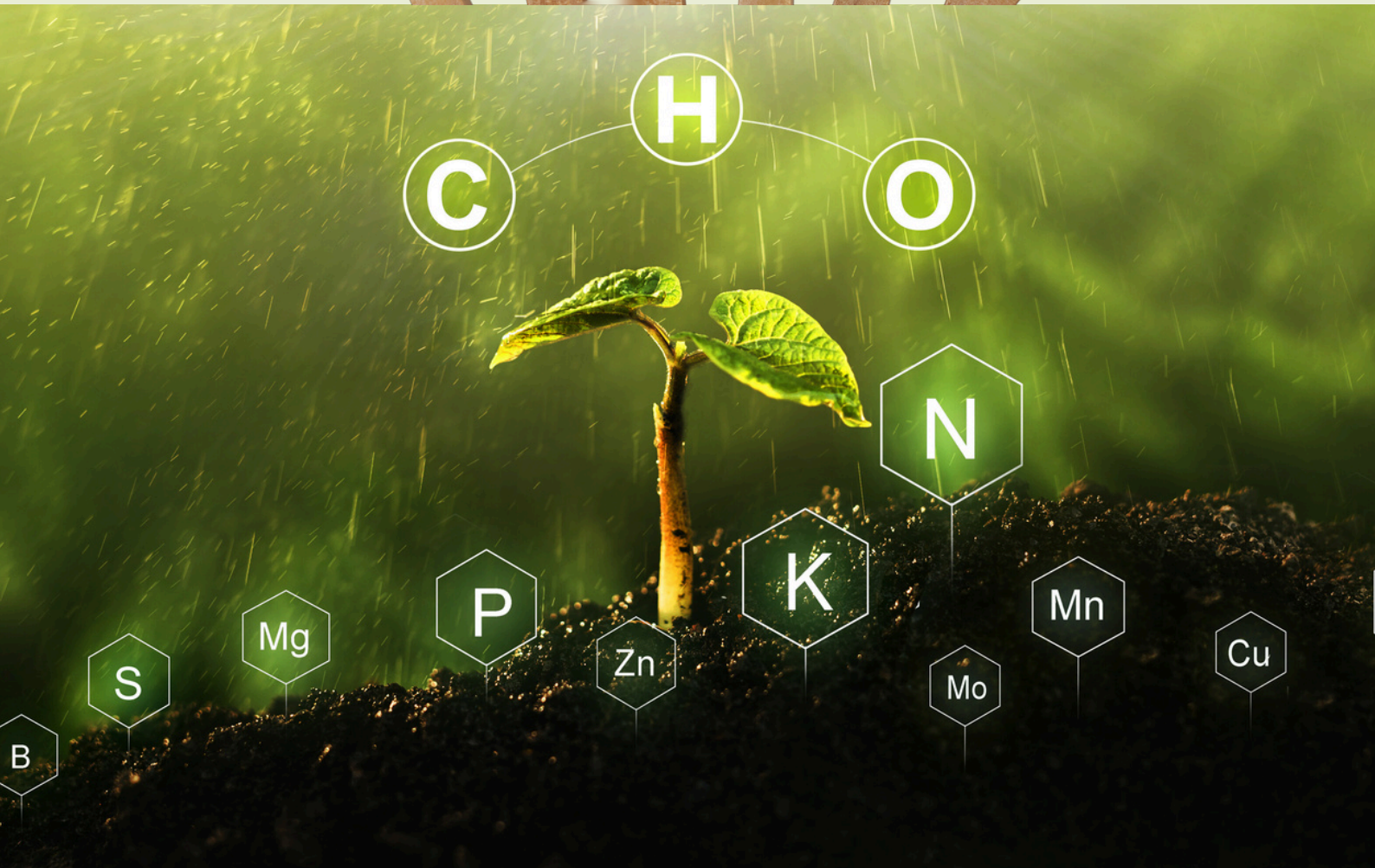


# CHECKLISTE FÜR HOCHWERTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGS MITTEL



# CHECKLISTE FÜR HOCHWERTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL

## GRUNDLEGENDE QUALITÄTSKRITERIEN



### Herstellung & Qualität

- Laborgeprüft, zertifiziert (GMP, ISO, HACCP)
- Schwermetallkontrolle (z. B. bei Algen)
- Herstellung in regulierten Ländern (EU, CH, USA, Kanada)



### Verpackung

- Lichtgeschützt, Braunglas
- Trockenmittel vorhanden
- Keine Aluminium- oder Weichmacherverpackung



### Erweiterte Profi-Kriterien & Darreichungsformen

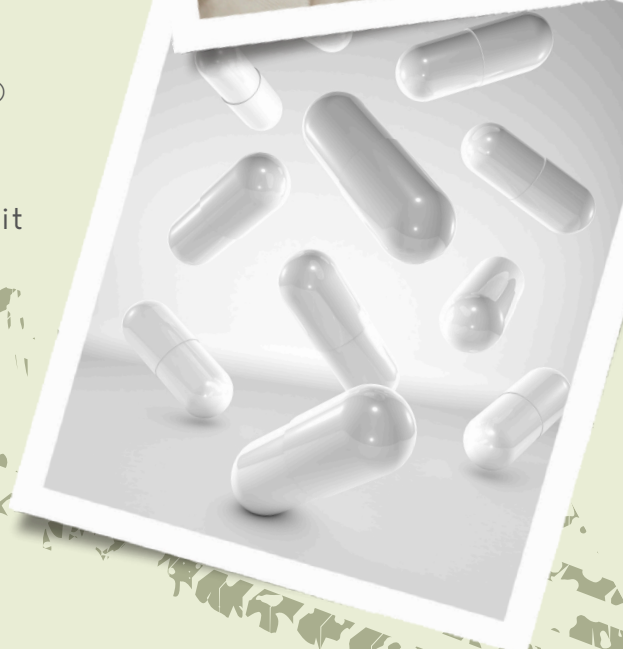
- Kapsel- & Darreichungsform (erweitert)
- Pflanzliche HPMC-Kapseln oder DRcaps®
- Keine Softgel-Kapseln für Omega-3 (Oxidationsgefahr)
- Omega-3: flüssig, gekühlt, in Braunglas mit Antioxidans, Triglyceridform



01773347755



[www.kathrin-frinke-kraftortgesundheit.de](http://www.kathrin-frinke-kraftortgesundheit.de)



# CHECKLISTE FÜR HOCHWERTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGS MITTEL



## Moderne Technologien

- Liposomal: z. B. Vitamin C, Q10, Glutathion
- Mizelliert: Vitamin D3, K2, E
- Nanosomal: z. B. Curcumin



## Optimale Nährstoffformen

- B12: Methylcobalamin, Adenosylcobalamin
- Folsäure: 5-MTHF (Folat)
- B6: P5P
- Magnesium: Bisglycinat, Malat, Citrat
- Zink: Picolinat, Bisglycinat
- Eisen: Bisglycinat
- Vitamin D3+K2: D3 + K2 MK-7 all-trans (liposomal)
- Omega-3: flüssig
- Q10: Ubiquinol
- Curcumin, Eisen, : Liposomal



## No-Gos

- Magnesiumstearat, Siliciumdioxid, Titaniumdioxid
- Künstliche Farbstoffe, Süßstoffe
- Fischöl in Kapseln ohne Schutz
- Folsäure statt 5-MTHF
- Unklare Mischungen ("proprietary blends")



# CHECKLISTE FÜR HOCHWERTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL

## HIER DIE WICHTIGSTEN PUNKTE ZU OMEGA-3 IN HÖCHSTER QUALITÄT

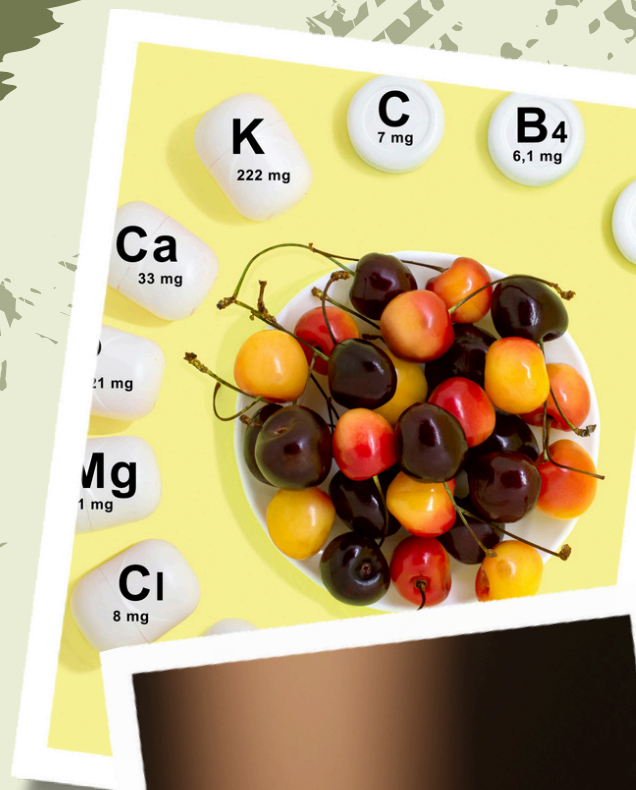
- Quelle:
  - Hochwertig: Algenöl (vegan, nachhaltig, frei von Schwermetallen).
  - Sehr hochwertig: Wildfisch-Öl aus Kaltwasserfischen (Anchovis, Sardinen).
- Reinheit:
  - Frei von Schwermetallen, PCBs und Dioxinen → geprüfte Zertifikate (IFOS, GOED).
- Form:
  - Triglycerid- oder Re-Ester-Form → bessere Bioverfügbarkeit als Ethylester.
- EPA/DHA-Gehalt:
  - Je höher konzentriert, desto wirksamer (z. B.  $\geq 1000$  mg EPA + DHA pro Portion).
- Frische:
  - Oxidation vermeiden → niedriger TOTOX-Wert ( $< 10$  gilt als sehr gut).
  - Luftdicht, dunkel und gekühlt lagern.
- Geschmack & Zusatzstoffe:
  - Ohne künstliche Aromen oder unnötige Zusätze.
  - Natürliche Antioxidantien wie Vitamin E sind sinnvoll (Schutz vor Oxidation).
- Nachhaltigkeit:
  - Zertifizierungen wie Friend of the Sea oder MSC beachten.



# "GESUNDMACH-WERTE & INDIVIDUELLE BERATUNG"

## KEINE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL OHNE PLAN – KENNE DEINE WERTE!

- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung – und sie wirken nur dann optimal, wenn sie zu deinem Körper passen.
- Bevor du Supplemente einnimmst, solltest du deine wichtigsten Blutwerte kennen und gegebenenfalls durch einen Arzt oder Therapeuten prüfen lassen. So vermeidest du unnötige Einnahmen, Überdosierungen oder Fehlkombinationen.
- Wichtige Blutwerte (Beispiele):
  - Vitamin D (25-OH)
  - Vitamin D (1,25 OH)
  - Vitamin B12 & Folat (aktive Formen)
  - Omega-3-Index (EPA/DHA-Verhältnis)
  - Ferritin (Eisen)
  - Zink, Magnesium, Selen
  - Homocystein (wichtiger Stoffwechsellmarker)
- 💡 Tipp: Lass deine Werte regelmäßig kontrollieren – sie verändern sich mit Ernährung, Jahreszeit und Lebensphase.



# „GANZHEITLICH DENKEN & BEWUSST ENTSCHEIDEN“

## BEWUSST SUPPLEMENTIEREN – MIT VERSTAND, NICHT MIT MARKETINGTRICKS

- Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können ein wichtiger Baustein für deine Gesundheit sein – aber sie ersetzen keine gesunde Ernährung, Bewegung und Stressbalance.
- Nutze Nahrungsergänzung gezielt:
- Auf Basis deiner Blutwerte und Bedürfnisse
- In Rücksprache mit einem ganzheitlich denkenden Experten
- Mit Fokus auf Qualität, Reinheit und Nachhaltigkeit
- 🌿 Weniger ist oft mehr. Lieber gezielt hochwertige Präparate einsetzen, als viele Mittel ohne Plan zu kombinieren.
- 📋 Deine Checkliste hilft dir, Produkte kritisch zu prüfen und informierte Entscheidungen zu treffen – für mehr Klarheit, Sicherheit und langfristige Gesundheit.

Oder:

Such dir einen Experten/in in Funktioneller oder Nährstoffmedizin und lass dich beraten!



A word cloud of marketing-related terms including: quality, price, innovation, planning, consumer, recommendation, presentation, manager, market, growth, store, sale, place, advertising, promotion, blogs, business, branding, social media, finance, customer, distribution, design, and management. The word 'marketing management' is the largest and most prominent.

