

# Nahrungsergänzung, Nahrungsergänzungsmittel, Nahrungsergänzungsstoffe

Autor/in:



Nahrungsergänzungsstoffe unterscheiden sich in Vitamine und Spurenelemente. Sie sollten natürlichen Ursprungs sein, da der Organismus synthetische Produkte wesentlich schlechter aufnimmt und deswegen viel höhere Dosierungen erforderlich werden. Am einfachsten ist es, an Hand der Höhe der Mehrwertsteuer den Unterschied festzustellen: natürliche Produkte haben 7% MwSt., synthetische 19% MwSt.

Im folgenden werden ausgewählte Nahrungsergänzungsstoffe vorgestellt. Es handelt sich nicht um eine Produktvorstellung, sondern es werden nur die Inhaltsstoffe behandelt! Den Preis-Leistungs-Nachweis sollten Sie immer selber anstellen.

Name Herkunft Wirkung Indikation

Acerolan Acerola-Kirsche Vitamin C siehe C-Vitamin

Amaranth getreideähnliche Pflanze, von den Inkas enthält Calcium, Eisen, Magnesium, Aminosäuren  
Stoffwechselerkrankungen der Leber

Ananas Verdauungsenzyme, immunsteigernd, entzündungshemmend, entschlackend Arthritis, Thrombose, Bronchitis, Entzündungen, Übergewicht, bei Diät

Apfelessig enthält Kalium, stärkt Nieren, unterstützt Symbiose im Darm, strafft das Gewebe, entgiftet  
Infekthäufigkeit, Ermüdung, Gelenkschmerzen, Haarausfall, Allergien, Übergewicht, Konzentrationsstörungen

Artischocke senkt die Blutfette, entgiftet die Leber Fettstoffwechselstörungen, Durchblutungsstörungen

A-Vitamin Fettlöslich, aber auch aus Vorstufe Karotin im Körper herstellbar aus Gemüse, Karotten

Radikalfänger, Schutz vor UV-Strahlung, positiver Einfluss aufs Immunsystem und den Stoffwechsel

Kopfschmerzen, Übelkeit, Hepatitis, Schleimhaut-erkrankungen

B1-Vitamin Nervenschutzvitamin, steigert Konzentration und Allgemeinbefinden Nervenentzündung, Kopf-, Gelenk-, Rückenschmerzen

B2-Vitamin Energiespender Entzündungen der Haut Augen und Schleimhäute, Schwangerschaft, Stillzeit

B3-Vitamin (Niacin) cholesterinsenkend, verbessert Blutfluss Durchblutungsstörungen, Migräne,

Verdauungsprobleme

B6-Vitamin Zentrale Bedeutung im Stoffwechsel der Aminosäuren Appetitlosigkeit, Krämpfe, Muskelschwund, Hautveränderungen

B12-Vitamin Zellwachstum, insbesondere der roten Blutkörperchen Blutarmut, Stress, Überlastung

Blütenpollen Aminosäuren, Spurenelemente, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme

Calcium Aufbau der Knochen und Zähne Prophylaxe und Therapie der Osteoporose

C-Vitamin Radikalfänger, Antioxidant, Bindegewebsverstärker Vitamin - C - Infusion

Curry Indischer Currykürbis Energieverbrennung der Fettzellen, Sättigungsgefühl Übergewicht

D-Vitamin wird auch im Körper hergestellt, dazu Sonnenlicht benötigt, fettlöslich Knochenbildung

Rachitisprophylaxe, Wachstumsstörungen

Eisen Spurenelement Blutbildung, Konzentration und Lernfähigkeit Schwangerschaft, Stillzeit, Lernstörungen, Müdigkeit

E-Vitamin fettlöslich, aus Getreidekern Radikalfänger Heilungsstörungen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Gelenkschmerzen

Folsäure (auch Vitamin M genannt) Aufbau roter Blutkörperchen, Eiweißstoffwechsel Prophylaxe und

Therapie des Herzinfarktes, Anämie, Schwangerschaft, Stillzeit, Darmparasiten, Alkoholmissbrauch

Gelantine Rinderknorpel aus kontrolliertem Anbau (nur bei deutschen Produkten) Knorpelaufbau Arthritis,

Arthrose aller Gelenke mit und ohne Schmerzen (nachgewiesen: Abnutzung der Gelenke ab 25. Lebensjahr!)

Gelee Royal Bienenkönigin-futtersaft Eiweiß, Aminosäuren, Vitamine, Enzyme nach schweren Krankheiten,

Vorbeugung der Zellalterung

H-Vitamin Haarausfall, Nagelstörungen

Haferkleie cholesterinsenkend Durchblutungsstörungen, Störungen im Fettstoffwechsel

Kieselerde enthält Silizium verbessert Calcium-Aufnahme Haar- und Nagelwachstumsstörungen  
Kürbiskern enthält Zink greift in Hormone der Prostatawachstums ein Prostatavergrößerung  
K-Vitamin aus grünem Gemüse, Leber Bildung des Prothrombins zur Herstellung des Fibrins  
Gerinnungsstörungen, Verdauungsstörungen, Lebererkrankung  
Laktobazillus aus Stutenmilch, Kuhmilch ® Symbioselenkung, Steigerung des Immunsystems Störungen der Darmflora, nach Antibiotika, chronische Erkrankungen  
L-Carnitin Aminosäure erhöht das gute Cholesterin (HDL), senkt das schlechte (LDL) p Herz- und Gefäßschutz Müdigkeit, Herzprobleme, Muskelschwäche, Konzentrationsschwäche, Gewichtsreduktion  
Magnesium Spurenelement Energielieferant für das Aktionspotential der Zellen (siehe ® Energiemedizin), unterstützt Fettverbrennung Thrombose, Herzinfarkt- und Schlaganfall, Wadenkrämpfe, Migräne, Kopfschmerzen, Osteoporose, prämenstruelles Syndrom  
Nachtkerzenöl Enthält Vitamin E + Gammalinolensäure Störungen von Haut und Nägeln, Allergien, Rheuma, Konzentrationsstörungen  
Omega 3 Fettsäuren aus dem Lachs Regulierung der Blutfette und Gerinnungseigenschaft des Blutes, Radikalfänger Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herzerkrankungen  
Papaya Quelle der Verdauungsenzyme, wirkt antiseptisch Entzündungen der Gelenke und des Bindegewebes

Q 10 Co-Enzym Energiestoffwechsel, insbesondere des Herzens nachlassende Leistungsfähigkeit (etwa ab dem 40. Lebensjahr)

Rotweinpulver Bitte ohne Alkohol! Senkung des Infarkttrisikos, blutgefäßreinigend Herzinfarktprophylaxe und -therapie, Krampfadern

Schwarzkümmelöl aus dem alten Ägypten bekannt Synthese von Substanzen, die das Immunsystem stärken Akne, Allergie, Asthma, Bauchschmerzen, Blähungen, Bluthochdruck, Ekzeme, Erkältung, Gelenk- und Hauterkrankungen, Neurodermitis, Schlafstörungen

Selen Spurenelement (In Deutschland Selenmangel!) Radikalfänger und Aktivator der Vitamine A,C und E sowie vieler Enzyme, positiver Einfluss aufs Immunsystem Krebs

Spirulina Meeresalge Enthält Vitamine (A, E, B1, B2, B3, B6, B12, H u.a.) sowie Mineralien (Calcium, Phosphor, Magnesium, Zink, Selen, Mangan), Enzyme und Aminosäuren Hepatitis, Leberzirrhose, Magengeschwüre, Sehstörungen, Haarausfall, Allergien, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Schwermetallvergiftung, Demenz

Zink Spurenelement Steigerung des Immunsystems, blutzuckersenkend Infektneigung, Krebs, Diabetes mellitus

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten