



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



Nahrungsergänzungsmittel Immunsystem

Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung:

1. **1 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.

Für weniger als 200 Euro kann man die wichtigsten Laborparameter beim Arzt oder über ein Versandlabor überprüfen lassen:

Zu diesen gehören Vitamin B12 und Folsäure, Vitamin D, Vitamin E, Zink, Selen, Homocystein, Magnesium. Sobald Sie unten auf einen unterstrichenen Link klicken, öffnet sich ein neues Fenster des sicheren Shops oder ein sicheres PDF-Formular, über welches Sie Nahrungsergänzungsmittel zu diesem Thema beziehen können.

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

1 Warnke, der Preissieger (sehr niedrige Preisklasse)

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

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



und bei stärkerem Bedarf Selenit 50, Natriumselenit mit Selen, vegan, hefefrei (100 Tabletten)
Erwachsene täglich 1 Tablette morgens zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.



und bei stärkerem Bedarf Zinkpicolinat mit 15mg Zink, Reinsubstanz, vegi (60 Tabletten)
Erwachsene täglich 1 Tablette abends mit viel Wasser.



oder Zink mit Vitamin C Zinkpicolinat mit Vitamin C - 15mg Zink, vegan (200 Kapseln)
Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit 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 Probiotik Komplex, zeitverzögert in DRCaps® (60 Kapseln)
Erwachsene täglich 2 Kapseln mit viel Wasser.



und Resveratrol 500mg aus Knöterich-Extrakt, vegi (60 Kapseln)
Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit 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.



oder/und bei stärkerem Bedarf Quercetin 250mg mit Vitamin C 300mg, vegan (60 Kapseln)
Erwachsene täglich 2 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.



oder/und bei Erschöpfungstendenzen Ubichinon Co-Enzym Q10 100mg, vegi (60 Kapseln)
Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Seitenanfang

2 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:

PDF mit Einnahmehinweisen und Preisen:

Nahrungsergänzungsmittel bei Störungen des Immunsystems

Link zur themenbezogenen Shopseite

1. Multivitamin als Basisförderung:

Multispektrum 24/7®

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® Aktiv Saft

24 Stunden und 7 Tage Basisversorgung: Vitaminspektrum kombiniert mit Jod und extra Vitamin D3 - Saft mit Pfirsich-Geschmack, einfach in der Dosierung

Als Alternative zum bewährten Kombipräparat Multispektrum 24/7® gibt es jetzt den gleichnamigen Aktiv Saft von Biogena, mit angepasster Rezeptur und leckerem Pfirsich-Geschmack. Multispektrum 24/7® Aktiv Saft unterstützt die tägliche Basisversorgung mit essentiellen Mikronährstoffen, kann aber auch einem potentiellen Mehrbedarf durch körperliche oder geistige Belastung entgegenwirken. Der Saft enthält eine Kombination aufeinander abgestimmter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und trägt so zur Vitalität und zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Vitamin C und D spielen eine wichtige Rolle im Immunsystem, Jod unterstützt den normalen Energiestoffwechsel und Vitamin D trägt zur Erhaltung der Knochen bei.

oder

Multispektrum 24/7® OHNE

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

2. Besondere Mineralien als zusätzliche intensive Unterstützung des Immunsystems:

Dreisalz Zink

Die einzigartige Kombination dreier organischer Zinkverbindungen – Mit Zinkmalat, dem gut verträglichen Zinksalz der Apfelsäure (Apfelzink)

oder

Zinkcitrat 30

Zink als Zinkcitrat in hoher Dosierung

oder

Zink & Acerola

Ein ideales Duo: Das Spurenelement Zink, kombiniert mit natürlichem Vitamin C aus Acerolakirsch-Extrakt

und

Selen forte

Die konzentrierte Versorgung mit 200 µg Selen (Selenmethionin) – Gute Aufnahme & lange Verweildauer im Körper

oder

Selenit 200

Der Selen-Booster mit 200 µg Selen in Form von schnell aufnehmbarem, anorganischem Natriumselenit

3. Das Sonnenvitamin D:

Vitamin D 2000 DUO

Hochkonzentriertes Vitamin D3 plus natives Leinöl in NutriGelllets®

oder

Vitamin D3 2000 vegan

Veganes Vitamin D3 aus Flechten für eine gezielte Zufuhr

4. Nichtsaures Vitamin C für Sportliche:

Ester-C® Gold

Das Premium-Vitamin C: Magenfreundlich, bessere Aufnahme gegenüber normalem Vitamin C, 24-Stunden-Verbleib im Körper

oder

Vitamin C 750

Sanftes Vitamin C – Nichtsauer und magenfreundlich, auch für empfindliche Personen geeignet

5. Förderung der Darmgesundheit als wesentliche Unterstützung der Mikronährstoffaufnahme:

Omni Lactis® 10 Caps

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

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
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.

6. Bei bekannten Fettstoffwechselstörungen zusätzlich:

Omega 3 duo

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). Eine tägliche Aufnahme von insgesamt mindestens 250 mg EPA und DHA trägt zur Erhaltung der Herzfunktionen bei. 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

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.

OPC Resveratrol Formula

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 Preisen:

Nahrungsergänzungsmittel bei Störungen des Immunsystems

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

3 FormMed verarbeitet Rückmeldungen (mittlere Preisklasse)

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

Bestelltelefon-Hotline: 069 768 05 698 22

Link zur themenbezogenen (Immunsystem) 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 des Immunsystems

Seitenanfang

4 Tisso, der Heilpraktiker-Favorit (mittlere bis hohe Preisklasse)

Tisso Servicehotline: 027 62 98 36 0

Multi-Präparat zur Förderung der Darmschleimhautimmunität:

Multipräparat: Pro Mucosa von Tisso

Probiotika mit Schwerpunkt Dünndarm (lebende gesunde Bakterien):

Pro EM san von Tisso

Probiotika mit Schwerpunkt Dickdarm (lebende gesunde Bakterien):

Pro Basan Complete von Tisso

Präbiotika (Futter für alle gesunden Bakterien):

Pro Präbioma

Seitenanfang

5 Die Basis 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. Muskelbeschwerden 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 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: Samstag, 14.08.2021