

## Meine Empfehlungen:

## Nahrungsergänzungsmittel

Da ich immer wieder gefragt werde, welche Nahrungsergänzungsmittel ich für Autoimmunerkrankte empfehlen kann, habe ich hier die wichtigsten Produkte zusammengestellt. Diese nehme ich zum Teil täglich oder zumindest phasenweise. Das Besondere an diesen Produkten: sie sind qualitativ sehr hochwertig, effektiv und haben ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

### Omega-3- Fettsäuren

Norsan (je 2.000mg/Tag)



- [Fischöl flüssig](#)

<https://bit.ly/3d0oFyK> \*

- veganes Algenöl

<https://bit.ly/2THfZ8L> \*

*Tipp: Über meinen Rabattcode EM 657 bekommst Du 15% auf Deine Erstbestellung*

### Vitamin D

Primal States

D3 K2 Tropfen 25,- 1000I.E. 50 ml 1150 Tropfen; 11 µg Vit K

<https://bit.ly/3r6bshT> \*

## **Vitamin B12**

my fair trade

Vitamin B12 Tropfen 1000µg sublingual

<https://bit.ly/2JPZfa4> \*

## **Kurkuma**

Primal State

Kurkuma Kapseln

60 Kapseln a 500mg (3/Tag) 20,- mit Piperin , Weihrauch, Ingwer

<https://bit.ly/3cUordX> \*

## **Calcium/Magnesium**

my fair trade

Sango Meereskorallen (Pulver)

<https://bit.ly/2XeQe2m> \*

*Tipp: Ich kaufe immer eine größere Menge (500g), dann kann die ganz Familie davon profitieren. Es ist sehr lange haltbar.*

## **Probiotika**

my fair trade

Combi Flora Symbio Kapseln

<https://bit.ly/34mym71> \*

## **Jod**

**(durch Makroalgen)**

siehe unten

## Algen

### Makroalgen

Algamar

Meine Favoriten sind die **Makroalgen wie Wakame, Kombu (beide sehr jodreich)**, sowie auch mal Dulse oder Nori Blätter.

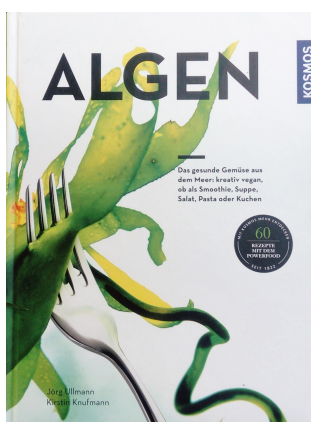
<https://bit.ly/2zc8Aa6> \*



*Tipp: Auf den Seiten von Algamar findest du übrigens auch viele leckere Rezepte*

### Mikroalgen

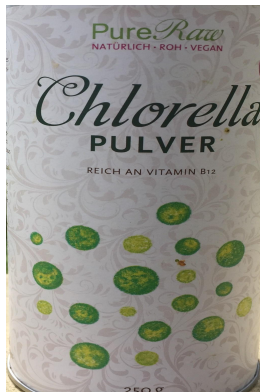
Pureraw



Algenbuch von Kirstin Knufmann

<http://tidd.ly/7eb9c418> \*

## Chlorella



z.B. Pulver 250g

<http://tidd.ly/df31d4fd> \*

Chlorella

my fair trade

Tabletten, 3 Monatskur 1000 Tabletten

<https://bit.ly/3BFn2T7> \*

## Spirulina

z.B. Pulver 250g

<http://tidd.ly/ab1ceaa7> \*

*Mein Tipp: Wenn Du Dich mehr mit Algen beschäftigen möchtest: Das Algenbuch von Kirstin Knufmann bietet hilfreiche Infos zu den unterschiedlichen Algen und viele kreative Rezepte.*

## Superfoods

Primal State

### Grünes Smoothiepulver

(als Notreserve, für unterwegs, zum Aufpeppen)

Primal Greens Pulver 600g, ca. 40,- Euro

<https://bit.ly/3DSzjF3> \*

\*Übrigens:

Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!