



VOLKSKRANKHEITEN, HÄUFIGE INDIKATIONEN/BESCHWERDEN

A
ALLERGIEN/HEUSCHNUPFEN

Kalzium*	1 g
Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)*	300 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
Zink*	10 mg
Mangan*	10 mg
Vitamin C	2-3 g aufteilbar
Nachtkerzenöl	3 g aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit

Bakterienstämme *Lactobacillus paracasei* (LP33 und GMNL-133) und Vitamin D zur Erhaltung eines normalen Immunsystems

≥ **2 Milliarden KBE**** täglich 1-2 Wochen vor der Pollensaison und während der Allergiezeit

* Basische Produkte enthalten oft Kombinationen dieser Mikronährstoffe.
** Kolonienbildende Einheiten.

A
ARTHROSE

Glucosaminsulfat/Chondroitinsulfat*	1250-1500 mg / 800-1200 mg aufteilbar morgens & abends, zu den Mahlzeiten
Udenaturiertes Kollagen Typ II (z. B. UC-II®)	40 mg vorzugsweise abends
Omega-3-Fettsäuren (EPA)**	1,5-3 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Vitamin E*/**	400-1200 IE aufgeteilt morgens & abends zu den Mahlzeiten zusammen mit je 500 mg Vitamin C einnehmen
Curcumin (z. B. als Granulat)**	1 g zu einer Mahlzeit

* Zur Langzeiteinnahme empfohlen. Erste Erfolgsbeurteilung nach ca. 2-3 Monaten.
** Bei aktivierter Arthrose zur Reduktion von Schmerzen und Entzündungen.

B
BLUTFETTE, ERHÖHT

Omega-3-Fettsäuren (EPA)	2-4 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Effekt: Triglyceride ↓↓ HDL ↑	
Vitamin C	0,5-1 g morgens oder mittags während
Effekt: LDL ↓	mind. 4 Wochen
Triglyceride ↓	
Spirulina	2-8 g unabhängig von den Mahlzeiten
Effekt: Triglyceride ↓↓ LDL ↓↓	
Lezithin (z. B. Granulat)	2-10 g zu einer Mahlzeit
Effekt: Triglyceride ↓↓ LDL ↓↓	

B
BLUTHOCHDRUCK (HYPERTONIE)

Coenzym Q₁₀	90-150 mg aufteilbar, zu den Mahlzeiten
Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)	300-600 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
Omega-3-Fettsäuren (EPA)	2-3 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
L-Arginin	4-10 g aufgeteilt, morgens & abends
Taurin	1,5-2 g unabhängig von den Mahlzeiten

D
DEPRESSIONEN

Omega-3-Fettsäuren (EPA)	≥ 2 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Vitamin D3	800-2000 IE zu einer Mahlzeit
Vitamin B-Komplex	Mit 0,5-1 mg Folsäure
Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)	450-600 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
Curcumin (z. B. als Granulat)	1 g zu den Mahlzeiten

F
ERKÄLTUNGEN/INFEKTE

PRÄVENTION	Zink 10-30 mg aufteilbar, morgens & abends
	Vitamin C 0,5-1 g , aufteilbar
	Beta-Glucan aus Hefe 250-500 mg aufteilbar, morgens & abends
	Multivitamin- und Spurenelement-Präparat tagesbedarfdeckend
AKUT	Zink 75-90 mg idealerweise als Lutschtabletten über den Tag verteilt
	Vitamin C 1-3 g aufteilbar

G
GEISTIGE FITNESS (LANGFRISTIGE EINNAHME)

Omega-3-Fettsäuren (DHA)	1-3 g DHA & EPA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Phosphatidylserin	300 mg aufteilbar morgens, mittags, abends zu den Mahlzeiten
Pantothenensäure	6-18 mg aufteilbar morgens, mittags, abends

H
HAUTUNREINHEITEN/AKNE

Zink	30 mg aufteilbar, morgens & abends
Nachtkerzenöl	2-3 g aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit

Süssigkeiten, fettreiche Kost, scharfe Gewürze und Alkohol meiden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten beachten (evtl. abklären).

K
KONZENTRATION/LERNEN (KURZFRISTIG EINSETZBAR)

Aminosäuren-Mischung	Mit L-Arginin, L-Lysin, L-Glutamin, Glycin, Taurin etc. morgens
Coffein	75-200 mg idealerweise morgens

M
MIGRÄNE

Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)	400-600 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
Coenzym Q₁₀	200-300 mg aufteilbar, morgens & mittags zu den Mahlzeiten
Vitamin B2	400 mg morgens
Omega-3-Fettsäuren (EPA)	2-3 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit

M
MÜDIGKEIT/ENERGIELOSIGKEIT

Aminosäuren (mit L-Arginin, L-Lysin, L-Glutamin, Glycin, Taurin usw.)	L-Glutamin: 2,5 g L-Arginin: 2 g L-Lysin: 700 mg Glycin: 1 g Taurin: 1 g } morgens
L-Carnitin	1-3 g aufteilbar, morgens & mittags
Coenzym Q₁₀	60-150 mg aufteilbar, morgens & mittags zu den Mahlzeiten
Eisen	10-30 mg oder gemäss Laborstatus aufteilbar, idealerweise morgens & mittags

N
NEURODERMITIS

Kalzium/Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)	0,5-1 g/300-450 mg elementares Mg idealerweise in einer Kombination von basischen Mineralstoffen und Spurenelementen, morgens zu einer Mahlzeit
Nachtkerzenöl	3 g aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit
Hilfreich v. a. bei tiefen GLA-Spiegeln	
Selen	200-300 µg (je nach Laborstatus) aufteilbar, morgens & abends
Zink	30 mg aufteilbar, morgens & abends zu einer Mahlzeit
Omega-3-Fettsäuren (EPA)	2 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit

O
OSTEOPOROSE

Am besten geeignet ist ein kombiniertes Mineralstoffpräparat mit Kalzium/Vitamin D und weiteren wichtigen Mikronährstoffen für den Knochenstoffwechsel.

Vitamin D3	800-1200 IE oder gemäss Laborstatus zu einer Mahlzeit
Vitamin K2	75-360 µg aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Vitamin C	500 mg morgens zu einer Mahlzeit
Folsäure	0,4-1 mg idealerweise kombiniert mit anderen B-Vitaminen, morgens oder aufgeteilt morgens & mittags je nach Dosierung
Kalzium	0,5-1 g aufteilbar, morgens & abends
Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)	300-600 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends

P
PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS)

Vitamin B6	50-100 mg morgens
Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)	300-600 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
Nachtkerzenöl	3 g aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit

S
SCHLAFSTÖRUNGEN

Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)	300-600 mg elementares Mg abends
B-Vitamine	Morgens zu einer Mahlzeit
Magnesiumorotat (als Alternative zu Magnesium-citrat oder Magnesium-bisglycinat)	400-1200 mg (entspricht 25-75 mg Magnesium und 375-1125 mg Orotsäure) abends
L-Tryptophan	1-5 g 30 Minuten vor dem Zubettgehen, im Abstand von mind. 1 Stunde zur letzten Mahlzeit
Melatonin (verschreibungspflichtig)	3-5 mg 30-60 Minuten vor dem Zubettgehen

S
SCHMERZEN/ENTZÜNDLICH

Omega-3-Fettsäuren (EPA)	2-4 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Vitamin E	400-800 IE zusammen mit je 0,5 g Vitamin C einnehmen, aufteilbar, morgens & mittags zu den Mahlzeiten
Vitamin D3	2000-4000 IE oder gemäss Laborstatus zu einer Mahlzeit
Curcumin (z. B. als Granulat)	1 g zu den Mahlzeiten (Dosierung variabel je nach Bioverfügbarkeit)

S
STRESS

B-Vitamine	kompletter Vitamin B-Komplex inkl. Pantothenensäure, Cholin, Folsäure und Vitamin B6, morgens
Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)	300-600 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
Vitamin C	1-2 g aufteilbar
Coenzym Q ₁₀	60-200 mg aufteilbar, morgens & abends zu den Mahlzeiten

W
WUNDHEILUNG/OPERATIONEN/VERLETZUNGEN

Beginn der Supplementierung idealerweise bereits 3-4 Wochen präoperativ

Multivitamin-Mineralstoff-Mischung	Ausgewogene Mischung als Basissupplementierung
Zink	15-30 mg aufteilbar, morgens & abends
Protein	30-50 g aufteilbar, morgens & abends zu den Mahlzeiten
Vitamin C	1-2 g aufteilbar, morgens & abends
L-Arginin	2 g aufteilbar, morgens & abends

SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT -BASISEMPFEHLUNG

Multivitamin, Mineralstoffe und Spurenelemente sollten bereits präkonzeptionell eingenommen werden	Spezialpräparate für die Schwangerschaft Empfehlung: 600 µg Folsäure, 20-30 mg Eisen, 10 mg Zink, 150 µg Jod
Mineralstoffe bei Bedarf evtl. ab der 2. Schwangerschaftshälfte	Mineralstoffpräparate mit gut verwertbarem Kalzium, Magnesium
Omega-3-Fettsäuren (DHA) für die Augen- und Hirnentwicklung des ungeborenen Kindes bzw. dem Säugling	Mind. 450 mg DHA & EPA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Omega-3-Fettsäuren (EPA) ab dem 3. Trimester, reduzieren die Frühgeburtlichkeit und das Allergierisiko beim Kind	ab 2 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Lebende Lactobacillus-Kulturen Prophylaxe von Bakterieller Vaginose, welche für Frühgeburtlichkeit verantwortlich sein kann	Ca. 2 Milliarden KBE* ausgewählter Milchsäurebakterien wie <i>L. crispatus</i> , <i>L. gasseri</i> , <i>L. jensenii</i> o. Ä., welche in einer gesunden Scheidenflora vorkommen

* KBE = kolonienbildende Einheiten

F
ERKÄLTUNGEN/INFEKTE

PRÄVENTION	Zink 10-30 mg Gesamtzufuhr aus Basisempfehlung und Bedürfnissupplement, aufteilbar, morgens & abends
	Vitamin C 0,5-1 g aufteilbar
	Beta-Glucan aus Hefe 250-500 mg aufteilbar, morgens & mittags
AKUT	Zink 75-90 mg Gesamtzufuhr aus Basisempfehlung und Bedürfnissupplement, idealerweise als Lutschtabletten über den Tag verteilt
	Vitamin C 1-3 g aufteilbar

U
ÜBELKEIT

Vitamin B6	50-100 mg morgens
Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)*	300-600 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends

* Sofern in der Basissupplementierung Magnesium in den entsprechenden Mengen enthalten ist, entfällt diese Zusatzempfehlung.



WECHSELWIRKUNGEN ZWISCHEN MEDIKAMENTEN UND MIKRONÄHRSTOFFEN

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANALGETIKA	Acetylsalicylsäure	Vitamin C Erhöhte renale Ausscheidung	Vitamin-C-Spiegel in der Magenschleimhaut vermindert, erhöhtes Risiko für Magenschleimhautschäden
		Vitamin E Bei hoher Dosierung (800 IE/Tag): additiver Effekt bei Antikoagulation	Verlängerte Blutgerinnungszeit
	Nicht steroidale Entzündungshemmer	Eisen Verstärkte schleimhautreizende Wirkung Eisenverlust durch gastrointestinale Mikrorblutungen	Verstärkte gastrointestinale Unverträglichkeiten

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTI-DIABETIKA	Metformin	Vitamin B12 Hemmung der kalziumabhängigen Aufnahme des Vitamin B12-Intrinsic-Factor-Komplexes	Verminderte Vitamin B12-Aufnahme, Vitamin B12-Bedarf erhöht

L	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
LIPID- UND CHOLESTERINSENKER	Colestyramin	Fettlösliche Vitamine: A, D, E, K; Carotinoide	Verminderte Aufnahme im Darm (Bindung an Gallensäuren) Risiko für Vitaminmangel
	Statine (z. B. Atorvastatin, Pravastatin)	Coenzym Q ₁₀	Reduzierte körpereigene Coenzym Q ₁₀ -Synthese Coenzym Q ₁₀ -Status vermindert, Risiko für Mitochondriopathien erhöht

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTI-HYPERTONIKA (BLUTDRUCKSENKER)	ACE-Hemmer	Kalium Zink	Verminderte renale Kaliumausscheidung Risiko für Hyperkaliämie Komplexbildung, renale Zinkausscheidung erhöht Leerung der Zinkspeicher, Zinkmangel
	AT1-Blocker (Sartane)	Kalium	Verminderte renale Kaliumausscheidung Risiko für Hyperkaliämie

O	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
OSTEOPOROSEMITTEL	Bisphosphonate (z. B. Alendronat, Risedronat)	Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink	Verminderte Aufnahme (Komplexbildung) Bioverfügbarkeit der Bisphosphonate vermindert (Einnahmeabstand von 2-3 h einhalten)

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTAZIDA UND SÄUREBLOCKER	Antazida mit Aluminium- und Magnesiumhydroxid	Eisen, Kalzium, Kupfer, Zink, Phosphor	Absorption vermindert (Bildung schwer löslicher Komplexe) Verminderte Verfügbarkeit von Wirkstoffen und Mikronährstoffen (nach Möglichkeit Einnahmeabstand von 2-3 h einhalten)
	Protonenpumpenhemmer	Vitamin B12, C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink	Absorption vermindert (pH-Wert im Verdauungstrakt erhöht, B12-Freisetzung aus Lebensmitteln reduziert) Mängel an Vitamin B12, C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTI-KOAGULANTIEN	Vitamin-K-Antagonisten (Warfarin, Phenprocoumon)	Vitamin K	Direkter Antagonismus Blutgerinnender Effekt der Medikamente vermindert (bei hohen Dosierungen)

S	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
SEXUALHORMONE (Z. B. KONTRAZEPTIVA)	Orale Kontrazeptiva und Hormonersatztherapie (Menopause)	Vitamin B1, B2, B6, B12 und Folsäure	V. a. bei älteren, hoch dosierten Präparaten und gleichzeitig niedrigem Vitaminstatus: - Vitamin B6: Störungen im Tryptophanstoffwechsel durch Verminderung des aktiven Vitamins B6 (Pyridoxalphosphat) - Folsäure: verminderte Bioverfügbarkeit - B1, B2, B12: Mechanismen unklar Bedarf der entsprechenden B-Vitamine erhöht
		Vitamin C	Erhöhter Vitamin C-Stoffwechsel Verminderte Vitamin C-Konzentrationen in Plasma, Leukozyten, Blutplättchen
		Magnesium	Magnesiumumverteilung: erhöhte Magnesiumaufnahme in Gewebe und Knochen Niedriger Magnesiumblutspiegel

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTIBIOTIKA	Cephalosporin	Vitamin K Störung des Vitamin K-Stoffwechsels	Vitamin K vermindert, dadurch verstärkte Wirkung von Blutverdünnern vom Cumarin-Typ (Warfarin, Phenprocoumon)
	Tetrazykline Gyrasehemmer	Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink	Komplexbildung, Aufnahme von Antibiotika vermindert Reduzierte Wirksamkeit der Antibiotikatherapie (Einnahmeabstand 2-3 h)

K	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
KORTIKOSTEROIDE	Z. B. Beta-methason, Dexamethason, Prednison	Vitamin C, D und Kalzium	Komplexe Wechselwirkung: - Kalzium: u. a. verminderte Absorption, erhöhte Ausscheidung - Vitamin D: verminderte Aktivierung; verminderte Knochenbildung etc. - Vitamin C: erhöhte Ausscheidung Vitamin-D-, Vitamin-C- und Kalziumspiegel vermindert, Risiko für Osteoporose und Knochenfrakturen erhöht

EINSATZ VON AMINOSÄUREN

Mikronährstoff	Beschreibung/ Einsatzgebiet	Anwendung
Creatin	Leistungssport, Muskelaufbau: dient einer verbesserten Energieversorgung des Muskels (Schnellkraftsport)	2 x 1,5-2 g/d
	Kann bei Muskelschwächen oder -dystrophien versucht werden	Bei Anwendung im Sport: Nach 3 Monaten regelmäßige Einnahmepausen von 3-4 Wochen einlegen
L-Cystein	Für gesunde Haut, Haare und Nägel; bei Haarausfall	1-2 g/d
	Schwermetallausleitung	2 g/d (aufgeteilt auf 2 Einzelgaben)
L-Arginin	Kardiovaskuläre Erkrankungen (Hypertonie, koronare Herzkrankheit)	2 x 1-2 g/d
	Aufbauende Wirkung (bei Müdigkeit, Erschöpfung, Überarbeitung, Rekoneszenz)	Wirkungsoptimierung durch gleichzeitige Zufuhr eines Antioxidantien-Präparates
	Erektile Dysfunktion	6-10 g/d 30 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr
L-Carnitin	Müdigkeit, Fatigue-Syndrom (Verbesserung der Energiegewinnung) Adjuvans zu Reduktionsdiäten (inkl. Ernährungs-umstellung und Bewegung) Verbesserung der Ausdauerleistung	Generell: 2-4 g/d, Einnahme verteilt auf 2-3 Gaben

Mikronährstoff	Beschreibung/ Einsatzgebiet	Anwendung
L-Glutamin	Wiederaufbau der Darmschleimhaut (bei Zöliakie, Durchfall, Morbus Crohn, nach Antibiotikagaben etc.)	2-4 g/d
	Alkoholismus (reduziert die Lust nach Alkohol)	2-4 g/d
L-Lysin	Herpes simplex (akut und wiederkehrend)	Akut: 3 g/d Prävention: 1-2 g/d
	Bei erhöhten Lipoprotein(a)-Blutwerten	2-4 g/d
L-Methionin	Geschwächtes Immunsystem (zur Verbesserung der Immunantwort)	1-2 g/d
	Schwermetallausleitung Haarausfall, brüchige Nägel	2 x 0,5-1 g/d
Taurin	Harnwegsinfekte: harnsäuernde Wirkung	Akut: 3 g/d Prävention: 1,5 g/d
	Entgiftung von Chemikalien, Medikamenten und Giften (Alkohol, Pestizide, Schwermetalle etc.) Herzkrankungen (Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen)	2 g/d 1-4 g/d

DOSIERUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Alter	Dosierung
1-2 Jahre**	Ca. 1/3 der Erwachsenen-Dosierung
3-5 Jahre**	Ca. 1/2 der Erwachsenen-Dosierung
6-9 Jahre**	Ca. 2/3 der Erwachsenen-Dosierung
10-12 Jahre**	Wie Erwachsenen-Dosierung
13-18 Jahre**	Wie Erwachsenen-Dosierung*

* Kalzium und Vitamin D3 ca. 1,5 x die Erwachsenen-Dosierung.
** Konstitution des Kindes beachten.

Bei Kindern oder Personen, die Schwierigkeiten mit dem Schlucken von Tabletten haben, ist ein Tablettenteiler/-mörser hilfreich. Damit können Tabletten leicht geteilt oder pulverisiert werden.

UMRECHNUNGSTABELLE FÜR VITAMINE

Vitamin	Umrechnungsfaktor	Beispiele
Vitamin A	1 mg = 3333 IE (Retinol)	100 IE = 30 µg oder 0,03 mg 2666 IE = 0,8 mg 4000 IE = 1,2 mg
Vitamin D	1 µg = 40 IE (Cholecalciferol)	100 IE = 2,5 µg 300 IE = 7,5 µg 1000 IE = 25 µg
Vitamin E	d-α-Tocopherol 1 mg = 1 IE (synthetisch)	100 IE = 100 mg 400 IE = 400 mg
	d-α-Tocopherol 1 mg = 1,49 IE (natürlich)	100 IE = 67 mg 400 IE = 268 mg

Internationale Einheiten (IE) ist ein Äquivalent der biologischen Aktivität eines fettlöslichen Vitamins (zeigt die Wirksamkeit an).