

Allgemeines:

Die Coronaimpfung veranlasst den Körper der Geimpften, ein Hüllprotein des Coronavirus, das sogenannte „**Spike-Protein**“, zu produzieren. Im nächsten Schritt bildet der Körper Antikörper gegen dieses Spike-Protein.

Diese Antikörper sollen bei einer Infektion mit dem Coronavirus dieses unschädlich machen.

Das Spike-Protein zirkuliert nach der Impfung im Körper von Geimpften und wird mit großer Wahrscheinlichkeit über die Atemluft, über die Haut und über Körperflüssigkeiten, wie Schweiß, Speichel oder Sperma, ausgeschieden, was auch als „Shedding“ bezeichnet wird.

Somit kann es auch bei **Ungeimpften**, die direkten Kontakt zu Geimpften haben, zu, durch das Spike-Protein verursachten, Symptomen kommen, wie etwa verstärkten Regelblutungen, Fehlgeburten, starken Regelschmerzen, Hautausschlägen, Schlaganfällen etc..

Das **Spike-Protein** alleine scheint der Hauptauslöser der Coronasymptomatik zu sein (COVID ist in erster Linie eine Gefäßerkrankung und **keine** Atemwegserkrankung), und es ist in der Lage, den Körper über verschiedene Mechanismen zu schädigen.

Zu diesen gehören:

1. Schädigungen der Gefäßwände, die zur Bildung von Blutgerinnseln und zu Schäden zum Beispiel an Lunge oder Herz führen können
2. Die Bildung von Autoantikörpern (Antikörper gegen körpereigenes Gewebe), da das Spike-Protein große Ähnlichkeit zu einigen Proteinen des menschlichen Körpers aufweist. Dadurch kann es zur Entwicklung von Autoimmunerkrankungen kommen, wie etwa: - ITP (idiopathische thrombozytopenische Purpura, ein Mangel an Blutplättchen, welche von Autoantikörpern zerstört werden), die zu **Blutungen** und **Schlaganfällen** führen kann - **Guillain Barre Syndrom**, eine Form von **Polyneuropathie**, bei der es unter anderem zu **Muskelschwäche** kommt - autoimmunhämolytische Anämie, bei der es zur **Zerstörung der roten Blutkörperchen** kommt - **Hashimoto**, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse - **Multiple Sklerose, Atemnot, Taubheiten / Lähmungen** (ähnlich Schlaganfall) um nur einige wenige zu nennen.
3. Das **Spike-Protein** könnte als Prion-Protein (**Prionen sind fehlgefaltete Proteine**, die sich in der Zelle anreichern und diese schädigen) zu neurodegenerativen Erkrankungen führen. Ein weiteres Problem der Impfstoffe ist die Verwendung von kationischen Lipiden und PEG (Polyethylenglykol). Diese Lipidnanopartikel haben ein **großes allergisches Potential** (vor allem das PEG kann allergische Reaktionen, bis hin zum anaphylaktischen Schock, auslösen) und ein großes zellschädigendes Potential, und führen zu starken Entzündungsreaktionen (kationische Lipide).

Oberste Priorität sowohl bei der Ausleitung der COVID-Impfstoffe, als auch beim Schutz vor/der Behandlung von Shedding-Symptomen, ist es, den Körper vor den schädigenden Auswirkungen des Spike-Proteins zu schützen und ihn dabei zu unterstützen, dass Spike-Protein möglichst schnell abzubauen und auszuscheiden.

Bei Geimpften kommt eine Entgiftung von / ein Schutz vor den negativen Auswirkungen der Lipidnanopartikel hinzu.

Maßnahmen:

Ernährung: Essentiell in diesen Zeiten ist eine Ernährung, die weder Entzündungen Vorschub leistet, noch das Immunsystem aktiviert.

Das heißt: - **kein Zucker** - **wenig oder gar keine tierischen Eiweiße, wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte** - **keine verarbeiteten Lebensmittel**- **keine GMOs**, also gentechnisch veränderte Lebensmittel - **keine Weißmehlprodukte** - **keine toxischen Fette, wie zum Beispiel Rapsöl** - **Gluten** möglichst ganz vermeiden, etc.

Kiefernadeltee und Nattokinase zum Schutz vor Blutgerinnseln:

Kiefernadeltee: Kiefernadeltee enthält extrem viel Vitamin C und ist eines der stärksten bekannten Antioxidantien. Er wirkt antiviral, antibakteriell, antifungal (gegen Pilze), und antientzündlich und soll auch Parasiten abtöten. Des Weiteren hat er eine sehr positive Wirkung bei der Therapie von Atemwegserkrankungen und löst Schleim. Besonders wichtig, was die negativen Wirkungen des Spike-Proteins angeht, ist der Gehalt an Shikimisäure und Suramin.

Shikimisäure wird aus Sternanis extrahiert, um das Grippemittel Tamiflu herzustellen, ist aber auch in Kiefernadeln enthalten, und wirkt, genauso wie Suramin, der Bildung von Blutgerinnseln entgegen.

Achtung: Schwangere sollten in keinem Fall Kiefernadeltee trinken, weil es frühen zu Aborten führen kann

Nattokinase:

Nattokinase ist ein Enzym, welches aus Natto (japanisches Gericht, bestehend aus fermentierten Sojabohnen) extrahiert wird. Dieses Enzym ist in der Lage, Blutgerinnsel aufzulösen, Arterienwände von arteriosklerotischen Plaques zu befreien und es wirkt blutverdünnend. Studien zeigen, dass es den Blutfluss im Körper um bis zu 62% steigern kann.

Achtung: Nattokinase sollte nicht zusammen mit Blutverdünnern eingenommen werden !

Dosierungsempfehlung: Nattokinase 100mg täglich, 1x/tgl 1 Kapsel

Intermittierendes Fasten und Saunagänge:

Der Begriff Autophagie bezeichnet den natürlichen Prozess der Beseitigung abnormer Zellen und beschädigter Proteine. Die Autophagie wird durch Viren wie MERS, SARS-COV-1 und SARS-COV-2, gestört, ist aber gerade in der jetzigen Situation besonders wichtig für **die Beseitigung des Spike-Proteins**.

Intermittierendes Fasten und Saunagänge regen die Autophagie an und leisten somit einen Beitrag zum Abbau des Spike-Proteins und zur Beseitigung geschädigter Zellen.

Sauna: Zur Sauna nur einen ganz kurzen Kommentar, weil die meisten von uns wahrscheinlich keine Sauna daheim haben, und wir bei einer öffentlichen Sauna natürlich auch an eine mögliche Ausscheidung des Spike – Proteins durch Geimpfte denken müssen: Saunagänge regen massiv die Entgiftung an und helfen durch die hohen Temperaturen dem Körper dabei, Viren zu zerstören. Des Weiteren kommt es zur Bildung von Hitze-Schock Proteinen, die fehlgefaltete Proteine, wie das durch die Impfung gebildete Spike-Protein, der Autophagie zuführen. Sollte also eine private Sauna vorhanden sein – super ! Der amerikanische Arzt Dr. Joseph Mercola empfiehlt in dem Fall tägliche, ca. 20-minütige Saunagänge.

Intermittierendes Fasten: Jedem zugänglich und extrem effektiv ist das intermittierende Fasten. Das bedeutet, dass das Zeitfenster, in welchem Nahrung aufgenommen wird, auf ca. 6 bis 8 Stunden verkleinert wird. Man isst also nur zum Beispiel zwischen 10 00 morgens und 18 00 abends, oder zwischen 11 00 oder 12 00 Uhr morgens und 18 00 abends. Oder, wenn man einen anderen Tagesrhythmus hat, nimmt man die erste Mahlzeit vielleicht um 14 00, und die letzte um 20 00 oder um 22 00 Uhr zu sich. Den Rest der Zeit trinkt man lediglich Wasser. Der Hintergrund ist, vereinfacht gesagt, folgender: Die Verdauung ist ein Prozess, der dem Körper viel Energie und Aufmerksamkeit abverlangt, so dass er sich in dieser Zeit nicht um viele andere Dinge kümmern kann. Erst im nüchternen Zustand hat der Körper die Kapazitäten frei, um zum Beispiel beschädigte Zellen und Proteine aufzuspüren und unschädlich zu machen.

Verlängert man also die Zeit, in der man nüchtern ist, und in der der Körper seine Energie nicht für die Verdauung benötigt, so kann er sich dann um andere wichtige Dinge, wie die Autophagie, kümmern. Intermittierendes Fasten wirkt Entzündungen und Autoimmunreaktionen entgegen und ist eine wahre Verjüngungskur für den Körper. Am Schonendsten ist es, wenn man den Zeitraum, in dem man nichts zu sich nimmt, ganz, ganz langsam immer weiter verlängert. Bitte immer auf den Körper hören – wenn es zu viel Stress auslöst, schadet es eher, als das es nützt !

Basenbäder: Das Milieu unseres Körpers spielt eine wesentlich größere Rolle für unsere Gesundheit, als Viren, Bakterien oder Pilze. Ist der Körper basisch, so können Mikroorganismen ihm nichts anhaben.

Ein saures Milieu hingegen öffnet der Krankheit Tür und Tor. In einem sauren Milieu können die Körperzellen nicht mehr richtig arbeiten, die Entgiftung ist gestört, es kommt zu Zellschädigung und schließlich zum Zelluntergang. Der schnellste und effektivste Weg, um den Körper wieder in einen basischen Zustand zu versetzen, sind Basenbäder. Entscheidend für den Erfolg des Basenbadens sind eine ausreichend lange Badedauer und die Verwendung von Produkten, die ausreichend basisches Potential haben, um die ausgeleitete Säure aufzunehmen.

Im Akut-fall ist tägliches Baden empfehlenswert (solange es nicht zu anstrengend ist, hier bitte gut in den Körper reinspüren), ansonsten genügen 2 bis 3 Bäder pro Woche. Die Badedauer sollte in jedem Fall 2 Stunden betragen (auch 3 oder 4 Stunden sind möglich: je länger, desto besser), da der Körper erst nach ca. 45 Minuten mit der Ausscheidung der Säuren beginnt. Die Temperatur sollte nicht mehr als 35 bis 37 Grad Celsius betragen, da der Körper bei zu hohen Wassertemperaturen Schwierigkeiten hat, die Säure ins Wasser abzugeben. Beim Badezusatz ist darauf zu achten, dass er keine Salze enthält, da diese reizend wirken, sondern stattdessen eine große Menge an Carbonaten, die in der Lage sind, die ausgeschiedene Säure zu binden und zu neutralisieren. Eine Firma, deren Badezusätze diese Voraussetzungen erfüllt, ist die Firma Bioleo (www.bioleo.de). Für ein Vollbad sollten mindestens 200g Badezusatz verwendet werden (gerne auch mehr).

Supplemente: Da unsere Nahrungsmittel heute zu Tage nur noch sehr geringe Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten, gleichzeitig jedoch unser Bedarf an diesen Mikronährstoffen durch die riesengroßen Mengen an Umweltgiften, denen wir täglich ausgesetzt sind, enorm gestiegen ist, ist eine Supplementierung **unerlässlich** geworden.

In Bezug auf die Coronaimpfung und das schädliche **Spike-Protein** sollten wir Supplemente aber auch nutzen, um: - das Spike-Protein, welches als Toxin wirkt, direkt **unschädlich zu machen** - die Folgen der in der Impfung enthaltenen Stoffe und des Spike-Proteins (Zellschädigung durch die Oxidation von Biomolekülen) abzumildern / rückgängig zu machen - eine schnelle Entgiftung zu unterstützen - das Immunsystem zu stärken.

Hochdosiertes Vitamin C: Vitamin C ist unser aller wichtigstes Antioxidanz, welches unsere Biomoleküle, wie zum Beispiel die DNA und Zellmembranen etc. vor der Oxidation schützen und diese sogar wieder rückgängig (besonders mit Hilfe von R-Alpha-Liponsäure) machen kann, indem es ihnen die fehlenden Elektronen spendet. Zudem ist es in der Lage, Viren, Bakterien und Toxine auch direkt anzugreifen und unschädlich zu machen.

Empfehlenswert ist eine tägliche Einnahme von ca. 10 bis 12g Vitamin C, in akuten Fällen können und sollten diese Mengen mehrfach täglich eingenommen werden (siehe hierzu auch folgendes Video: https://www.youtube.com/watch?v=i_Ds09avoXw) Um diese Mengen zu erreichen, ist folgendes Protokoll angeraten:

Multi-C Protokoll: Liposomales Vitamin C für den intrazellulären Bereich 3 bis 6g, 3xtgl 2 bis 4 Kapseln

Natriumascorbatpulver für den extrazellulären Bereich Mehrere Gramm täglich, mehrmals täglich ½ Teelöffel in Wasser oder Saft

Ascorbylpalmitat für den fettlöslichen Bereich 1 bis 3g täglich, 1 -3 Kapseln morgens und abends

Im Akutzustand können diese Mengen beliebig erhöht werden, der toxische Wert liegt bei über 500g und diese Mengen sind nicht zu erreichen, siehe Schaukeltherapie nach Dr. Strunz.

Magnesium: Magnesium ist an ca. 80% aller Stoffwechselfunktionen, an unserer Energieproduktion und an der Produktion von Eiweißen und unserer Erbsubstanz beteiligt. Außerdem wirken Vitamin C und Magnesium synergistisch, verstärken sich also gegenseitig in ihrer Wirkung, wenn es darum geht, erhöhten intrazellulären oxidativen Stress abzubauen und Viren oder Bakterien abzutöten.

Gute ca. 80% der Bevölkerung haben einen akuten Magnesiummangel und drosseln somit den eigenen Stoffwechsel.

Eine tägliche Substituierung von 300 bis 400mg ist essentiell, in Einzelfällen können sogar 600 bis 1000mg täglich benötigt werden.

Achtung: Bei zu viel Magnesium (eine Überdosierung ist fast nicht möglich weil wasserlöslich) zeigt sich dies in Müdigkeit, Blutdruckabfall, Muskelschwäche, nachlassenden Reflexen und selten in abgeflachter Atmung.

Magnesium hat jedoch bei oraler Aufnahme einen sehr großen Sicherheitsbereich und in der Regel sind Menschen mit normaler Nierenfunktion vor einer Überdosierung geschützt, da es dann zu nettem Durchfall kommt bevor eine generalisierte Magnesiumtoxizität entsteht.

Besonders empfehlenswert ist die Einnahme von Magnesiumglycinat, in welchem das Magnesium an die Aminosäure Glycin gebunden ist. In dieser Form ist es sehr gut bioverfügbar und absorbierbar. Außerdem benötigt unser Körper Glycin für die Synthese von Glutathion und von Kollagen, so dass eine zusätzliche Glycinquelle immer eine gute Idee ist. Bezugsquelle: Magnesium 300 bis 400mg täglich, 3 bis 4 Tabletten (abends):

Glutathion: Glutathion ist nicht nur eines der wichtigsten Antioxidantien, sondern wird oft auch als „Master Detoxifyer“, als „Meister der Entgiftung“, bezeichnet. **Aus diesem Grund findet man auch die größten Mengen an Glutathion in der Leber, unserem wichtigsten Entgiftungsorgan.** Glutathion ist essentiell für die Entgiftung des **Spike-Proteins** und der Lipidnanopartikel.

Da die Bioverfügbarkeit von Glutathion sehr gering ist (ein Großteil des Glutathions wird bereits im Magen-Darm-Trakt abgebaut) und unser Körper Glutathion aber (im Gegensatz zu Vitamin C) selber herstellen kann, gibt es in diesem Fall eine andere Option, um die Glutathion-Menge im Körper zu steigern. Man kann die Produktion von Glutathion über die Verabreichung von Sulforaphan **um den Faktor 2 bis 3 steigern.**

Achtung: Auch Sulforaphan zerfällt sehr schnell, deshalb muss man ein Produkt wählen, welches zusätzlich das Enzym Myrosinase enthält, so dass Sulforaphan erst im Verdauungstrakt gebildet und direkt aufgenommen werden kann. Ein solches Produkt ist das Broccomax / Sulforaphan 30mg täglich, 1 Kapsel 30 Min vor einer Mahlzeit

NAC:

NAC (N-Acetylcystein) ist eine Vorstufe von Glutathion, hat aber zudem auch eigenständige Wirkungen in Bezug auf COVID und das **Spike-Protein**.

Es wirkt antiviral, antientzündlich und wirkt überschüssenden Immunreaktionen entgegen. Ausserdem schützt es vor Lungenschäden und Blutgerinnseln.

Dosierung: N-Acetylcystein 600mg täglich, 1xtgl 1 Kapsel

Vitamin D: Gerade in Zeiten von Corona hat das Wissen um die Wirksamkeit und die Dosierung von Vitamin D eine enorme Bedeutung. Leider wird uns von offizieller Seite nicht gesagt, wie wichtig Vitamin D für unser Immunsystem und für die Infektionsprophylaxe ist. Dabei lassen sich die allermeisten Infekte durch eine tägliche Vitamin-D Einnahme verhindern und, sollte man dennoch erkranken, so ist bei ausreichend hohem Vitamin-D Spiegel mit einem viel milderem Verlauf zu rechnen.

Ein Vitamin-D Spiegel zwischen 60 und 80ng/ml ist als gut zu bezeichnen, hervorragend wäre ein Spiegel zwischen 80 und 100ng/ml (einige Ärzte für funktionelle Medizin plädieren sogar für einen Vitamin-D Spiegel zwischen 100 und 150ng/ml).

Da in unseren Breitengraden ein Grossteil der Bevölkerung im Vitamin-D Mangel ist, ist in vielen Fällen eine tägliche Einnahme von min. 5000 bis 10 000 IE Vitamin D erforderlich, um einen ausreichend hohen Spiegel zu erreichen und zu erhalten.

Um die erforderliche, tägliche Dosis zu bestimmen, sollten Blutkontrollen durchgeführt werden um den OH-25 Wert (D3- Wert in ng/ml) zu bestimmen

Bezugsquellen: Vitamin D 2000 bis 10 000 IE/Tag

Vitamin K: Eine Einnahme von Vitamin D sollte **immer zusammen mit Vitamin K** erfolgen.

Ein gutes Vitamin K Produkt sollte sowohl Vitamin K1, als auch Vitamin K2, mit den Unterformen Menaquinone 4, MK-4, und Menaquinone 7, MK-7, enthalten.

Ähnlich wie Vitamin C, so wird auch Vitamin K selbst in extrem hohen Dosen nicht toxisch, und eine Einnahme hoher Dosen ist durchaus angebracht, um eine optimale Wirkung zu erlangen.

Dosierung: Vitamin K min 1 Kapsel zu je 200µg am Tag

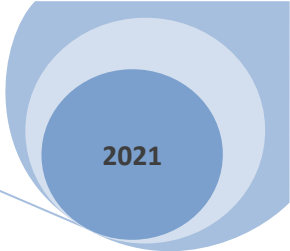
Zink: Zink ist enorm wichtig für die Funktion des Immunsystems, für Zellwachstum und Wundheilung, und für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge. Außerdem ist es in der Lage, Viren an ihrer Vermehrung zu hindern.

Bei der Behandlung einer Coronaerkrankung mit Hydroxychloroquin (HCQ) ist Zink essentiell für die Wirkung – HCQ alleine kann die gewünschte Wirkung nicht erzielen. In diesem Zusammenhang empfiehlt die (<https://americasfrontlinedoctors.org/treatments/hydroxychloroquine/treatment-protocols/>) Ärztevereinigung „America`s Frontline Doctors“ eine tägliche Einnahme von 50mg Zink = Zink 50mg, 1 Tablette/Tag (Diabetiker haben meist einen höheren Bedarf)

Achtung: Bei Einnahme eines Multivitaminpräparates, welches ebenfalls Zink enthält, ist die Menge des Zink-Monopräparates entsprechend anzupassen / abzuziehen in der Gesamtdosierung!

Quercetin: Quercetin ist ein Flavonoid, ein Pflanzenfarbstoff, welcher zum Beispiel in Zwiebeln, Äpfeln, Petersilie oder Beerenfrüchten vorkommt. **Quercetin wirkt antiviral** (Studien zeigten eine direkte Wirkung gegen SARS-COV-1, Studien für SARSCOV-2 sind noch nicht vorhanden) und antientzündlich, und es hilft dabei, Zink in die Zellen hinein zu transportieren, wo dieses benötigt wird, um die Vermehrung der Viren zu blockieren.

Dosierung: Quercetin 500mg täglich, 2 x tgl. 1 Kapsel



Omega-3:

Omega-3 Fettsäuren sind essentiell für höhere Hirnfunktionen, wie abstraktes Denkvermögen, Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsvermögen und Sozialverhalten. Besonders wichtig im Zusammenhang mit COVID und COVID-Impfstoffen ist jedoch vor allem ihre Wirkung auf die Herz- und Gefäßgesundheit. Sie senken den Blutdruck, fördern die Durchblutung und wirken sich positiv auf die Fließfähigkeiten des Blutes aus. Ferner hemmen sie entzündliche Vorgänge im Körper. Studien zeigen, dass bei min. 75% der Bevölkerung ein Mangel an Omega-3 Fettsäuren besteht, der durch Substituierung behoben werden sollte.

Achtung: Es müssen Omega-3 Fettsäuren aus marinen Quellen, aus **Krill-Öl**, Fischöl oder Algenöl, sein, da unser Körper nicht in der Lage ist, die pflanzliche Omega-3 Fettsäure Alpha Linolensäure in die länger-kettigen Omega-3 Fettsäuren EPA – Eicosapentaensäure – und DHA – Docosahexaensäure -, umzuwandeln.

Dosierung: Omega-3 2000mg täglich, beim Öl (auch als Kapsel erhältlich) entspricht das 1 x tgl. 5ml

Multivitamin: Wichtig wäre auch die Einnahme eines Multivitaminpräparates, um die Grundversorgung mit Selen, Jod, Vitamin A, Vitamin E, B-Vitaminen, Spurenelementen etc. zu gewährleisten.

Kurzfassung:

- Kiefernadeltee - 100mg Nattokinase - 10 - 12g Vitamin C - 300 - 400mg Magnesium - 30mg Sulforaphan - 600mg N-Acetylcystein - 5000 – 10 000 IE Vitamin D - Vitamine K (K1 und K2, mit MK4 und MK7) - 50mg Zink - 500mg Quercetin - 2000mg Omega-3 - Multivitamin mit Jod, Selen, Vitamin A, B-Vitaminen, Vitamin E, Spurenelementen etc. Des Weiteren: - Intermittierendes Fasten - Sauna - Basenbäder

<http://cleanquell.com>

NÄHRSTOFF KOMBINATIONEN	Eisen	Kalzium	Kupfer	Magnesium	Selen	Zink	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit B3	Vit B6	Vit B7 - Biotin	Vit B9 - Folsäure	Vit B12	Vit C	Vit D	Vit E	Vit K2	L-Thyroxin	Empfohlene Einnahme und sonstige Hinweise	
STAND: 2015																					
Eisen		✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	Je nach Verträglichkeit: nüchtern, zum Essen (verminderte Aufnahme) oder vor dem schlafen gehen. Vitamin C bsp. ein Glas O-saft, fördert die Eisen Aufnahme. Bei Kupfermangel 2 Std Abstand zu Eisen.
Kalzium	✗			✓		✗											✓			✗	Es wird empfohlen den Calcium Bedarf durch eine ausgewogene Nahrung zu ergänzen.
Kupfer	✗					✗					✗				✗					✗	Fördert die Aufnahme von Eisen.
Magnesium	✗	✓				✗		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✗	Einnahme frei wählbar. 2 Stunden Abstand zu SD-Hormonen. Hinweis: bessere Aufnahme, wenn pro Portion nicht mehr als 300 mg eingenommen werden. Durchfall bei Überdosierung
Selen	✗					✗									✓x	●				✗	Nüchtern. Natriumselenit im Abstand von mind. 1 Std. zu Vitamin C einnehmen. Selenmethionin, Selenhefe und Selenate werden in ihrer Verfügbarkeit nicht durch Vitamin C beeinflusst.
Zink	✗	✗	✗	✗	✗			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✗	Je nach Verträglichkeit: Nüchtern o. Bettkante. Hohe Dosen Zink „zieht“ andere NEM. Eine hohe Dosis an Zink kann Kupfermangel auslösen. Es empfehlen sich 15 - 30mg, sofern kein Zinkmangel vorhanden.
Vit A	✓																		✗	✗	Vitamin A mit Fett einnehmen. Bsp nach einer fettreichen Mahlzeit oder auch Leinöl.
Vit B1	✗			✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	●	●					Nüchtern. B-Vitamine wirken untereinander synergistisch, deshalb möglichst als Komplex einnehmen.
Vit B2	✗			✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	●	●					Nüchtern. B-Vitamine wirken untereinander synergistisch, deshalb möglichst als Komplex einnehmen.
Vit B3	✗			✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	●	●					Nüchtern. B-Vitamine wirken untereinander synergistisch, deshalb möglichst als Komplex einnehmen.
Vit B6	✗	✗		✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	●	●					Nüchtern. B-Vitamine wirken untereinander synergistisch, deshalb möglichst als Komplex einnehmen.
Vit B7 - Biotin	✗			✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	●	●					Nüchtern. B-Vitamine wirken untereinander synergistisch, deshalb möglichst als Komplex einnehmen.
Vit B9 - Folsäure	✓			✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	●	●					Nüchtern. B-Vitamine wirken untereinander synergistisch, deshalb möglichst als Komplex einnehmen.
Vit B12	✓			✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	●	●					Nüchtern. B-Vitamine wirken untereinander synergistisch, deshalb möglichst als Komplex einnehmen.
Vit C	✓		✗	✓	✓x	✓		●	●	●	●	●	●	●							Je nach Verträglichkeit: Nüchtern oder zu einer Mahlzeit. Bei Neigung zu Unverträglichkeit wird ein „gepuffertes Vit C Präparat“ empfohlen. Reine Ascorbinsäure kann mit LT eingenommen werden.
Vit D	✗	✓		✓	●	✓		●	●	●	●	●	●	●						✗	Vitamin D mit Fett einnehmen. Bsp nach einer fettreichen Mahlzeit oder auch Leinöl. Wichtig: Magnesium (NEM) und Calcium (Nahrung) zusätzlich einnehmen. Weitere Info unter „Selen“
Vit E	✗			✓																✗	Vitamin E mit Fett einnehmen. Bsp nach einer fettreichen Mahlzeit oder auch Leinöl.
Vit K2							✗													✗	Vitamin K mit Fett einnehmen. Bsp nach einer fettreichen Mahlzeit oder auch Leinöl. Hinweis: Empfohlen wird hier Vitamin K2
L-Thyroxin	✗	✗	✗	✗	✗	✗														✗	Nüchtern. Einnahme unabhängig von Nüchternheit möglich, vermindert aber die Absorption und führt auf Dauer zu mehr Bedarf von L-Thyroxin. Reine Ascorbinsäure, B-Vit möglich.

- ✓ Kann zusammen eingenommen werden / Fördert gegenseitige Aufnahme
- ✗ Kann nicht zusammen Eingenommen werden / Behindert Aufnahme eines o. beider Nährstoffe
- Aufgrund unterschiedlicher Einnahme-Empfehlung bsp. Nüchternheit / Nach oder zu dem Essen, schließt sich die gemeinsame Einnahme aus.
- ✓x Je nach „Form“ des Nährstoffs verträglich o. unverträglich.