nicht nur die Plasmawerte, sondern auch die intrazellulären Konzentrationen von Mineralien und Vitaminen gemessen, was tiefere Einblicke in den tatsächlichen Versorgungsstatus ermöglicht.
- 2. Speicheltests:** Speziell für hormonabhängige Nährstoffe wie Vitamin D kann ein Speicheltest hilfreich sein, da dieser den Hormonstatus und damit auch die Aufnahme und Verstoffwechslung von bestimmten Vitaminen und Mineralien widerspiegeln kann.
- 3. Urinanalyse:** Urin-Tests zeigen eine Momentaufnahme des Mikronährstoffverbrauchs im Körper und eignen sich gut zur Messung von wasserlöslichen Vitaminen, Mineralien und Schwermetallbelastungen.
- 4. Haarmineralanalyse:** Durch die Analyse der Haarstruktur lassen sich mineralische Rückstände über längere Zeiträume untersuchen, da Haare Schwermetalle und bestimmte Mineralien speichern und so langfristige Belastungen und Versorgungsschwankungen abbilden.

Unternehmen und Geräte für spezialisierte Mikronährstofftests

Einige Unternehmen bieten spezialisierte Tests und Geräte an, die über die Standard-Blutanalysen hinausgehen:

- **Verisana:** Bietet eine breite Auswahl an Tests, die per Speichel, Urin und Haarproben Mikronährstoffmängel und hormonelle Ungleichgewichte aufdecken.
- **Cerascreen:** Bietet Heimtests für Blut- und Speichelproben, mit denen Vitamin D, B-Vitamine und Mineralien ermittelt werden können. Cerascreen liefert detaillierte Analysen und Empfehlungen.
- **MyBioma:** Spezialisierter Anbieter für Darmgesundheitstests, der zusätzlich Mikronährstoffanalysen im Kontext der Darmflora anbietet.

- **Oligoscan:** Ein Gerät, das anhand einer optischen Analyse über die Haut den Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und Schwermetallen in Echtzeit misst. Es ermöglicht eine schnelle Messung und Analyse direkt beim Anwender.
- **Bioresonanz- und Bioscan-Geräte:** Verschiedene Anbieter wie etwa *Bioscan SWA* bieten Geräte zur bioenergetischen Analyse an, die durch elektromagnetische Schwingungen Rückschlüsse auf Mikronährstoffdefizite und Belastungen im Körper ziehen. Diese Geräte werden vor allem in der alternativen Medizin eingesetzt.

Diese Methoden bieten individuell angepasste Ansätze, um Mikronährstoffmängel ganzheitlich zu betrachten und basierend darauf gezielte Empfehlungen zu geben. Ich persönlich kann die Tests von Verisana sehr empfehlen.

Links zum Bestellen von Testkits

👉 Hormontest-Gesamtstatus: <https://tinyurl.com/3rbkkft3> 👉

👉 Allergie-Komplett Check: <https://tinyurl.com/e6eyfbm6> 👉

👉 Lebensmittelallergie-Test Plus: <https://tinyurl.com/46nfsev5> 👉

👉 Haarmineralanalyse: <https://tinyurl.com/ydydc4nf> 👉

👉 Darmtest-Gesamtstatus: <https://tinyurl.com/mr2d2k7r> 👉

Häufig gestellte Fragen zu Supplementen, Einnahmempfehlungen und Nährstoffanalysetests

1. Wann ist die beste Tageszeit, um Supplements einzunehmen?

Die optimale Einnahmezeit hängt vom jeweiligen Supplement ab. Fettlösliche Vitamine (z. B. Vitamin D, Vitamin E) werden am besten zu einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen. Wasserlösliche Vitamine (z. B. Vitamin C und B-Vitamine) wirken morgens oder über den Tag verteilt gut. Magnesium ist oft am Abend hilfreich, da es entspannend wirken kann.

2. Können Supplements gleichzeitig eingenommen werden?

Einige Supplements können sich in der Aufnahme gegenseitig beeinflussen. Beispielsweise sollte Eisen nicht gleichzeitig mit Kalzium oder Magnesium eingenommen werden, da diese die Eisenaufnahme beeinträchtigen können. Für die beste Aufnahme empfiehlt es sich, Eisen auf nüchternen Magen und Vitamin C zur Unterstützung dazu zu nehmen. Wenn mehrere Supplements notwendig sind, können Einnahmezeitpunkte über den Tag verteilt werden.

3. Ist es möglich, zu viele Supplements einzunehmen?

Ja, eine Überdosierung kann gesundheitsschädlich sein, insbesondere bei fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) und bestimmten Mineralien wie Eisen oder Zink. Bei Unsicherheiten ist eine ärztliche Beratung oder ein Test zur aktuellen Versorgungslage hilfreich, um den individuellen Bedarf zu bestimmen.

4. Wie lange dauert es, bis Supplements wirken?

Die Wirkung kann je nach Stoff unterschiedlich schnell einsetzen. Beispielsweise spürt man die Wirkung von Magnesium oft innerhalb von Tagen, während sich die Speicher von Vitamin D über Wochen bis Monate aufbauen. Einige Mikronährstoffe wie B-Vitamine wirken schnell, werden aber auch schnell ausgeschieden, sodass eine kontinuierliche Einnahme sinnvoll sein kann.

5. Können Supplements Nebenwirkungen haben?

Ja, zu hoch dosierte Supplements oder auch bestimmte Kombinationen können Nebenwirkungen hervorrufen. Typische Nebenwirkungen sind Übelkeit, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme. Vor allem fettlösliche Vitamine und Mineralien sollten in Absprache mit einem Experten eingenommen werden.

6. Welche Testmethoden gibt es, um Mikronährstoffmängel festzustellen?

Neben klassischen Bluttests gibt es Speichel-, Urin- und Haaranalysen sowie bioenergetische Verfahren (z. B. Bioresonanz). Jede Methode hat ihre eigenen Vorteile. Die Wahl hängt oft davon ab, welche Mikronährstoffe untersucht werden sollen und wie genau die Analyse sein muss.

7. Was zeigt eine Haarmineralanalyse?

Eine Haarmineralanalyse gibt Aufschluss über den Langzeitstatus bestimmter Mineralien und Schwermetalle, da sich diese über die Zeit im Haar ansammeln. Sie ist ideal zur Feststellung von langfristigen Belastungen oder Mineralstoffmängeln, die sich im Blut vielleicht nicht immer eindeutig zeigen.

8. Sind Speicheltests für alle Mikronährstoffe geeignet?

Speicheltests eignen sich besonders für Hormon-abhängige Nährstoffe wie Vitamin D und

bestimmte Mineralien, die im Speichel zuverlässig gemessen werden können. Für umfassende Analysen werden jedoch Vollbluttests bevorzugt.

9. Wie funktioniert die Messung mit dem Oligoscan?

Der Oligoscan verwendet eine optische Analyse, um Mineralien, Spurenelemente und Schwermetalle direkt über die Haut zu messen. Diese Methode ist schmerzfrei und liefert sofortige Ergebnisse, eignet sich jedoch nur als Momentaufnahme und zur Orientierung.

10. Wie oft sollte man Mikronährstofftests durchführen lassen?

Bei bestehenden Beschwerden oder wenn Supplements über längere Zeit eingenommen werden, ist es ratsam, alle 3–6 Monate Tests durchzuführen. Bei stabiler Gesundheit und ausgewogener Ernährung reicht es oft, ein bis zwei Mal pro Jahr den Status zu prüfen.

11. Welche Rolle spielen Bioresonanz- und Bioscan-Geräte?

Bioresonanz- und Bioscan-Geräte messen elektromagnetische Schwingungen und sollen so Hinweise auf Mängel oder Belastungen geben. Sie werden vor allem in der Naturheilkunde verwendet und gelten als ergänzende Methode, deren Ergebnisse am besten im Zusammenspiel mit klassischen Tests interpretiert werden.

12. Welche Unternehmen bieten umfassende Mikronährstofftests für Zuhause an?

Firmen wie *Cerascreen* und *Verisana* bieten Heimtests für Blut, Speichel und Urin an. Diese Tests sind einfach durchzuführen und b