

## Übersicht und Tageskosten Nahrungsergänzung

Stand: 27.11.2017

Produkt	Kosten je T/K	Anz. T/K	Tageskosten	Dosis je T/K	Bereich/Alterungsfaktoren nach Burgerstein
<b>Life Force Multiple</b>	0,180	4	0,72	lt. Beschreibung (ca. 1000 mg)	Multivitamine/Mineralien - Grundversorgung <b>Alterungsfaktor 1: Freie Radikale</b> <b>Alterungsfaktor 5: Immunsystem</b>
C-1000	0,103	2	0,21	1000 mg	Vitamin C/Bioflavonoide - Grundversorgung <b>Alterungsfaktor 1: Freie Radikale</b> <b>Alterungsfaktor 5: Immunsystem</b>
<b><u>D3 10.000 IE</u></b>	0,087	0,5	0,04	10.000 IE D3 = 250 µg	D3 Grundversorgung <b>Alterungsfaktor 2: Hormone</b> <b>Alterungsfaktor 3: Zellschutz</b> <b>Alterungsfaktor 5: Immunsystem</b>
K2	0,064	3	0,19	100 µg K2., 300 mg Alfalfa	Blutgerinnung/Knochenmetabolismus <b>Alterungsfaktor 1: Freie Radikale</b>
Resveratrol	0,141	2	0,28	100 mg Ex. roter Wein (Polyphenole/OPC), 50 mg Resveratrol, 100 mg Grüntee-Ex., 50 mg Traubenkern-Ex. (Polyphen./OPC)	Zellschutz/Vitalität - Grundversorgung <b>Alterungsfaktor 3: Zellschutz/Mitochondrien</b>
<b>Coenzym Q10</b>	0,150	2	0,30	100 mg	Zellenergie/Zellschutz - Grundversorgung <b>Alterungsfaktor 1: Freie Radikale</b> <b>Alterungsfaktor 3: Zellschutz/Mitochondrien</b>
<b>Alpha-Liponsäure</b>	0,205	2	0,41	600 mg	Zellenergie/Entgiftung/Antioxidans - Grundversorg. <b>Alterungsfaktor 1: Freie Radikale</b> <b>Alterungsfaktor 3: Zellschutz/Mitochondrien</b>
<i>Astaxanthin</i>	0,111	2	0,22	4 mg	<b>AF 1: Freie Radikale, AF 3: Zellschutz/Mitochondrien</b>
<i>PQQ</i>	0,231	1	0,23	20 mg	<b>AF 1: Freie Radikale, AF 3: Zellschutz/Mitochondrien</b>
MSM	0,039	2	0,08	1000 mg	Biologischer Schwefel - Grundversorgung
Calcium + Magnesium	0,042	2	0,08	500 mg Ca, 250 mg Mg	Knochen, Muskeln, Basenhaushalt - Grundversorgung
Magnesiumcitrat	0,027 je g	3 g	0,08	ein gestr. Teelöffel ~ 3 g = 450 mg Mg	Knochen, Muskeln, Basenhaushalt - Grundversorgung
GelenkPro Plus Ultra	0,185	3	0,55	500 mg Glucosamin, 400 mg Chondroitin, 300 mg Collagen	Knorpelregeneration Gelenke/Bandscheiben
DMAE	0,051	1	0,05	130 mg DMAE	Geistige Vitalität
Ginkgo	0,044	1	0,04	120 mg Ginkgo	
<b><u>Omega 3 Fischöl</u></b>	0,032	6	0,19	340 mg Omega 3-Fettsäuren, Vitamin E	Grundversorgung <b>AF 3: Zellschutz/Mitochondrien</b>
Chlorella	0,025	15	0,37	400 mg Chlorella-Algen	Vitalität / Verdauungstrakt / Schwermetallausleitung
Mariendistel	0,122	1	0,12	200 mg Mariendistel-Extrakt	Verdauungstrakt / Entgiftung Leber
Melatonin	0,153	1	0,15	5 mg	Stimulation/Gleichgewicht Hormondrüsen Vorbeugung Alterskrankheiten - Fitness <b>Alterungsfaktor 2: Hormone</b>
DHEA	0,154	1	0,15	50 mg	Stimulation/Gleichgewicht Hormondrüsen Vorbeugung Alterskrankheiten - Fitness <b>Alterungsfaktor 2: Hormone</b>
Hanfsamen	0,088 je EL	2 EL	0,18	2 Esslöffel (je 10 g) Hanfsamen (ungeschält)	Grundversorgung - Aminosäuren, Omega 3 u.a.
bitt. Aprikosenkerne	0,006	15	0,09	50 mg Amygdalin ==> Thiocyanat	<b>Alterungsfaktor 3: Zellschutz</b> <b>Alterungsfaktor 5: Immunsystem</b>
Taurin	0,071	0	0,00	Aminosäure Taurin 1.000 mg - befristet	Senkung der Allergiemarker
Vitamin B5	0,094	0	0,00	500 mg B5 - befristet	Verbesserung der Pigmentierung der Haare
Vitamin B10 - PABA	0,211	0	0,00	1.000 mg PABA - befristet	innerer Schutz der Haut vor UV-A-Strahlen
<b>Tag</b>			<b>4,76</b>	<b>ohne befristete NEM</b>	<b>Alterungsfaktor 4: Verzuckerung der Zellwände</b>
<b>Monat</b>			<b>142,73</b>		<b>Alterungsfaktor 6: Kalorienüberschuss/Übergew.</b>
<b>Jahr</b>			<b>1736,52</b>		
<b>insges. Tag</b>			<b>4,76</b>		

Produkt	Produkt-Link
Life Force Multiple	<a href="http://www.basichealth.de/index.php?prod=346#prod-346">http://www.basichealth.de/index.php?prod=346#prod-346</a>
C-1000	<a href="https://www.bodystore.nl/c-1000-buffered.html">https://www.bodystore.nl/c-1000-buffered.html</a>
<b>D3 10.000 IE</b>	<a href="http://stw-supplements.com/healthy%20origins%20vitamin%20d3%2010000iu">http://stw-supplements.com/healthy%20origins%20vitamin%20d3%2010000iu</a>
K2	<a href="http://eu.iherb.com/Now-Foods-Vitamin-K-2-100-mcg-100-Veggie-Caps/8702">http://eu.iherb.com/Now-Foods-Vitamin-K-2-100-mcg-100-Veggie-Caps/8702</a>
Resveratrol	<a href="http://eu.iherb.com/Now-Foods-Natural-Resveratrol-60-Veggie-Caps/7730">http://eu.iherb.com/Now-Foods-Natural-Resveratrol-60-Veggie-Caps/7730</a>
Coenzym Q10	<a href="https://de.iherb.com/pr/doctor-s-best-high-absorption-coq10-100-mg-plus-pqq-20-mg-with-pureqq-and-bioperine-60-veggie-caps/70886">https://de.iherb.com/pr/doctor-s-best-high-absorption-coq10-100-mg-plus-pqq-20-mg-with-pureqq-and-bioperine-60-veggie-caps/70886</a>
Alpha-Liponsäure	<a href="http://stw-supplements.com/healthy%20origins%20alpha%20lipoic%20acid%20600mg">http://stw-supplements.com/healthy%20origins%20alpha%20lipoic%20acid%20600mg</a>
Astaxanthin	<a href="https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-Astaxanthin-4-mg-60-Veggie-Softgels/414">https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-Astaxanthin-4-mg-60-Veggie-Softgels/414</a>
PQQ	<a href="https://de.iherb.com/pr/doctor-s-best-high-absorption-coq10-100-mg-plus-pqq-20-mg-with-pureqq-and-bioperine-60-veggie-caps/70886">https://de.iherb.com/pr/doctor-s-best-high-absorption-coq10-100-mg-plus-pqq-20-mg-with-pureqq-and-bioperine-60-veggie-caps/70886</a>
MSM	<a href="https://www.syglabs.de/spezial-produkte/vitasyg-msm-1000mg.html">https://www.syglabs.de/spezial-produkte/vitasyg-msm-1000mg.html</a>
Calcium + Magnesium	<a href="http://eu.iherb.com/Now-Foods-Calcium-Magnesium-250-Tablets/453">http://eu.iherb.com/Now-Foods-Calcium-Magnesium-250-Tablets/453</a>
Magnesiumcitrat	<a href="https://www.vitaminclub.de/magnesium-citrat/a-199/">https://www.vitaminclub.de/magnesium-citrat/a-199/</a>
GelenkPro Plus Ultra	<a href="http://www.gesund24h.de/nahrungsergaenzungen/gelenke-knochen/glucosamine/p1042_gelenkpro-plus-ultra-glucosamin-chondroitin-kollagen.html">http://www.gesund24h.de/nahrungsergaenzungen/gelenke-knochen/glucosamine/p1042_gelenkpro-plus-ultra-glucosamin-chondroitin-kollagen.html</a>
DMAE	<a href="http://eu.iherb.com/Source-Naturals-DMAE-351-mg-200-Capsules/1192">http://eu.iherb.com/Source-Naturals-DMAE-351-mg-200-Capsules/1192</a>
Ginkgo	<a href="http://www.amazon.de/Ginkgo-Biloba-6000mg-Tabletten-365/dp/B00IAPBE0W/ref=sr_1_17">http://www.amazon.de/Ginkgo-Biloba-6000mg-Tabletten-365/dp/B00IAPBE0W/ref=sr_1_17</a>
<b>Omega 3 Fischöl</b>	<a href="https://www.syglabs.de/omega-3/vitasyg-omega-3-1000mg-500-kapseln-fischoel.html">https://www.syglabs.de/omega-3/vitasyg-omega-3-1000mg-500-kapseln-fischoel.html</a>
Chlorella	<a href="http://www.topfruits.de/produkt/chlorella-vulgaris-pyrenoidosa-presslinge-natur-ohne-hilfsstoffe-naturland-bio-qualitaet/">http://www.topfruits.de/produkt/chlorella-vulgaris-pyrenoidosa-presslinge-natur-ohne-hilfsstoffe-naturland-bio-qualitaet/</a>
Mariendistel	<a href="https://www.paulemann-vital.de/marken/marken-j-n/kraeuterhaus-sanct-bernhard/357/sanct-bernhard-mariendistel-90-kapseln?number=PV10350">https://www.paulemann-vital.de/marken/marken-j-n/kraeuterhaus-sanct-bernhard/357/sanct-bernhard-mariendistel-90-kapseln?number=PV10350</a>
Melatonin	<a href="http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?PID=21549&amp;deptid=0&amp;cid=0&amp;OS=204&amp;NAME=MELATONIN-5mg-180-Vegetarische-Tabletten">http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?PID=21549&amp;deptid=0&amp;cid=0&amp;OS=204&amp;NAME=MELATONIN-5mg-180-Vegetarische-Tabletten</a>
DHEA	<a href="http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=DHEA-50mg-360-Capsules-TWIN-PACK-BONUS-PACK-EV&amp;PID=21507&amp;OS=204">http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=DHEA-50mg-360-Capsules-TWIN-PACK-BONUS-PACK-EV&amp;PID=21507&amp;OS=204</a>
Hanfsamen	<a href="https://www.vitabay.net/paba-para-amino-benzoesaure-1000-mg-120-tabletten-1494">https://www.vitabay.net/paba-para-amino-benzoesaure-1000-mg-120-tabletten-1494</a>
bitt. Aprikosenkerne	<a href="http://www.topfruits.de/produkt/aprikosenkerne-bitter-naturgetrocknet-wildwuchs/?cPath=189">http://www.topfruits.de/produkt/aprikosenkerne-bitter-naturgetrocknet-wildwuchs/?cPath=189</a>
Taurin	<a href="http://eu.iherb.com/Now-Foods-Taurine-Double-Strength-1000-mg-100-Capsules/15787">http://eu.iherb.com/Now-Foods-Taurine-Double-Strength-1000-mg-100-Capsules/15787</a>
Vitamin B5	<a href="http://www.naturmuehle.com/#!/product/prd1/4435825331/schwarz%20k%20c3%20b61-ungefiltert">http://www.naturmuehle.com/#!/product/prd1/4435825331/schwarz%20k%20c3%20b61-ungefiltert</a>
Vitamin B10 - PABA	<a href="http://www.nutrio-shop.com/pantothenic-acid-phanthotensaure-p-308.html">http://www.nutrio-shop.com/pantothenic-acid-phanthotensaure-p-308.html</a>

Tag

Monat

Jahr

insges. Tag