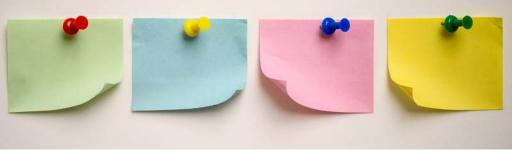


# NÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN

BEI AUSGESUCHTEN
KRANKHEITSBILDERN &
LEBENSSITUATIONEN





#### WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar.

Die Autoren übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden.

Bitte setze nicht selbstständig Medikamente ab oder ändere ihre Dosierung. Sprich bei Unsicherheit mit Deinem behandelnden Arzt.

© 2022 Health Media Marketing LLC

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keinster Weise erlaubt.

Martin Auerswald - Postbox 702773, 11516 Berlin

https://schnelleinfachgesund.de

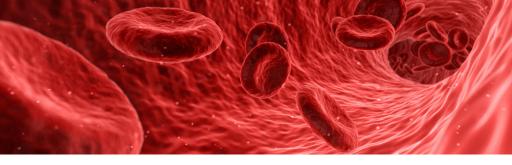


#### **EINLEITUNG**

Dieser Guide enthält eine Auflistung verbreiteter Krankheitsbilder (Indikationen) und Nährstoffe, die bei diesen Krankheitsbildern besonders häufig im Mangel vorliegen und sich in der Mikronährstoff-Therapie bewährt haben, und in welcher Dosierung eine Einnahme empfohlen wird.

Auch passende Naturheilmittel wie z.B. Extrakte sind beigefügt.

Nährstoffe sollten über eine gesunde Ernährung, wie sie auf https://schnelleinfachgesund.de vorgestellt werden, sowie über zielgerichtete Nahrungsergänzung zugeführt werden.



#### BLUTANALYSE

Bei Einnahme von Medikamenten, die mit dem Nährstoffhaushalt interagieren, und zur Abklärung von Mikronährstoff-Defiziten, empfiehlt sich eine große Blutanalyse beim Hausarzt oder in einem Labor.

In den meisten Fällen ist auf Vollblut-Analyse (nicht Serum) zu achten.

Für die Blutanalyse Zuhause (und auch günstiger) empfehlen wir die Tests von Lykon.

Besonders ausführlich und aufschlussreich ist der myHealth & Fitness Premium - mit dem Code gesund15 sparst Du 15 % auf alles bei Lykon dauerhaft!

>> Klicke hier um Dich zu informieren (Einmallieferung auswählen)



## **EMPFEHLUNGEN 1/2**

Empfehlungen für Mikronährstoffe und Extrakte ausgewählter deutscher Firmen:

- ·Viktilabs (Mikronährstoffe & Extrakte) 10 % Rabattcode auf alles: MARTIN >klick<
- ·Naturtreu (Mikronährstoffe und Adaptogene) 10 % Rabattcode auf alles: gesund10 >klick<
- ·Edubily: (Ballaststoffe, Probiotika, Proteine, Aminosäuren, Multivitamin) >klick<
- ·Norsan (Omega 3) 15 % Rabattcode für Erstkäufer: EM803 >klick<
- 'Hempamed (CBD) 10 % Rabattcode auf alles: gesund10 >klick<</pre>
- ·Hifas da Terra (Vitalpilze) 10 % Rabattcode auf alles: seg10 >klick<</pre>



## **EMPFEHLUNGEN 2/2**

#### Empfehlung für Blutanalysen Zuhause:

- -Lykon 15 % Rabattcode auf alles Tests: gesund15>klick
- -Empfehlenwert sind die myHealth&Fitness Premium Tests sowie ausgewählte Marker wie z.B. mySchilddrüse, myTestosteron, myBlutzucker

#### **Empfehlung Infrarotlichttherapie:**

- -Clearlight 100 € Rabattcode seg100 (beim Bestellprozess nennen) >klick<
- -Aurora 5-10 % Preisnachlass mit dem Rabattcode seg100 (beim Bestellprozess nennen) >klick<

Bitte beachten Sie ergänzend dazu unseren Guide über Medikamente und ihre Interaktion mit Mikronährstoffen.



#### AKNE

Zink: 20-30 mg

Selen: 200-300 mcg

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Gamma-Linolensäure: 1-2,5g

Vitamin A: 10-25.000 IE

Vitamin C: 1-2g

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Löwenmähne Extrakt: 0,5-1g

Ernährung: Milch und Weizen meiden



### ALZHEIMER/ DEMENZ

Alpha-Liponsäure: 600-1200 mg

Acetyl-L-Carnitin: 2-6g

**B-Vitamin-Komplex** 

Taurin: 1-3g

Omega 3-Fettsäuren: 2-4g

Vitamin A: 10.000 IE

Vitamin D: 5-10.000 IE

Phosphatidylserin: 300mg

Coenzym Q10: 100-300mg

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Löwenmähne Extrakt: 0,5-1g

Gingko Extrakt: 0,2-0,5g

Ernährung: kohlenhydratreduziert/ketogen



# ATHEROSKLEROSE & HERZKRANKHEITEN

Vitamin C: 500-1000mg

Vitamin K2: 200-400 mcg

Coenzym Q10: 100-300mg

Magnesium: 300-400 mg

Omega 3-Fettsäuren: 2-4g

L-Arginin/L-Citrullin: 2-4g

OPC: 0,5-1g

Reishi Extrakt: 0,5-1g Multivitamin-Präparat

Ernährung: mediterran



#### **ARTHROSE**

MSM: 1-3

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g Hagebuttenpulver: 5-10g Cordyceps Extrakt: 0,5-1g

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Vitamin C: 1g

Kollagenhydrolysat: 10-20g

Bor: 6-9mg

Kurkuma-Ingwer-Weihrauch-Komplex: 0,5-1g

Ernährungsintervention:

Nachtschattengewächse reduzieren



#### **ASTHMA BRONCHIALE**

Vitamin C: 1-2g

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin D: 5.000 IE

Omega 3-Fettsäuren: 2-4g

Acetylcystein: 0,5-1g Reishi Extrakt: 0,5-1g

Eichhase Extrakt: 0,5-1g

CBD: 50mg

Ernährung: Milch und Weizen meiden



#### **ADHS**

Magnesium: 200-400mg

Omega 3-Fettsäuren: 1-3g

Eisen: 20-30 mg (bei Mangel)

**B-Vitamin-Komplex** 

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Acetyl-L-Carnitin: 1-2g

Ernährung: Zucker und Transfette meiden



## BLASENENTZÜNDUNG

D-Mannose: 3x2g

Eichhase Extrakt: 2x0,5g

Vitamin C: 3x1g

Vitamin A: 10.000 IE Vitamin D: 10.000 IE

Omega 3-Fettsäuren: 3g

Zink: 20mg

Extrakte aus Granatapfel, Sägepalme,

Kürbiskern Austernpilze Probiotikum



#### **BLUTHOCHDRUCK**

Omega 3-Fettsäuren: 1,5-3g

Magnesium: 300-400mg

Kalium: 2000-5000mg

Vitamin D3: 4000 IE

Vitamin C: 1g

OPC: 0,5-1g

L-Arginin/L-Citrullin: 2-4g

Reishi/Chaga Extrakt: 0,5-1g

Ernährung: mediterrane Ernährung



#### **BRONCHITIS**

Acetyl-Cystein: 200-600mg

Omega 3-Fettsäuren: 1,5-4g

Vitamin D: 2000-5000 IE

Vitamin C: 1-2g

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Eichhase Extrakt: 0,5-1g

Spitzwegerich-Tee

Ernährung: Milch und Weizen meiden



#### BURNOUT

**B-Vitamin-Komplex** 

S-Adenosyl-Methionin: 600-1000mg

Vitamin C: 1-2g

Acetyl-Carnitin: 1-3g

Magnesium: 300-400mg

Omega 3-Fettsäuren: 1-3g

Essentielle Aminosäuren: 10-20g

Ashwagandha Extrakt: 0,5g

Rhodiola Extrakt: 0,5g

Ginseng Extrakt: 0,5g

Cordyceps Extrakt: 0,5g

Reishi Extrakt: 0,5g

Ernährung: Keine Stimulanzien wie Zucker,

Kaffee, Alkohol



## CHRONISCHES MÜDIGKEITSSYNDROM

**B-Vitamin-Komplex** 

S-Adenosyl-Methionin: 600-1000mg

Vitamin C: 1-2g

Acetyl-Carnitin: 1-3g

Magnesium: 300-400mg

Omega 3-Fettsäuren: 1-3g

Essentielle Aminosäuren: 10-20g

Ashwagandha Extrakt: 0,5g

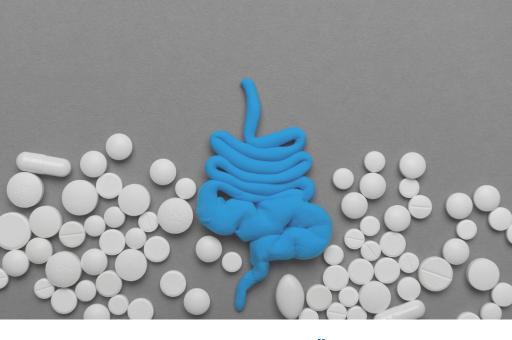
Rhodiola Extrakt: 0,5g Ginseng Extrakt: 0,5g

Cordyceps Extrakt: 0,5g

Reishi Extrakt: 0,5g

Ernährung: Keine Stimulanzien wie Zucker,

Kaffee, Alkohol



# CHRONISCH-ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN

Vitamin A: 5.000-10.000 IE Vitamin D: 5.000-10.000 IE Omega 3-Fettsäuren: 3-4g

Vitamin B-Komplex

Eisen (bei Mangel): 10-30mg

Glutamin: 10-20g

Curcuma-Extrakt: 0,5-1g

Reishi Extrakt: 1g

Löwenmähne Extrakt: 1g

Probiotikum

Ballaststoff-Präparat (Baobab, resistentes

Dextrin): 10g CBD: 50mg

Ernährung: Paleo-Autoimmunprotokoll



#### **DEPRESSIONEN**

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin D: 5.000 IE

Multivitamin-Präparat mit B-Vitaminen

Magnesium: 300-400mg

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Löwenmähne Extrakt: 0,5-1g

Cordyceps Extrakt (bei Müdigkeit): 0,5-1g

CBD-Öl (bei Nichteinnahme von

Antidepressiva): 50mg

Rosmarin

Curcuma-Extrakt

Johanniskraut (bei Nichteinnahme der Pille)

Infrarotlicht-Therapie



### **DIABETES TYP 2**

**B-Vitamin-Komplex** 

Magnesium: 300-400mg

Vitamin D: 5.000 IE

Chrom: 200-400 mcg

Alpha-Liponsäure: 300-600mg

L-Carnitin: 2-4g

Omega 3-Fettsäuren: 2-4g

Taurin: 2-4g

Schopftintling-Extrakt: 0,5-1g

Ernährung: mediterran, kohlenhydratreduziert



# ENTGIFTUNG (SCHWERMETALLE)

Vitamin A: 5.000 IE

Vitamin C: 1-2g

Multivitamin-Präparat mit B-Vitaminen

Zink: 20mg

Selen: 300mcg

Omega 3-Fettsäuren: 2-4g

Acetyl-Cystein: 1-2g

Alpha-Liponsäure: 500-1000mg

Eichhase Extrakt: 0,5-1g Maitake Extrakt: 0,5-1g

Taurin: 2-3g

Chlorphyll/Chlorella: 5-10g

Bittertropfen

Wichtig: Vorab Leberwerte und Darmintegrität



#### **EPILEPSIE**

**B-Vitamin-Komplex** 

Alpha-Liponsäure: 0,5-1g

Magnesium: 400-500mg

Omega 3-Fettsäuren: 1-3g

Taurin: 0,5-2g

Acetyl-Carnitin: 1-2g

Löwenmähne Extrakt: 1g

Ernährung: ketogen



#### **EREKTILE DYSFUNKTION**

L-Arginin: 2-4g

OPC: 0,5-1g

Cordyceps Extrakt: 0,5-1g

Ashwagandha- & Rhodiola Extrakt: 1g

Vitamin C: 1g

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Zink: 20mg

Selen: 300mcg

B-Vitamin-Komplex Infrarotlichttherapie



### **ERKÄLTUNG**

Vitamin A: 5.000 IE

Vitamin C: 1g

Vitamin D: 5.000 IE

Zink: 20mg

Selen: 200-300mcg

Cordyceps Extrakt: 0,5-1g

Reishi Extrakt: 0,5-1g Infarotlicht-Therapie

Lifestyle: schlafen, schwitzen



## GASTRITIS/ MAGEN-SCHLEIMHAUTENTZÜNDUNG

Vitamin A: 5.000-10.000 IE

Vitamin C: 2x1g

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g Löwenmähne Extrakt: 1-2g

Quercetin: 0,5-1g

**B-Vitamin-Komplex** 

Magnesium: 300-400mg



#### **HAARAUSFALL**

Kollagen: 10-20g

**B-Vitamin-Komplex** 

Jod: 300-500mcg

Selen: 200-300mcg

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Cordyceps Extrakt: 0,5-1g

Eichhase Extrakt: 1g

Blutwerte: Schilddrüse und Progesteron

prüfen lassen



#### HASHIMOTO THYREOIDITIS

Vitamin C: 1g

Vitamin A: 5.000 IE B-Vitamin-Komplex

Vitamin D: 5.000 IE

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Zink: 20mg

Selen: 300mcg

Eisen (bei Mangel): 20mg

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Cordyceps Extrakt: 0,5-1g

Jod: Nur bei sinkenden Entzündungswerten und ausreichender Selen- & Antioxidantien-

Versorgung



# CHRONISCHE VIRUS-INFEKTE (EBV, HERPES, HPV)

Vitamin C: 1g

Lysin: 1g

Zink: 20mg

Selen: 200mcg

Vitamin A: 5.000 IE

Vitamin D: 5.000 IE

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Cordyceps Extrakt: 0,5-1g

Acetyl-Cystein: 2g

Ernährung: Milch und Weizen meiden



#### **HERZINSUFFIZIENZ**

Magnesium: 300-400mg

Kalium: 500-2000mg

Kreatin: 2-5g

Vitamin B-Komplex

Reishi Extrakt: 1g

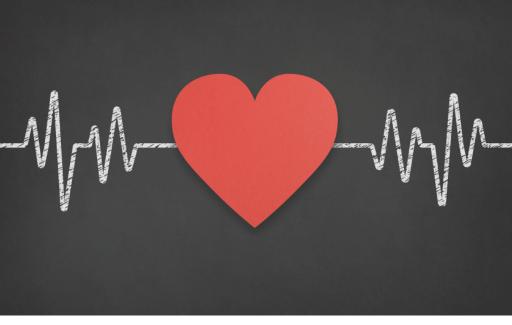
Omega 3-Fettsäuren: 3-4g

Coenzym Q10: 100-300mg

Taurin: 1-4g

L-Carnitin: 1-6g

Vitamin D: 2.000-5.000 IE



## HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN

Omega 3-Fettsäuren: 2-4g

Magnesium: 300mg

Kalium: 1-5g

Coenzym Q10: 100-300mg

Vitamin B-Komplex

Vitamin C: 1g

Quercetin: 1g

Reishi Extrakt: 0,5g

Taurin: 1-3g



#### **HEUSCHNUPFEN**

Omega 3-Fettsäuren: 3g

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin D: 5.000 IE

Quercetin: 1g Vitamin C: 1g

Reishi/Chaga Extrakt: 1g

Zink: 20mg

Selen: 200-300mcg

CBD: 50mg

Ernährung: IgE-Nahrungsmittel-Test machen



## HOMOCYSTEINÄMIE

Vitamin B-Komplex: 2-3x

Betain: 1-3g

L-Arginin: 1-6g

Vitamin C: 1g

Shiitake Extrakt: 1g



### **HOHES ALTER**

Coenzym Q10: 100-200mg

Vitamin B-Komplex Vitamin D: 5.000 IE

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Reishi Extrakt: 1g

Curcuma-Extrakt: 1g



## **HYPERLIPOPROTEINÄMIE**

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Vitamin B-Komplex

Magnesium: 300-400mg

Bittertropfen

Reishi Extrakt: 1g

L-Carnitin: 2-3g



## **IMMUNSCHWÄCHE**

Vitamin C: 1g

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin D: 5.000 IE

Zink: 20mg

Selen: 200mcg

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

L-Arginin: 2-3g

Cordyceps Extrakt: 1g

Ashwagandha Extrakt: 1g



### **KATARAKT**

Vitamin C: 1g

Carotinoide (Astaxanthin, Lutein, Zeaxanthin)

Alpha-Liponsäure: 600mg Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Taurin: 0,5-2g

Vitamin A: 5.000 IE



# KOMPLEMENTÄRE KREBSTHERAPIE

Multivitamin Präparat

Vitamin C: 1g

Vitamin A: 5.000-10.000 IE Vitamin D: 5.000-10.000 IE Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

L-Carnitin: 2-3g

Eisen (bei Mangel): 20mg

Curcumin: 1-3g

Selen: 300mcg

Reishi Extrakt: 1g

Maitake Extrakt: 1g

Mandelpilz Extrakt: 1g



### **FETTLEBER**

20g Essentielle Aminosäuren 2g Cholinbitartrat 3g Omega 3-Fettsäuren B-Vitamin-Komplex Bittertropfen Cordyceps Extrakt

Ernährung: Paleo, Clean, natürlich, proteinreich, ballaststoffreich, bitterstoffreich



#### LEAKY GUT SYNDROM

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin D: 5.000 IE

Vitamin C: 1g

Zink: 20mg

Selen: 200-300mcg

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Glutamin: 20g

Reishi Extrakt: 1g

Löwenmähne Extrakt: 1g

Ernährung: Paleo-Autoimmunprotokoll,

Kaffee meiden



### LEISTUNGSSPORT

Essentielle Aminosäuren: 10-20g

Vitamin D: 5.000 IE Magnesium: 400mg

Kreatin: 4g

L-Carnitin: 2-4g

L-Arginin/L-Citrullin: 2-4g

Rhodiola Extrakt: 1g Cordyceps Extrakt: 1g

Multivitamin-Präparat mit B-Vitaminen



# LERN-/KONZENTRATIONS-SCHWIERIGKEITEN

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Eisen (bei Mangel): 10-20mg

**B-Vitamin-Komplex** 

Jod: 200-500mcg

Vitamin A: 5.000 IE

Vitamin D: 5.000 IE

Magnesium: 300-400mg

Gingko-Bacopa-Extrakt: 0,5-1g

Löwenmähne Extrakt: 1g



### LONG COVID

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin D: 5.000 IE Vitamin B-Komplex

Vitamin C: 1g

Zink: 30mg

Selen: 300mcg

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Reishi Extrakt: 1g

Cordyceps Extrakt: 1g

Löwenmähne Extrakt: 1g



## MIGRÄNE

Magnesium: 300-400mg

Coenzym Q10: 100-300mg

Omega 3-Fettsäuren: 2-4g

Vitamin B2: 300mg

Reishi Extrakt: 1g

L-Arginin: 2-4g

Vitamin C: 1g

Ernährung: glutenfrei



#### **MULTIPLE SKLEROSE**

**B-Vitamin-Komplex** 

Vitamin A: 5-10.000 IE Vitamin D: 5-10.000 IE

Alpha-Liponsäure: 500-1000mg

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

MCT-Öl: 10-20ml

Selen: 200 mcg L-Carnitin: 2-3g

Antioxidantien: 2-3g

Löwenmähne Extrakt: 1g

Reishi Extrakt: 1g

Ernährung: ketogene Paleo Ernährung



### **NEURODERMITIS**

Vitamin A: 5.000-10.000 IE

Gamma-Linolensäure: 0,5-2g

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Curcuma-Extrakt: 1g

Reishi Extrakt: 1g

Zink: 20mg

Ernährung: natürlich & unverarbeitet



### NIERENINSUFFIZIENZ

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Vitamin C: 1g

Vitamin B-Komplex

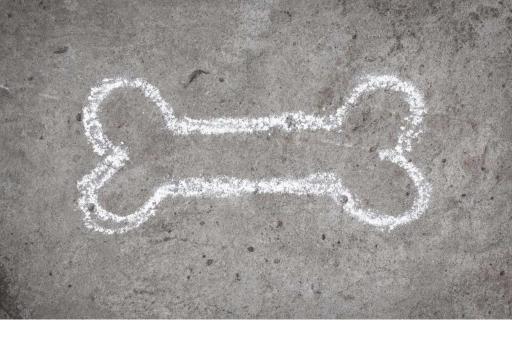
Taurin: 1-4g

Essentielle Aminosäuren: 10g

Magnesium: 300-400mg

Kalium (bei Hypokaliämie): 1-2g

Extrakte aus Brennessel und Löwenzahn



## **OSTEOPOROSE**

Vitamin D: 5.000 IE

Vitamin K2: 200-400 mcg

Magnesium: 400-500mg

Bor: 6-9mg

Omega 3-Fettsäuren: 1-3g

Kollagen: 10g

Infrarotlichtherapie



# PRÄMENSTRUELLES SYNDROM

**B-Vitamin-Komplex** 

Multivitamin-Komplex

Magnesium: 400mg

Mönchspfeffer Extrakt: 0,5-1g

Cordyceps Extrakt: 1g

Vitamin C: 1g

Infrarotlichttherapie



## RAUCHEN

Vitamin C: 1-2g

Selen: 200mcg

Zink: 20mg

Reishi Extrakt: 1g

Quercetin: 1g

Eichhase Extrakt: 1g



#### SCHUPPENFLECHTE

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Vitamin D: 5.000 IE Vitamin A: 5.000 IE

Zink: 20-30mg Selen: 300mcg

Reishi Extrakt: 1g

Curcuma-Extrakt: 1g

CBD: 50mg Basenbäder

Infrarotlichttherapie

Ernährung: Paleo



## RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin D: 5.000 IE

Zink: 20mg

Selen: 300mcg

Omega 3-Fettsäuren: 3g

MSM: 2-3g

Reishi Extrakt: 1g

Essentielle Aminosäuren: 10g

Ernährung: vegan orientiert, keine

Nachtschattengewächse, keine tierischen

**Produkte** 



## **SCHLAFSTÖRUNGEN**

Magnesium: 400mg

L-Tryptophan: 1-2g

Glycin: 4g

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Reishi Extrakt: 0,5-1g

Löwenmähne Extrakt: 0,5-1g

CBD: 50mg



# SCHILDDRÜSEN-UNTERFUNKTION

Jod: 300-500mcg

Selen: 200-300mg

Zink: 20mg

Cordyceps Extrakt: 1g

Ashwagandha- & Rhodiola Extrakt: 1g



#### **STRESS**

Vitamin C: 1g

Vitamin B-Komplex

Magnesium: 300-400mg

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g

Ashwagandha- & Rhodiola Extrakt: 1g

Cordyceps Extrakt: 1g

Essentielle Aminosäuren: 10-15g

CBD: 30-50mg



# VEGETARISCHE/ VEGANE ERNÄHRUNG

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin D: 5.000 IE B-Vitamin Komplex

Eisen: 10-15mg Zink: 10-20mg Selen: 100mcg

Jod: 300-500mcg

Taurin: 2-3g

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g



# ZÖLIAKIE

Vitamin A: 5.000 IE Vitamin B-Komplex Vitamin D: 5.000 IE

Glutamin: 20g

Eisen: 10-30mg (bei Mangel)

Magnesium: 300-400mg

Zink: 20-30mg

Selen: 200-300mcg

Löwenmähne Extrakt: 1g

CBD: 50mg

Ernährung: streng glutenfrei



#### DANKE & EMPFEHLUNGEN

Danke, dass Du dieses E-Book bis hierher gelesen hast. Wir haben hier viel Zeit und Liebe reingesteckt und hoffen, dass es Dir gut weiterhilft.

In diesem Buch haben wir Dir für bestimmte Krankheitsbilder einige Nahrungsergänzungen empfohlen, mit denen Du Deine Gesundheit sehr gut unterstützen kannst.

Doch welche Produkte sind gut, haben ein ansprechendes Preis-Leistungs-Verhältnis und gute Qualität?

Um sicher zu gehen, dass Du auch die Produkte erhältst, die Dich perfekt unterstützen, haben wir einige Produktempfehlungen für Dich zusammengestellt.

Klicke hier, um zu den Produktempfehlungen zu gelangen und sofort durchzustarten.

(Wenn Du dort etwas kaufst, unterstützt Du damit auch unsere Arbeit und ermöglichst uns, Dir dieses Buch kostenlos zur Verfügung zu stellen)

> Viel Freude bei der Umsetzung, Dein SchnellEinfachGesund-Team