



Essentielle Ergänzungsnahrung

1) Vitamin D3

- ✓ Präparat in Verbindung mit K₂, es sein denn, du nimmst Blutverdünner ein (unsere Empfehlung ([Naturtreu](#), [SundayNatural](#)))
- ✓ Präparat auf Öl Basis oder mit Kapseln zur Mahlzeit einnehmen
- ✓ Vitamin D Spiegel testen/messen lassen.
- ✓ Einnahmeempfehlung gerne in Abstimmung mit unserer Ärztin im Team: 2000-5000 i.E. / täglich je nach aktuellem Spiegel.
- ✓ In den Monaten Juni - September auch mal für ca. 15 min ohne Sonnenblocker in die Sonne gehen Haut im Frühling schon dosiert an Sonneneinstrahlung gewöhnen
- ✓ Wenn man im Sommer viel draußen ist, kann man je nach Bedarf die Supplementation aussetzen/verringern (regelmäßig Vitamin D Spiegel checken).

2) Omega-3 Öl

- ✓ Nur Präparate mit geprüfter Reinheit und von hoher Qualität (unsere Empfehlung [Norsan](#))
- ✓ Einnahme als Fisch-, Algen-, Krillöl zur Hauptmahlzeit einnehmen
- ✓ Täglich: 2500-5000mg/ Omega-3
- ✓ Auf EPA und DHA-Verhältnis achten

3) Magnesium

- ✓ Präparate mit vielen Magnesiumformen verwenden.
- ✓ Bei empfindlichen Magen nach der Mahlzeit einnehmen.
- ✓ in Verbindung mit Vitamin C reichen Lebensmitteln und Vitamin D
- ✓ Unsere Empfehlungen: SundayNatural, [Naturtreu](#)
- ✓ Da es auch entspannende Wirkung hat eignet es sich auch einen Teil abends einzunehmen

4) Vitalstoffpräparate

- ✓ Um deinen Körper, dein Immunsystem samt Darm zu unterstützen bieten sich Vitalstoffpräparate mit einem ausgewogenen Mix aus Vitaminen, Spurenelementen und Mikronährstoffen aus natürlichen Zutaten in Rohkostqualität an.
- ✓ Dies sorgt für Vielfalt in der Ernährung und sorgt für ein gut funktionierendes Mikrobiom.
- ✓ Hier auch auf geprüfte Qualität und Reinheit achten.
- ✓ Unsere Empfehlungen: *LaVita*, *DailyBiobasic von Lifeplus*, *Biobasisplus von [Lebenskraftpur](#)*

