

EMPFEHLUNGEN FÜR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Shops für qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel

- www.edubily.de
 - Informativer, guter Blog: www.genetisches-maximum.de
- www.artgerecht.com
- www.brain-effect.com
- www.eifelsan.com
 - Informativer, guter Blog: www.eifelsan.com/blog
- www.sunday.de
- www.vitaplace.de

Hochwertige Eiweißpulver

- www.edubily.de/collections/proteinpulver
- www.myfairtrade.com/reisprotein/reisprotein-pulver-fuer-sportler.html/ (Maskelmän Reisprotein Bio)
 - Geeignet für Gluten- und Lactoseunverträglichkeiten
- www.harvestrepublic.com

Magnesium

- edubily.de/products/magnesiumkapseln
- www.artgerecht.com/magnesium

Omega 3

- www.artgerecht.com/omega-3-fettsaeuren-epa-dha-60-kapseln
- www.edubily.de/products/omega-3-kapseln
- www.norsan.de/shop/omega-3-total

Multivitamine

- shop.lavita.com
- www.eifelsan.com/depyrrol-jodfreies-multi-60-kapseln-ohne-kupfer-eisen
- www.eifelsan.com/multi-basis-aktiv-plus-120-kapseln-28-vitalstoffe
- www.drinkagl.com

Vitamin D3

- www.edubily.de/products/vitamin-d3-k2-tropfen
 - Nützliche Infos: Vitamin D Rechner:
www.edubily.de/blogs/ratgeber/vitamin-d-rechner

Vorläufer für Neurotransmitter / Hormonvorläufer

Dopamin:

- www.eifelsan.com/mucuna-pruriens-complex

Serotonin und Melatonin Vorläufer

- www.vitabasis.com/produkt/griffonia-simplicifolia
 - Nützliche Infos: www.vitabasis.com/5-htp-bringt-neue-hoffnung-fuer-die-linderung-von-symptomen-des-serotoninmangels
- www.eifelsan.com/griffonia-extrakt-600-mg-60-kapseln-mit-5-htp
- www.brain-effect.com/mood-kapseln-wohlbefinden
 - Bitte beachten: nicht bei akuten Entzündungen einnehmen

Melatonin Spray

- https://biogena.com/de-de/produkte/biogena-sports-melatonin-sleep-spray_p_83353

Mögliche regulierende, ausgleichende Pflanzenstoffe

Rhodiola rosea (stimmungsstabilisierend, stressregulierend):

- www.loges.de/praeparate/rhodiologes
 - Nützliche Infos: www.loges.de/inhaltsstofflexikon/rosenwurz

Ashwagandha (stimmungsstabilisierend, stressregulierend):

- www.edubily.de/products/ashwaganda-extrakt
- www.brain-effect.com/ashwagandha-kapseln

Andere

Bioenergy Ribose

- www.artgerecht.com/nergy-d-ribose-cherry-sticks

Schlaffördernder Tee

- www.greenist.de/pukka-bio-night-time-tee.html

TESTKITS & LABORMESSUNGEN

Tests und Messungen für Zuhause

Diverse Tests und Burnout-Test (Serotonin, Cortisol, Vitamin D)

- www.cerascreen.de/collections/testkits
- www.cerascreen.de/products/kombi-paket-burnout

Cortisol Test

- www.cerascreen.de/products/cortisol-test

Blutzuckermessung

- www.freestylelibre.de/produkte/freestyle-libre-3-entdecken.html

Labor für Blutabnahmen und Analysen

- www.meindirektlabor.de
 - Hier kannst Du unkompliziert und ohne Deinen Hausarzt Blutabnehmen lassen
 - Einfach nachsehen, in welcher Stadt sich das nächste Labor in Deiner Nähe befindet. Termin ausmachen. Blutabnehmen lassen. Bezahlen. Ergebnisse mit uns oder einem Arzt besprechen