
Subject: Bewertet meine Supplementierung
Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 17 Jan 2021 19:34:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

hier 'mal kurz zusammengefasst die Supplemente, die ich so nehme. Es geht mir dabei um die komplementärmedizinische Behandlung meiner Gelenkbeschwerden (Arthrosen, Osteochondrose der HWS/Bandscheibenvorfälle) sowie Bluthochdruck. Weiterhin will ich halt die Allgemeingesundheit ein wenig unterstützen.

Würde mich sehr über ein paar Kommentare von fachkundigen Usern freuen bzgl. Dosierung/Sinnhaftigkeit etc.

Gruß
Kaus Klinski

167 mg Silymarin 3 x tgl. („Silymarin Stada Forte“, Stada AG): Unterstützung der Leberfunktion

12 g Fischöl entsprechend 3,6 g EPA/DHA (Norsan „Omega 3 Total“, San Omega GmbH): Deckung Bedarf EPA/DHA, möglicherweise kardiovaskulärer Benefit: Triglyzeride ? sdLDL ? HDL ?, Schmerz/Entzündung ? Angst/Depression ?

7500 I.E. Vitamin D3 (3 Tropfen, Vita Natura GmbH): Prävention D3-Mangel, Spiegel damit 55,6 ng/ml

270 mcg Vitamin K2 (18 Tropfen als MK-7 all-trans-Form) („VITA aktiv K2 Tropfen“ MIBE GmbH): Unterstützung der Vitamin D-Wirkung, möglicherweise kardiovaskulärer Benefit

400 mg Vitamin E (als rrr-alpha-Tocopherol), („Doppelherz“ Vitamin E 600 N, Queisser Pharma): Mehrbedarf bei chronisch-entzündlichen Skeletterkrankungen

500 mg Vitamin C 2 x tgl. (Ascorbinsäure Pulver, Altapharma): Mehrbedarf bei chronisch-entzündlichen Skeletterkrankungen

400 mg Coenzym Q10 (als Ubiquinon) (Source Naturals®): möglicherweise kardiovaskulärer Benefit

2 Kapseln „Vita-Min“ (physiologisch dosiertes Multivitamin/Multimineral-Präparat) (Olimp Laboratories): Sicherstellung der Bedarfsdeckung an Mikronährstoffen

250mg/10 mg Benfotiamin/Thiamin („Mega Benfotiamine“, Quality Supplements and Vitamins, Inc.): möglicherweise Schmerz/Neuropathie durch cerv. NPP ?

1 Kapsel „ZMA“ (10 mg Zink (L-Mono-Methionin/Aspartat), 150 mg Magnesium (Aspartat), 3,5 mg Vitamin B6 (Pyridoxin-HCL)) (Optimum Nutrition/SNAC System): Sicherstellung der Bedarfsdeckung

75 mcg Jod (als Kaliumjodid) und 55 mcg Selen (als Natriumselenit), („Selen 55 + Jod“, Altapharma): Sicherstellung der Bedarfsdeckung

1 Weichkapsel Vitamin B-Komplex (Medicom Pharma GmbH): Sicherstellung der Versorgung mit B-Vitaminen

300 mg Magnesium (als Citrat) (Verla-Pharm GmbH): Sicherstellung der Bedarfsdeckung

1,5 g Glucosaminsulfat (Ratiopharm GmbH): Möglicherweise analgetischer und chondroprotektiver Effekt: Überlastungsschäden ? Schmerz ?

15 g Kollagenhydrolysat (Abtei Gelatine Pulver, Abtei OP Pharma GmbH) und 50 mg Vitamin C (Ascorbinsäure Pulver, Altapharma): Möglicherweise chondroprotektiver Effekt: Überlastungsschäden ? Schmerz ?

3 g MSM 2 x tgl. (Methylsulfonylmethan) („OptiMSM“, ZeinPharma GmbH): Möglicherweise analgetischer und chondroprotektiver Effekt: Überlastungsschäden ? Schmerz ?

10 g Glutamin 2 x tgl. (Bulkpowders® Pure Series): Möglicherweise Unterstützung des Immunsystems/Darmgesundheit

4 g Citrullinmalat 3 x tgl. (Bulkpowders® Pure Series): Möglicherweise kardiovaskulärer Benefit, NO-Produktion ? RR ?

600 mg N-Acetyl-Cystein (Bulkpowders® Pure Series): Unterstützung der Leberfunktion

1,5 g Myo-Inositol (Bulkpowders® Pure Series): Unterstützung der Leberfunktion

1,5 g Cholin (als Bitartrat) (Bulkpowders® Pure Series): Unterstützung der Leberfunktion

3 g Taurin (Bulkpowders® Pure Series): Unterstützung der Leberfunktion, möglicherweise kardiovaskulärer Benefit