



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



## Nahrungsergänzungsmittel Gelenke/Knochen

### Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung:

1. Ein **Multi-Vitamin-Multi-Mineral-Präparat** , evtl. **2 Multipräparate** (z.B. Gelenke und Cholesterin)
2. Ergänzung mit **speziellen Mikronährstoff-Präparaten**, die besonders stark für die jeweilige Situation benötigt werden bzw. in einem Labortest als fehlend aufgefallen sind.
3. Zusätzlich Spezialpräparate (z.B. **Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren** oder **Probiotika und Präbiotika**)

**Laborkontrollen von einzelnen Mikronährstoffen** bzw. **Stuhlproben** oder **Speichel- und Urinproben** sind meist zur Kontrolle sinnvoll.

Sobald Sie auf einen unterstrichenen Link klicken, öffnet sich ein neues Fenster des Shops oder ein PDF-Formular, über welches Sie diese Nahrungsergänzungsmittel beziehen können.

- 1 Warnke Nahrungsergänzung (sehr niedrige Preisklasse)
- 2 FormMed, der Studiensieger (mittlere Preisklasse)
- 3 Biogena, der Mercedes (hohe Qualität und Preisklasse)
- 4 Tisso, der Heilpraktiker Favorit (mittlere bis höhere Preisklasse)
- 5 Die Basis legen für eine verbesserte Aufnahme von Nährstoffen
- 6 Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung (Lange Version)

1 Warnke Nahrungsergänzung (sehr niedrige Preisklasse)

**Vitamin und Mineral Komplex, mit 18 Vitalstoffen, vegi** (100 Kapseln).

Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser..



**und Glucosamin Plus 400mg mit Collagen** (90 Kapseln)

Erwachsene morgens 3 Kapseln zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.



**und Hyaluronsäure 100mg, Reinsubstanz, vegi** (120 Tabletten)

Erwachsene täglich 4 Tabletten auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.



**und MSM 500mg organischer Schwefel, vegi** (180 Kapseln)

Erwachsene täglich 3 bis 6 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.



**und bei stärkerem Bedarf Vitamin D3 1000 I.E. Cholecalciferol** (100 Kapseln)

Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.



**und zur Förderung der nährstoffaufnehmenden Darmflora**  
**Probiotik Komplex**, zeitverzögert in DRCaps® (60 Kapseln)  
Erwachsene täglich 2 Kapseln mit viel Wasser.



**und eines der stärksten Antioxidantien OPC mit Vitamin C** 60mg OPC aus 200mg Traubenschalen-Extrakt (100 Kapseln)  
Erwachsene täglich 1 Kapsel mit viel Wasser zu einer Mahlzeit.



**und als naturheilkundliches Nahrungsergänzungsmittel**  
**Brennessel Plus, mit Weihrauch-Extrakt und Yucca** (120 Kapseln)  
Erwachsene täglich 2 x 2 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.



Seitenanfang

2 FormMed, der Studiensieger (mittlere Preisklasse)

**Wissenschaftlich geprüft von Dr. med. Michael Oppel und seinem Beraterteam von 7best7:**

**Bestelltelefon-Hotline: 069 768 05 698 22**

**Link zur themenbezogenen (Gelenke/Knochen) Shopseite**

**Formmed Nahrungsergänzungsmittel** beinhalten alle die Form des B-Vitamins "Folsäure" (Metafolin), welches auch bei Menschen wirkt, die Folsäure aufgrund einer Genvariante nicht verarbeiten können.

## **PDF mit Dosierungen und Einnahmehinweisen**

### **PDF-Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln zur Förderung der Gelenkfunktion**

Seitenanfang

3 Biogena, der Mercedes (hohe Qualität und Preisklasse)

**Biogena Store Berlin**

**Monbijouplatz 12, 10178 Berlin**

**Telefon: 030 9210 2915**

**Wissenschaftlich geprüft von Dr. med. Michael Oppel und seinem Beraterteam von 7best7:**

#### **1. Multivitamin als Basisförderung:**

##### **Multispektrum 24/7® 1 Kapsel bzw. halbe Tagesdosis**

24 Stunden und sieben Tage Basisversorgung: Vitamine, Mineralstoffe, pflanzliche Wirksubstanzen

Die umfassende Nährstoffversorgung mit 27 Vitalstoffen ist ideal zur Erhöhung der Nährstoffzufuhr bei erhöhtem Bedarf (wie z.B. bei Arzneimittelleinnahme), unterstützend zum Erhalt von Vitalität und Wohlbefinden und zur ernährungsphysiologischen Unterstützung, insbesondere bei körperlicher und geistiger Belastung.

**oder**

##### **Multispektrum 24/7® OHNE 1 Kapsel bzw. halbe Tagesdosis**

24 Stunden und sieben Tage Basisversorgung - Mikronährstoffspektrum ohne Jod, Kupfer und Eisen

#### **2. Besondere Kombinationspräparate als zusätzliche intensive Unterstützung der Gelenke:**

##### **Arthro Formula® 4 Gold 2-3 Kapseln**

Kombinationspräparat mit Glukosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und nativem Collagen. Glukosamin und Chondroitin sind natürliche Grundbausteine für alle Knorpel, Sehnen, Bänder und Knochenstrukturen im Körper. Mit Vitamin C, welches zur Collagenbildung für eine normale Knorpel- und Knochenfunktion beiträgt. Zudem helfen die Spurenelemente Mangan, Kupfer, Selen und Vitamin C, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

#### **3. Besondere Mineralien bei Übersäuerung des Körpers und zur Unterstützung der Muskelfunktion**

##### **Basogena® Kapseln**

Ausgewählte Mineralstoffverbindungen von hoher basischer Potenz

enthalten ausgewählte basenbildende Mineralstoffverbindungen für die gezielte kurzfristige Anwendung oder die regelmäßige Ergänzung und unterstützen den Elektrolythaushalt - insbesondere bei Sportlern.

**oder**

## **Basogena® 5e Basenpulver**

Basenpulver mit ausgewählten Mineralstoffverbindungen

enthält ausgewählte basenbildende Mineralstoffverbindungen zur gezielten kurzfristigen Anwendung oder zur regelmäßigen Ergänzung.

## **Magnesium bei angespannter Muskulatur**

### **Siebensalz® Magnesium 0-1 Kapsel bei körperlicher Belastung oder vor dem Sport**

liefert sieben verschiedene Magnesiumverbindungen. Die Biogena-Produktentwicklung hat hierbei eine ideale Mischung aus unterschiedlich löslichen und magnesiumreichen Verbindungen in die Kapsel gebracht. Hierdurch wird eine gute Magnesiumversorgung erzielt – egal welche pH-Wert-Situation im Magen-Darm-Trakt vorherrscht.

**oder**

### **Magnesiumcitrat halbe Tagesdosis 0-1 Kapsel bei körperlicher Belastung oder vor dem Sport**

enthält den Mineralstoff Magnesium in Form einer organischen Magnesiumverbindung, die vom Körper optimal aufgenommen werden kann. Da Magnesium rasch über die Nieren ausgeschieden wird und sich die Magnesiumdepots im Körper nur langsam füllen, ist eine langfristige, tägliche Nahrungsergänzung notwendig.

## **4. Das Sonnenvitamin D:**

### **Vitamin D3 15000 1 Kapsel nach dem Essen 1x/Woche**

Hochkonzentriertes Vitamin D3 plus natives Leinöl in NutriGelllets®

**oder**

### **Vitamin D3 + K2 1 Kapsel nach dem Essen**

Duopräparat mit den Vitaminen D3 & K2 – kombiniert mit Leinöl zur Verbesserung der Aufnahme sowie mit Lutein

## **5. Curcuma, MSM und SAM**

### **Curcuma 500 1 Kapsel**

Der patentierte Curcumin C3 Komplex® aus der Gelbwurz und Bioperine® aus schwarzem Pfeffer

### **MSM Formula 1 Kapsel**

enthält konzentrierte Mengen an MSM, einem natürlichen schwefelhaltigen Naturstoff.

### **SAMe 200 1 Kapsel**

Monopräparat mit einem hohen Anteil an der körpereigenen Schlüsselsubstanz S-Adenosyl-Methionin AMe 200 von Biogena ist ein Mikronährstoffpräparat mit 200 mg der körpereigenen Schlüsselsubstanz S-Adenosyl-Methionin pro Kapsel. Der in SAMe 200 verwendete Markenrohstoff Adomix™ zeichnet sich

besonders in seiner Stabilität und Reinheit aus.

SAMe (S-Adenosyl-Methionin) ist eine natürliche körpereigene Verbindung, die im Stoffwechsel bei vielen Reaktionen eine Schlüsselfunktion übernimmt.

## **6. Förderung der Darmgesundheit als wesentliche Unterstützung der Mikronährstoffaufnahme:**

### **Omni Lactis® 10 Caps vor dem Essen**

liefert 10 Milliarden vermehrungsfähige Keime (KBE=Koloniebildende Einheiten) pro Tagesdosis und enthält 10 dokumentierte Stämme, darunter die wissenschaftlich getesteten Stämme LA-5® und BB-12®. Biogena Omni Lactis® 10 Caps verwendet sogenannte delayed release Kapselhüllen (DRcaps®) aus reiner Zellulose, die sich durch ihre spezielle Struktur zeitverzögert erst im Dünndarm auflösen. Dies ermöglicht eine sichere Magenpassage der Keime und erhält ihre Fähigkeit zur Koloniebildung.

**oder**

### **Omni Lactis® 10 PUR INULINFREI vor dem Essen**

Milchsäurebakterien-Kulturen aus 10 dokumentierten Stämmen in hoher Konzentration – Ohne Inulin  
[www.biogena.com/de/at/produkte/produkt.cleanocol-225-g-30-sachet-1.html](http://www.biogena.com/de/at/produkte/produkt.cleanocol-225-g-30-sachet-1.html)  
Aktivierendes Ballaststoffprogramm aus quellfähigen Pflanzenfasern, Bakterienkulturen und Magnesium

**und**

### **ColonBalance®**

geschmacksneutrales Pulver mit hohem Gehalt an löslichen Ballaststoff-Arten (Akazienfaser Fibregum™, Amylopektin, Citruspektin und resistentem Dextrin), welche die Darmbakterien der Endabschnitte des Darms als Nahrung verwenden.

**und bei bekannten Fettstoffwechselstörungen zusätzlich:**

### **Omega 3 duo halbe Tagesdosis**

Konzentrierte Omega-3-Fettsäuren aus ultrareinem Qualitätsfischöl (Golden Omega) und nativem Leinöl  
Omega 3 duo ist eine Kombination aus hochwertigem Fischöl und nativem Leinöl. Dadurch liefert das Produkt die Omega-3-Fettsäuren alpha Linolensäure, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Das verwendete Qualitäts-Fischöl stammt von fangfrischen Anchovies aus den unbelasteten Gewässern vor der Küste Perus und Chiles und wird vom jungen chilenischen Unternehmen Golden Omega nach neuestem Stand der Technik verarbeitet.

## **7. Antioxidantien bei geringer Gemüse- und Obstaufnahme oder erhöhter Belastung mit freien Radikalen**

### **Antioxidans Formula 1 Kapsel**

enthält Vitamin E und Selen aus pflanzlichen Quellen zur Verbesserung des antioxidativen Status in Zellen, Geweben und Organen. Kombiniert mit polyphenol- und anthocyanreichen Pflanzenextrakten, Vitamin C und Carotinoiden.

Für Personen, die unter einer erhöhten Radikalbelastung stehen, ist eine ernährungsphysiologische Unterstützung der körpereigenen antioxidativen Schutzsysteme ratsam. Da sich Antioxidantien in ihrer Wirkung gegenseitig unterstützen und nach Verbrauch recyceln, ist eine Kombination verschiedener antioxidativ wirksamer Vitalstoffe sinnvoller als eine einseitige hochdosierte Zufuhr einzelner.

**oder**

### **OPC Resveratrol Formula 1 Kapsel**

enthält neben trans-Resveratrol auch OPC zur gezielten Zufuhr eines Breitband-Polyphenol-Spektrums aus der gesamten Traube.

OPC – hinter dem Begriff steckt nicht nur eine Wirksubstanz, sondern gleich eine ganze Gruppe von wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen. Die sogenannten oligomeren Proanthocyanidine (OPC) kommen in der Natur besonders reichlich in äußeren Pflanzenteilen – wie Rinden oder Schalen –, aber auch in Kernen und Kerngehäusen vor. Vor allem Traubenkerne und -schalen, aber auch die Rinde der Strandkiefer gelten als hervorragende OPC-Quellen.

### **PDF mit Einnahmehinweisen und unverbindlichen Preisempfehlungen:**

### **Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Gelenke - allgemeine Informationen**

#### **Link zur themenbezogenen Shopseite**

Hier können Sie ein Formular für individuelle alters- und geschlechtsspezifische Dosierungen ausfüllen, um empfohlene Nahrungsergänzungsmittel, individuelle Dosierungen und Einnahmehinweise sowie evtl. lokale Anbieteradressen zu erhalten.

Seitenanfang

4 Tisso, der Heilpraktiker Favorit (mittlere bis höhere Preisklasse)

### **Tisso Servicehotline: 027 62 98 36 0**

### **Besondere Kombinationspräparate als zusätzliche intensive Unterstützung der Gelenke:**

#### **Pro Osteo Complete von Tisso**

Seitenanfang

5 Die Basis legen für eine verbesserte Aufnahme von Nährstoffen

Bei einer erhöhten geistigen oder körperlichen Belastung benötigt man zuallererst eine optimale und ausgewogene Aufnahmefähigkeit für Energieträger, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelemente.

Bei allen Erkrankungen und Verletzungen sollte daher der meist übersäuerte Säure-Basen-Haushalt als absolute Grundlage für eine normale Verdauungstätigkeit überprüft und gleichzeitig optimal eingestellt werden.

Falls die normale bzw. Seitenanfang

6 Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung (Lange Version)

#### **Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung:**

Für eine zumindest minimale Abdeckung der wesentlichsten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente ist grundsätzlich ein **Multi-Vitamin-Multi-Mineral-Präparat** meistens sinnvoll.

Bei verschiedenen Problemen (z.B. Gelenkbeschwerden und Gewichtsprobleme) können auch **2 Multipräparate** kombiniert werden, wobei auf Überdosierungen (v.a. z.B. bei den fettlöslichen Vitaminen A, Vitamin E, Vitamin D, Vitamin K) zu achten ist.

Ergänzt wird dieses Multi-Vitamin-Multi-Mineral-Präparat mit **speziellen Mikronährstoff-Präparaten**, die besonders stark für die jeweilige Situation benötigt werden bzw. in einem Labortest als fehlend aufgefallen sind.

Zusätzlich können noch Spezialpräparate (z.B. **Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren** oder **Probiotika und Präbiotika**) bei besonderen Fragestellungen (z.B. entzündliche Problematik, Darmprobleme) zum Einsatz kommen.

Schliesslich sollte man noch die bei uns hinterlegten sogenannten **Einnahmehinweise** beachten, wann im Tagesverlauf die Präparate für eine optimale Aufnahme und Wirkung am besten eingenommen werden sollten und wie lange die Einnahme für die einzelnen Wirkstoffe bei den entsprechenden Problemen sinnvoll ist.

Manchmal sind deshalb **Laborkontrollen von einzelnen Mikronährstoffen** bzw. **Stuhlproben** oder **Speichel- und Urinproben** sinnvoll.

**Beispiel von FormMed:**

**PDF mit Dosierungen und Einnahmehinweisen**

**PDF-Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln zur Förderung der Gelenkfunktion**

**Link zur themenbezogenen Shopseite**

Seitenanfang

---

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2017 7best7 GmbH - All rights reserved - 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Dienstag, 19.01.2021