

Produktempfehlungen & Bezugsquellen

Am günstigsten kaufe ich meist über eBay ein. Manchmal lohnt sich der Vergleich von Tagesangeboten auf Amazon. Wer beides nicht möchte kann über www.medizinfuchs.de Einkaufsquellen suchen, die jedoch häufig teurer sind.



- Vitamin D sollte in ölgelöster Form eingenommen werden, da es vom Körper ca. 30% besser resorbiert wird. Ich verwende Vitamin D3 Gelcaps 10.000 ie von Nu u nutrition, günstig im Fünferpack. Dosierung nach individueller Berechnung durch den Protokollarzt: <https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2F291704941451%3F%20trksid%3Dp2055119.m1438.l2649%26ssPageName%3DSTRK%253AMEBIDX%253AIT>



- Wer nach einer veganen Alternative sucht, wird leider deutlich mehr bezahlen müssen. Dieses Produkt scheint dauerhaft günstig zu sein: <https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2FPro-Natural-Vitamin-D3-Tropfen-50ml-1850-vegane-Tropfen-25-g-1-000-IE-p-Tr-%2F2112323592883%3Fhash%3Ditem1a270202b3%3Ag%3AvZ4AAOSwSIBYup~c>



- Vitamin B2 / Riboflavin ist neben Magnesium der wichtigste Zusatzstoff. Es wird zur korrekten Umwandlung von Vitamin D im Körper benötigt. Wer kein Geld für die komplette Liste von NEM hat kann sich zur Not auf Vitamin B2 und Magnesium als Zusatz zum Vitamin D3 beschränken. Durch die Einnahme wird der Urin sehr gelb, das ist einfach nur Farbe und unbedenklich! 4 x eine Tablette mit je 50 mg (weitere 50 mg sind in der B-Komplex-Kapsel enthalten, so dass man pro Tag auf 250 mg kommt) / Tag <http://amzn.to/2qEcanl>



- B-Vitamine unterstützen sich in ihrer Funktion, daher ist ein B-Komplex empfehlenswert. Dieser hier ist natürlichen Ursprungs, ohne Füllstoffe oder Zusatzstoffe. 1 Kapsel pro Tag ist ausreichend da hoch dosiert. Durch das enthaltene Niacin kann es bei empfindlichen Personen zu kurzzeitigen Flush kommen (roter Kopf, Kribbeln in den Händen und Füßen). Das ist ungefährlich und durch eine erhöhte Durchblutung in den Kapillaren der Haut bedingt => macht sehr wach, sollte also auch eher in der ersten Tageshälfte genommen werden. Bei mir hilft es, um über das „Nachmittagstief“ hinweg zu kommen. Schneller Bezug über Amazon <http://amzn.to/2ptdysm>
Alternativ kann das Produkt direkt beim Hersteller in UK bestellt werden, ca. 1-2 Wochen Lieferzeit: <https://www.healthleadsuk.com/supplements/vitamins/vitamin-b-complex-516mg-x-90-capsules-1128.html>



- Folsäure unterstützt das Wachstum von Nerven- und Hirngewebe, stabilisiert das Immunsystem, den Zellstoffwechsel, die DNA-Regulation und trägt zur normalen psychischen Funktion und Verringerung von Müdigkeit bei. Dr. Coimbra empfiehlt auf Grund einer weitverbreiteten Verwertungsstörung (sog. MTHFR-Mutation) die Verwendung von aktivem Folat anstatt künstlicher Folsäure. Aktuell liegt seine Empfehlung bei täglich mind. 3mg, max. 15mg, also mind. 3 Kapseln dieses Produkts (Dosierung abhängig vom BMI oder Blutwert / Rücksprache mit Protokollarzt).
<http://amzn.to/2Drm3fA>



- Selen und Zink dienen zur Unterstützung des Immunsystems. Selenkapseln mit 100mcg pro Stück ohne Zusatz- und Füllstoffe, 1-3 x täglich mit den Mahlzeiten (Dosierung abhängig vom BMI oder Blutwert / Rücksprache mit Protokollarzt).
<https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2Fselen-100-mcg-Kapseln-Mono-180-Kapseln-6-3-Monatsvorrat-reines-Selen-%2F222534646709%3Fhash%3Ditem33d0193bb5%3Ag%3AMsEAAOSwfRdZNAV1>



- Zink sollte täglich 15 mg genommen werden, also eine Kapsel von diesem Produkt. Am besten getrennt vom Selen.
http://www.ebay.de/itm/42-62-100g-Zink-15mg-aus-Zinkpicolinat-60-Tabletten-fair-pure-/142097152040?hash=item2115a67828:g:a74AAO&clk_rvr_id=1218132251928&rmvSB=true



- Chrom verbessert das Immunsystem, indem es die Synthese der Hormone Interferon und Interleukin anregt. Außerdem wird der körpereigene Insulinhaushalt stabilisiert und die Kohlehydrat- und Fettverbrennung verbessert. Dosierungsempfehlung: Täglich 600 – 800 mcg => 3- 4 Kapseln dieses Produkts
<https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2Fchrom-200-g-90-Tabletten-Fair-Pure-Reinsubstanz-%2F131489482149%3Fhash%3Ditem1e9d6245a5%3Ag%3AwP0AAOSwrkIVMLwR>



- Citicholin dient der Unterstützung des Hirnstoffwechsels und der Heilung von Gehirn- und Nervenzellen (ist ein wichtiger Baustein der Myelinscheiden, ebenso wie Omega-3-Fettsäuren). Ich verwende Citicholin CDP Cholin von Jarrow, günstiger im Großpack mit 120 Kapseln. 1-2 Kapseln pro Tag (je nach Körpergewicht).
<https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2FJarow-Citicoline-CDP-Choline-120-Kapseln-%2F131985091995%3Fhash%3Ditem1ebaecad9b%3Ag%3A~Y8AAOSwGIRXbTGH>

Beim Kauf von Fischölprodukten sollte immer auf das Verhältnis DHA/EPA geachtet werden. Viele Produkte haben einen sehr geringen Anteil an DHA. Außerdem besteht die Gefahr von Verunreinigungen mit Schwermetallen, je nach Fanggebiet der verwendeten Fische. Darum ist es vorteilhaft, wenn das Fischöl molekular aufbereitet / destilliert ist. Ein weiterer Vorteil von Nowfoods: Die Kapseln sind magensaftresistent beschichtet, so dass mehr von den heilenden Fettsäuren in den Darm gelangt. Dadurch schmecken sie jedoch leicht bitter, also schnell schlucken!



- Nowfoods DHA500: Fischöl im Verhältnis DHA500/EPA250 (DHA wird vom Gehirn besser aufgenommen) 4 Stück pro Tag (jeweils zu den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen). <https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2FNow-Foods-DHA-500-Doppelte-Starke-180-Softgelkapseln-%2F142241733766%3Fhash%3Ditem211e449c86%3Ag%3Aq8QAAOSwUKxYdiQH>



- Für Omega3-Öl gibt es auch vegane Alternativen, die in der Regel keine Schwermetallbelastung haben, dafür natürlich wieder deutlich teurer sind. Vom San Omega vegan werden täglich 2 TL benötigt, von den Alsan Kapseln 8 Stück, um auf die empfohlene Menge von 2.000 mg DHA zu kommen. <https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fsch%2Fi.html%3Ffrom%3DR40%26trksid%3Dp2380057.m570.l1313.TR0.TRC0.H0.Xsan%2Bomega%2Bvegan.TRS0%26nkw%3Ds an%2Bomega%2Bvegan%26sacat%3D0>

Dr. Coimbra empfiehlt 800 – 1200 mg elementares Magnesium über den Tag verteilt. Wer zu Krämpfen neigt kann auch bis zu 1500 mg pro Tag nehmen. Bei den jeweiligen Produkten muss man darauf achten, wie hoch der tatsächliche Anteil an elementarem Magnesium ist. Überdosierung wäre unkritisch da Magnesium wasserlöslich ist und mit dem Urin ausgeschieden wird ohne die Nieren zu belasten. Evtl. kann man jedoch bei Überdosierung Durchfall bekommen. Magnesium sollte zwischen den Mahlzeiten genommen werden, um Durchfall zu vermeiden (mind. 30 Min. vor und mind. 90 Min. nach dem Essen). Mehr Infos: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/die-besten-magnesiumpraeparate-ia.html> oder auf Englisch: http://prettyill.com/resources/view/what_form_of_magnesium_is_best

Von den hier aufgeführten Produktalternativen wird nur eine benötigt! Oder man kombiniert unterschiedliche Formen.



- Magnesium Citrat von pure encapsulations. Citrat kann lt. Dr. von Helden vor Nierensteinen schützen, manche Leute bekommen jedoch Durchfall davon (dann auf Glycinat ausweichen). Enthält 150 mg elementares Magnesium pro Kapsel - > 5-8 Stück pro Tag ausreichend. <https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2FPU RE-ENCAP-MAGNESIUMCITRAT-180St-Kapseln-PZN-5132634-%2F351665807927%3Fhash%3Ditem51e0ea6237%3Ag%3AMpcAAOSw~OVW1EiM>



- Magnesium Glycinat von pure encapsulations. Glycinat beruhigt die Nerven, ist also besonders abends empfehlenswert. Enthält 120 mg elementares Magnesium pro Kapsel -> 7-10 Stück pro Tag. Gut verträglich bei empfindlichem Darm. <https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2FPU RE-ENCAPSULATIONS-Magnesium-Magn-Glycinat-Kaps-180-St-PZN-5852222-%2F401227897506%3Fhash%3Ditem5d6b0bdaa2%3Ai%3A401227897506>



- Magnesium L-Threonat soll noch besser auf das zentrale Nervensystem wirken und die kognitiven Funktionen unterstützen. Ich nehme es seit Mitte 02/2017 ein und bilde mir ein, dass ich weniger aufgeregt bin. Pro Kapseln sind 36 mg elementares Magnesium enthalten, was jedoch lt. Forschung einfacher vom Körper verwertet wird und direkt die Blut-Hirn-Schranke überwindet, so dass niedriger dosiert werden kann. Somit reichen 8-10 Stück / Tag um den Bedarf zu decken. Bei Muskelkrämpfen ggf. noch Glycinat oder Citrat dazu kombinieren. https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=https%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fp%2FLife-Extension-Neuro-mag-Magnesium-L-threonate-90-vegetarische-Kapseln%2F1637815074%3F_trksid%3Dp2047675.m4097.l9055



- In diesem Produkt sind mehrere Formen von Magnesium so kombiniert, dass eine Kapsel 500mg elementares Magnesium enthält. Sie sind das höchstdosierte Produkt, das ich bislang gesehen habe. Besonders empfehlenswert bei starker Spastik. 3 x täglich zwischen den Mahlzeiten. Wer keine Spastik hat, bekommt evtl. etwas zu weiche Muskeln bei dieser Dosierung und sollte sich vielleicht eher an das Glycinat oder L-Threonat halten. Ich persönlich bekomme von dem Produkt leider Durchfall...
<https://rover.ebay.com/rover/1/707-53477-19255-0/1?ff3=4&toolid=11800&pub=5575269151&campid=5338035516&mpre=http%3A%2F%2Fwww.ebay.de%2Fitm%2FLife-Extension-Magnesium-Caps-500mg-100-V-Kaps-%2F172372349770%3Fhash%3Ditem282231534a%3Ag%3A~VEAAOSwMVdYEdvc>



- Magnesiumoxid galt lange Zeit als schlecht verwertbar und wurde nicht empfohlen. Neuere Studien zeigen, dass die Bioverfügbarkeit ähnlich gut ist wie bei anderen Formen. Jedoch dauert die Aufnahme aus dem Darm sehr viel länger. Daher empfiehlt es sich, dieses Produkt nicht morgens auf leeren Magen zu nehmen, es würde „zu schnell durchflutschen“, um gut resorbiert zu werden. Aber da es preiswert ist und gut verträglich, kombiniere ich Magnesiumoxid tagsüber mit anderen Sorten. Eine Kapsel enthält 400 mg elementares Magnesium.
<http://amzn.to/2Dtcwo8>

Es hat ein bisschen gedauert, bis ich die für mich verträglichen Präparate und Dosierungen herausgefunden habe. Ggf. wirst Du anfangs auch etwas experimentieren müssen. Wer große Probleme mit dem Darm hat (Durchfall oder zu weicher Stuhl), der kann mit dem Sprühen von Magnesiumöl zusätzliches Magnesium über die Haut aufnehmen. Magnesiumöl ist eine gesättigte Lösung aus Magnesiumchlorid in Wasser oder Alkohol gelöst und hilft sehr gut gegen Muskelkrämpfe. Kann man fertig kaufen, oder recht preiswert selber machen. Alkohol als Lösungsmittel verringert das Kleben und Brennen, das man häufig bei Wasserlösungen spürt. Hier meine Zutaten: <http://amzn.to/2BgaXnQ>

Meine persönliche Magnesiumkombo:

- 1 Kapsel L-Threonat Morgens auf nüchternen Magen
- 1 Kapsel L-Threonat + 1 Kapsel Magnesiumglycinat Vormittags zwischen Frühstück & Mittagessen
- 1 Kapsel Magnesiumoxid nachmittags
- 2 Kapseln Magnesiumglycinat abends vor dem Schlafengehen
- Magnesiumöl nach Bedarf bei Spastik oder Krämpfen

Die Arbeit zur Verbreitung des Coimbraprotokolls jetzt unterstützen mit einer Spende:
 Einfach <https://paypal.me/coimbraprotokoll> aufrufen, Betrag eingeben und Geld senden.