

**Inhaltsstoffe Green Source und Life Force im Vergleich DGE, BfR ⁽¹⁾, Überschreitung ⁽²⁾,
Burgerstein, Gröber, Grundversorgung nach Henrichs ⁽³⁾ und Ohlenschläger ⁽⁴⁾**

Wert	A	B1	B2	B3	B5	B6	B7/B8	B9	B12	C	D	E	K
Name	Retinol Beta-Carotin	Thiamin	Ribo- flavin	Niacin	Panto- then- säure	Pyri- doxin	H Biotin	Fol- säure Folat	(Cyano-) Coba- lamin	Ascorbin- säure	Calci- ferol	Toco- pherol	Chinon
Maßeinheit	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	µg	mg	µg
IE-/IU-Umrechnung	3,333 IE										40 IE	1,49 IE	
Labor / Referenz von - bis (Dr. Strunz) ⁽⁵⁾	1.000-2.000 µg/l Beta-Ca.	40-100 µg/l	150-250 µg/l			100-200 µg/l		15-25 ng/ml	500-1.000 pg/ml	20-30 mg/l	60-120 ng/ml	20-30 mg/l	200-1.000 ng/l
DGE	1.000	1,3	1,5	18	6	1,6	60	400	3	100	20	14	80
BfR (DGE + NEM)	1.400	5,3	6	35	24	7	240	800	12	325	25	29	160
Überschreitung	2.300	100	200	450	500	200	500	600	500	2.000	10	800	200
Burgerstein	3.000 - 12.000	10 - 200	10 - 100	100 - 6.000	50 - 1.000	10 - 200	100 - 3.000	400 - 2.000	10 - 1.000	50 - 18.000	10 - 250	100 - 1.000	30 - 1.000
Gröber	1.500 - 30.000	100 - 900	50 - 400	100 - 3.000	100 - 5.000	50 - 500	500 - 15.000	1.000 - 15.000	100 - 5.000	1.000 - 30.000	25 - 125	135 - 2.000	300 - 45.000
Grundversorgung	1.400	50	50	100	250	50	500	800	300	1.000	10	135	-
Ohlenschläger	7.500	300	1.000	1.000	10.000	200	40.000	1.000	1.000	5.000	50	265	4.000
Green Source (4)	6.000	33	33	33	33	33	67	533	33	1.333	13	223	0
% zu DGE	600,0%	2538,5%	2200,0%	183,3%	550,0%	2062,5%	111,7%	133,3%	1100,0%	1333,0%	65,0%	1592,9%	0,0%
% zu Über.	260,9%	33,0%	16,5%	7,3%	6,6%	16,5%	13,4%	88,8%	6,6%	66,7%	130,0%	27,9%	0,0%
% zu Grundv.	428,6%	66,0%	66,0%	33,0%	13,2%	66,0%	13,4%	66,6%	11,0%	133,3%	130,0%	165,2%	
% zu Ohlenschl.	80,0%	11,0%	3,3%	3,3%	0,3%	16,5%	0,2%	53,3%	3,3%	26,7%	26,0%	84,2%	0,0%
Life Force (4)	7.500	100	100	100	110	100	300	800	1.000	1.000	50	268	0
% zu DGE	750,0%	7692,3%	6666,7%	555,6%	1833,3%	6250,0%	500,0%	200,0%	33333,3%	1000,0%	250,0%	1914,3%	0,0%
% zu Über.	326,1%	100,0%	50,0%	22,2%	22,0%	50,0%	60,0%	133,3%	200,0%	50,0%	500,0%	33,5%	0,0%
% zu Grundv.	535,7%	200,0%	200,0%	100,0%	44,0%	200,0%	60,0%	100,0%	333,3%	100,0%	500,0%	198,5%	
% zu Ohlenschl.	100,0%	33,3%	10,0%	10,0%	1,1%	50,0%	0,8%	80,0%	100,0%	20,0%	100,0%	101,1%	0,0%

- (1) http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/bfr-hoehstmengen_in_nahrungsergaenzung.pdf
- (2) http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/ueberschreitung_dge-werte.pdf
- (3) <http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/grundversorgung.pdf>
- (4) http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/stadien_vitaminmangel_und_testverfahren.pdf
- (5) <http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/laborwerte.pdf>

**Inhaltsstoffe Green Source und Life Force im Vergleich DGE, BfR ⁽¹⁾, Überschreitung ⁽²⁾,
Burgerstein, Gröber, Grundversorgung nach Henrichs ⁽³⁾ und Ohlenschläger ⁽⁴⁾**

Wert	Ca	Cr	Cu	Fe	J	K	Mg	Mn	Mo	P	Se	Zn
Name	Kalzium	Chrom	Kupfer	Eisen	Jod	Kalium	Mag- nesium	Mangan	Molyb- dän	Phos- phor	Selen	Zink
Maßeinheit	mg	µg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	mg
IE-/IU-Umrechnung												
Labor / Referenz von - bis (Dr. Strunz) ⁽⁵⁾	95-110 mg/l	0,1-0,2 mg/l	1,0-1,5 mg/l	1,0-1,5 mg/l		179-195 mg/l	22-25 mg/l	0,1-0,2 mg/l		125-155 mg/l	130-200 µg/l	1,0-1,5 mg/l
DGE	900	200	3	10	200	2.000	350	5	200	1.500	100	15
BfR (DGE + NEM)	1.400	260	3	10	300	2.500	600	5	280	1.750	130	17,25
Überschreitung	1.500	200	5	15	500	-	350	15	200	1.500	200	15
Burgerstein	1.000 - 1.500	200 - 300	2 - 4	10 - 50	100 - 1.000	2.000 - 5.000	300 - 1.500	2 - 50	100 - 1.000	-	200 - 1.000	20 - 100
Gröber	500 - 2.000	200 - 1.000	1 - 4	20 - 200	100 - 500	600 - 5.000	300 - 1.800	5 - 30	50 - 250	-	100 - 500	15 - 200
Grundversorgung	400	200	1	-	-	-	100	30	50	-	200	50
Ohlenschläger	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Green Source (4)	333	133	0,7	20	200	67	167	5	67	0	33	20
% zu DGE	37,0%	66,5%	23,3%	200,0%	100,0%	3,4%	47,7%	100,0%	33,5%	0,0%	33,0%	133,3%
% zu Über.	22,2%	66,5%	14,0%	133,3%	40,0%		47,7%	33,3%	33,5%	0,0%	16,5%	133,3%
% zu Grundv.	83,3%	66,5%	70,0%				167,0%	16,7%	134,0%		16,5%	40,0%
% zu Ohlenschl.												
Life Force (4)	200	200	2	12	200	100	200	6	200		200	30
% zu DGE	22,2%	100,0%	66,7%	120,0%	100,0%	5,0%	57,1%	120,0%	100,0%	0,0%	200,0%	200,0%
% zu Über.	13,3%	100,0%	40,0%	80,0%	40,0%		57,1%	40,0%	100,0%	0,0%	100,0%	200,0%
% zu Grundv.	50,0%	100,0%	200,0%				200,0%	20,0%	400,0%		100,0%	60,0%
% zu Ohlenschl.												

- (1) http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/bfr-hoehstmengen_in_nahrungsergaenzung.pdf
(2) http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/ueberschreitung_dge-werte.pdf
(3) <http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/grundversorgung.pdf>
(4) http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/stadien_vitaminmangel_und_testverfahren.pdf
(5) <http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/laborwerte.pdf>