

Nimmst du Nahrungsmittelergänzung ein?

Allgemeines

	Titel der Umfrage	Nimmst du Nahrungsmittelergänzung ein?
	Autor	
	Sprache der Umfrage	 Deutsch
	Öffentliche Web-Adresse der Umfrage (URL)	https://www.survio.com/survey/d/G9A9K2G4C1T0I7P4J
	Erste Antwort	13. 05. 2026
	Letzte Antwort	01. 07. 2026
	Dauer	49 Tage

Umfrage Besucher

779

Insgesamt
Besuche

521

Fertige
Antworten

0

Unvollendete
Antworten

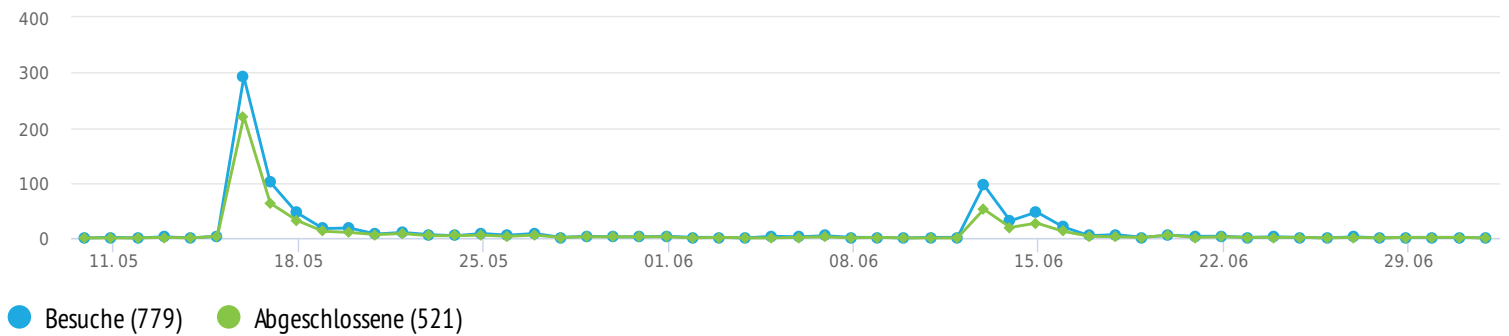
258

Nur gezeigt

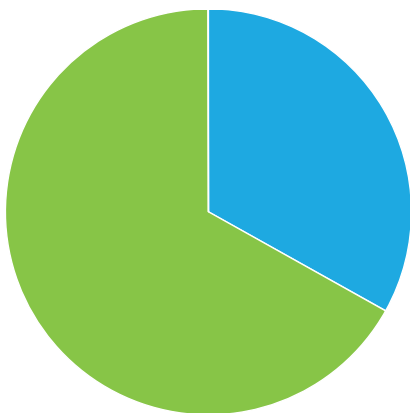
66,9%

Insgesamt
Abschlussquote

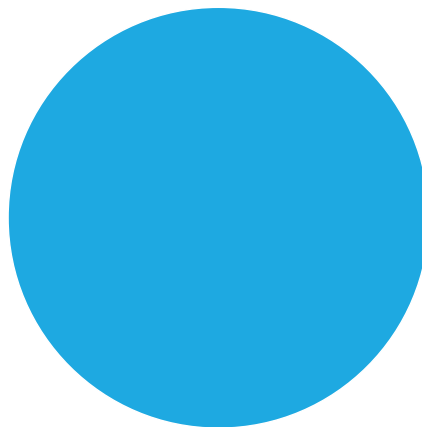
Besuch Historie (13. 05. 2026 – 01. 07. 2026)



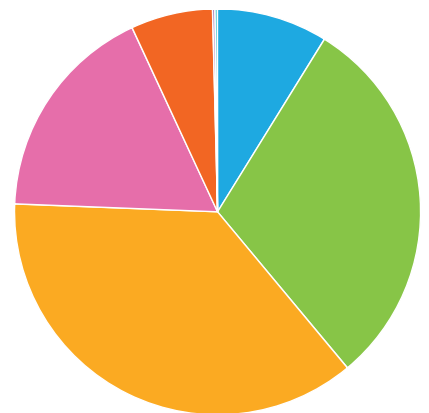
Besucher total



Besuchen Quellen



Durchschnittliche Zeit der
Fertigstellung



- Nur gezeigt (33,1 %)
- Abgeschlossene (66,9 %)
- Unvollständige (0,0 %)

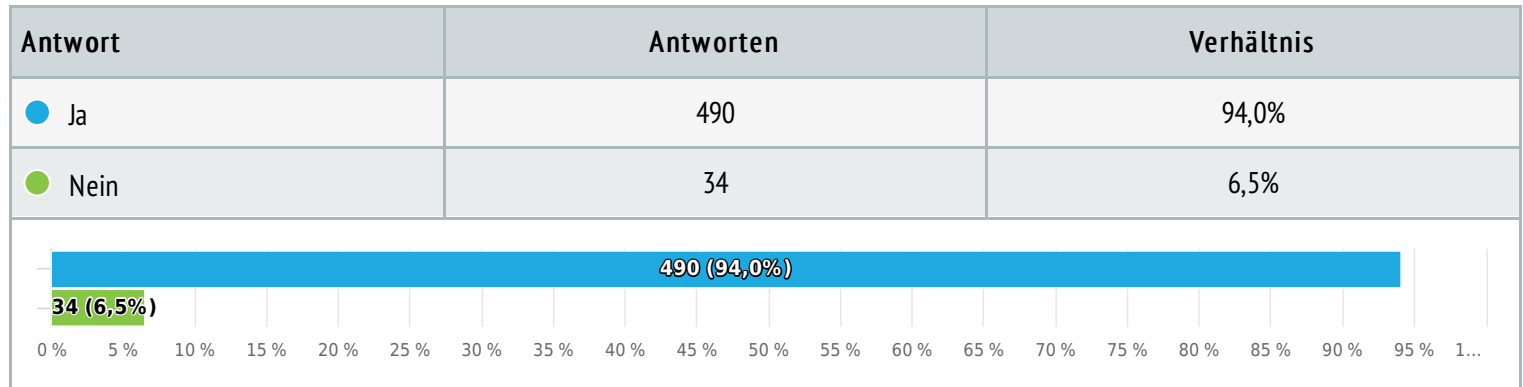
- Direkter Link (100,0 %)

- <1 min. (8,8 %)
- 1-2 min. (30,1 %)
- 2-5 min. (36,7 %)
- 5-10 min. (17,5 %)
- 10-30 min. (6,5 %)
- 30-60 min. (0,2 %)
- >60 min. (0,2 %)

Ergebnisse

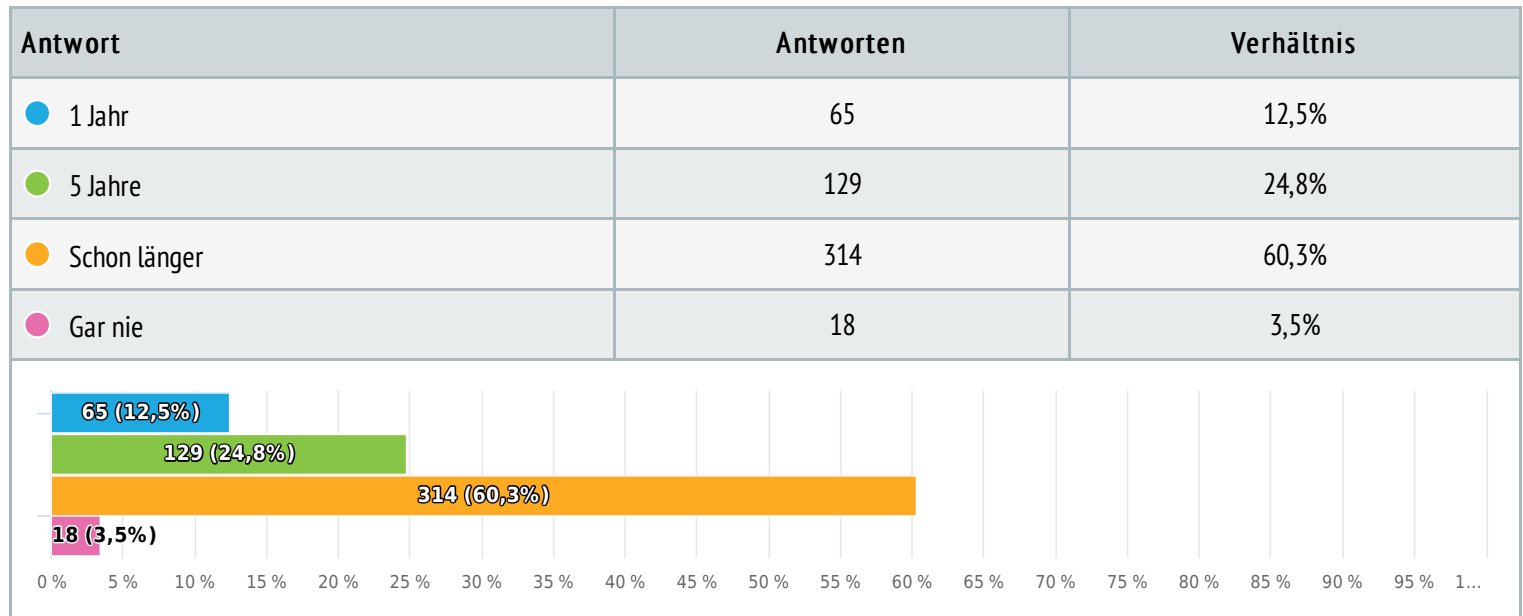
1 1. Nimmst du Nahrungsergänzungsmittel ein?

Mehrfachauswahl, geantwortet 521 x, unbeantwortet 0 x



2 2. Wenn ja, seit wie langer Zeit?

Mehrfachauswahl, geantwortet 521 x, unbeantwortet 0 x



3 3. Beziehst du die Nahrungs-Ergänzungsmittel von einer bestimmten Firma und wenn ja, von welcher?

Text Frage, geantwortet 521 x, unbeantwortet 0 x

- ?
- .

- Actinovo, Sunday Natural, Nature Heart, Norsan, Natugena
- Allvital
- Anfangs ganz unterschiedlich, im Moment von epigreens
- Annapurna Life
- Annapurna live Sunday Natural Norsan Fitline
- apotheke
- Apotheke
- Apotheke. Ich nehme Nachtkerzenöl und einen Vitamin-B-Komplex
- Apotheken oder Sunday Natural
- AQUARIUS - Lebe Natur Naranya
- Arktis Biopharma Schweiz, Allvital und noch andere je nach dem welche Ergänzungen bei mir ausgetestet wurden bekomme ich den Link, wo ich diese bestellen kann.
- arktis biopharm burgerstein
- Aus der Apotheke oder online von iHerb (Garden of Life Organics Multivitamins)
- AVEA, Achterhof, Sankt Bernhard
- (2x) Biogena
- Biogena, Ethno Health
- Biogena meistens, Robert Franz manchmal
- Biogena, Sunday natural
- Biogena (vorzugsweise)
- Biogena 7 Salz magnesium und vit.D3 EQ omega 3 Öl Lavita saftkonzentrat
- bio ist mir wichtig und herkunft burgerstein/ringana/allvital
- Biovea, Vitaminexpress, iHerb
- Bitter Liebe Tropfen
- Blütenrein, Vitamoment, Vitaminexpress Biogena
- (4x) Burgerstein
- Burgerstein, Esa, piping rock
- Burgerstein Mei
- Burgerstein meist
- Burgerstein; Phytomed
- Burgerstein und Schüssler
- Casida, Inno Nature, Naturfreunde
- cellavita - kopp verlag - four ever living - schöpferinsel
- Centralmedic
- Classique Ayurveda, veda.com
- Complemedis AG Trimbach und Nutrexin AG Zürich
- (2x) Das wechselt
- Dem Einzigen Weltweit Patentierten Anbieter und Hersteller in dieser Zusammensetzung
- Diasporal
- Die meisten von <https://ch.iherb.com/> (USA), die zweitmeisten von <https://www.sunday.de/> und andere
- (3x) diverse
- Diverse
- Diverse
- Diverse aber mit guter Qualität. Beispiele: Eqology, Lebenskraft pur, viktilabs, naturtreu. Meist halte ich mich an die Empfehlungen von Martin Auerswald von seg

- Diverse Firmen (Narajana, Burgerstein, nur-natur, usw)
- Diverse Firmen, wo auf Seminaren Informationen geteilt aber keine direkte Werbung betrieben wird. Natural elements, NatuGena, Sunday Natural
- Diverse, u.a. Robert Franz, Kingnature, Norsan, etc.
- Diverse wie Sunday, Strath, Burgerstein, Vitaminexpress, doTerra
- doterra
- DoTerra
- Doterra, Forever Living
- Doterra, ua.
- Dr. Hittich Gesundheits-Mittel
- Dr. Metz und Dr. Jentschura
- Dr Michalski selbstgemachte Tinkturen Spagyrische Mittel von einer Freundin hergestellt Manchmal Apotheke
- Dr niedermaier
- Drogerie, Apotheke, Internet, Kopp Verlag, Purazell, Fit Line..... Probiere aus, suche Gutes.
- Drogerie, Reformhaus oder Bio-Laden
- Dr Peter Hartig und anderen
- Dr. Rath
- Dynamik Plus, Formmed, Biogena, Heck Biopharma und Artemisia Annua Tee von Teemana
- Echt Vital
- Einige von Allvital und Kingnature und biogena.
- Energeticum, Narayana
- Eqology
- EQOLOGY
- Es kommt auf den Inhalt drauf an, nicht auf die Firma
- Espana, Kopp, Narayana, Sunday Natural
- Es sind unterschiedliche, ich achte sehr auf die bioverträglichkeit der Nahrungsergänzungsmittel
- es sind verschiedene
- Ethno Health
- Ethno Health, Neumi, Viktilabs
- Fairvital, Burgerstein
- Firma ANATIS Naturmedizin und Ethno Health
- Fitline
- Fitline
- FitLine
- Fit Line
- fit 4ever, amino4you, Schindeles Mineralien,
- FLINDALL UND ORTHICA
- Formed
- ForMed
- Früher oft von Burgerstein, seit ein paar Jaren Allvital
- Früher Omega 3 von NORSAN, seit 1 1/2 Jahren von Equologie, Z. Zt. pausiere ich, nehme ich aber demnächst wieder. Trinke täglich 1 Gl. Wasser mit Kristall-Salzsole, täglich Meerwasser weil da ALLES zellgängig drin ist. (Drin sein soll).
- Früher Vimergy Via Supplementa oder morgen is nu Robert Franz Micro+ edubily Früher: Sunday Natural Via Direktvertrieb dieser
- Früher von clive de carle vitd und Magnesium

- Früher von diversen Firmen. Seit März von Cili by Design weil ich da ein All In One Produkt habe und es so einfach in den Tag integrieren lässt. Diese Wasser Technologie gibt es so kein zweites Mal. Es hat eine Bioverfügbarkeit von 99%. CBD/CBG ohne THC und weitere 90 Pflanzenstoffe in einem Produkt, einfach grenzgenial. Und durch das Verfahren ist alles in einem Produkt, der Körper kann sich das nehmen wo er gerade braucht und man muss nicht mehr schauen was nehme ich wann und mit was.
- Gelita
- Gemischt: kopp verlag, purazell Und andere
- Gesundisst.ch
- Good Feeling Products
- good feeling produkts (Zellwand des Zunderschwamms) Kräuterpresslinge on MaiThai MSM und Kurkuma von Phytomed
- Hajoona
- Hauptsächlich von der Firma Life Plus
- hauptsächlich von kingnature
- Hauptsächlich von Natugena
- Hauptsächlich von Sunday Natural (punktuell auch Burgerstein) Multivitamin aus der Migros
- Hauptsächlich von Sunhand aus Schöftland, Aargau, Schweiz
- hauptsächlich von Vitamunda, manchmal von NatuGena, auch ein Prdkt von Dr. Selz
- Herbalife
- Hittich
- Ich achte auf biologische Produkte. Meiner Meinung nach kann jeder fühlen, ob Produkte hochwertig sind. Man spürt und fühlt es sogar, ob sie einem gut tun. Ich habe also mehrere Firmen bei denen ich bestelle.
- Ich bestelle bei verschiedenen Firmen
- Ich beziehe meine Produkte von verschiedenen Firmen: Kopp-Verlag, BioMada, Vitamin Express
- Ich beziehe Nahrungsergänzungsmittel von vitals & Root brands
- Ich beziehe Nahrungs-Ergänzungsmittel von verschiedenen Firmen,
- Ich beziehe NEMs von verschiedenen Firmen und teste, welches funktioniert und gut vertragen wird
- Ich ernähre mich nach TCM und fahre damit gut. Im Frühjahr faste ich und in diesem Jahr das erste mal mit unterstützenden Mitteln für die Entgiftung von Leber, Galle, Niere. Das fand ich klasse. Wenn ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen würde dann Kur mäßig.
- Ich fermentiere die Zwetschken von meinen Bäumen und esse täglich Wildpflanzen - sozusagen im Vorbeigehen. Das sind meine Nahrungsergänzungsmittel.
- Ich ganz ganz vieles ausprobiert und bin letztlich wieder da gelandet, wo ich Ende der 90er schon war, bei der Firma Cellagon (Familienbetrieb). Das ist für mich ein Lebensmittel, kein NEM, weil der Saft aus wirklichen Früchten und Gemüse gepresst wird. Dies in Deutschland und nicht als Pulver aus China importiert und hier mit Wasser angerührt. Lieber Wendelin, wenn Interesse besteht, schicke ich dir gerne Unterlagen zu. Liebe Grüße aus Norddeutschland - Klaus-Dieter
- Ich hab die Ergänzungsmittel in der Regel im Dahlke Shop bestellt. Es kommt aber auch schon mal vor, dass ich mir diese woanders kaufe.
- Ich habe schon länger keine Nahrung Ergänzung Mittel mehr zu mir genommen. Vor Jahren habe ich eine Gewisse Zeit lang Mal Zink Tabletten zu mir genommen. Aber immer nur die Tiefste Dosis . Zu der Zeit hatte ich viel mehr Stress und es hat mir zum Wohlbefinden bei getragen. Ich denke in belastenden Zeiten kann man schon Nahrung Ergänzung mal zu sich nehmen. Sollte aber nicht zur Normalität werden.
- Ich habe schon mehrere Firmen ausprobiert. Momentan bin ich bei Lifeplus.
- Ich habe viele Hersteller ausprobiert seit 15 Jahren als Apothekerin, aber erst vor zwei Jahren einen Hersteller für mich gefunden, dessen Produkte auf Basis natürlicher Quellen mich erstmalig spüren lassen dass ich mehr Energie zur Verfügung habe Ich habe viele Präparate getestet, die ich nach meinem heutigem Stand nicht mehr empfehlen kann. Es gibt große Unterschiede vor allem in der Natürlichkeit, der bioverfügbarkeit und dem ob der Körper sie aufnehmen kann, oder wir teuren Urin produzieren
- Ich nehme die NEM von verschiedenen Herstellern ein. Oft bestelle ich bei Nurnatur.ch (Würzenbach Drogerie Luzern) Kürzlich habe ich Produkte von Live Extension bestellt in den USA, da ich hierzulande zB: bei Lithium nicht fündig wurde. Immer wieder nehme ich auch Burgerstein oder Dr. Jacobs.
- Ich nehme keine
- Ich nehme keine Nahrungsergänzungsmittel. Aber mit dieser Antwort geht die Umfrage nicht weiter...

- Ich nehme keine Nahrungs-Ergänzungsmittel im eigentlichen Sinn. Wenn ich Dinge wie Mariadistelkapseln zur Unterstützung der Leberreinigung nehme, kaufe ich diese ausschliesslich beim Chrüterhüsli in Basel (www.chrueterhuesli.ch).
- Ich nehme keine NE!
- ich nehme überhaupt keine ein, unter Punkt 2 habe ich 1 Jahr geschrieben, weil ich sonst nicht zu Punkt 3 gekommen wäre, deshalb habe ich 1 Jahr angekreuzt. Das war aber "notgedrungen" gelogen.
- Ich wechsele den Hersteller
- Ich werde demnächst mit den Mitteln von Juiceplus+ beginnen.
- Innonature
- Innonature, verschiedene Anbieter
- Intercell
- Inzwischen mehrere Firmen: Naturise Smaints Dr. Michalczik VitaMoment AllSani
- Ist unterschiedlich, welche die mich gerade ansprechen, oder solche, die mir meine Naturheiler empfehlen.
- ja
- ja
- Ja
- Ja, hauptsächlich von Life Plus.
- Ja, ich nehme möglichst alles von Lifeplus.
- ja, Juice plus, ist reifes Obst, Gemüse, Beeren und Omega3Fettsäuren aus Algen. Kontrolliert, Nachhaltig produziert, ohne Giftstoffe, Konservierungsstoffe. in Deutschland zählt es zu Nahrungsergänzungsmittel. in Amerika sind es Nutrizeutika. Mikronährstoffe, die der Körper braucht. 30 verschiedene Sorten am Tag. das schaffe ich nicht am Tag zu essen. keine Kontrollen der Werte.
- Ja - Quantum Leap Fitness
- Ja, verschiedene
- Ja, Vitamin C Cerola Taler mit oder ohne Zink von Doc Morris Vitamin D von Dr. Jacobs ebenfalls Doc Morris oder Unimedica von Narayana
- Ja, von eqology, Vitamin D und Omega 3, smaints (Heilpilze), in Abwachsung mit vicilebs, NCM (Schilddrüsenkomplex)
- Ja, von LaVita & Sanaponte
- Ja, von Life Plus. Manchmal auch aus der Apotheke, weil ich dort arbeite. Aber nur das Omega 3
- Ja, von Zinzino. Testbasierte Nahrungsergänzung. Zuerst als Kunde, seit gut 6 Jahren bin ich unabhängiger Partner von Zinzino.
- Je nachdem manchmal von Kopp Verlag - Cellavita - Schöpferinsel- Regenbogenkreis - Four ever Living - Aphotheke
- Je nach Ergänzungsmittel: IHerb, Naturata, Kopp Verlag etc
- Juice Plus+ (Beeren-, Obst- und Gemüse-kapseln)
- Juice Plus; es sind nachhaltig produzierte Obst, Gemüse Beeren und Omega3Fettsäurenkapseln. In Amerika heißen sie Nutrizeutika, in Deutschland gibt es das nicht. Keine Konservierungs- Giftstoffe, vegan, Omega von Algen nicht von Fischen. keine Laborkontrollen.
- JuicePlus Zusätzlich nehme ich noch Einzelstoffe wie Vitamin D, Magnesium, Selen, und Zink ein
- keine
- (4x) Keine
- Keine bestimmte
- (2x) keine bestimmte Firma
- (2x) Keine bestimmte Firma
- Keine bestimmte Firma
- Keiner
- kingnature (CH) Viktilabs (D) SEEWALD ORTHO (A) NORSAN (CH) iHerb (USA) sanasis (CH)
- Kolloidales Vit D von Natugena Omega 3 vegan von Norsan Baikal Helmkraut von Lebenatur
- Kräuterhaus St.Bernhard
- Kräuterhaus St. Bernhard
- Kräuterhaus St. Bernhard in Deutschland
- Langwasser

- Lavavitae
- (2x) Lavavitae
- Lava Vitae Villach
- (2x) La Vita
- La Vita Saft
- La Vita 2x tgl/Magnesium Komplex Ultra 11 (Sundays Natural)/ Schüßlersalze intuitiv im Trinkwasser(Plüger oder Adler. Zudem habe ich eine Trinkwasser-Wasseraufbereitungsanlage (Firma Walutec) Schwarzer Bambus(Vital World Schweiz) / Astaxanthin 8mg(Maniac Concept oder Sundays Natural)/ VitD3 -Öl forte (Dr. Jacobs) Oreganoöl (Athina) meist als Gabe in Porridge oder bei Bedarf , als natürliches Antibiotika in meine tägliche Gabe Schwarzkümmelöl(Topfruits) OMEGA3 Complete DHA:EPA:ALA(Sundays
- Leesport
- Lee Sport, kingsnature, bioveda, feelnature
- (3x) Lifeplus
- (2x) Life plus
- (3x) Lifeplus
- LifePlus
- Life Plus
- Llifeplus
- Life Plus Hajoona Schüsseler Narayana Purnature
- LifePlus, Natugena und andere
- LifePlus (nicht ausschließlich)
- Lifeplus Roots
- Lifeplus, Sunday, edubily
- Lifeplus Und andere günstigere alternative im Wechsel
- Live plus, Narayana
- LR und FitLine
- Magnesium trendvital
- Manchmal eine Weile von einer bestimmten Firma (Doterra), manchmal irgendwas sonst. Ich bin da nicht so konstant. Ich vergesse es oder dann hab ich plötzlich keine Lust mehr darauf. Solange es mir gut geht einigermaßen. Aber dann hat man wieder irgendwelche Beschwerden und neint oder liest, dass es ein Mangel an etwas sein könnte. Dann probiert man was anderes. Seit einiger Zeit lasse ich mir B12 spritzen so alle 5 Wochen. Soll ja wichtig sein, vorallem wenn man kein Fleisch isst.
- mehrere Firmen, die ich mir gut angesehen habe
- mehrere verschiedene Firmen
- Meine Favoriten: Viktilabs, Eqology, mehrere Anbieter über iHerb, ab und zu Millivital u.a.
- Modere, gibt es leider nicht mehr. Nun verschiedene u.a. über my fair trade z.b. effective Nature
- My fair Trade, sunday Natural
- narayana
- Narayana
- Narayana, Deutschland
- narayana, sunday natural
- Narayana und Dr. Michalzik
- Narayana, Unimadica
- Narayana (unimadica) Ayurveda (maharishi)
- Narayana (Unimadica) u.a.
- Narayana Verlag, Regenbogenkreis, div. Weitere
- Narayana, Lebeskraft pur,
- Natugena

- Natugena, Burgerstein, Arktisbiopharm
- Natugena deutscher-naturheilshop.de
- NatuGena, Heilnatura, Regenbogenkreis, Bio pure
- Natugena, sunday Natural
- Natugena, Sunday Natural, u. a.
- NatuGena und Healthiness Fontisana, Cellfood etc., die ich alle bei mir und meinen Klienten und Familie vorher austeste und anpasse. Könnte darüber ein Buch schreiben....., auf was man alles achten sollte, so dass es auch das gewünschte Ziel erreicht.
- NatuGena, Viktilabs, lebe natur, Dr. med. Michalzik, amino4-u, Norsan, Lavita
- Natugena, Viktilabs, teilweise Apotheke
- Naturage Burgerstein Vitality
- Naturalenza / Kopp
- Naturalenza,Vitamoment, Kopp
- Naturärztin, u.a. Produkte von Sunday Natural
- Nature Heart
- Nature Love
- Naturheilpraxis Tobler Stephan Waldstatt
- (12x) nein
- (2x) nein
- (23x) Nein
- (4x) Nein
- Nein
- Nein
- Nein, diverse
- Nein, es kommt auf die jeweiligen Nahrungsergänzungsmittel an, aber wenn möglich, zum Beispiel bei Ölen, ziehe ich vegane Öle wie Sanddorn den Fischölen vor, z. B. bei Omega 7.
- Nein, es sind verschiedene Firmen, da ich noch keine gefunden habe, die alles führt.
- Nein. Ich achte jedoch darauf, dass keine Trennmittel und unnötige Beistoffe verwendet werden. Das kostet zwar mehr, jedoch geht Qualität vor. Das kennst Du ja Wendelin.
- Nein. Ich habe auf Anraten von Heilpraktikern verschiedene eine Zeit lang probiert, aber sie haben nichts verbessert und ich hatte großen Widerwillen gegen die Einnahme.
- Nein ich habe verschiedene ausprobiert.
- Nein, ich kaufe von verschiedenen Stellen.
- ... nein, ich versuche auf Qualität zu achten, soweit es eben geht.
- Nein, ich wechsel zwischen den Anbietern
- Nein, immer unterschiedlich.
- Nein kein, die vorherige Frage konnte ich nicht auslassen.
- Nein keine bestimmte Firma
- nein, keine bestimmte Firma. Wer meine Produkte am billigsten abgibt. Aber nun bin ich damit nachlässiger geworden und nehme mal welche und mal nicht. Wie ich halt dran denke.
- Nein, keine bestimmte. Möglichst Bio
- Nein keine spezielle Firma. Achte trotzdem woher die kommen
- nein mehrere Firmen meines Vertrauens.
- nein nehme keine
- Nein, und keine künstlichen.
- Nein, unterschiedlich...
- Nein, verschiedene

- Nein, verschiedene aus der Apotheke.
- Nein, verschiedene Firmen - z.B. Kasimir und Lieselotte, Moringa etc.
- nein, verschiedene, z.B. celavita, lavita, sunday natural
- Nein, von etlichen!
- Nein, von mehreren
- Nein, von verschiedenen
- Nein, von verschiedenen
- Nicapur, loges, Sunday
- Nicapur, Loges, Sunday
- niet
- nicht nur aber hauptsächlich von Matthias Rath
- Norsan - A Vogel - Omida - Sunday Natural
- Norsan Natugena
- Norsan, NatuGena, Sunday Natural
- Now Foods
- Nutrexin, Lifeplus
- Nutrilite
- Nutrilite
- Nutriplace
- Nuture Love - D3 und K2 Öl
- Oft vom Narayana Verlag, von Sunday oder von Viktilabs oder Regebogenkreis. Am meisten vom Narayana Verlag.
- Omega 3: Norsan Vitamin D3: Dibase Gutekunst Lifestyle AG: Basischer Tee, Chlorella, Vitamin C
- Online bei XbyX Frauengesundheit
- ONOFF Duality AG
- Ortho-Krypto N von Resonalogic Vitamin D3 plus K2 von Vision Healthcare B.V. Magnesiumcitrat von Sunday Natural Clean Slate von Root
- padma
- Paracel und cili
- Philip Loicht Organic Food/Green King; Tisso; FormMed; lebe natur; Bonusan; Mayafood
- Platinum, I-like, Cellagon, Amrita, abwechselnd
- PM
- PM International (Fitline)
- Primär von Sunday Natural, VitaminExpress, Norsan, Herbano, Histameany
- Produkte von Robert Franz. Und seit 1 1/2 Jahren aus Amerika und ist nur über Empfehlung zu kaufen.
- ProV, Kala Health, Fonti Sana, Schlüssel Salze, Heilnatura
- rebopharm
- Regenbogenkreis
- Regulat, LaVita,
- Reico
- Ringan
- Ringana
- Ringana King Nature's
- Ringana Robert Franz Purazell
- (3x) Robert Franz
- Robert Franz, Bio Pure
- salus

- Samadhi Analyse + Beratung GmbH, Hochdorf
- Sanaponte Deutschland
- Seewald ortho österreich
- Seit einem Jahr von Life plus. Vorher verschiedene Anbieter. Bin Drogistin und Kosmetikerin und arbeite schon lange mit Naturkosmetik und Nahrungsergänzungsmittel für mich und meine Kunden.
- Schüssler
- Schüsslersalze Vit.d3
- sunday
- Sunday
- Sunday
- Sunday, Biotikon, Quintessence
- Sunday.de Ringana Herbano Kopp Verlag
- Sunday GmbH
- Sunday, natugena, macovitalpilze
- sunday natural
- Sunday natural
- (4x) Sunday natural
- (4x) Sunday Natural
- Sunday Natural
- Sunday natural Eqology
- Sunday Natural, ESN, Vilavi, etc.
- Sunday Natural -Hawlik-Unimedica
- Sunday Natural Heidelberger Chlorella
- Sunday Natural, InnoNature, Veridance Pharmacal, Lage & Roy, LaVita, Revitalconcept
- Sunday Natural, Natugena, Deutscher Naturheilshop
- Sunday Natural, Nature Heart
- Sunday Natural Pure (wurde aber von Nestle gekauft) werde ich nicht mehr kaufen
- Sunday naturals
- SundayNaturals und andere
- Sunday Naturals und Lebe Natur
- Sunday Natural, u.a.
- Sunday Natural und Viktilabis
- Sunday Natural, Vitamin Express
- sunday oder Narayana
- Sundays, diverse
- Sunday und weiteren verschiedenen Anbietern. Immer wieder auch im Wechsel
- Sunday Unimedica
- Sunday, WOO, DöTERRA, Ringana, Burgerstein
- Sunhand, und im Müller in Deutschland
- Supplementa, vitabay, solaray, Sunday Natural
- suppler.de
- Suppleta.de
- täglich: EQ (Omega3), naturtreu (Vit D3 & K2), biogena (verschiedenes nach Analyse), Viktilabs (Amino8), als Kur: GanzheitsMedizin (Vitalpilze)
- Teils nein, teils ja... Omega 3 von Eqology
- Tisso, Bio King, FormMed, Bonusan, lebe natur

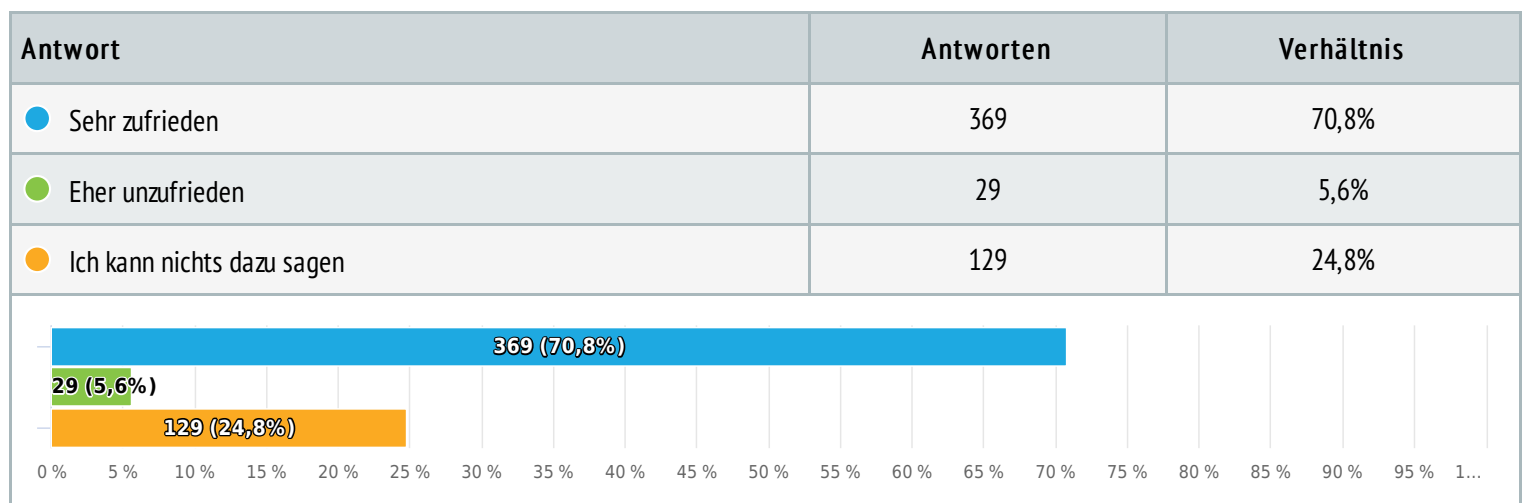
- Trendvital, biogena
- ungern nenne ich alle Namen, ich achte sehr auf Qualität, Reinheit, Herkunft der Rohstoffe, Tradition und Wissenschaft, bio und natur, OH Staune, das geht alles zusammen zB. Tisso, FormMed, natugena ... biogena
- unter anderem von Sunday aber auch immer wieder im Wechsel
- unterschiedlich
- (3x) Unterschiedlich
- (2x) Unterschiedlich
- (3x) Unterschiedlich
- Unterschiedlich, da die Zusammensetzungen variieren und ich mich nicht einseitig ausrichten möchte (wie beim Speisen)
- unterschiedlich. dm hat gute, magnesium +b12 zb. oder santé b12 zahn pasta
- Unterschiedliche
- Unterschiedliche Firmen
- Unterschiedliche Firmen, doch alle auf Empfehlung meiner Heilpraktikerin bzw. sehr bekannten Persönlichkeiten, die mich durch ihr Alter und gute Gesundheit sowie Ausstrahlung und gute Erklärungen in Seminaren überzeugen.
- Unterschiedliche Firmen zB sunday natural
- unterschiedliche Herkunft
- unterschiedliche hersteller
- Unterschiedliche Lebenskraftpur, LifePlus, Nature First (Drogerie Zürich), alles möglichst aus natürlichen Produkten hergestellt
- unterschiedliche Lieferanten
- unterschiedliche Quellen, aber alles ohne Chemie (zB. Sunday Natural)
- Unterschiedlich, Größter Anteil von Sunday.de
- Unterschiedlich. U. a. Sunday Natural, Bioherba, Waldkraft
- Valeo Vita, Apotheke
- Variiert, ich achte immer mehr auf sinnvolle Kombinationen bzw habe Prioritäten verschoben
- verschieden
- Verschieden
- (4x) verschiedene
- verschiedene
- verschiedene
- (8x) Verschiedene
- Verschiedene
- verschiedene, allsani, victilab, rubyni
- verschiedene Anbieter. Sunday. Naturliebe. Amla. Wala. Sankt Bernhard.
- Verschiedene: Biopure, myvial, Sunday, Vitamin Express, ...
- (2x) verschiedene Firmen
- (2x) Verschiedene Firmen
- Verschiedene Firmen: Dr. Wichmann. Algen. Sehr gut, teuer aber lohnt sich. Abtei, B Vitamine Pharma Nord, Zink und Selen
- verschiedene Firmen, Edubily, Nextvital, Norsan, Prävit
- Verschiedene Firmen, früher Life Extension, aktuell Veridance Pharmacel (über WLS Products).
- Verschiedene Firmen, ich bin nicht festgefahren, probiere auch immer wieder andere aus
- Verschiedene Firmen. Ich entscheide danach, ob mir das Produkt und/oder die Firma sympathisch ist, und das kann sich über die Jahre ändern.
- Verschiedene Firmen Ich wechsele öfter
- Verschiedene Firmen, vorwiegend Victilabs, Nature Heart, Fairment und Ethno Health.
- Verschiedene Firmen, zB. Natugena, RockyMountains, Keimling, Regenbogenkreis
- verschiedene geprüfte Anbieter

- Verschiedene Möglichkeiten
- Verschiedenen Firmen
- Verschiedene: Sunday, Biopure, VitaminExpress, myvial
- Verschiedene und wechselnde Firmen, Mittel ohne Zusatzstoffe usw. ist wichtig. Firmen wie z.B. LaVita, Sunday, Norsan
- Verschiedene, von Sunday Natural über andyou bis zu Heidelberger Chlorella
- Verschiedene Vor allem von meiner Homöopathin verschrieben, um Mangelzustände aufzufüllen.
- Verschiedene: 47 Essentials, Sunday natural, Norsan, Naturrise, Heidelberger Chlorella...
- verschieden: Norsan, lebenatur.at, fontisana, etc
- Viele, besonders bei Sunday Natural und Vital&fit mit 100.
- Viktilabs
- Viktilabs, Energy Life
- Viktilabs, ExVital,
- Viktilabs, Norsan, Nadarra
- Viktilabs, Smaints , Bodyfokus,Golden Tree
- Viktilabs, Unimedica, koe-health, AWkonforme NEMS
- Viptamin GFP (Good feeling power) Lebepur Norsan Wowtamins Basenpulver Dr. Reineald
- Vitals, Kingnature, Lifeplus, Root
- Vitamin d - apotheke
- VitaminD von Wild
- (2x) Vitaminexpress
- Vitamin Express
- Vitaminexpress Kingnature
- vitaminexpress, sunday natural, unimedica, fairvital, biotikon, NU3
- Vitamoment
- Vitamoment, Burgerstein und weitere
- vitamoment, health routine,STADA,nutraceutical corp
- Vita Moment und Yes Balance
- Vitamunda, Natrugena
- von Apotheke
- Von der Apotheke
- Von der Drogerie und der Migros
- Von LifePlus
- Von Lifeplus seit über 10 Jahren und seit letztem Jahr auch noch von Doterra für die Wechseljahre.
- Von mehreren Firmen
- von unterschiedlichen Firmen
- Von unterschiedlichen Firmen
- Von unterschiedlichen Firmen, z.B. Norsan, Natugena, Cellagon.
- von verschiedenen
- (2x) Von verschiedenen Anbietern
- von verschiedenen Firmen
- von verschiedenen Firmen
- von verschiedenen Firmen
- Von verschiedenen Firmen.
- von verschiedenen Firmen - Naturtreu / Lebenskraft pur / Sunday natural
- von verschiedenen Firmen: Viktilabs (D) SEEWALD ORTHO (A) Swiss Medical Plus GmbH iHerb (USA)

- Von verschiedenen Firmen zinzino, Puresupplements, Purazell. Ich überprüfe immer wieder sehr genau die Firmen
- Von verschiedenen. Je nach NEM
- Von verschiedenen Lieferanten.
- vor allem von dieser Firma: Lee-Sport, 6023 Rothenburg Preis-/Leistung, Kundenservice etc. sind einfach top!!
- Wechselnd
- wenn ich mich schlapp und müde fühle, ca. einmal im Jahr, gehe ich in die Apotheke und nehme mir Eisen-, Vitamin B12-Tabletten und Vitamin CD Tropfen auf Ölbasis
- Würzenbachdrogerie, Vitamin Express
- Young Living / Robert Franz/ Sunday naturals
- Zeitschrift, Sunday, Darmengel
- ZeitenSchrift Verlag Shop Vitaminplus AyurVeda AG Naryana Verlag
- Zink verla
- Zinzino
- ZINZINO
- Zinzino, Forever, Doterra
- Zinzino Natugena Phytomed
- Zinzino und Youngliving
- Zinzino, Vitality Nutritionale
- Zinzino, Young Living
- Zurzeit nehme ich Unicity Grundsätzlich und schon seit Jahren Magnesium, Vitamin C, Vitamin D3
- 0
- 20060941.fitline.com

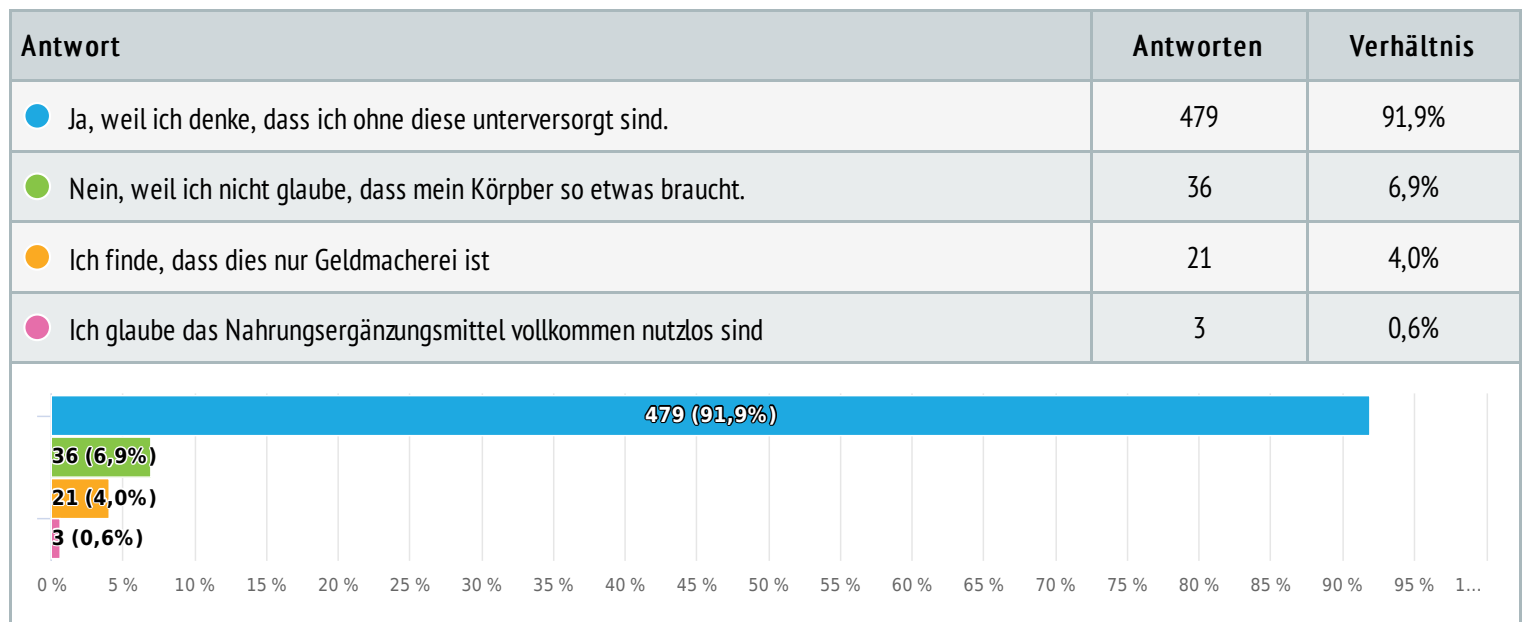
4 4. Wie zufrieden bist du mit den Ergebnissen?

Mehrfachauswahl, geantwortet 521 x, unbeantwortet 0 x



5 Warum findest du es wichtig, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen?

Mehrfachauswahl, geantwortet 521 x, unbeantwortet 0 x



6 6. Kannst du konkret etwas über deine Erfahrungen berichten?

Text Frage, geantwortet 521 x, unbeantwortet 0 x

-
- -
- (2x).
- Alle Zellen werden versorgt ☒
- Also Vitamin D, B- Komplex, Magnesium haben mir schon sehr geholfen, andere nehme ich sporadisch...
- Als vegan lebende Person war immer schon klar, dass zumindest B12 supplementiert werden muss (was sie ja auch bei denjenigen Tieren machen, die keine Insekten auf den Feldern fressen können, weil sie im Stall leben). Omega 3 stand auch auf der Liste, weil kein fetter Fisch auf dem Speiseplan steht. Seit die Kinder da sind, gibts am Morgen zur Sicherheit einfach ein All in One Vitamitpräparat für alle. Zusätzlich schauen wir gezielt auf Ergänzungen für neurodivergente Super-Hirne.
- Als Vegetarierin ergänze ich , wovon ich ausreichend brauche ,um mich harmonisch und vital zu fühlen.Ich nehme dauerhaft 2 Medikamente ein wodurch auch Ergänzungen wichtig sind , ausserdem bin ich jenseits der 55 jahre jung ;)
- Als Vegetarierin ergänze ich , wovon ich ausreichend brauche ,um mich harmonisch und vital zu fühlen.Ich nehme dauerhaft 2 Medikamente ein wodurch auch Ergänzungen wichtig sind , ausserdem bin ich jenseits der 55 jahre jung ;)
- Amalgam-Belastung bei Entgiftungsstörung ist so einschränkend für die Nährstoffaufnahme das der Körper ohne NEM noch stärker unterversorger (therapieresistente Darmprobleme) wäre.
- Anscheinend sind in unseren Lebensmitteln, auch Obst und Gemüse, zu wenig Nährstoffe. Ausgelaugte Böden, Schadstoffe in der Umwelt, Strahlenbelastung.
- Antriebslosigkeit ist besser geworden
- Astaxanthin von Sundays ist sehr gut. Auch Bitterstoffe von via biona
- Außer bei Magnesium bin ich mir sehr unsicher über die Wirkung
- Ausser dass ich alles gut vertragen kann ich nichts weiter dazu sagen. Müsste vielleicht mal einen grossen Bluttest machen.
- Basenpulver + Pflanzenpulver=gutes Gefühl + Sichtbare Entsäuerung (Teststreifen) GFP bei Unwohlsein + zur Entgiftung > spürbar + Kinder mögen es bzw verlangen danach
- Basische Mittel beugen den Gelenkschmerzen vor.

- bei einem Energie Mangel kam ich nicht zu Kräften, es war Winter , wenig Sonnenlicht und verabschieden von meiner lieben Mutter ,da kaufte ich mir ,(ein guter Tipp) D3 + K2 , wau nach 2 Tagen war ich top fit !!! unsere Zirbeldrüse braucht Sonne für alle Organe fit zu halten , daher nehme ich im Winter diese Mittel von Robert Franz
- Bei einigen kann meine Naturärztin mit Messungen nachweisen, dass ich die NEM nehme. Doch es gibt auch Werte, die sich nicht verändert haben - falls das noch immer der Fall ist, will ich herausfinden, was die Aufnahme im Körper verhindert.
- Bei manchen habe ich den Eindruck, sie bewirken wirklich Positives, bei anderen nicht. Ich möchte keine nehmen müssen, denn es nervt.
- Bei Omega3 habe ich das Gefühl das mein Gedächtnis und meine Augen besser funktionieren. B12 und Magnesium nehme ich für den Darm. Damit habe ich auch gute Erfahrungen gemacht.
- Besonders die Produkte von lifeplus haben vor Jahren so sehr meinen Darm, in der Folge mein Gehirn aufgeräumt und damit meine Vitalität und gute Laune gesteigert, dass mein damaliger Chef mich gefragt hat, ob ich neuerdings Drogen nehmen würde...
- bessere Blutwerte, Hilfe in Klimakterium, Arthroseschmerzen gelindert, Streßresillienter und leistungsfähiger
- bessere Durchblutung, keine Krämpfe
- bessere Konzentration gutes Immunsystem gute Leistungsfähigkeit
- Bessere körperliche und mentale Leistung. Power, Kraft und Energie für den Morgen/Tag, Entspannung, Erholung und Loslasssn für den Abend/Nacht. Es ist ein Ritual dass mir gut tut. Bewusst Ankommen im Hier und Jetzt sein
- Besseres Gefühl, bessere Werte,
- Besseres Immunsystem, mehr Energie
- besseres Immunsystem, z.B. durch Vitamin D3, als Veganerin auch B12 und EPA und DHA, diese NEM plus Magnesium helfen mir, den Stress schneller zu verarbeiten und die durch Stress und anderes verursachten "Lücken" wieder zu füllen.
- Bevor ich Nahrungsergänzungsmittel nahm, war ich bei jedem Infekt der Kinder mit krank. Obwohl ich Wildkräuter aus dem Garten täglich über mein Müsli mache. Seit ich Nahrungsergänzungsmittel nehme, bin ich fitter und gestärkter in der Infektzeit. Wenn dann habe ich überwiegend einen leichten Infekt.
- bin aktiver
- Bin praktisch nie mehr krank und wenn nur kurz. Kollegen hatten nach der Einnahme plötzlich keinen Heuschnupfen mehr oder brauchten keine Blutdrucksenker mehr usw. Das Essen in den Läden hat einfach zuwenig Vitamine. Die Früchte werden unreif geerntet und das Gemüse liegt oft zu lange rum.
- Bin seit fast 20 Jahren regelmäßig beim Heilpraktiker und lass die Werte dort prüfen... nehme auch nur das, was mir dort empfohlen wird. z.B. Magnesium, Vitamin D und Vitamin B Komplex. Bin jetzt knapp 60 und fühle mich gesund.
- Bin seit regelmässiger Einnahme gar nie mehr mehr krank oder erkältet auch durch denn Winter nicht. Hatte eine ganz lange strenge Zeit mental hinter mir und bin körperlich immer fit geblieben. Bin sicher, dass es nur durch hohe Dosierung möglich ist. Gute Erfahrungen auch mit Kunden gemacht.
- Bin seit über 5Jahren nicht mehr krank. Mein Arzt sagt ohne vitalstoffe kommen wir nicht mehr aus
- Bin so gut wie nie krank. Omega 3, Vit. D, Magnesiumerachte ich als wichtig.
- - bin Vegetarierin, nehme Eisenkapseln (Eisenwert stabil, davor immer zu tief) - Curcuma für die Gelenke (wenn ich zwischendurch eine Pause mache, fangen mich vor allem die Fingergelenke wieder stark zu schmerzen an) - Luwos Heilerde gegen mein Magengeschwür, seither keine Beschwerden mehr
- Bin viel weniger krank
- bin z.B. seit 2 wintern nicht krank gewesen
- Bio Triphala, immer wenn ich mehrere Tage unterwegs bin oder Ferien , habe ich manchmal Verstopfung. Da hilft mir Triphala dass ich täglich ohne Mühe mein „Geschäft“ besorgen kann. Nahrungsergänzungsm. teste ich stets aus ob ich bedarf habe. Meistens mach ich eine Kur.
- Bislang habe ich keinen wirklichen Durchbruch zu Ausgeglichenheit, Dynamik und Leichtigkeit auf körperenergetischer Ebene erreichen können.
- Bluthochdruck senken
- Blutwerte besser, ü60 und ich nehme keine allopathischen Medikamente ein
- Böden sind ausgelaugt, Pestizide, Trinkwasser ebenso verunreinigt, Luft (Chemtrails usw.). Dass das Gemüse usw. heute nicht mehr die Qualität von früher hat, schmecke ich. Weniger Schwefel in Zwiebeln/Lauch, weniger Bitterstoffe in Chicoree usw. Durch Verunreinigung des Himmels mit Chemtrails und im Winter Vitamin D Mangel. Ich bin Anfang 60, fit und bevorzuge es, frei Schnauze zu supplementieren, dafür sieht mich so gut wie nie ein Arzt. U.a. nehme ich Vit.D/K,Basen, Bitterstoffe.

- Böden sind ausgelaugt, Umwelt verschmutzt, Gemüse enthält m. E. zu wenig Schwefel, Bitterstoffe usw. Durch Chemtrails bekommen wir nicht genug Sonne. Deshalb nehme ich u. a. Vit D+K, Luteine/Astaxanthin für die Augen (vorbeugend, beide Eltern haben Makula), und "Freestyle" nach Gefühl mal Selen, Kieselerde, Zeolith, Collagen u. a. Da kenne ich nichts, denn man isst ja auch nicht jeden Tag das Gleiche.
- Ca, Mg und VitB-Komplex gehen auf Arztempfehlungen zurück, Rest aus eigenen Überlegungen. Ob und inwieweit es nützt? Dazu müsste man die Präparate absetzen und schauen, was sich (weiter) verschlechtert. Aber wer will das schon?
- Cellagon in Verbindung mit der Eiweiß-/Ölkur hat mein Fettsäureprofil auf einen stabilen Wert eingependelt.
- Coimbra Therapie: Vitamin D3 u.a. Lithium, omega3 für den Geist
- Da die Nahrungsmittel nicht mehr die Nährstoffdichte haben und ich nicht noch mehr essen kann, nehme ich zusätzlich essenzielle Mineralien und Vitamine. Die Heißhungerattacken verschwinden und der Schlaf wird besser, also bessere Regeneration und mehr Lebensqualität. LG Alma
- Da ich gerne täglich einen Aperio zu mir nehme, kann es sein das mein Körper abundzu einen Mangel an Magnesium hat und ich dann zu Diaspora 300 mg greife. Ausserdem spiele ich noch regelmässig Squash, fahre Motorrad. Da braucht es etwas mehr an Magnesium Ich lebe nach meinen Bedürfnissen und bin noch 4 Tage am arbeiten, glücklich!!!! Ich richte Wirbelsäulen ein und die Menschen gehen glücklich nach Hause und ich auch.
- Da ich keine Fleisch und auch kein Fisch esse, ich auch noch nicht von Lichtnahrung leben kann, unterstütze ich meinen Körper durch Nahrungsergänzungsmittel. Ansonsten bilden sich bei mir Mangelzustände, die der Körper selbst und ein Blutbild zeigt.
- Da ich keine Medikamente nehme... Und unsere Tiroler Äcker ausgelaugt sind, nehme ich sie, mir tun sie gut....
- Da ich schon 75 Jahre alt bin , denke ich, dass der Körper nicht mehr so aktiv ist mit Abwehrstoffe bilden
- Da in Obst und Gemüse immer weniger Nährstoffe enthalten sind, ist es sehr wichtig, die Basics zu supplementieren wie Vitamin D, Omega 3, Vitamin c und Magnesium
- Da in unseren Nahrungsmitteln nicht mehr so viel Power drin steckt wie noch früher, denke ich, dass eine Zuführung wichtiger Stoffe für den Körper nützlich ist und ihm hilft, gesund zu bleiben.
- Da kann ich also nichts zu sagen. Ich freue mich über jeden, der seinen Weg zu mehr Kraft und Freude findet, egal, wie er das erreicht.
- Dank den Luteinkapseln kann ich das meiste nach wie vor ohne Lesebrille lesen und das mit mittlerweile 63 Jahren.
- Der Arzt hat es mir empfohlen, doch ich sehe das nicht als Kernlösung des Problems.
- Der Körper ist ein Meisterwerk der Evolution und kann sich selbst gut regulieren, wenn man naturnah lebt und sich mit echten, industriell unverarbeiteten Lebensmitteln ernährt. Nahrungsergänzungsmittel sind isolierte Nährstoffe und kommen nie in der richtigen Kombination mit anderen vor, wie in richtigen Lebensmitteln. Der Körper weiß teilweise nicht, was er damit anfangen soll. Und jeder Eingriff in die natürliche Regulation hat Nebenwirkungen und bringt den Körper in ein Ungleichgewicht.
- Die Kinesologin testet regelmäßig ab, ob, was und wieviel ich benötige. Die aufgeführten Mittel sind die Regelmäßigen. Ich fühle mich pudelwohl und bin topfit, weiss aber nicht, ob es daran liegt, wahrscheinlich eine Mischung ausAuf blauen Dunst nehme ich nix.
- Die Kliniker raten ab, einige Hausärzte ermuntern den Körper zusätzlich mit bestimmten Suplementen zu unterstützen. Du siehst daran, wie kurz meine Antworten ausfallen, dass ich das Thema noch nicht tief bewegt habe. Natural Elements ist eine Marke, die ich ausprobiert habe. Ich kenne das Ergebnis noch nicht.
- Die Kur mit Bitter Liebe Tropfen empfinde ich als Unterstützung für den Verdauungstrakt.
- Die Mittel, die ich nehme, werden kineosologisch ausgetestet. Mittel, Zahl und Dauer der Einnahme variieren, je nachdem was mein Körper braucht. Ob sie helfen, ist schwer zu sagen. Ich vertraue da meiner langjährigen Heilpraktikerin, die mehr weiß, als alle meine Ärzte zusammen, und meinem Körper, der sicher besser weiß als ich was er braucht. Nahrungsergänzung aus dem Drogerie- oder Supermarkt nehme ich nicht.
- die Mittel von "Paracel" hat mir mein Heilpraktiker nach Stuhl- und Blutuntersuchungen verschrieben, auf Cili wurde ich durch eine Freundin aufmerksam, das Spray ließ kleinere Wunden , Rötungen, Hautirritationen schneller abheilen
- Die Muskelkrämpfe sind weniger geworden
- Die Nährstoffe in unseren Lebensmitteln sind nicht mehr so hoch wie sie es früher waren, deswegen hab ich mich entschieden Nahrungsergänzungsmittel zu konsumieren
- Die Produkte werden schnell und zuverlässig zugesandt und ich fühle mich mit deren Einnahme gesund und wohl
- Die Royal Energie forte unterstützen mich, wenn ich zusätzliche Energie brauche.
- Die schulmedizinischen Werte sind Mindestwerte und oft ungenügend. Mit meiner Heilpraktikerin kann ich anhand von Messungen sehen, wo ich unterversorgt bin und wie es sich dann verbessert. Seit ich das mache ist z.B. mein Immunsystem sehr gut unterwegs - ich hatte diesen Winter keine Erkältung.
- Die Vitalität ist gestiegen, fühle mich Körperlich robuster Gute abwehrkräfte

- durch Analysen (Geräte und spezielle Bluttests) sehe ich, ob und welche Wirkungen vorhanden sind. Zusätzlich bemerke ich an meinem Körper, Psyche und Leistungsfähigkeit das Ergebnis wenn ich die Produkte nehme. Bewusst mache ich auch Pausen zur Kontrolle, die teilweise auch länger sein können. In Stresssituationen benötigt mein Körper oftmals sehr viel, so daß ich durch die Einnahme leistungsfähiger
- Durch die D3/K2, Magnesium und Omega3 Algenöl-Einnahme hat sich meine Infektanfälligkeit gebessert. Magnesium als Öl perkutan hilft mir, keine Wadenkrämpfe zu bekommen. Magnesiumbisglycinat am Abend lässt mich besser einschlafen. Ich nehme gerne den Lavita-Saft ein, der mir mit der "Grundversorgung" ein gutes Gefühl macht. ;-) Bei ersten Erkältungsanzeichen hilf mir die temporäre Einnahme von Zink und Vitamin C hoch dosiert zur Unterstützung der Selbstheilung.
- Durch die regelmässige Einnahme von Omega 3 und Vitamin D3 plus K2 haben sich meine Augen wesentlich verbessert
- Durch eine krebserkrankung wurde mir bewußt, dass ich mit Selen u. Vit. D, teilw. auch mit Magnesium u. Zink unterversorgt war.
- Durch verschiedene körperliche Traumas habe ich einen veränderten Stoffwechsel und brauche mal mehr, mal weniger Ausgleich. Hinweise aus meiner Seelenstruktur: bedingt durch mein sehr hohes Seelenalter wäre es auch angemessen, meinen zeitweise sehr fragilen Körper auch so gut zu unterstützen. Es gibt Zeiten, da bin ich gut ausbalanciert, dann brauche ich auch eine Weile weniger. In anderen ganz dringend wieder vor allem Basis-Nährstoffe wie Mineralien und das aktivierte B6.
- D3/K2: bin im Winter nicht krank- mein Depot bleibt gefüllt
- D3/K2 hat eine sehr positive Wirkung insgesamt. Multivitaminpräparat mit Zink, Selen und anderen bringen mich gut über die kalte Jahreszeit.
- D3 mit K2, Omega 3, Magnesiumbisglycinat, Lithium Orotat tgl. kurmäßig/gelegentlich noch B Vitamine/Spurenelemente und selber fermentierten "Gesundheitsstrank" Wir sind 65 bzw. 70 und mit den NEM haben wir einfach ein gutes Gefühl. Wir haben mehr Energie, Kopf ist klar, sind ausgeglichener, schlafen besser, sind kerngesund ohne Arzt oder Medikamente (Blutdrucktabletten abgesetzt) - alles gut
- Egal was und wieviel ich einnehme, merke ich nie etwas! Allerdings bekomme ich bei der Einnahme von 10000IE Vitamin D mit K2 pro Tag und Magnesium keine Erkältung! Und dies schon seit Jahren!
- Eigentlich nicht
- eine ausgewogene Ernährung erlaubt dem Körper das, was er braucht selber herzustellen. Ansonsten greift man in ein System, das eigentlich perfekt ist, ein und manipuliert es. Der Körper stellt sehr schnell seine Eigenproduktion ein.
- Ein Naturheilpraktiker hat sie mir empfohlen. Ein Arzt (Schulmedizin) hat mir Statine verschrieben, ich war damit nicht einverstanden und habe mich von einem Naturheilpraktiker beraten lassen. Ich weiss nicht, ob diese Nahrungsergänzungsmittel eine Wirkung haben. Ich habe meine Blutwerte noch nicht kontrollieren lassen.
- Einzigartige Zellintelligenz Ein Reset das aus der Mutter Natur herkommt. Grosse Unterstützung auch bei meinem Hund (Unfall kurzer Heilungsverlauf)
- Energeticum Basenbalance helfen mir bei Kopfschmerzen und natürlich H2O dazu Magnesiumkapseln helfen mir, dass ich keine Muskelkrämpfe mehr bekomme
- Energie, Kraft
- Energielevel erhöht, Darmprobleme verbessert
- Energielevel ist höher, weniger krank
- Energiezufuhr, die ich durch unsere Nahrungsmittel nur beschränkt bekomme. Ausser auf Märkten von zertifizierten Bischöfen. Ich fühle mich geistig und physisch total fit. Gebe noch Seminare mit 72 Jahren und mein 1. Buch "Raus aus der traumatischen Erschöpfung und zurück in die Kraft und Lebendigkeit " wird bald verlegt " Ich war NIE krank. Ich geniesse mein Leben ,auch mit auftauchenden Herausforderungen.
- Es geht darum den Körper in genügendem und gesunden Masse mit (Mikro-)Nährstoffen zu versorgen. z.B. Omega 3/6/9, Vitamin B12, Koenzim-Q10, Magnesium, Calcium etc. Klar würden eine stets gute und ausgewogene Ernährung sowie viel Sonne und frische Luft das Meiste kompensieren, aber das ist nicht immer der Fall ;-)
- Es geht mir damit sehr gut, bin kaum je krank. Lasse mich regelmässig alternativ-medizinisch behandeln mit hervorragendem Erfolg.
- Es geht mir um Erhaltung der Knochendichte (bin 65 Jahre) , Gelenkbeweglichkeit und Stabilisierung des Immunsystems. Bisher hat's geklappt!
- Es geht mir wie dir. Ich kann nur aufgrund meines körperlichen Befindens darauf schliessen, dass die NEM nicht schaden. Ein Bluttest hat ergeben, dass ich einen guten D3-Wert habe nicht selbstverständlich). Krank bin ich selten, und ich denke, das mein Immunsystem relativ stark ist. Corona hat mich einen Tag "gekostet", ohne mRNA-Impfung. Jetzt gerade beschäftigen mich die Unterschenkel, da sich etwas gemeldet hat, was ich bisher nicht gekannt habe. Ein Arzttermin dazu steht nächste Woche bevor.
- Es gibt Multivitaminprodukte, bei denen ich keine Wirkung bemerkt habe. Bei anderen habe ich den Eindruck, dass sich gewisse Gesundheitsaspekte verbessert haben. Kollagenprodukte erachte ich als Hype und Geldmacherei. Ich glaube, dass man im Alter von der Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel profitiert (z.B. B, C, D Vitamine, Omega 3). Grundsätzlich sollten Überdosierungen vermieden werden. Gesunde Ernährung ist entscheidend.

- Es gibt Zeiten, da brauche ich Unterstützung durch eine Grundversorgung (morgens Vitamine, abends Mineralstoffe), wenn ich längere Zeit grossem Stress ausgesetzt war. Ich mache das intuitiv, bis ich nicht mehr daran denke, die Mittel zu nehmen. Dies ist der Zeitpunkt, um eine Pause einzulegen. Ich fühle mich kräftiger, emotional stabiler, mein Aussehen ist frischer und erholter (Feedback von nahestehenden Menschen), wirkt positiv auf Verdauung, Haut, Bindegewebe, Haare
- Es gibt zu Vieles auf dem Markt, das sicher Geldmacherei ist, aber wenn sich Nahrungsergänzungsmittel für ein bestimmtes Problem als hilfreich erweisen und man selbst auch regelmäßig Recherchen zum Produkt anstellt bezüglich Nebenwirkungen, Überdosierung usw., kann es durchaus sinnvoll sein.
- Es handelt sich um testbasierte Nahrung. Es geht um die Ballaststoffe Omega drei und eine mesterStück von mikronährstoffen und das ist alles Test passiert. Also ich kann überprüfen, ob es funktioniert und außerdem spüre ich es meine Kniebeschwerden sind weg.
- Es ist einfach ein gutes Gefühl, dass ich meinen Körper an gewissen Stellen und in gewissen Bereichen unterstütze mit Stoffen, die es in unseren Nahrungsmitteln und in der Umwelt nicht mehr wirklich gibt.
- Es ist schon länger her als ich mit Spirulina angefangen habe. Da bemerkte ich dass ich wieder intensiver und in Farbe träumen konnte.
- Es ist schwierig, an "gute und reine" Substanzen heranzukommen. Viele beworbene Produkte sind zweitklassig, deshalb ist es wichtig, gute Qualität zu erhalten. Vorschriften erschweren auch die Beschaffung (z.B. Lithium).
- Es wäre sehr schwierig für mich, rein durch die tägliche Ernährung sämtliche Vitamine und Mineralstoffe zu mir zunehmen und zb. meinen Vitamin B-Mangel problemlos auszugleichen (ist in Blutproben ersichtlich). Fühle mich und bin seit vielen Jahren rundum fit und gesund.
- Falls ich mir mal was einfange oder verkühlt habe bin ich ziemlich schnell wieder fit bzw. werde erst gar nicht richtig krank
- Frei von Erkältungs-Krankheiten Besserer Stoffwechsel
- Früher war ich kraft- und energielos, morgens bin ich ewig nicht wach geworden. Durch Leberentgiftung und Einnahme von Vitaminen ist das heute anders.
- (2x) Fühle mich besser
- Fühle mich besser „geschmiert“!
- Fühle mich besser, wenn ich sie einnehme. Merke den Unterschied meistens dann, wenn ich sie nicht regelmässig nehme.
- Fühle mich dann wacher.
- Fühle mich fit. Bin nie krank.
- Fühle mich fitter und energiegeladener
- Fühle mich gesund und vital. Bin nie krank☒☒☒☒
- fühle mich gut damit versorgt
- fühle mich insgesamt wohler - habe mehr Energie
- Fühle mich seitdem fitter
- Fühle mich wohl! Es fühlt sich gut an seinem Körper Gutes zu tun!
- Für mich macht eine gezielte Einnahme von zB Omega3 Fettsäuren , OPC und QU10 großen Sinn um meinen Körper mit den wichtigsten Nährstoffen und Bausteinen des Lebens zu versorgen da mit zunehmenden Lebensjahren die Eigenproduktion mancher Nährstoffe zurückgehen. der Körper braucht manchmal auch verstärkt Magnesium oder Arginin um die Herzfunktion zu unterstützen. Es ist für mich immer eine individuelle Angelegenheit , und ich bin dankbar dass es eine Vielfalt an hochwertigen Produkten gibt.
- Für mich war und ist es wichtig, Vitamin D2 zu nehmen. Schon als Buschi, 1944 hatte ich zuwenig (Rachitis) und mit 20 und 25 wieder. Deshalb nehme dieses Vitamin regelmässig, ausser im Hochsommer, zu mir. Von den anderen Ergänzungsmitteln kann ich das nicht so klar sagen.
- Gelenkbeschwerden sind weg, ich fühle mich fitter
- Gelenkschmerzen stark reduziert - aktuell kaum noch vorhanden geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration beim Kind verbessert wenig Erkältungskrankheiten
- Gesund & ewig jung ☒
- Gewisse Bereiche teste ich regelmässig mit Trockenbluttests, daher weiss ich auch zuverlässig dass es funktioniert und ankommt. Bessere Gehirnleistung, wieder schönere Haare, erholt nach der Nacht und direkt fit am morgen Und noch viele Kleinigkeiten mehr
- Good feeling Produkts sind zum Entgiften Mai Thai Presslingewirken entzündungshemmend, weniger Schmerzen der Gelenke Produkte von Phytomed sollten auch für Gelenke sein
- Grüne Grasskraft, meine Zähne sind weniger empfindlich. Ashwaganda, ich schlafe besser.
- Gute Energie
- Gute Erfahrung

- Gutes Immunsystem aufgebaut
- Haare, Verdauung, Nerven etc. alles viel besser!
- Habe es in der Kinesiologie ausgetestet und nehme seither das Omega EPA. Auch der Eisenwert ist immer viel zu tief.
- Habe etwas mehr Energie, weniger krank.
- Habe kaum irgendwelche Veränderungen gespürt, eher genommen, weil es aus Dr. Logik heraus Sinn gemacht hat - z.B. Darmkur.
- habe mehr Energie und fühle mich wohler
- Habe schwereres ME/CFS und schon enorme Besserung erreicht
- Habe versucht mich damit etwas aufzubauen. Habe bisher keinerlei Verbesserungen feststellen können.
- Hatte einen Mangel an B-Vitaminen und Q10. Alles wieder gut.
- Hatte noch nie eine Grippe
- Heutzutage sind wir in vielerlei Hinsicht unterversorgt, was wichtige Bausteine unseres Stoff- und Hormonwechsels, des vegetativen Nervensystems u.a. Funktionen angeht, also Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Enzyme. Mit tun diese Bausteine gut, wenn ich sie einnehme, allein schon ein gutes Magnesiumprodukt ist für mich ein Basic und ich fühle mich leistungsfähiger, präsenter und entspannter, bis hin zu allen B-Vitaminen, Selen, Zink, D3K2, Vitamin C, nur Omega 3 fehlt noch.
- Hilft die Darmflora in Schwung zu halten, bindet Schadstoffe im Körper und leitet sie aus. Produkte sind auf pflanzlicher Basis hergestellt
- Hilft mir bei Verdauungsproblemen. Ich fühle mehr Energie,
- hochdosiertes Magnesium, B-Vitamine, Vit C und D, K2, Zink, um das Immunsystem und Nervensystem zu unterstützen, Lithium für gesunde Hirnaktivität.
- Hormonhaushalt reguliert,
- Ich bekomme fast keine Erkältung mehr, meine Gelenkschmerzen haben sich gebessert,
- Ich benutze spezielles Kollagen für Gelenke, Ashwaganda, Ginkgo biloba, B12, Omega 3, C-D Vitamin, esse viele Samen, Früchte, Honig, Kokosprodukte, oft Zimt und Nelken (Tee).
- Ich bin der Meinung, dass auch bei gesunder Ernährung und Bioanbau, die Böden uns nicht ausreichend mit bestimmten Mineralstoffen versorgen, aber auch manchmal DURCH Nahrungsergänzungsmittel, wenn diese inflationär eingesetzt werden, die Zelle (weil sie überschwemmt wird) dicht macht und deshalb das Prinzip: weniger = mehr sinnvoller ist, sodass die Zelle wieder gut versorgt, kommunizieren und arbeiten kann.
- Ich bin der Meinung, dass mein insgesamt guter Gesundheitszustand u.a. auf die regelmäßige Einnahme zurückzuführen ist. Natürlich auch auf Bewegung, gesunde Ernährung, u.a. vielen mit Wildkräutern etc.
- Ich bin eine 73-jährige Frau ohne Erkrankungen und voller Lebensfreude und fühle mich von den Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt.
- Ich bin einfach gesund. Hab zwar muskuläre Probleme, aber ich bin Stück für Stück dabei, meine Zwiebel zu schälen.
- Ich bin fast nie krank
- Ich bin fast nie krank, ich spüre den Unterschied, wenn ich mal pausiere
- Ich bin Fit, habe einen guten Stuhlgang, und bin in jedem Bereich gut versorgt, und schaue so, dass ich vernünftig, esse.
- Ich bin gesünder als meiner jüngeren Kolleginnen
- Ich bin in den letzten Jahren sehr selten und dann nur ganz leicht krank. Außer meine Hüftsymptome, diese sind dadurch nicht besser geworden.
- Ich bin jetzt knapp 60 und bin jetzt gesünder und fühle mich wohler als vor 10 Jahren
- Ich bin jetzt 77 Jahre alt und noch voll aktiv und zufrieden.
- Ich bin mir nicht sicher, ob die Nahrungsergänzungsmittel wirklich helfen...
- Ich bin mit 65 Jahren überdurchschnittlich fit, nie krank und sehe ohne zu blaffen 10 Jahre jünger aus. Es passt zu meiner Lebensphilosophie, mir selber zu schauen und mir Gutes zu tun. Ich habe keinen Hausarzt, schon seit Jahren keine Arztpraxis mehr von innen gesehen und bezahle alle Produkte aus eigenem Sack, belaste also die Krankenkasse nicht, obwohl ich Monat für Monat eine anständig hohe Prämie bezahle. Dies ist offensichtlich mein Spendebeitrag an die Gesellschaft...
- Ich bin nie krank, mir fehlt nichts, und ich fühle mich dadurch gesund.
- Ich bin nie krank, somit finde ich es nicht nötig.
- Ich bin nicht mehr so müde tagsüber, so gut wie nie krank und nachts schlafe ich durch.
- Ich bin noch Suchende
- Ich bin sehr, sehr selten krank. Insbesondere keine Infektionskrankheiten.
- Ich bin sehr selten krank, auch wenn alle um mich herum am kränkeln sind.

- Ich bin sehr selten krank, fühle mich fit und gesund
- Ich bin seither weniger infektanfällig.
- Ich bin seit Jahren gesund
- Ich bin selten krank
- Ich bin selten krank, nicht geimpft und vermeide größtenteils Giftstoffe. Trinke täglich einen Detox drink nach A Williams und habe auch durch gesund Ernährung u NEMS nach AW. einen Candida Pilz besiegt.
- Ich bin selten krank und ansonsten auch bei guter Gesundheit. Ich glaube, dass die Böden ausgelaugt sind und selbst bei Bioernährung und eigenem Anbau nichtmehr so viele Mineralstoffe etc. im Boden sind wie früher
- Ich bin selten krank und habe keine Hautausschläge mehr.
- Ich bin so gut wie nie krank - höchstens eine Erkältung und ich bin glücklich und dankbar. Meine Ernährung halte ich wie Du - halbwegs gesund und genussvoll !
- Ich bin überzeugt, dass Nahrungsergänzungsmittel richtig dosiert viele Ernährungssünden ausgleichen können. Handelsübliche Früchte und Gemüse enthalten nur noch einen Bruchteil der Nährstoffe der früheren Jahre. Ein gutes Basismittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren scheint mir im fortgeschrittenen Alter sinnvoll. Man soll aber heikel sein und sich die Inhaltsstoffe genau ansehen, z.B. Magnesium in billigen Produkten ist eher untaugliches Magnesiumchlorid.
- Ich bin viel weniger oft krank (Erkältung, Schnupfen, Grippe, C...) als vorher, keine Muskelkrämpfe mehr, psychisch viel stabiler
- Ich bin weniger krank Grippe und Erkältung im Büro gingen oft an mir vorbei
- Ich bin weniger krank, weniger müde und habe das Gefühl, dass wenn mein Körper optimal versorgt ist, ich in meiner spirituellen/seelischen Entwicklung schneller und weiter vorankomme.
- Ich bin, wie Wendelin, seit 30 Jahren nicht mehr krank gewesen. Bin 68 und fit, vital und voller Schaffenskraft. Ernähre mich aber, anders als Wendelin, sehr gesund und esse kaum Zucker.
- Ich bin ziemlich gesund, wenn auch nicht immer.
- Ich bin 63 Jahre unsere Böden sind völlig ausgelaugt Selenarm Obst u.Gemüse totgespritzt wir nehmen nur von unserem Körper und müssen ihm auch etwas zurückgeben Omega 3(Algen) OPC Magnesium Q10 Vit.BKomplex Selen (erst messen) Vit.D das ist absolut das mindeste leider sind die Referenzwerte fast immer zu niedrig vor allem zb bei bestehenden Autoimmunerkrankungen Blutwerte wie zb hs-CRP ox-LDL C-Peptid Homocystein Insulin Homa usw Stuhlproben auf Zonulin zb werden gar nicht gemessen u.mehr.....
- Ich bin 70 und gesund und aktiv. Meine Knochen sind stark, mein Blut fließt, meinen Muskeln geht es gut. Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Kein Diabetes, kein hohes Cholesterin und somit keine Abhängigkeit von Ärzten
- Ich bin 75 Jahre alt. Es geht mir körperlich gut, ich habe viel Energie und nehme keine schulmedizinischen Medikamente ein.
- Ich bin 76 Jahre alt und brauche keine allopathische Medizin und es geht mir gut
- Ich denke, dass ich trotz meiner Krebserkrankung in einem guten gesundheitlichen Zustand bin.
- Ich denke nicht das ich unterversorgt bin obwohl ich es angeklickt habe. Ich nehme Vitamin D3 und nach Bedarf andere Ergänzungen. Mein Körper sagt mir immer ganz gut wenn er etwas nicht mehr benötigt. Dann pausiere ich oder wechsele das Produkt
- Ich denke nicht nur, dass ich Unterversorgt bin sondern ich WEISS es weil ich es gemessen habe im Labor. Ich habe durch Curcumin meine Symptome einer Autoimmunerkrankung behoben. Migräne bin ich losgeworden. Im Sport leistungsfähiger geworden. Heißhunger gibt es nichtmehr. Kein Sodbrennen mehr dank B12. Kaum Muskelkater Dank Coenzym Q10. Besserer Schlaf im 24h-Bereitschaftsdienst als Ärztin dank Melatonin Spray. Ich habe mich für einen begangenen Lebensstil entschieden (mit älteren Ausnahmen vonn),
- Ich empfinde bessere Versorgung
- Ich erhalte einfach wichtige Stoffe wie Magnesium, Kollagen, Vitamin C, OPC, etc.
- Ich fand es überzeugend von dem Altersforscher Sven Voelpel (und auch an anderer Stelle) zu hören, dass selbst in Biolebensmitteln nicht mehr ausreichend Mikronährstoffe, wegen der ausgelaugten Böden, vorhanden sind. Darüber hinaus die ganze Belastung in Wasser und Luft. Herr Voelpel empfahl als Basis „Daily BioBasics von LifePlus, desweiteren Traubenkernextrakt (OPC) als starkes Antioxydants und Omega 3.
- Ich finde es schwierig genau zu wissen, wieviel und welche Nahrungsergänzungen mein Körper benötigt, da sich viele Faktoren am Ende ja auf die Versorgung auswirken: Lebensstil, Alter, Ernährungsweise, Lebensphasen (Krisen...), NEM's Interaktionen untereinander, viele unbeantwortete Fragen nach Aufnahmeform (oral, parenteral = i.v., s.c., i.m., inhalativ, über die Haut....) und ausserdem die Wechselwirkungen mit der industriellen Nahrung.Mein FAZIT: NEM's begrenzt sinnvoll, ggf. kontraproduktiv
- Ich fühle mich besser damit, es sind ja Vitalpilze, diese haben eine sehr gute Wirkung auf den Darm und das Immunsystem. Ich schlafe auch besser seit der Einnahme dieser Pilze. Ich habe da einige Bücher gelesen und mir Studien von Ärzten und Heilpraktikern mit Patienten angeschaut. Das hat mich überzeugt. Zudem war wichtig für mich es wird nicht von der Pharmalobby hergestellt und verkauft.

- Ich fühle mich fiter.
- Ich fühle mich fitter
- Ich fühle mich fitter.
- Ich fühle mich fitter. Abnehmen geht auch leichter
- Ich fühle mich fitter damit
- Ich fühle mich: geistig wacher, tiefere Verbundenheit auch bei meinen Herzmeditationen, mehr Energie. Schlafe tiefer ruhiger. Ich bin gelassener und entspannter. Meine Schmerzen im Schosraum sind seit der sanften Darmentgiftung weg. Meine gesamten Werte haben sich total verbessert. Für mich die beste Vorsorge, neben meinen positiven Mindset, für Longivity.😊☒...und könnte noch viele weitere Punkte aufzählen...auch bei meiner Berufung im Herztrans-Coaching bin tiefer mit den Menschen verbunden ..
- Ich fühle mich gut
- Ich fühle mich gut geschützt von den Umweltgiften, Chemtrails, Shedding...
- Ich fühle mich gut und bin voller Energie, mein Körper funktioniert super. Abgesehen davon nehme ich die NEM v.a. präventiv, um z.B. Osteoporose und Demenz vorzubeugen.
- Ich fühle mich sehr gut mit Nahrungsergänzungsmitteln. Fit im Kopf und Körper.
- Ich fühle mich sehr wohl in meinem Körper
- Ich fühle mich super
- Ich fühle mich vitaler, energetisierter und insgesamt lebendig und gut versorgt.
- Ich fühle mich vitaler, gesünder und besser geschützt vor den Umwelteinflüssen.
- Ich fühle mich wohl damit.
- Ich fühle mich wohl und fit. Meine Menstruation war noch nie so ausgeglichen, auch psychische Schwankungen bleiben aus. Wenn ich mal verkältet sein sollte, bin ich schnell wieder fit.
- Ich gehe regelmässig sicher alle 4 Monate zu meiner ganzheitlichen arbeitenden Naturheilpraktikerin - für mich sehr wichtig, dass ich nicht einfach etwas nehme, weil ich gehört habe, dass es gut ist. Es muss für mich und meinen Körper gut sein
- Ich glaube dass mein Körper diese Ergänzungen braucht
- Ich glaube ich hätte schon lange viel mehr Mühe mit Energie, bin auch praktisch nie krank und bin überzeugt, dass in unserer Welt heutzutage die Vitamine im Obst usw. nicht mehr so vorhanden sind und wir auch im Alter ganz klar mehr brauchen aufgrund von natürlichem Abbau.
- Ich habe dadurch keinen Unterschied gesehen, sondern eher bemerkt, dass mein körperlicher Zustand davon abhängt, wie ich mich selbst und die Welt gerade wahrnehme
- Ich habe das Gefühl, dass ich damit besser versorgt bin, vor allem mit Magnesium.
- Ich habe eine Hashimoto Thyreoiditis und fühle mich mit den Nahrungsergänzungsmitteln besser. Zwar noch nicht perfekt aber ich denke, dass liegt an dem Stress, den ich habe.
- Ich habe eine chronische Krankheit, und habe deshalb einen erhöhten Bedarf an Nahrungsmitteln. Mir tun sie sehr gut und ich merke wenn ich sie mal absetze.
- Ich habe es bei einem Sportarzt und Ernährungsmediziner im Blut testen lassen, substituiert und danach waren die Blutwerte messbar besser
- Ich habe gute Erfahrungen gemacht, habe aber auch keinen Vergleich (was wäre, wenn ich keine Nahrungsergänzung nehmen würde). Ich denke, es ist sehr schwierig nur mit Lebensmitteln seinen täglichen Bedarf an Mineralien und Vitaminen zu decken, deswegen nimmt meine Familie und ich Nahrungsergänzungen ein.
- Ich habe/hatte nachweislich grosse Mängel best. Mineralien/Vitaminen... so bin ich sehr dankbar, dass die Nems verfügbar sind und mir ein beschwerdefreieres Leben ermöglichen.
- Ich habe keine Erfahrung damit.☒
- Ich habe leider meine Körper über Jahrzehnte mit der Antibabypille verseucht, und hatte ein fam. Miasma und deswegen Asthma, dass ich aber durch eine Darmsanierung wieder in den Griff bekommen hatte. Es ist also weg. Der Darm war kaputt durchs Leitungswasser, was ja immer als absolut unbedenklich angepriesen wird.
- Ich habe mehr Energie, fühle mich fitter, eher präventiv anstatt Mangel,
- Ich habe mich intensiv mit der Molekularmedizin beschäftigt und bin überzeugt, dass der Körper ab der 2. Lebenshälfte Unterstützung braucht. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass schon vor dem 30. Lebensjahr der Abbau beginnt. Am Tod werden wir (noch!) nichts ändern, aber für den Weg dorthin ist schon einiges möglich - und dafür tue ich, was in meiner Kraft steht! Wenn ich mir mal Pausen erlaube, geht es schnell mit Krämpfen los etc.

- Ich habe mir vor Jahren welche gekauft und ein paar Tage eingenommen und wieder vergessen, letztendlich wegeschmissen! - weil ich auch nichts gespürt habe.
- Ich habe seither mehr Geduld, bin ausgeglichener, habe mehr Energie, weniger Haarausfall. Mein Zecken Magnett Kater hat nur noch selten eine. Meine Freundin hat keine Menstruation Beschwerden mehr. Mein Freund kann wieder ohne sich am Geländer zu halten die Treppe hoch gehen, seine Haare wachsen wieder nach (Glatze am Hinterkopf). Das sind die direkten Erfahrungen aus meinem persönlichen Umkreis, von denen die es auch nehmen. In der Erfahrungsrunde hat es geniale Berichte.
- Ich habe Stents und kürzlich bei einer Kontrolluntersuchung einen Apoplex, mit Reanimation und Koma für ein paar Tage zur Stabilisierung. Nach 20 Tagen Rollstuhl, Rollator für 5 Wochen und dann bin ich nur noch, trotz Schwindel ohne gegangen. Meine Blutwerte verstehen die Ärzte nicht, da sie noch unter den Normwerten liegen. Ich muss allerdings sagen, dass ich auf die Ernährung achte, aber auch sündige, ob Genusssessen und auch ausgesuchte Süßigkeiten. Bei Stress pflanzl. Mittel & Öle
- Ich habe unglaubliche Erfolge erzielt was meinen Gesundheitlichen Zustand betreffen wo ich viele Jahre vieles ausprobiert habe in allen Richtungen und auf allen Ebenen fing ich mit der Stoffwechselkur dieser Firma an und hatte unfassbare Ergebnisse schon nach der ersten Woche.
- Ich hatte früher viele Blasenentzündungen, jetzt viel besser und fühle mich sehr gut
- Ich hatte oft das Gefühl, je mehr ich einnehme und je länger, dass es mir schlechter geht. Dann wieder alles abgesetzt. Dann wieder genommen. Erst geht es mir meinem Gefühl nach besser, dann wieder schlechter trotz Mittel. Derzeit nehme ich wenig, weil ich zu viele Mittel nicht vertragen. Am liebsten würde ich gar nichts mehr nehmen.
- Ich hatte schwere Eisenmangelanämie und B12 Mangel, so dass ich in Ohnmacht gefallen bin und kaum noch normal durch den Alltag kam. Die Eisensubstitution/ B12 haben sehr geholfen.
- Ich hatte starken Eisenmangel. So geht mir viel besser.
- Ich hatte zu wenig Eisen und musste eine Weile lang Eisentabletten einnehmen. Diese haben dafür gesorgt, dass mein Eisenwert wieder hochgekommen ist.
- Ich hoffe damit etwas Gutes gegen Osteoporose und Müdigkeit zu machen
- Ich kann die Wirksamkeit nicht wirklich beurteilen, aber da mein Körper keine Ablehnung zeigt, denke ich es sei gut. (Ich nehme Eye-Vital in kleiner Dosis)
- Ich kann es mehr dem Gefühl nach sagen, nicht ob sie wirklich helfen, nehme an dass sie unterstützen
- Ich kann meine Erfahrungen nicht an etwas Speziellem "festmachen". Doch ich fühle mich gut bei der Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel - im Bewusstsein, etwas für mich zu tun. Denn ich bin sicher, dass dies meinem Körper x-fach besser bekommt als jedes einzelne Pharmamittel - mit Ausnahme vielleicht mal eines Schmerzmittels. Mein Arzt hat mich auf jeden Fall seit langer Zeit nicht mehr in seiner Praxis gesehen. Wenn, dann lasse ich mich komplementär oder einer alternativen Methode behandeln.
- Ich koche täglich für mehrere Personen mit frischen Produkten und schaue für Abwechslung. Das reicht, -)
- Ich komme besser durch die Erkältungszeit, bin sehr selten krank, fühle mich fitter. Eine Bekannte war sehr schlapp, bis ihr Arzt erschrocken über ihre Vit. D Werte war. Nachdem sie hoch dosiert Vit. D erhalten hatte konnten wir zusehen, wie sie innerhalb von 2 Wochen wieder fitter wurde, sich besser konzentrieren konnte etc.
- Ich komme viel leichter aus dem Bett und bin morgens erholt und nicht mehr jederzeit müde.
- Ich konnte bei stark vergrößerter Prostata (Schmerzen beim Urinieren) nach 2-3 Wochen mit hochdosiertem Jod (Lugolsche Lösung) wieder normal urinieren. Einige Tropfen hochreines Petroleum (G179) halfen bei Candida. Das Stechen in der Brust nach temporärer starker Gewichtszunahme hörte nach 4 Tagen Einnahme von Nattokinase (<https://ch.iherb.com/pr/doctor-s-best-nattokinase-2-000-fus-270-veggie-caps/36581>) auf. Ebenso wurden damit harte knotige Venen nach Thrombosen wieder weich.
- Ich konnte damit schon ernst zu nehmende Krankheitssymptome ohne schulmedizinische Intervention in die Heilung bringen
- Ich könnte wie schon erwähnt ein ganzes Buch füllen. Das beste Beispiel ist mein Liebster, der vor 22 Jahren 2 Herzinfarkte erlitt, durch Stress und Arbeitsdruck, aber seit 20 Jahren medikamentenfrei ist. Unterstützung nur mit natürlichen reinen NEM's.
- Ich lasse meine Gesundheit von Zeit zu Zeit prüfen und passe die Nahrungsergänzungsmittel an die Situation an.
- Ich mache immer wieder Pausen mit der Nahrungsergänzung und merke wenn ich wieder mehr Energie brauche. Die Wirkung ist sofort spürbar
- Ich merke jeweils, wenn ich etwas nicht mehr benötige, möchte mein Körper das nicht mehr zuführen, das schlucken wird dann erschwerlich. Dann pausiere ich für gewisse Zeit wieder.
- Ich merke leider nichts davon. Was innerlich abgeht weiß ich nicht.
- Ich merke nicht wirklich Gravierendes
- Ich merke, wenn ich eine Zeit keine nehme

- ich merke wenn ich sie brauche dann nehme ich sie über eine gewisse zeit und wenn ich nicht mehr daran denke braucht sie mein Körper nicht mehr ;-)
- Ich messe regelmäßig wichtige Werte im Blut wie Vitamin D, Zink, Magnesium (wird leider von den meisten Laboren nur im Serum gemessen, ist jedoch absolut unzureichend - Vollblutprobe machen!!), Omega 3-Index Fettstoffanalyse erstmalig - unterversorgt mit Omega 3 !! also supplementiere ich und nutze nur noch Ghee, Kokosöl, Olivenöl, Sesamöl zum morgendlichen Ölziehen, zu dem meine Ernährung auf mehr gesünder aufbauen ... Es gibt wesentlich mehr worauf ich achte ...
- ich müsste zur vorherigen Frage zurück noch was sagen, ich nehme sie meiner Frau wegen. Da ich im Moment noch keine gesundheitlichen Probleme habe, kann ich keine Verbesserung durch die Einnahme der Produkte feststellen.
- Ich nahm einige Zeit Nahrungsergänzungsmittel ein und bemerkte keine Veränderung. Deswegen ließ ich es wieder sein.
- Ich nehme bestimmte NEM kurweise ein, nie durchgehend. Immer nach Bedarf. Damit geht es mir gut.
- Ich nehme ca. 1/2 Jahr Lithium. Seither bin ich viel ausgeglichener, Psychisch, die Gehirnleistung ist genial und das Immunsystem funktioniert viel besser. Das Buch „Das Lithiumkomplott“, habe ich gelesen. Das deckt meine Erfahrungen genau ab. Vit. C, Omega 3, Zink, Vit D, Magnesium. Hilf mir den Körper zu unterstützen.
- Ich nehme das Magnesium Forte jeden Tag morgens und abends ein, das hilft mir für eine gute Verdauung.
- Ich nehme den Reico Rega Saft & Almin (Algen). Ich litt die letzten 8 Jahre unter starker Neurodermitis & habe zahlreiche Ergänzungsmittel (LaVita, Magnesium, Zink, Mariendistel, Artischocke, u.v.m.) ausprobiert. Seit ich die Reico-Produkte nehme, ist es langsam immer besser geworden & ist jetzt weitgehend stabil.
- Ich nehme die Nahrungsmittelergänzungen, damit ich mich besser fühle, Energie im Alltag besitze aber auch, um nicht gleich zu Pharmakaprodukten zu greifen. Bevorzugte Formen sind Phytoprodukte, Mineralstoffe, Vitamine. so der Gesundheit zu Liebe...
- Ich nehme die NEM präventiv für meine Knochen- und Hirngesundheit und um mein Immunsystem zu stärken.
- Ich nehme ein Pulver zur Grundversorgung ein und seit kurzem Lithium, finde es tut mir gut, da ich in der Altenpflege arbeite und denke viel zu verbrauchen.
- Ich nehme Ergänzungsmittel aufgrund von Untersuchungen meiner Naturheiltherapeutin. Die Mittel wechseln auch immer wieder, weil die Mängel sich verändern.
- Ich nehme Gelatine seit über 30 Jahren zur Vorbeugung ein
- Ich nehme hauptsächlich liposomale Produkte ein, Vitamin C verhindert Erkältungen, so dass ich dort kaum erkrankte und wenn, dann nur sehr leicht.
- Ich nehme Herbst/Winter D3 mit K2 seit der Corona-Zeit. ob ich nun dank diesen Produkten gut durch die kalte Jahreszeit komme, oder ob es an etwas anderem liegt, weiß ich nicht.
- Ich nehme keine Ergänzungsmittel. Ich habe mit gezieltem Essen sehr gute Erfahrungen gemacht. Bei uns sind die meisten Hauptnahrungsmittel in Behältern und darauf ist genau in gr. angeschrieben die Menge für 2 Personen und die ca. Kochzeit. Zum Beispiel Spaghetti für 2 P. 130 gr. ca. 12 min. Diese Methode verhindert das man zu viel kocht und dann den kleinen Rest auch noch ist. Wenn sie diese Methode bei allem anwenden, werden Sie sicher pro Jahr 2 – 4 kg abnehmen.
- Ich nehme keine Nahrungsergänzungsmittel. Aufgrund der Formulierungen sind die meisten dieser Mittel für den menschlichen Körper nicht wirklich verwertbar.
- Ich nehme Magnesium bei Wadenkrämpfen, Eisen bei unruhigen Beinen, Vit D und Zink zur Immunstärkung. Ich
- Ich nehme manches, ohne besondere Leidenschaft
- Ich nehme nach Bedarf unterschiedliche Mittel und habe den Eindruck, es geht danach wieder besser
- Ich nehme Neuroforce von Nutri deckt vieles ab, dann OPC+C von NatuGena und Vitamin B1 im Sommer wegen den Mücken und im Winter Vitamin D1
- Ich nehme seit Jahren Vitamin D ein, Oktober bis April 5000 täglich, den Rest des Jahres genieße ich die Sonne. Erkältung sehr selten! Omega 3 und ein gut dosiertes Multivitaminpräparat, weil ich nicht so viel Gemüse/Obst esse, meine Blutwerte sind alle gut.
- Ich nehme Shilajit seit ca. 40 Tagen und spüre die Reinigung meines Darms. Mehr nehme ich nicht und brauche ich auch nicht.
- Ich nehme sie, da ich damit nachweislich unterversorgt bin
- Ich nehme spezifische Nahrungsergänzungsmittel wie Sanddorn (Abänderung) und mache aber jeweils nur eine Kur. Ich nehme allgemein nie etwas dauerhaft
- Ich nehme u.a. täglich Lithium (Lithiumorotat). Ich habe das Gefühl, dass es für mein Hirn, die Leistungsfähigkeit, den Ausgeglichenheitszustand und die innere Ruhe tatsächlich zuträglich ist.

- Ich nehme verschiedene - je nach Bedarf und/oder Bauchgefühl - NEMs ein. Möglichst natürliche und immer hochdosiert! Dass meine Speicher wieder voll sind, merke ich daran, dass ich die Pillen, Säfte oder Elexiere urplötzlich nicht mehr runter bekommen.
- Ich nehme Vit D3 mit K2 kombiniert sowie Magnesium. Ich fühle mich vitaler und schlafe besser (ich befinde mich in der Menopause ;-))
- Ich nehme z.B. Vitamin D und mein Vitamin D Spiegel ist dadurch viel höher als vorher und das soll ja unter anderem Osteoporose verlangsamen oder verhindern.
- Ich nehme Zink Verla während der Wintermonate 1-2 x pro Woche zu mir und hoffe, dadurch weniger Erkältungen zu bekommen. Fakt ist, ich habe wirklich wenig Erkältungen, aber ich weiß nicht, ob es drauf zurückzuführen ist.
- Ich neige genetisch zu erhöhtem Cholesterinspiegel. Unter anderem auch deshalb nehme ich seit über 5 Jahren Omega 3 Kapseln von Vita Moment. Als die Hausärztin feststellte, dass mein Cholesterinspiegel trotzdem eine Grenze überschritt, an welcher sie mir Cholesterinsenker geben müsste, entschied ich mich zusätzlich noch die Cholestecur Extra von Yes Balance zu nehmen. In diesen Kapseln ist fermentierter Roter Reis drin. Seit diesen 2,5 Jahren ist mein Cholesterinspiegel völlig normal.
- Ich orientiere mich an zwei Dingen: Meine Blutwerte, die mir zeigen, ob ich Magnesium, Selen, Jod, etc., substituieren sollte wegen zu niedriger Werte, oder Glutathion wegen zu hoher Werte, und zum zweiten an meinem Wohlbefinden, mein Körper sagt mir, ob ich wieder einmal eine zeitlang Proteinpulver zusätzlich zu meiner Ernährung als Smoothy trinken sollte (und mein Gesamteiweiß-Wert bestätigt dies meistens), da ich im Alter - ich bin 66 - meinen Muskeln besondere Aufmerksamkeit schenken darf, um
- Ich prüfe das mit Bio-Resonanz und Dunkelfeld-Mikroskopie bei meiner Naturärztin. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass nur die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht alleine nutzt. Es ist die Arbeit auf der geistigen, emotionalen und spirituellen Ebene, neben der rein körperlichen wichtig. Entwicklung kann auf einer Ebene angestoßen werden, z.B. über Nahrungsergänzungsmitteln. Die Einstellung zu Gesundheit ist auch ausschlaggebend. Zeichen im Körper als Hinweis zu verstehen.
- Ich spüre keine große Veränderung, egal welche Sachen ich einnehme.
- Ich supplementiere Omega 3, D3 mit K2, Zink, B Komplex, natürliches Vitamin C, Kollagen mit Aminosäuren für mein Allgemeinbefinden und um meine Osteoporose aufzuhalten und fühle mich damit fit und gesund. Die jährlichen Erkältungen gibt es bei mir schon lange nicht mehr.
- Ich teste die Nahrungsergänzungsmittel jeweils aus (bin Kinesiologin) und nehme diese nur, wenn es notwendig ist. Diese einfach so zu nehmen bringen meines Erachtens nicht viel. Man sollte die Nahrungsergänzungsmittel auch nicht immer nehmen, sondern Pausen dazwischen machen, damit der Körper sich nicht "daran gewöhnt".
- Ich war die letzten 30 Jahre nie krank.
- Ich war in einem sehr schlechten Zustand mit extremer Erschöpfung, Kopfschmerzen, Hirnnebel, Darmsymptome, Gleichgewichtsstörungen, Schmerzen etc. Seit ca. 7 Jahren nehme ich nun verschiedenste Nahrungsergänzungsmittel und konnte u.a. dadurch meinen Zustand stark verbessern und bin wieder recht fit.
- Ich war schwer krank. Meine TCM Ärztin hat mich gedrängt Codliver Öl und Vitamin D3 zu nehmen. Später kamen noch andere dazu. Dabei habe ich mich an die Dosierungsrichtlinie von Dr. Gröber gehalten. Gerne hätte ich das zuvor ja mal beim Arzt prüfen lassen, aber das liegt weit jenseits meiner Möglichkeiten. Die Schulmedizin bezahlt halt nur das was krank macht und ist nicht an Gesunden interessiert. Codliver Oil und Vitamin D3 (tgl. 5800 I.U.) werde ich auch weiter nehmen. Der Rest läuft aus.
- Ich wechsele ab. Hintergrund: ich nahm zu wenig Proteine zu mir und habe unter Dauerstress Raubbau am Körper gemacht. Regelmässige Vitamin- und Mineralstoffversorgung ist mir vor diesem Hintergrund wichtig. Meine Erfahrung: ich bin seltenst krank, hab in den letzten Jahren kaum mehr einen Schnupfen oder Husten eingefangen, was früher regelmässig der Fall war. Ich erhöhe oder beginne nach einer Pause immer dann, wenn ich das Gefühl habe, dass der Körper aufgrund der Anforderungen mehr braucht.
- Ich weis nicht wie mein Körper ohne wäre und verordnet von der Heilpraktikerin Und trotzdem habe ich eine Abneigung
- Ich weiß heute nicht mehr, wie ich mich ohne sie fühlen würde
- Ich zweifle schon manchmal an der Sinnhaftigkeit der vielen Mittel. Kann der Körper mit chemischen Mitteln überhaupt etwas anfangen oder verstopfe ich die Gefäße so, wie es auch Medikamente tun? Besonders die Mazdaznan Lebensweisen lassen mich zweifeln. Trotz jahrelanger Bemühungen habe ich seit 35 Jahren sehr hohen Blutdruck und komme auf keinen grünen Zweig. Im Gegenteil, seit Jahren nehme ich Gewicht zu und bin ziemlich verunsichert, ob Arginin, omega 3 öl und Co, wirklich besser sind....
- Im August 2019 war meine Fettsäuren-Balance (Verhältnis Omega-6 : Omega 3) 23 : 1, Zielwert max. 3 : 1 und der Omega-3-Index war 2.1%, Zielwert 8 - 12%. Nach Einnahme von Zinzino-BalanceOil über gut 4 Monate waren meine Werte bei 2.8 : 1 und der Omega-3-Index bei 6.4%. Da wusste ich, dass dieses Produkt "funktioniert". Ich musste meine tägliche Dosis noch etwas erhöhen und war dann bei den nächsten Tests im grünen Bereich. Die Tests sind Selbsttests (Trockenbluttest) für zu Hause.
- Im Moment scheint es keine Wirkung zu geben, aber ich hatte auch schon gute Erfahrungen damit.
- Immunsystem ist gut Gesunde Haut Guter Nägelwachstum Guter Stoffwechsel

- Im Vergleich zu meiner Mutter, Oma, Schwester und Kollegen gleichen Alters bin ich leistungsfähiger und beweglicher, schmerzfrei mit über 60 Jahren.
- In den letzten 30 Jahren war ich so selten krank, dass ich nicht einmal alle Finger einer Hand brauche um sie zu zählen. Vitamin B, D und Magnesium unterstützen mich schon seit vielen Jahren.
- In unseren Lebensmitteln, auch Bio, sind einfach nicht mehr genug enthalten, deshalb ergänze ich. Besonders wenn man aktiv Sport treibt und so wie ich über 29 ;) ist. Das ist natürlich nur ein Baustein für Gesundheit, aber ein sehr wichtiger- wir sind hier nun mal in unserem Körper auf 3D unterwegs. Und klar noch wichtiger sind die Gedanken, Freude, umgeben von Menschen die Energie geben, etc.
- Ja, ich merke wenn ich zb. Magnesium brauche und nehme dann Schüssler Nr 7 , 10 Tabletten in heißem Wasser schluckweise, das tut mir sehr gut.
- Ja, meine Blutwerte sagen es mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Leider komme ich nur mit der Nahrung nicht mehr dahin. Die natürliche Nahrung wurde zu sehr verändert, dass sie den täglichen Bedarf nicht mehr abdecken.
- Jeden 2. Tag nehme ich eine Omega 3 Kapsel. Ich fühle mich danach vitaler. Bei den anderen Ergänzungsmittel habe ich keine direkten Erfahrungswerte.
- Kaum krank
- Keine Krämpfe mehr nach Magnesium....
- keine Unterversorgung mehr zB. Magnesium, Eisen etc.
- Kein Sonnenbrand seit Vitamin D3
- Knochendichte im grünen bereich Darmflora in Takt wie ein Biotop Viel Energie und psychisch in der Kraft. Im Sport sehr leistungsfähig so das ich mich sehr wohl fühle.
- Konzentrierter
- Körperliche Ruhe, Zufriedenheit und Energie
- Körperlich und psychisch stabiler
- Krank kenne ich eigentlich nicht. Im Vergleich zu anderen in meinem Alter bin ich dann gesundheitlich gesehen mindestens 10-15 Jahre jünger :)
- Kritisch betrachtet könnte für mich weniger essen, mal fasten, einfacher essen, im Verhältnis zu den Nahrungsergänzungsmitteln effektiv mehr wirksam sein.
- Lange habe ich keine genommen und nach Einnahme deutliche Steigerung der Enetgie
- lasse alle 1-2 Jahre mein Blut kontrollieren, bin 75 und fühle mich gesund.
- Laut Hausärztin top Werte! = kerngesund! Knochendichtemessung im grünen Bereich! Bin Ü70!
- Leider nein, da ich nicht weiss wie es mir ohne gehen würde. Allgemein kann ich sagen, dass ich wenig krank bin und mich auch fit fühle
- Leider nein, da ich nicht weiss , wie es sonst wäre ?????
- Leider nein merke nicht viel aber es könnte ja schlechter sein
- Leider nicht.
- Leider nicht, da mir der vergleich fehlt, wie es ohne ist.
- leider noch nicht
- Leider „noch“ nicht, trotz allem oder auch ohne, bin ich seltenst krank.
- Lithium gute Erfahrung, bessere Konzentration. Probiotikum gute Erfahrung. Fischöl/Msm noch keine spurbaren Ergebnisse. Vitamin D sehr gute Ergebnisse
- Magnesimfussbad fast täglich 1/2 Std., keine Krämpfe mehr.
- Magnesium, B12, Vitamin D3, Omega3, Ich denke schon, es mir hilft bei RestlegsLegs und auch durch die Wechseljahre.
- Magnesium entspannt meine Muskulatur, ich mache viel Sport und habe weniger muskeltater, schlaf ist auch besser dadurch. Schüsslersalze, je nach Thema wirken innerhalb von wenigen Tagen
- Magnesium gegen Muskelkrämpfe- tja, Krämpfe trotz Magnesium... Dafür Flitzekake 😊
- Magnesium hilft mir bei Krämpfen und besser schlafen Kollagen hilft bei Gelenk Problemen und Hautbild
- Magnesium hilft mir gegen starken Muskelkater, Vit. C/ Zink gegen Erkältungen, spez. Kombipräparate gegen Haarausfall, Wechseljahresbeschwerden, Rosenwurz bei Stress/Überlastung, Vit.D/K/Calcium erhalten die Knochen(habe Osteoporose)
- Magnesium ist für mich ein Muss. Krämpfe in Waden, Knie oder Fuss wären sonst für mich an der Tages- bzw. Nachtordnung. Daneben esse ich auch regelmässig Nüsse, aber das scheint nicht ausreichend zu sein. Desweiteren gehören VitaminD und Omega3 (weniger trockene Augen) dazu. Ich habe das auch testen lassen etwa vor 1 Jahr.

- Magnesium löste meine Beinkrämpfe auf.
- Magnesium Taurat: dadurch habe ich nachts keine Krämpfe mehr
- Magnesium verbessert meinen Schlaf, gibt Kraft. Heilpilze helfen mir bei Viruspersistenzen. Vitamin D hilft mir mein Immunsystem zu stärken, seitdem keine Erkältungen mehr und Autoimmunprozesse gestoppt.
- Manchmal eine Weile von einer bestimmten Firma (Doterra), manchmal irgendwas sonst. Ich bin da nicht so konstant. Ich vergesse es oder dann hab ich plötzlich keine Lust mehr darauf. Solange es mir gut geht einigermaßen. Aber dann hat man wieder irgendwelche Beschwerden und neint oder liest, dass es ein Mangel an etwas sein könnte. Dann probiert man was anderes. Seit einiger Zeit lasse ich mir B12 spritzen so alle 5 Wochen. Soll ja wichtig sein, vorallem wenn man kein Fleisch isst.
- Mehr Energie
- Mehr Energie
- Mehr Energie, ausgeglichener, Blutwerte haben sich massiv verbessert
- Mehr Energie, bessere Konzentration, praktisch keine Muskelbeschwerden mehr, verbessertes Hautbild, Menstruationsbeschwerden sind komplett weg :-)
- Mehr Energie, besseres Immunsystem, ausgeglichener
- mehr Energie und Ausdauer
- Mehr Energie und Beweglichkeit, null Schmerzen, Darmwohlbefinden
- Mehr Vitalität, in den letzten 2 Jahren nicht krank gewesen
- Mehr Vitalität, weniger Stimmungsschwankungen, mehr Beweglichkeit
- Mein Darm (mir fehlen 70cm Dünndarm und 60 cm Dickdarm wegen Darmkrebs und Darmverschluss) nimmt zuwenig Nährstoffe auf, bzw kann ich nicht soviel essen um ausreichend versorgt zu sein. Mit den Nahrungsergänzungsmitteln komme ich einigermaßen hin, ich lasse auch regelmässig messen
- Meine Blutwerte sehen sehr gut aus 😊 Ganz sicher kann man sich bei Nahrungserg. aber nie sein, wie gut sie tatsächlich wirken – wie du selbst sagst. Ich denke aber, dass unsere Böden heute nicht mehr so nährstoffreich sind wie früher und wir deshalb trotz gesunder Ernährung manchmal zusätzliche Ergänzungen brauchen. Gleichzeitig glaube ich, dass nicht nur Nahrungserg. wichtig sind, sondern generell auch, wie wir unser Leben führen – also Stress, Schlaf, Bewegung, Freude an dem was man tut usw.“
- Meine Blutwerte sind meine Richtschnur. Wenn meine Laborwerte zu nieder sind in z. B. D3 oder Selen oder Gesamt-Eiweiß etc., dann substituiere ich. Was ich grundsätzlich immer nehme ist Magnesium, weil ich merke, dass ich es brauche. Alles andere nach Bedarf.
- Meine Fussverletzung ist subito abgeheilt. Schlafe viel besser. Meine Müdigkeit ist verflogen. Brauche weniger Schlaf. Konnte ganz einfach mit dem Rauchen aufhören. Die Psyche ist stabiler.
- Meine Kniearthrose mit Chondromalazie Grad 4 (Knorpelerweichung), beidseits, ist seitdem drastisch gebessert, die Knie sind schmerzfrei, keine Schwellung mehr, und eine OP konnte vermieden werden. Mein Immunsystem ist top, keine Erkältungen mehr seit 2022. "Corona" im Jahr 2022 hat bei mir nur 4 Tage gedauert (3 Tage davon Fieber, erträglich, keine Schmerzen, kein Husten).
- Meinem Körper geht es besser
- Mein Energielevel steigt, mein Nervenkostüm ist belastbarer, ...
- Meiner Meinung nach ist bei einigen etwas direkt zu merken bei anderen nicht. Ein sehr komplexes Themenfeld, bei dem es nicht schwarz/weiß gibt. Breit gefächert informieren, dann Messen - Machen - Messen um auch an Hand von Körperdaten Änderungen/Erfolge zu erkennen und dann entsprechend zu handeln
- Meine Verdauung funktioniert perfekt (früher gehörte ich zum Club der Verstopften). Ich habe mehr Energie, bin allgemein viel entspannter (=bessere Nerven) und meine Schlafqualität ist besser. Keine Allergien mehr!
- Mein Fitnesslevel ist auch jetzt, mit Anfang 60, noch sehr gut. Ich bin sehr selten krank. Und meine Haut ist im Vergleich mit Gleichaltrigen viel frischer und glatter.
- MEIN HAUSARZT HAT SIE MIR VERSCHRIEBEN.
- Mein Immunsystem ist besser, vor allem ist meine Osteoporose zurückgegangen, nach einem halben Jahr eqology nicht mehr nachweisbar, mein Kopf ist klarer und ich schaffe meinen Alltag deutlich besser
- Mein Immunsystem ist stabiler und ich habe spürbar mehr Energie. Aus meiner Perspektive lässt sich nicht über Nahrungsergänzungsmittel im allgemeinen berichten, die Unterschiede sind gravierend von natürlich bis chemisch und den Körper kann nur die Natürlichkeit optimal verwerten. Davon dass wir in unserer heutigen Zeit Nährstoffe brauchen bin ich überzeugt. Da ist so viel mehr was der Körper an Entgiftung leisten muss, und das allein verbraucht mehr Nährstoffe
- Mein Infektanfälligkeit ist viel seltener geworden!!!

- Mein Körper fühlt sich besser an
- Mein Körper fühlt sich energiegeladener an
- Mein Körpergefühl fühlt sich runder an. So, wie wenn alles Zahnrädchen ineinander greifen und die volle Drehzahl liefern. Mehr Energie, mehr Konzentrationsfähigkeit, guter erholt Schlaf.
- Mein Körper reagiert auf nichts-mein Schrank ist voll-und jeder sagt ich brauche geduld
- Mein Lymphödem verschwindet, wenn ich OC nehme. Zudem bin ich dank regelmäßiger Einnahmen von Algenöl und Vitamin D plus de Einnahmen nach Lust und Laune von Magnesium, Mikronährstoffe , Vitamin B Komplex..... relativ geschützt vor Viren und bakterien und sonstigem. Sprich: ich bin fast nie krank
- Mein Mann und ich sind seither nicht mehr krank. Ich hatte einmal einen grippalen Infekt mit leichten Auswirkungen. Covid hatten wir offenbar - mussten ja testen - aber haben es kaum gemerkt. Den Unterschied in meinem Leben ist deutlich, wenn ich an die Zeit denke, bevor ich supplementiert habe.
- Mein Reizdarm hat sich durch das Omega 3 verflüchtigt und die Stuhlkonsistenz ist nahezu perfekt. Psychisch komme ich Dank dem vit D3 besser über den winter
- Mein Vitamin D Spiegel hat sich einigermaßen normalisiert, die Infektanfälligkeit ist zurückgegangen, meine Mikronährstoffe sind aufgefüllt, mein Protein bedarf kann ich allein durch Ernährung nicht decken, viele Mangelerscheinungen sind inzwischen besser.
- Mein Vit D Spiegel hat sich deutlich verbessert, andere Werte sind zum Großteilim grünen Bereich und ich bin meist in einer guten Energie.
- Mein Ziel war es den Heuschnupfen loszuwerden, nebenbei habe ich noch 8kg Gewicht losgelassen.
- Mein zu hoher Blutdruck wurde niedriger
- Mir fehlen Teile von Dünndarm und vom Dickdarm und so kann mein Körper verschieden Nährstoffe nicht aufnehmen, habe dazu noch Fructoseintoleranz, so das ich auch nur begrenzt Obst essen kann und außerdem Osteoporose und da brauche ich ja auf alle Fälle Vitamin D3, K2, B12, B6, Folsäure, Magnesium, Kalzium (über Mineralwasser) Omega 3 und wegen Fettverdauungsstörung Pankreas Enzyme
- Mir geht es besser
- Mir geht es einfach besser als vorher, trotz jahrzehntelanger vollwertiger vegetarischer Ernährung.
- mir geht es gut und bin sehr selten krank
- Mir geht es sehr gut damit.
- Mir geht es sehr gut und ich fühle mich wohl
- Mir helfen due Nahrungsergänzungsmittel bei meinen rheumat. Beschwerden. Es geht mir biel besser und ich habe weniger Entzündungen.
- Mir und meiner Familie geht es gut mit den Nahrungsergänzungsmitteln. Zusätzlich versuchen wir uns gesund zu ernähren. Einen direkten Schluss "mir geht es gut wegen der Nahrungsergänzung" kann ich nicht ziehen, da ich die Alternative ja nicht getestet habe. Mir scheint es einleuchtend, dass wir wie alle Lebewesen alle notwendigen Vitamine und Spurenelemente im ausreichenden Maße erhalten. Wenn eines fehlt, nützt auch ein Mehr eines anderen Stoffes nichts. Alles muss im Gleichgewicht sein.
- Mit dem Nachtkerzenöl empfinde ich die Schmerzen im Beckenbereich weniger stark.
- Mit den mycovitalpilzen habe ich mein Diabetes ohne klassische Medikamente im Griff
- Mit Magnesium keine Wadenkrämpfe mehr
- Mit Omega 3 und B Vitaminen ist mein Kopfschmerz zurück gegangen
- Mit Vitamin D ist mehr Kraft über den Tag vorhanden, meine hochsensiblen Kinder sind sonst sehr kraftlos. B-Vitamine, weil wir wenig Fleisch essen, bringt ebenso essenzielle Lebenskraft Magnesium die permanente zu viel Spannung im Körper wurde dadurch drastisch reduziert. Selen, Omega 3, jod, Eisen,
- Nahrungsergänzungen haben mir in einer Zeit schwerer Krankheit geholfen, gesund zu werden
- Nahrungsergänzung unterstützt mich, meine Gesundheit, meine Zellen. Ich bin kaum krank oder dann ist es schnell vorbei.
- Nach meiner Krebs OP und Chemotherapie vor 46 Jahren haben sich meine Blutwerte sofort positiv verändert. Seit dieser Zeit nehme ich Nahrungsergänzungsmittel
- Nachweislich hat sich mit Vit B 12 Einnahme mein Blutbild zum Guten hin verbessert. Ohne wärs Richtung Leukämie gegangen. Außerdem bin ich kaum krank.
- naja zb. Vitam. D + od. C denk ich in Winter wichtig ?? Collagen +od. Hyloron für Gelenke Haut für mich spürbar gut !! Eisen Magnesium Zink teilweise !? kommt auf Fa an .Für mich wichtig eher keine Kapseln.
- Nehme natürliche Schmerzmittel, ein Komplex für die Grundversorgung und Lithium, ich fühle mich damit unterstützt

- Nehme nur Nahrungsergänzungsmittel ein, wenn mein Blutbild auf eine Mangelerscheinung hinweist, zB. Zink, Selen. Lasse das jährlich überprüfen und setze dies bei einer Normalisierung ab.
- (5x) nein
- (16x) Nein
- (2x) Nein
- Nein bis jetzt noch nicht.
- Nein, eigentlich nicht. Ich ernähre mich vegan und möchte nicht in die Unterversorgung von B12 kommen, ebenso wichtig ist mir Omega 3 für mein Gehirn. Ansonsten mach ich immer mal wieder Basen- oder MSM Kuren und merke da schon eine körperliche Besserung.
- Nein, Ich nehme die Ergänzungsmittel, da ich in diversen Büchern und Gesprächen der Meinung bin, dass Sie bei den Heutigen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln notwendig sind. Ob sie Wirklich nützen weis ich nicht.
- Nein, leider nicht. Ich nehme recht viele Mittel ein seit Jahren, weil die in allen Gesundheitswebinaren empfohlen werden, doch habe ich keine Ahnung, wie es ohne wäre. Ich bin aber fast 72 Jahre alt und gesund. Ich habe eben den Glauben, dass ich sonst unterversorg bin. Es ist aber ein Glaube und keine Gewissheit. Eigentlich unbefriedigend.
- Nein nicht wirklich
- Nein, sie schaden aber nicht
- NEMs sollten individuell angepasst eingenommen werden. Ich nehme kein NEM dauerhaft ein, sondern je nachdem was zB mein Blutbild sagt, dass mein Körper benötigt - und nur, wenn entsprechende Symptome vorhanden sind. Idealerweise kommen wir mit gesunder Ernährung ohne aus, aber mit der momentanen Umweltbelastung etc ist das unrealistisch. Die Qualität der NEMs ist sehr wichtig. Was mE immer sinnvoll ist: Omega3 (Algen)-Öl, Glutathion und VitD3. Das hilft unsere Zellen gesund zu funktionieren.
- Nervensystem ist belastbarer, Ruhiger in belastenden Situationen, Herz-Kreislauf ist gut neben der Bewegung, Gefühl mehr Kraft zu haben, die Polyneuropathie wird gebremst durch B- Komplex als ein Baustein der Behandlung neben Bewegung, Gleichgewichtstraining;
- Nicht GLAUBEN, dass mein Körper das braucht, sondern, weil man über BlutAnalysen oder Urin- und StuhlAnalysen das nachweisen kann. Weil unsere Lebensmittel, Pflanzen ... selbst nicht mehr so viel Nährstoffe und Phyto-Antioxidantien haben.
- nicht so konkret
- Nicht wirklich
- Nicht wirklich, ich denke, es tut mir gut
- Nicht wirklich weil ich nicht weiß, was genau meiner Lebensweise die Gesundheit verbessert
- nö
- Ohne Einnahme bin ich Anfälliger auf Krankheiten
- Ohne Nahrungsergänzung geht es mir in viele Bereichen wesentlich schlechter. (Autoimmunerkrankung und Arthrose
- Ohne Nahrungsergänzungsmittel habe ich weniger Energie.
- Omega 3
- Omega 3, Vit. D3 /K2, seit Jahren keinen Sonnenbrand mehr trotz heller Haut. (Liege allerdings auch nicht stundenlang in der Sonne) Ich bevorzuge Wildkäuter und Bitterstoffe-mischungen. Seit der Einnahme von Salzsole und Meerwasser habe ich viel mehr Energie.
- Omega 3 war mir nicht klar, wie wichtig es ist. Zu Vitamin D muss K2 UND Magnesium (wusste ich lange nicht)
- Perfektes Immunsystem, nie krank, gutes Energielevel
- Regelmässige Wadenkrämpfe schon als Kind, sonst manchmal Mangelerscheinungen
- Rückenschmerzen morgens nicht mehr... Kälteempfindlichkeit der Zähne verschwunden Knieprobleme haben sich verbessert...
- Sehr gerne 😊 Über all die Jahre erfreue ich mich bester Gesundheit, die Organe sind gesund und meine Knochen mega stabil!
- seit der Einnahme, keine "Teilnahme" mehr an Infektionskrankheiten
- Seit der Plandemie hab ich nach einem Bluttest zum 1. Mal in meinem Leben mit essenziellen NEMS begonnen, fühle mich stets gut und gesund...hab dann reduziert und nehme jetzt eher intuitiv
- Seither bin ich geistig und körperlich wieder wacher und fiter unterwegs und schlafe sehr viel besser.
- Seit ich Amorex nehme kann ich besser schlafen und Träumen Seit dem ich Streptokokkinum-Tilch nehme bin ich mehr bei mir und habe auch keinen heuschnupfen mehr. Die einnahmen von Vitamin D und Omega3 stärkt mein Immunsystem ich war zuvor immer wieder krank jetzt kenne ich das nicht mehr. Ich bin überzeugt das Nahrungsergänzungsmittel helfen
- Seit ich darauf achte, basisch zu bleiben, bin ich nicht mehr krank geworden.

- Seit ich diese Mittel nehme, bin ich weniger erkältet und fühle mich topfit.
- Seit ich im Winterhalbjahr Vitamin D und C substituere bei meinen Kindern und mir, sind wir viel weniger von langwierigen Grippe oder Erkältungskrankheiten betroffen.
- Seit ich JuicePlus nehme, hatte ich keine Grippe mehr (vorher jeden November eine Woche). Ich habe auch wieder mehr Lust, Früchte und Gemüse in natürlicher Form einzunehmen. Durch JuicePlus kann ich auch den Zuckeranteil in meiner Nahrung reduzieren.
- Seit ich meine Gelenkkapseln mit Hyaluron nehme, geht es meinen Knieen viel besser und ich kann wieder ohne Bandagen laufen, seit ich Magnesium nehme, habe ich kaum noch Krämpfe, seit ich Zink nehme sind meine unruhigen Beine, die mich am Einschlafen hinderten, verschwunden.
- Seit ich Vitamin D plus K2 nehme, habe ich kaum mehr eine Erkältung und das seit 2011. Früher mehrmals im Jahr und immer wochenlang. Lasse den Spiegel aber immer wieder im Labor messen und passe die Dosierung entsprechend an.
- Seit ich Vit D3 nehme, bin ich kein Bleichgesicht mehr, die Sonne dringt tiefer in mich hinein und ich verwende kaum noch Sonnenschutz. Mit Magnesium ist meine Schlafqualität tiefer und besser geworden.
- Seit ich z.B. Vit. D3 nehme, bin ich kaum noch erkältet. Die zwei jährlichen Darmkuren tun mir immer wieder richtig gut. Und das Omega 3 hat mir geholfen, mich wieder besser konzentrieren zu können.
- Seit Jahren leide ich immer wieder an Nebenhöhlenentzündungen / schlechter Belüftung der Nebenhöhlen (durch Kieferchirurg / Zahnarzt bestätigt. Musste auch mal längere Zeit Cortison-Spray anwenden. Ganz frei wurde ich trotzdem nicht. Jetzt nehmen ich Bromelain ein und merke, wie sich zäher Schleim löst. Nebenwirkung: meine Schmerzen einer Arthrose am Erbsenbein (Handgelenk) wurden deutlich weniger.
- Seit Jahren ohne Erkältungen und Grippe.
- Selten bis nie krank
- Schulbuchmäßige Gesundheit mit 69 Jahren
- Schwieriges Thema. Da mein Darm wohl nicht sehr gute Arbeit leistet so helfen mir NEMittel. Ich schwöre aber auch auf pflanzliche Heilmittel.
- Sie sind meine Basis. Ich habe mehr Energie, bin stressresistenter. Arthroseschmerzen fast weg, Zahnfleischbluten wesentlich besser, keine Wechseljahrsbeschwerden. Ist wie Benzin für's Auto.
- Sind weniger oder gar nicht krank. Beschleunigt die Gesundung. Sind in Balance☒ Ps. Zufuhr von Nahrungsergänzung auch energetisch über Quantenheilung/Stirnstrich - funktioniert ebenfalls☺.
- Sobald ich merke, dass meinem Körper etwas fehlt, suche ich das passende Präparat. Ich bin nie wirklich krank und brauche keine chemischen Präparate.
- So wie ich meine Haut bei Bedarf eincreme, versuche ich mein ganzes System liebevoll zu nähren. Es ist eine Form der Selbstwertschätzung. Die Fürsorge für meinen Körper und Geist beinhaltet auch tägliche Übungen in Yoga und Qigong. Ich denke, dass das "sich liebevoll um sich selbst kümmern" dazu geführt hat, dass es mir heute, mit über 60, besser geht, als vor 15 Jahren. Ich freue mich aufs alt werden (meistens jedenfalls) und möchte gesund sterben.
- Sport ohne Magnesium ist für mich nicht mehr vorstellbar. Kein Muskelkater, etc. Zink zur Vorbeugung von Grippe/Erkältungen - ich war schon lange nicht mehr krank.
- Spüre mehr Energie
- Spurenelemente tipptopp Stärkend fürs Immunsystem passte Seit 1 Jahr keine Krankheits Tage, keine Dauererkältung mehr. Ich denke, es stimmt, dass unser Körper die Nahrungsergänzungen nicht wirklich aufnehmen kann. Ich starte am 15. Juni mit flüssigen Mitteln Solve und Coagula - 3 Phasen -3 Monate Kur, nehme in dieser Zeit nichts anders wegen der puren Erfahrung. orale Einnahme direkt über die Schleimhäute
- Spüre schon, wenn ich länger ein Mittel wg zb Lieferzeit nicht nehme, einen schlechteres Energiegefühl.
- Stärken des Immunsystem, Kräftigen der Haare und Nägel, Erschöpfungszustände gegenwirken, Darmflora unterstützen und stärken.
- • Stärkung des Immunsystems : Erste Erkältungssymptome werden zurückgedrängt; fast nie krank und Stärkung des Darmmikrobioms • Wirkung bei Energiemangel • Erfolgreiche entzündungshemmende Wirkung
- Steigerung allgem. Wohlbefinden, bessere Verdauung, etc.
- Steigerung der Konzentration, des Wohlbefindens ...
- Steigerung der Vitalität, Gesundheit, Ausdauer, jüngerer Erscheinungsbild, klarere und positive Energie/Gedanken, Glücklicher und Ausgeglichener, Mainset. Besser Schlaf und Stoffwechsel
- Tatsächlich zweifle ich seit geraumer Zeit an der Sinnhaftigkeit von NEM. Ich spüre starke Veränderungen in meinem Körper seit ich nach der Diagnose Leaky Gut angefangen NEM zu nehmen. Allerdings habe ich auch komplett meine Ernährung und mein Mindset seitdem verändert. Bei Schmerzen greife ich notfalls lieber zu MSM als zu Ibu, schaue aber immer erst zur Ursache. Wenn sich eine Erkältung annahmt schalte ich einen Gang runter und erhöhe gleichzeitig Zink und Vitamin C. Also nachweislich nichts

- Testungen meiner Heilpraktikerin haben gezeigt, dass Bedarf ist und welche Mittel ich benötige- zusätzlich Blutuntersuchung: Kollagen, Magnesium/ Kalium, Vit.D3/K2, Vit.B12/ Folat
- Top Blutwerte und fühle mich fit
- Trotz meines Alters (+60) fühle ich mich gesünder, vitaler und aktiver als noch vor 10 Jahren.
- Trotz viel trinken und auf Bewegung zu achten, hatte ich eine Tendenz zu Muskelkrämpfen. Dank Magnesium Ergänzung haben diese in meinem Empfinden abgenommen. Natürlich liegt es nicht nur an den Nahrungsergänzungsmitteln, jedoch sind sie ein Mosaikstein ...
- Tun mir gut. Keine Infekte mehr. Knochenschmerzen gebessert
- unsere Böden sind ausgelaugt darum fehlen wichtige Mineralien und Vitamine in der Ernährung
- Viele Nährstoffe sind aus unseren Lebensmitteln verschwunden, die Lebensmittel sind (toxisch) belastet.
- viel mehr Energie keine Wehwehchen mehr
- Viel weniger anfällig für Erkältungen, etc...
- Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B komplex, Zink, d3 und K2 und Magnesium in unterschiedlichen Formen, und Omega 3, schwarzkümmelöl und Quercetin. Unsere Nahrungsmittel verlieren an Nährstoffe, mit der Einnahme der Nahrungsergänzung „bilde ich mir ein“😊 Sagen zu können, dass ich gesünder, mit mehr Energie und weniger krank durchs Leben gehe.
- Vitamin d bemerke ich, wenn es mir fehlt und nehme es dann sofort ein Magnesium ist mir auch sehr hilfreich und wenn es mir nicht gut geht schau ich bei den Schüssler Salzen nach.
- vitamin d habe ich seit ich die für mein körporgewicht berechnete menge nehme keinen mangel mehr. auch b12 ist als vegetarier/fast veganer in ordnung. kann aber natürlich nicht behaupten dass diese alles gut machen und allheilmittel sind.
- # Vitamin D: nie krank, stimmungsaufhellend
- Vitamin D3 und K2 machen mein Immunsystem stark B12 Komplex macht das Nervensystem fit
- vitamin D+K2 war knapp, wird jetzt zugeführt, den Knochen geht's besser. Ab & an Magnesium dazu. Wenig, geizt und Standard-Produkte aus der Apotheke, ich mache das als Vorsorge, ansonsten bin ich als einer der glücklichsten Menschen der Welt gut abgesichert. Es ist schwierig, als nicht-Experte zum Thema das Richtige zu machen, es gibt viele verschiedene Meinungen. Auf Kassenaerzte: kein Verlass. Und man muss aufpassen, nicht auf Firmen hereinzufallen, die verteuerte Mittel verkaufen. DANKE
- Vit D3 mit K2, Mg als Komplexmittel hochdosiert (10000 i.E)) hilft mir bei Müdigkeit, Lustlosigkeit, Nebel im Kopf, Gliederrücken Meerwasser mit Lithium, regelmäßig, bessert das Allgemeinempfinden
- Vor allem Vitamin D3, K2 und Vitamin C sind spürbar für mein Immunsystem sehr gut
- Vor 10 Jahren sollte ich eine Verhaltenstherapie machen. Die Ärztin, die ich um eine Zweitmeinung gebeten habe, hat mehrere Mängel an Neurotransmitter festgestellt, ebenso die KPU. Beides mit Nahrungsmitteln wunderbar in den Griff bekommen. Seitdem alles gut☑
- Vor 14 Jahren wurde bei mir ein grosser Tumor an Steissbein und Lendenwirbelsäule entdeckt. Durch den Druck auf die Cauda equina blieben körperliche Folgen bis heute – auch Restharn, der die Nieren belasten kann. Trotz jahrelanger Unterstützung stagnierte vieles. Seit ich meinen Körper gezielt in seiner inneren Reinigung und Entlastung begleite, haben sich meine Nieren-, Leber- und Schilddrüsenwerte deutlich verbessert – für Ärzte nicht erklärbar, für mich ein grosses Geschenk.
- Was es konkret bringt ist eben schwierig zu sagen. Ich weiss ja jetzt nicht, wie es wäre, wenn ich nie etwas genommen hätte. Das Bauchgefühl sagt mir einfach, dass es mir gut tut. Habe aber immer mal wieder Phasen, so ein, zwei Monate, wo ich überhaupt keine Lust habe etwas zu nehmen. Dann lasse ich es. Sonst teste ich für jeweils 1 Woche mit dem Armlängentest aus, was und wieviel. Ist spannend zu sehen, wie manchmal etwas wochenlang verlangt wird, und dann für ein halbes Jahr völlig rausfällt.
- Was wäre wenn weiß man nie. Momentan nehme ich was für besseren Schlaf und habe den Eindruck es hilft. Ich habe auch vor zwei Jahren eine Blutanalyse machen lassen und versuche hier entsprechend meinen Bedarf aufzufüllen. Demnächst kommt die Aktualisierung. Ich habe einen Coach genommen der mit jetzt bei der Analyse helfen wird. Zudem gibt es ja immer die gleichen "Grund"-NEM die empfohlen werden, sowohl von der alternativen Seite als auch aus dem Mainstream wenn der nicht komplett dagegen ist.
- Wegen der Unterversorgung nehme ich Vitamin D, Eisen, Selen und Magnesium, seitdem habe ich mehr Energie.
- Weihrauchtabletten, meine Finger sind wieder total beweglich, hatte vorher beim tippen manchmal Probleme in den Gelenken
- Weniger Entzündungen, Gelenke werden besser versorgt, Energie ist erhöht
- weniger erkältet, fühle mich fitter
- Weniger Gelenkschmerzen, fitter
- Weniger Infekte, Grundversorgung für den Körper was Blutwerte bestätigen
- Weniger krank / das Gefühl gut genährt zu sein auch wenn das gegessene Mal nicht so wertvoll war

- Weniger Migräne und weniger Heuschnupfen
- Wenn ich damit eine längere Pause mache, fehlen sie mir. Betr. Innere Ruhe, Schlaf, Energie und Tinnitus.
- Wenn ich das Gefühl erhalte, es fehlt mir etwas, nehme ich entsprechende Ergänzungen. Ich versuche ansonsten gesund zu essen, koche 90 % von Grund auf selber und weiss somit genau was drin ist.
- Wenn ich diese 3 Zusätze nehme, bin ich wieder voller Energie unterwegs. Mein Körper gibt mir ein Zeichen, wann es wieder soweit ist.
- Wenn ich kein Magnesium nehme, bekomme ich sehr schmerzhaft Wadenkrämpfe. Eine Dunkelfeldanalyse zeigte bei mir Immunität gegen Covid, was ich auf Einnahme von (selbstgemachten) Artemisia- und Löwenzahn-Tinkturen zurückführe. B-Vitamine verhelfen mir zu mehr Gelassenheit
- wenn ich kein magnesium nehme, habe ich krämpfe über eine haar oder mikrobiom-analyse sehe ich, was gut zu ergänzen wäre
- Wenn ich Magnesium und Aminosäuren nicht einnehmen, habe ich unangenehme Symptome
- Wenn ich sie weglasse, habe ich nicht genug Energie und meine Seele schwankt hin und her. Bei Einnahme bin ich lustvoller in meinen Aufgaben und meine Seele ist klarer.
- Wenn ich vor dem Schlafen gehen Magnesium nehme, schlafe ich besser.
- Wenn ich z. B. kein Magnesium substituiere, wache ich nachts mit Wadenkrämpfen auf. Bevor ich Eisen und Zink substituiert habe, gingen mir Haare aus.
- Wenn ich z.B. Magnesium nicht nehme, nehmen Krämpfe und Kopfschmerzen zu. Bei Kollagen lassen Schmerzen in Gelenken nach.
- Wenn ich Zink einnehme merke ich, dass meine Haare und Nägel besser werden. Ich nehme aber nicht durchgehend, sondern eher nach Bedarf.
- wenn vom Natur Arzt empfohlen, nehme ich das Produkt (1-3 verschiedene) über den kürzest möglichen Zeitraum ein jetzt schon länger kein Bedarf mehr
- Wirklich bemerkbar ist nur der Nutzen von Eisen, wenn ich arg müde war oder Magnesium bei Krämpfen.
- Wirklich spüren oder sicher sein, ob sie mir zu einer besseren Gesundheit verhelfen, kann ich nicht. Jedoch bin ich der Meinung, dass man dem Körper durchaus zumuten kann, sich aus der Nahrung und den Ergänzungsmitteln das herauszuholen, was er braucht. Da ich mich oft nicht so gesund ernähre, möchte ich weiterhin NEM einsetzen.
- Wir nehmen Nahrungsergänzung seit 25 Jahren.
- Wir sind zum einen geistige Wesen. Zum anderen ist es hilfreich, die Herstellungsverfahren von verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln unter die Lupe zu nehmen. Weiters ist es hilfreich, zu untersuchen, was das Kochen aus Lebensmitteln macht, nämlich Nahrungsmittel. Und wenn man unter diesem Aspekt viele Nahrungsmittel zu sich nimmt, ist der Glaube, Nahrungsergänzungsmittel (man beachte den interessanten Namen) zu brauchen, nicht allzu weit hergeholt...
- Wenn ich vermehrt Krämpfe habe, hilft Magnesium ein wenig. Bitterstoffe vor dem Essen tun mir gut, aber auch in Form von Kräutern
- (2x) x
- Z.B. Colostrum hat mir sehr geholfen gegen Blasenentzündung
- ZB: die grüne Lichtkraft, wenn ich diese aussetzte und wieder nahm, merke ich schnell die Nägel werden stärker und schöner, Mundflora, Zähne sind besser. (Ich esse leider immer noch sehr ungesund und ohne dies wäre ich viel öfter krank)
- Z.B Einnahme von Vit.B12, ich hatte damals einen Mangel, nach der Einnahme ging meine Erschöpfung weg.
- Z.B. Haut Haare Nägel ☒
- zB. Hyaluron und collagen für meine Knie sehr hilfreich merke sofort nach spätestens 2 Wochen ohne ! das ich wieder brauche . Magnesium wenn ich länger nicht einnehme bekomme ich starke Wadenkrämpfe.
- Z.B. Magnesium: Das ist ja an über 300 Stoffwechselvorgängen (habe schon von 600 gelesen) beteiligt. Wenn ich es nicht einnehme, habe ich bedeutend mehr Muskelkrämpfe und neige auch eher zu härterem Stuhlgang.
- zB Magnesium (glycinat), weniger nächtliche Wadenkrämpfe und besseres Einschlafen, Vitamin D3 ist für ältere Menschen eigentlich unumgänglich, im Herbst wird das Immunsystem gestärkt etc.
- zB Magnesium-Mix: Es hilft mir beim Einschlafen, für die Darmperistaltik und unter Stress für die Nervenstärke. Erprobt durch zwischenzeitliches Absetzen. Oder Enzyme, die der Verdauung helfen, wenn ich zu viel gegessen habe. Oder Arginin, das hellwach macht, ohne aufzuwachen. Oder Aminosäuren vor dem Krafttraining, so dass ich es weniger anstrengend finde und ich dadurch motivierter bin.
- Z. B. Ohne Vit.D bin ich sehr müde
- z. B. Vitamin D Spiegel variiert je nach Einnahmemenge
- zB Vit C in Verbindung mit Kollagen, da ich Arthrose in beiden Knien habe und im August auch ein neues Hüftgelenk bekomme. Hier reibt Knochen auf Knochen, kein Knorpel mehr vorhanden. Es wurde mir so empfohlen, allerdings merke ich keine wirkliche Verbesserung. Bei der YAMS-Wurzel allerdings schon, da bin ich durch den Wechsel gekommen ohne Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen wie meine Freundinnen!

- Zuckerabfall im Blut: Diacor Hände schlafen ein: Padma 28 Augen: Lensivit Krämpfe: Magnesium Elektrolyse fehlt: Himalayasalz in Wasser etc. was es gerade so braucht und ich bin im Gleichgewicht Ich mach das intuitiv Liebe Grüsse! Danke für deine wertvolle Arbeit. von Herz zu Herz ☒ < ☒ > ☒ Bettina
- Zu der Zeit haben mich diese Produkte unterstützt. Finde aber grundsätzlich das ein Ausgewogener Lebensstil besser wäre . Dies ist leider in der Modern Zeit nicht immer möglich
- Zumindest bei Magnesium (450 mg/Tag + Vit D3/K2) merke ich, dass meine Verspannungen (Ischialgie) besser werden.
- 0

Umfrage-Einstellungen

 Erlaube mehrere Einsendungen? 

 Zurückkehren zur vorherigen Fragen erlauben? 

 Frage-Nummern anzeigen? 

 E-Mail-Benachrichtigung bei beantworteten Umfrage?

 Passwortschutz?

 IP-Beschränkung?

Anhang: Umfrage

Nimmst du Nahrungsmittelergänzung ein?

Liebe Neumondbrief-Leserin, Lieber Neumondbrief-Leser, darf ich dich bitten, dir ein paar Minuten Zeit zu nehmen und diese Umfrage über Nahrungsergänzungsmittel auszufüllen.

1 1. Nimmst du Nahrungsergänzungsmittel ein?

Fragesupport: *Wählen Sie eine oder mehr Antworten*

☐ Ja ☐ Nein

2 2. Wenn ja, seit wie langer Zeit?

Fragesupport: *Wählen Sie eine oder mehr Antworten*

☐ 1 Jahr ☐ 5 Jahre ☐ Schon länger ☐ Gar nie

3 3. Bezieht du die Nahrungs-Ergänzungsmittel von einer bestimmten Firma und wenn ja, von welcher?

4 4. Wie zufrieden bist du mit den Ergebnissen?

Fragesupport: *Wählen Sie eine oder mehr Antworten*

☐ Sehr zufrieden ☐ Eher unzufrieden ☐ Ich kann nichts dazu sagen

5 Warum findest du es wichtig, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen?

Fragesupport: 5. Wählen Sie eine oder mehr Antworten

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Ja, weil ich denke, dass ich ohne diese unterversorgt sind. | ☐ Nein, weil ich nicht glaube, dass mein Körper so etwas braucht. | ☐ Ich finde, dass dies nur Geldmacherei ist | ☐ Ich glaube das Nahrungsergänzungsmittel vollkommen nutzlos sind |
|--|--|--|--|

6 6. Kannst du konkret etwas über deine Erfahrungen berichten?