



## **Nahrungsergänzungsmittel**

### **Essenzielle Substanzen**

Die nachfolgenden Nahrungsergänzungsmittel sollten bei dir auf keinen Fall fehlen.

#### **Vitamin D3**

Dosierung: 5.000 - 10.000 IE täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

#### **Omega 3**

Dosierung: 3.000 - 5.000 mg täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

#### **Vitamin B Komplex**

Dosierung: 1 Kapsel täglich bzw. nach Herstellerangabe

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

#### **Coenzym Q10**

Dosierung: 100 - 200 mg täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

#### **Magnesium**

Dosierung: 200 - 400 mg täglich

Einnahme: Abends, vor dem Schlafengehen

#### **Zink**

Dosierung: 15 - 30 mg täglich

Einnahme: Abends

#### **Propionsäure**

Dosierung: 1 Kapsel täglich bzw. nach Herstellerangabe

Einnahme: Zu einer Mahlzeit



## **Probiotika**

Dosierung: Nach Herstellerangabe

Einnahme: Auf nüchternen Magen

## **Optionale Substanzen**

Die nachfolgenden Nahrungsergänzungsmittel könnten je nach deinem individuellen Bedarf sinnvoll sein.

### **Calcium**

Dosierung: 500 mg täglich

Einnahme: Nach einer Mahlzeit

### **Eisen**

Dosierung: 30 mg täglich

Einnahme: Vor dem Frühstück, nicht zusammen mit Magnesium, Calcium oder OPC einnehmen

### **Vitamin A**

Dosierung: 2.000 - 3.000 IE täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

### **Vitamin C**

Dosierung: 2.000 - 3.000 mg, auf mehrere Portionen täglich verteilen

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

### **Vitamin E**

Dosierung: 15 mg täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit



### **OPC Traubenkernextrakt**

Dosierung: 300 mg täglich

Einnahme: Auf nüchternen Magen

### **L-Arginin**

Dosierung: 2.000 - 3.000 mg täglich

Einnahme: Auf nüchternen Magen mit reichlich Wasser

### **MSM Methylsulfonylmethan**

Dosierung: 1.000 - 2.000 mg täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

### **CDP Cholin**

Dosierung: 500 - 1.000 mg täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

### **Ginkgo Biloba**

Dosierung: 120 - 240 mg täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit

### **Alpha Liponsäure**

Dosierung: 600 - 1-200 mg täglich

Einnahme: Auf nüchternen Magen

### **Hericium**

Dosierung: 1.000 - 2.000 mg täglich

Einnahme: Zu einer Mahlzeit