



Symptome und ihre möglichen Mängel


© Kurt Spalinger 30.11.2024, www.qfm.ch





Die Top Supplements:	Vitamin D3-K2, Vitamin B12, Protein, Vitamin B9 (Folsäure) Eisen, Jod, Calcium Omega 3 (DPA+EPA), Selen, Coenzym Q10											
Symptome	Vitamin D3-K2 ¹⁾ <i>(morgens einnehmen)</i>	Vitamine: A ¹⁾ /B2/B5/ B6/B9/C/ E ¹⁾	Vitamin B12	Kalium/ Calcium ³⁾	Eisen ³⁾	Zink ²⁾	Omega 3 (DPA+EPA)	Biotin/Jod/ Curcuma/ MSM/ Coenzym Q10	Protein	Melatonin	Selen	Magnesium ³⁾ <i>(abends einnehmen)</i>
Achtung: Chronisch auftretende Symptome sind unbedingt ärztlich abklären zu lassen.	1) zu fettigen Mahlzeiten einnehmen			3) nicht mit Magnesium zusammen einnehmen 2) nicht zusammen mit B9					3) Nicht mit Magnes. einnehmen			3)Nicht zusammen einnehmen
AD(H)S	Vitamin D3-K2,											
Akne		Vitamin B6										
Aphten						Zink						
Appetitverlust		Vitamin A		Kalium								Magnesium
Atemnot					Eisen							
Augen trocken		Vitamin A										
Blendempfindlich		Vitamin A										
Blähungen									Protein			
Blutarmut					Eisen							
Blutcholesterin hoch									Protein			
Blutdruck hoch	Vitamin D3-K2			Kalium								
Brennen der Unterschenkel		Vitamin B5										
Brustkrebs	Vitamin D3-K2,											
Darmschleimhaut Entzündung						Zink		Curcuma				
Demenz	Vitamin D3-K2									Melatonin		
Depressiv	Vitamin D3-K2	Vitamin B9		Calcium			Omega 3				Selen	


Die Top Supplements:	Vitamin D3-K2, Vitamin B12, Protein, Vitamin B9 (Folsäure) Eisen, Jod, Calcium Omega 3 (DPA+EPA), Selen, Coenzym Q10											
Symptome	Vitamin D3-K2 ¹⁾ <i>(morgens einnehmen)</i>	Vitamine: A ¹⁾ /B2/B5/ B6/B9/C/ E ¹⁾	Vitamin B12	Kalium/ Calcium ³⁾	Eisen ³⁾	Zink ²⁾	Omega 3 (DPA+EPA)	Biotin/Jod/ Curcuma/ MSM/ Coenzym Q10	Protein	Melatonin	Selen	Magnesium ³⁾ <i>(abends einnehmen)</i>
Achtung: Chronisch auftretende Symptome sind unbedingt ärztlich abklären zu lassen.	1) zu fettigen Mahlzeiten einnehmen			3) nicht mit Magnesium zusammen einnehmen 2) nicht zusammen mit B9					3) Nicht mit Magnes. einnehmen			3)Nicht zusammen einnehmen
Desorientiertheit										Melatonin		
Durchfall	Vitamin D3-K2	Vitamin B9							Protein			
Eisenmangel									Protein			
Ekzeme						Zink						
Energiemangel				Kalium				Coenzym Q10	Protein			
Entzündung in Blutgefäßen												Magnesium
Erbrechen (häufig)		Vitamin B5										Magnesium
Erregbarkeit												Magnesium
Erschöpfung				Kalium					Protein			
Fehl- od. Totgeburten								Jod				
Fettleber							Omega 3					
Fibromyalgie	Vitamin D3-K2,											
Fingernägel brüchig								Biotin				
Gallenprobleme								Curcuma				
Gangunsicherheit			Vitamin B12,									
Gedächtnisstörungen			Vitamin B12,				Omega 3					
Gelenkbeschwerden	Vitamin D3-K2			Calcium				MSM (Schwefel)				

Die Top Supplements:	Vitamin D3-K2, Vitamin B12, Protein, Vitamin B9 (Folsäure) Eisen, Jod, Calcium Omega 3 (DPA+EPA), Selen, Coenzym Q10											
Symptome	Vitamin D3-K2 ¹⁾ <i>(morgens einnehmen)</i>	Vitamine: A ¹⁾ /B2/B5/ B6/B9/C/ E ¹⁾	Vitamin B12	Kalium/ Calcium ³⁾	Eisen ³⁾	Zink ²⁾	Omega 3 (DPA+EPA)	Biotin/Jod/ Curcuma/ MSM/ Coenzym Q10	Protein	Melatonin	Selen	Magnesium ³⁾ <i>(abends einnehmen)</i>
Achtung: Chronisch auftretende Symptome sind unbedingt ärztlich abklären zu lassen.	1) zu fettigen Mahlzeiten einnehmen			3) nicht mit Magnesium zusammen einnehmen 2) nicht zusammen mit B9					3) Nicht mit Magnes. einnehmen			3)Nicht zusammen einnehmen
Geschmacksinn eingeschränkt		Vitamin B9										
Gewichtsverlust									Protein			
Gewichtszunahme								Jod				
Gleichgewichtsverlust	Vitamin D3-K2	Vitamin B9										
Haar- Hauttrockenheit		Vitamin C			Eisen	Zink		MSM (Schwefel)	Protein			
Haarausfall	Vitamin D3-K2				Eisen	Zink		Biotin Jod Coenzym Q10			Selen	
Haut Blässe	Vitamin D3-K2	Vitamin A Vitamin B9 Vitamin C Vitamin E	Vitamin B12		Eisen		Omega 3				Selen	
Hautausschlag (Nase, Augen)		Vitamin B6				Zink						
Hautenzündung Ausschlag		Vitamin B6					Omega 3	Biotin				
Herpes						Zink						
Herz- Kreislaufprobleme								Curcuma				Magnesium
Herzklopfen					Eisen							
Herzrhythmusstörungen												Magnesium
Hormonstörungen						Zink						

Die Top Supplements:	Vitamin D3-K2, Vitamin B12, Protein, Vitamin B9 (Folsäure) Eisen, Jod, Calcium Omega 3 (DPA+EPA), Selen, Coenzym Q10											
Symptome	Vitamin D3-K2 ¹⁾ <i>(morgens einnehmen)</i>	Vitamine: A ¹⁾ /B2/B5/ B6/B9/C/ E ¹⁾	Vitamin B12	Kalium/ Calcium ³⁾	Eisen ³⁾	Zink ²⁾	Omega 3 (DPA+EPA)	Biotin/Jod/ Curcuma/ MSM/ Coenzym Q10	Protein	Melatonin	Selen	Magnesium ³⁾ <i>(abends einnehmen)</i>
Achtung: Chronisch auftretende Symptome sind unbedingt ärztlich abklären zu lassen.	1) zu fettigen Mahlzeiten einnehmen			3) nicht mit Magnesium zusammen einnehmen 2) nicht zusammen mit B9					3) Nicht mit Magnes. einnehmen			3)Nicht zusammen einnehmen
Imunschwäche	Vitamin D3-K2	Vitamin B5 Vitamin C				Zink	Omega 3	Biotin Coenzym Q10			Selen	
Infektanfälligkeit	Vitamin D3-K2	Vitamin A							Protein		Selen	
Kälteempfindlichkeit								Jod				
Knochenschmerzen	Vitamin D3-K2			Calcium								
Konzentrationschwäche			Vitamin B12				Omega 3					
Kopfschmerzen		Vitamin B5	Vitamin B12,		Eisen							
Krebs										Melatonin		
Kribbeln (Arme, Beine, Füße)			Vitamin B12	Calcium								Magnesium
Kropf								Jod			Selen	
Kurzatmigkeit		Vitamin B9	Vitamin B12									
Lämungen			Vitamin B12,									
Leistungsverlust					Eisen						Selen	
Magen- Darmprobleme								Curcuma				
Magengeschwür										Melatonin		
Magenschmerzen		Vitamin B5										
Morbus-Crohn						Zink						
MS	Vitamin D3-K2,											

Die Top Supplements:	Vitamin D3-K2, Vitamin B12, Protein, Vitamin B9 (Folsäure) Eisen, Jod, Calcium Omega 3 (DPA+EPA), Selen, Coenzym Q10											
Symptome	Vitamin D3-K2 ¹⁾ <i>(morgens einnehmen)</i>	Vitamine: A ¹⁾ /B2/B5/ B6/B9/C/ E ¹⁾	Vitamin B12	Kalium/ Calcium ³⁾	Eisen ³⁾	Zink ²⁾	Omega 3 (DPA+EPA)	Biotin/Jod/ Curcuma/ MSM/ Coenzym Q10	Protein	Melatonin	Selen	Magnesium ³⁾ <i>(abends einnehmen)</i>
Achtung: Chronisch auftretende Symptome sind unbedingt ärztlich abklären zu lassen.	1) zu fettigen Mahlzeiten einnehmen			3) nicht mit Magnesium zusammen einnehmen 2) nicht zusammen mit B9					3) Nicht mit Magnes. einnehmen			3)Nicht zusammen einnehmen
Müdigkeit	Vitamin D3-K2	Vitamin C Vitamin A	Vitamin B12 Vitamin B9		Eisen				Protein	Melatonin	Selen	Magnesium
Mundentzündung (Lippen)		Vitamin B6										
Muskelabbau									Protein			
Muskelkrämpfe	Vitamin D3-K2	Vitamin B5		Calcium								Magnesium
Muskelschmerzen							Coenzym Q10				Selen	
Muskelschwäche	Vitamin D3-K2		Vitamin B12	Kalium							Selen	
Muskelsteife				Calcium								
Nachtblindheit		Vitamin A										
Nägel Probleme								Biotin	Protein			
Nervenschäden		Vitamin E	Vitamin B12,									
Osteoporose	Vitamin D3-K2			Calcium								
Parkinson	Vitamin D3-K2						Omega 3					
Rachitis	Vitamin D3-K2			Calcium								
Reizbar		Vitamin C Vitamin B6 Vitamin B9	Vitamin B12				Omega 3					
Schilddrüsenunterfunktion								Jod			Selen	
Schizophrenie	Vitamin D3-K2,											
Schläfrigkeit												

Die Top Supplements:	Vitamin D3-K2, Vitamin B12, Protein, Vitamin B9 (Folsäure) Eisen, Jod, Calcium Omega 3 (DPA+EPA), Selen, Coenzym Q10											
Symptome	Vitamin D3-K2 ¹⁾ <i>(morgens einnehmen)</i>	Vitamine: A ¹⁾ /B2/B5/ B6/B9/C/ E ¹⁾	Vitamin B12	Kalium/ Calcium ³⁾	Eisen ³⁾	Zink ²⁾	Omega 3 (DPA+EPA)	Biotin/Jod/ Curcuma/ MSM/ Coenzym Q10	Protein	Melatonin	Selen	Magnesium ³⁾ <i>(abends einnehmen)</i>
Achtung: Chronisch auftretende Symptome sind unbedingt ärztlich abklären zu lassen.	1) zu fettigen Mahlzeiten einnehmen			3) nicht mit Magnesium zusammen einnehmen 2) nicht zusammen mit B9					3) Nicht mit Magnes. einnehmen			3)Nicht zusammen einnehmen
Schlafstörungen										Melatonin		Magnesium
Schleimhäute trocken		Vitamin A										
Schwäche		Vitamin C Vitamin E	Vitamin B12					Biotin				
Schwindel		Vitamin B9	Vitamin B12		Eisen							
Sensibilitätsstörung			Vitamin B12									
Skorbut		Vitamin C										
Sodbrennen		Vitamin B2	Vitamin-B12		Eisen	Zink				Melatonin		
Stimmungslage		Vitamin B6	Vitamin-B12				Omega-3		Protein			
Struma								Jod			Selen	
Stuzrisiko			Vitamin B12									
Taube Unterschenkel		Vitamin B5										
Trockene Haut						Zink		Jod				
Übelkeit												Magnesium
Unfruchtbarkeit (Mann)							Omega-3					
Verdauungsstörung		Vitamin C						Curcuma	Protein			
Vergesslich				Calcium								
Verstopfung				Kalium								
Wachstumsstörung							Omega-3	Biotin				

Die Top Supplements:	Vitamin D3-K2, Vitamin B12, Protein, Vitamin B9 (Folsäure) Eisen, Jod, Calcium Omega 3 (DPA+EPA), Selen, Coenzym Q10											
Symptome	Vitamin D3-K2 ¹⁾ <i>(morgens einnehmen)</i>	Vitamine: A ¹⁾ /B2/B5/ B6/B9/C/ E ¹⁾	Vitamin B12	Kalium/ Calcium ³⁾	Eisen ³⁾	Zink ²⁾	Omega 3 (DPA+EPA)	Biotin/Jod/ Curcuma/ MSM/ Coenzym Q10	Protein	Melatonin	Selen	Magnesium ³⁾ <i>(abends einnehmen)</i>
Achtung: Chronisch auftretende Symptome sind unbedingt ärztlich abklären zu lassen.	¹⁾ zu fettigen Mahlzeiten einnehmen			³⁾ nicht mit Magnesium zusammen einnehmen ²⁾ nicht zusammen mit B9					³⁾ Nicht mit Magnes. einnehmen			³⁾ Nicht zusammen einnehmen
Wundheilung vermindert						Zink			Protein			
Zahnfleischbluten						Zink						
Zittern												Magnesium
Zunge brennt		Vitamin B6	Vitamin B12									
Zunge rot verfärbt (wund)		Vitamin B2 Vitamin B9										