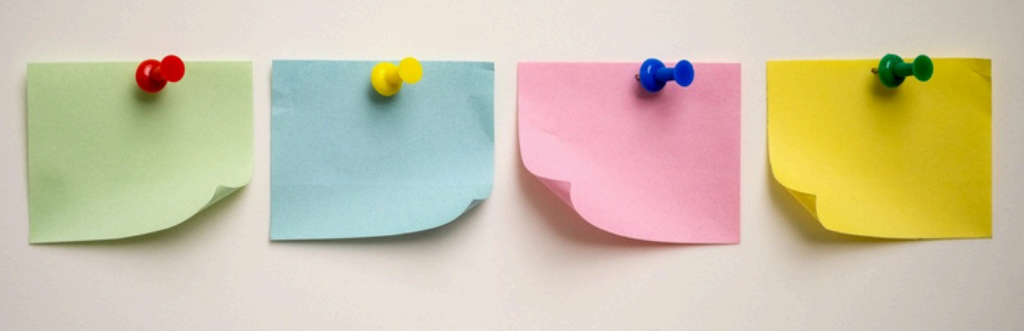
SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

NÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN

BEI AUSGESUCHTEN KRANKHEITSBILDERN & LEBENSSITUATIONEN





WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar.

Die Autoren übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden.

Bitte setze nicht selbstständig Medikamente ab oder ändere ihre Dosierung. Sprich bei Unsicherheit mit Deinem behandelnden Arzt.

© 2026 Martin Auerswald Auerswald Hälsa AB

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keiner Weise erlaubt.

Martin Auerswald
Auerswald Hälsa AB
Skållerud Eriksbyn 17 & 18
46494 Mellerud
Schweden

https://schnelleinfachgesund.de



EINLEITUNG

Dieser Guide enthält eine Auflistung verbreiteter Krankheitsbilder (Indikationen) und Nährstoffe, die bei diesen Krankheitsbildern besonders häufig im Mangel vorliegen und sich in der Mikronährstoff-Therapie bewährt haben, und in welcher Dosierung eine Einnahme empfohlen wird.

Auch passende Naturheilmittel wie z.B. Extrakte sind beigefügt.

Nährstoffe sollten über eine gesunde Ernährung, wie sie auf https://schnelleinfachgesund.de vorgestellt werden, sowie über zielgerichtete Nahrungsergänzung zugeführt werden.



AKNE

Zink: 20-30 mg
Selen: 200-300 mcg
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Gamma-Linolensäure: 1-2,5g
Vitamin A: 10-25.000 IE
Vitamin C: 1-2g
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Löwenmähne Extrakt: 0,5-1g

Ernährung: Milch und Weizen meiden



ALZHEIMER/ DEMENZ

Alpha-Liponsäure: 600-1200 mg
Acetyl-L-Carnitin: 2-6g
B-Vitamin-Komplex
Taurin: 1-3g
Omega 3-Fettsäuren: 2-4g
Vitamin A: 10.000 IE
Vitamin D: 5-10.000 IE
Phosphatidylserin: 300mg
Coenzym Q10: 100-300mg
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Löwenmähne Extrakt: 0,5-1g
Gingko Extrakt: 0,2-0,5g

Ernährung: kohlenhydratreduziert/ketogen



ATHEROSKLEROSE & HERZKRANKHEITEN

Vitamin C: 500-1000mg
Vitamin K2: 200-400 mcg
Coenzym Q10: 100-300mg
Magnesium: 300-400 mg
Omega 3-Fettsäuren: 2-4g
L-Arginin/L-Citrullin: 2-4g
OPC: 0,5-1g
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Multivitamin-Präparat

Ernährung: mediterran



ARTHROSE

MSM: 1-3
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Hagebuttenpulver: 5-10g
Cordyceps Extrakt: 0,5-1g
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Vitamin C: 1g
Kollagenhydrolysat: 10-20g
Bor: 6-9mg
Kurkuma-Ingwer-Weihrauch-Komplex: 0,5-1g

Ernährungsintervention:
Nachtschattengewächse reduzieren



ASTHMA BRONCHIALE

Vitamin C: 1-2g
Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Omega 3-Fettsäuren: 2-4g
Acetylcystein: 0,5-1g
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Eichhase Extrakt: 0,5-1g
CBD: 50mg

Ernährung: Milch und Weizen meiden



ADHS

Magnesium: 200-400mg
Omega 3-Fettsäuren: 1-3g
Eisen: 20-30 mg (bei Mangel)
B-Vitamin-Komplex
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Acetyl-L-Carnitin: 1-2g

Ernährung: Zucker und Transfette meiden



BLASENENTZÜNDUNG

D-Mannose: 3x2g
Eichhase Extrakt: 2x0,5g
Vitamin C: 3x1g
Vitamin A: 10.000 IE
Vitamin D: 10.000 IE
Omega 3-Fettsäuren: 3g
Zink: 20mg
Extrakte aus Granatapfel, Sägepalme, Kürbiskern
Austernpilze
Probiotikum



BLUTHOCHDRUCK

Omega 3-Fettsäuren: 1,5-3g
Magnesium: 300-400mg
Kalium: 2000-5000mg
Vitamin D3: 4000 IE
Vitamin C: 1g
OPC: 0,5-1g
L-Arginin/L-Citrullin: 2-4g
Reishi/Chaga Extrakt: 0,5-1g

Ernährung: mediterrane Ernährung



BRONCHITIS

Acetyl-Cystein: 200-600mg
Omega 3-Fettsäuren: 1,5-4g
Vitamin D: 2000-5000 IE
Vitamin C: 1-2g
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Eichhase Extrakt: 0,5-1g
Spitzwegerich-Tee

Ernährung: Milch und Weizen meiden



BURNOUT

B-Vitamin-Komplex
S-Adenosyl-Methionin: 600-1000mg
Vitamin C: 1-2g
Acetyl-Carnitin: 1-3g
Magnesium: 300-400mg
Omega 3-Fettsäuren: 1-3g
Essentielle Aminosäuren: 10-20g
Ashwagandha Extrakt: 0,5g
Rhodiola Extrakt: 0,5g
Ginseng Extrakt: 0,5g
Cordyceps Extrakt: 0,5g
Reishi Extrakt: 0,5g

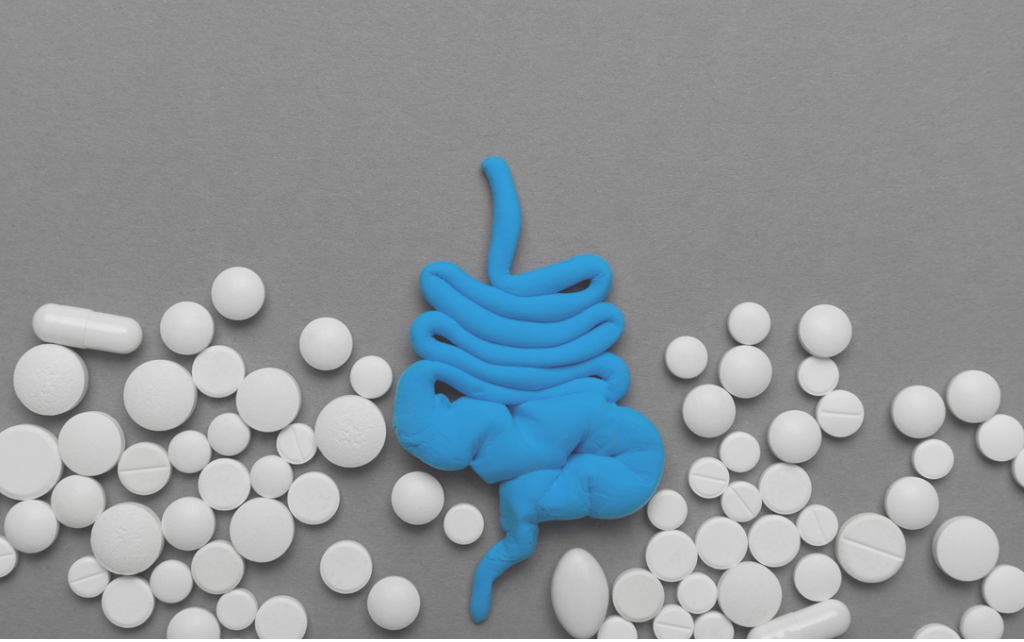
Ernährung: Keine Stimulanzien wie Zucker, Kaffee, Alkohol



CHRONISCHES MÜDIGKEITSSYNDROM

B-Vitamin-Komplex
S-Adenosyl-Methionin: 600-1000mg
Vitamin C: 1-2g
Acetyl-Carnitin: 1-3g
Magnesium: 300-400mg
Omega 3-Fettsäuren: 1-3g
Essentielle Aminosäuren: 10-20g
Ashwagandha Extrakt: 0,5g
Rhodiola Extrakt: 0,5g
Ginseng Extrakt: 0,5g
Cordyceps Extrakt: 0,5g
Reishi Extrakt: 0,5g

Ernährung: Keine Stimulanzien wie Zucker, Kaffee, Alkohol



CHRONISCH-ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN

Vitamin A: 5.000-10.000 IE
Vitamin D: 5.000-10.000 IE
Omega 3-Fettsäuren: 3-4g
Vitamin B-Komplex
Eisen (bei Mangel): 10-30mg
Glutamin: 10-20g
Curcuma-Extrakt: 0,5-1g
Reishi Extrakt: 1g
Löwenmähne Extrakt: 1g
Probiotikum
Ballaststoff-Präparat (Baobab, resistentes Dextrin): 10g
CBD: 50mg

Ernährung: Paleo-Autoimmunprotokoll



DEPRESSIONEN

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Multivitamin-Präparat mit B-Vitaminen
Magnesium: 300-400mg
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Löwenmähne Extrakt: 0,5-1g
Cordyceps Extrakt (bei Müdigkeit): 0,5-1g
CBD-Öl (bei Nichteinnahme von Antidepressiva): 50mg
Rosmarin
Curcuma-Extrakt
Johanniskraut (bei Nichteinnahme der Pille)
Infrarotlicht-Therapie



DIABETES TYP 2

B-Vitamin-Komplex
Magnesium: 300-400mg
Vitamin D: 5.000 IE
Chrom: 200-400 mcg
Alpha-Liponsäure: 300-600mg
L-Carnitin: 2-4g
Omega 3-Fettsäuren: 2-4g
Taurin: 2-4g
Schopftintling-Extrakt: 0,5-1g

Ernährung: mediterran, kohlenhydratreduziert



ENTGIFTUNG (SCHWERMETALLE)

Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin C: 1-2g
Multivitamin-Präparat mit B-Vitaminen
Zink: 20mg
Selen: 300mcg
Omega 3-Fettsäuren: 2-4g
Acetyl-Cystein: 1-2g
Alpha-Liponsäure: 500-1000mg
Eichhase Extrakt: 0,5-1g
Maitake Extrakt: 0,5-1g
Taurin: 2-3g
Chlorphyll/Chlorella: 5-10g
Bittertropfen

Wichtig: Vorab Leberwerte und Darmintegrität



EPILEPSIE

B-Vitamin-Komplex
Alpha-Liponsäure: 0,5-1g
Magnesium: 400-500mg
Omega 3-Fettsäuren: 1-3g
Taurin: 0,5-2g
Acetyl-Carnitin: 1-2g
Löwenmähne Extrakt: 1g

Ernährung: ketogen



EREKTILE DYSFUNKTION

L-Arginin: 2-4g
OPC: 0,5-1g
Cordyceps Extrakt: 0,5-1g
Ashwagandha- & Rhodiola Extrakt: 1g
Vitamin C: 1g
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Zink: 20mg
Selen: 300mcg
B-Vitamin-Komplex
Infrarotlichttherapie



ERKÄLTUNG

Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin C: 1g
Vitamin D: 5.000 IE
Zink: 20mg
Selen: 200-300mcg
Cordyceps Extrakt: 0,5-1g
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Infarotlicht-Therapie

Lifestyle: schlafen, schwitzen



GASTRITIS/ MAGEN-SCHLEIMHAUTENTZÜNDUNG

Vitamin A: 5.000-10.000 IE
Vitamin C: 2x1g
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Löwenmähne Extrakt: 1-2g
Quercetin: 0,5-1g
B-Vitamin-Komplex
Magnesium: 300-400mg



HAARAUSFALL

Kollagen: 10-20g
B-Vitamin-Komplex
Jod: 300-500mcg
Selen: 200-300mcg
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Cordyceps Extrakt: 0,5-1g
Eichhase Extrakt: 1g

Blutwerte: Schilddrüse und Progesteron prüfen lassen



HASHIMOTO THYREOIDITIS

Vitamin C: 1g
Vitamin A: 5.000 IE
B-Vitamin-Komplex
Vitamin D: 5.000 IE
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Zink: 20mg
Selen: 300mcg
Eisen (bei Mangel): 20mg
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Cordyceps Extrakt: 0,5-1g
Jod: Nur bei sinkenden Entzündungswerten und ausreichender Selen- & Antioxidantien-Versorgung



CHRONISCHE VIRUS-INFEKTE (EBV, HERPES, HPV)

Vitamin C: 1g
Lysin: 1g
Zink: 20mg
Selen: 200mcg
Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Cordyceps Extrakt: 0,5-1g
Acetyl-Cystein: 2g

Ernährung: Milch und Weizen meiden



HERZINSUFFIZIENZ

Magnesium: 300-400mg
Kalium: 500-2000mg
Kreatin: 2-5g
Vitamin B-Komplex
Reishi Extrakt: 1g
Omega 3-Fettsäuren: 3-4g
Coenzym Q10: 100-300mg
Taurin: 1-4g
L-Carnitin: 1-6g
Vitamin D: 2.000-5.000 IE



HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN

Omega 3-Fettsäuren: 2-4g
Magnesium: 300mg
Kalium: 1-5g
Coenzym Q10: 100-300mg
Vitamin B-Komplex
Vitamin C: 1g
Quercetin: 1g
Reishi Extrakt: 0,5g
Taurin: 1-3g



HEUSCHNUPFEN

Omega 3-Fettsäuren: 3g
Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Quercetin: 1g
Vitamin C: 1g
Reishi/Chaga Extrakt: 1g
Zink: 20mg
Selen: 200-300mcg
CBD: 50mg

Ernährung: IgE-Nahrungsmittel-Test machen



HOMOCYSTEINÄMIE

Vitamin B-Komplex: 2-3x
Betain: 1-3g
L-Arginin: 1-6g
Vitamin C: 1g
Shiitake Extrakt: 1g



HOHES ALTER

Coenzym Q10: 100-200mg
Vitamin B-Komplex
Vitamin D: 5.000 IE
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Reishi Extrakt: 1g
Curcuma-Extrakt: 1g



HYPERLIPOPROTEINÄMIE

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Vitamin B-Komplex
Magnesium: 300-400mg
Bittertropfen
Reishi Extrakt: 1g
L-Carnitin: 2-3g



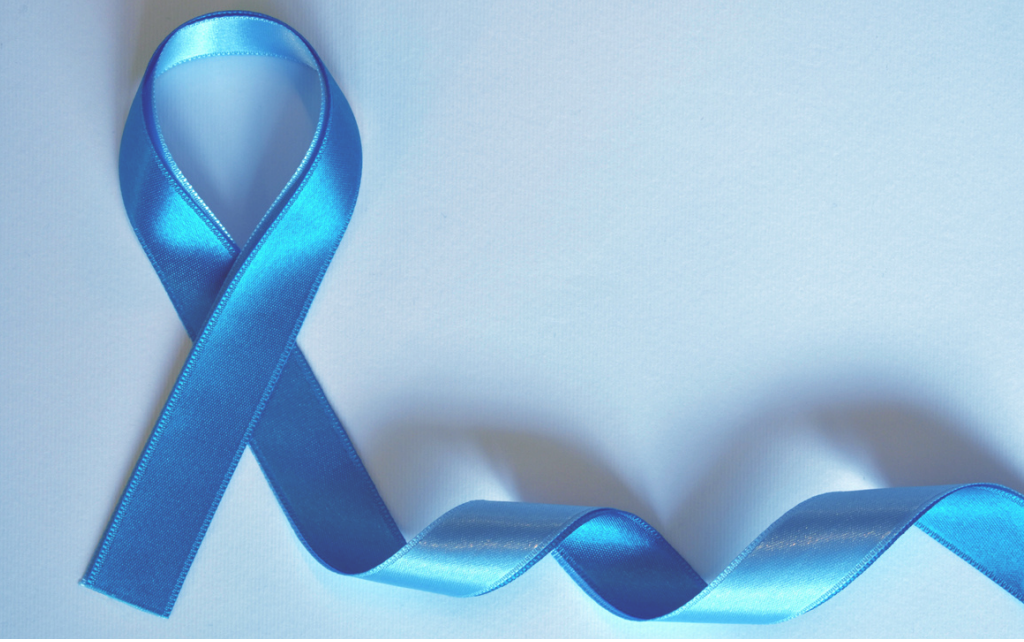
IMMUNSCHWÄCHE

Vitamin C: 1g
Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Zink: 20mg
Selen: 200mcg
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
L-Arginin: 2-3g
Cordyceps Extrakt: 1g
Ashwagandha Extrakt: 1g



KATARAKT

Vitamin C: 1g
Carotinoide (Astaxanthin, Lutein, Zeaxanthin)
Alpha-Liponsäure: 600mg
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Taurin: 0,5-2g
Vitamin A: 5.000 IE



KOMPLEMENTÄRE KREBSTHERAPIE

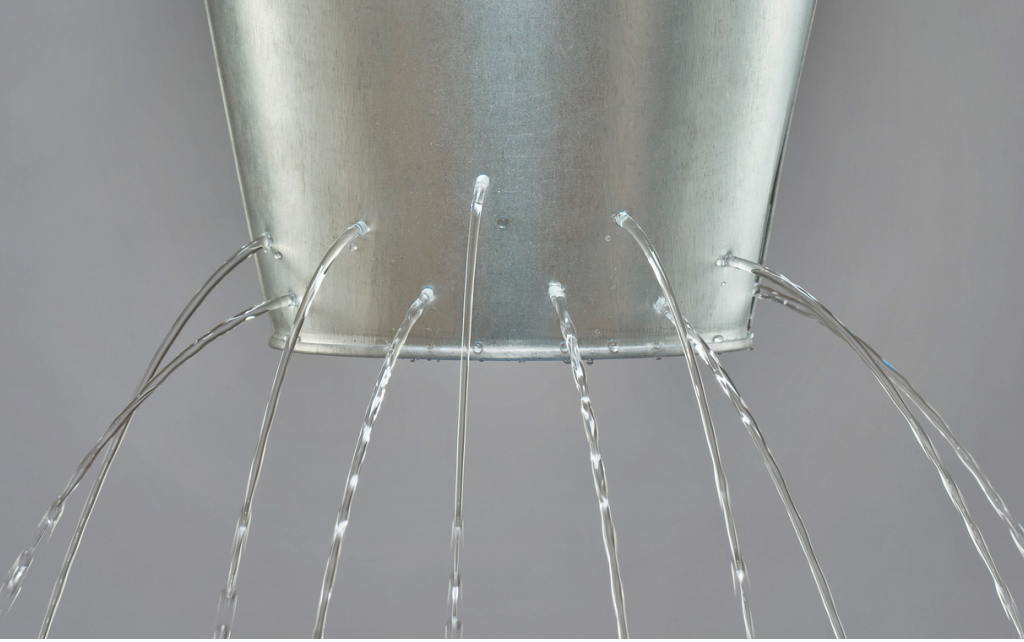
Multivitamin Präparat
Vitamin C: 1g
Vitamin A: 5.000-10.000 IE
Vitamin D: 5.000-10.000 IE
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
L-Carnitin: 2-3g
Eisen (bei Mangel): 20mg
Curcumin: 1-3g
Selen: 300mcg
Reishi Extrakt: 1g
Maitake Extrakt: 1g
Mandelpilz Extrakt: 1g



FETTLEBER

20g Essentielle Aminosäuren
2g Cholinbitartrat
3g Omega 3-Fettsäuren
B-Vitamin-Komplex
Bittertropfen
Cordyceps Extrakt

Ernährung: Paleo, Clean, natürlich, proteinreich, ballaststoffreich, bitterstoffreich



LEAKY GUT SYNDROM

Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Vitamin C: 1g
Zink: 20mg
Selen: 200-300mcg
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Glutamin: 20g
Reishi Extrakt: 1g
Löwenmähne Extrakt: 1g

Ernährung: Paleo-Autoimmunprotokoll,
Kaffee meiden



LEISTUNGSSPORT

Essentielle Aminosäuren: 10-20g
Vitamin D: 5.000 IE
Magnesium: 400mg
Kreatin: 4g
L-Carnitin: 2-4g
L-Arginin/L-Citrullin: 2-4g
Rhodiola Extrakt: 1g
Cordyceps Extrakt: 1g
Multivitamin-Präparat mit B-Vitaminen



LERN-/KONZENTRATIONS-SCHWIERIGKEITEN

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Eisen (bei Mangel): 10-20mg
B-Vitamin-Komplex
Jod: 200-500mcg
Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Magnesium: 300-400mg
Gingko-Bacopa-Extrakt: 0,5-1g
Löwenmähne Extrakt: 1g



LONG COVID

Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Vitamin B-Komplex
Vitamin C: 1g
Zink: 30mg
Selen: 300mcg
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Reishi Extrakt: 1g
Cordyceps Extrakt: 1g
Löwenmähne Extrakt: 1g



MIGRÄNE

Magnesium: 300-400mg
Coenzym Q10: 100-300mg
Omega 3-Fettsäuren: 2-4g
Vitamin B2: 300mg
Reishi Extrakt: 1g
L-Arginin: 2-4g
Vitamin C: 1g

Ernährung: glutenfrei



MULTIPLE SKLEROSE

B-Vitamin-Komplex
Vitamin A: 5-10.000 IE
Vitamin D: 5-10.000 IE
Alpha-Liponsäure: 500-1000mg
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
MCT-Öl: 10-20ml
Selen: 200 mcg
L-Carnitin: 2-3g
Antioxidantien: 2-3g
Löwenmähne Extrakt: 1g
Reishi Extrakt: 1g

Ernährung: ketogene Paleo Ernährung



NEURODERMITIS

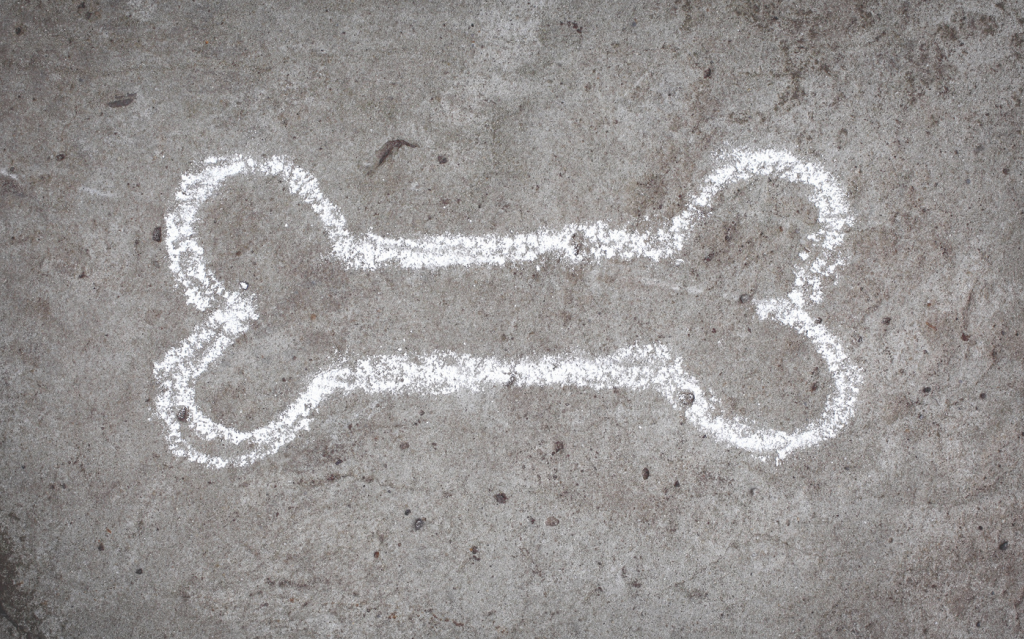
Vitamin A: 5.000-10.000 IE
Gamma-Linolensäure: 0,5-2g
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Curcuma-Extrakt: 1g
Reishi Extrakt: 1g
Zink: 20mg

Ernährung: natürlich & unverarbeitet



NIERENINSUFFIZIENZ

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Vitamin C: 1g
Vitamin B-Komplex
Taurin: 1-4g
Essentielle Aminosäuren: 10g
Magnesium: 300-400mg
Kalium (bei Hypokaliämie): 1-2g
Extrakte aus Brennessel und Löwenzahn



OSTEOPOROSE

Vitamin D: 5.000 IE
Vitamin K2: 200-400 mcg
Magnesium: 400-500mg
Bor: 6-9mg
Omega 3-Fettsäuren: 1-3g
Kollagen: 10g
Infrarotlichtherapie



PRÄMENSTRUELLES SYNDROM

B-Vitamin-Komplex
Multivitamin-Komplex
Magnesium: 400mg
Mönchspfeffer Extrakt: 0,5-1g
Cordyceps Extrakt: 1g
Vitamin C: 1g
Infrarotlichttherapie



RAUCHEN

Vitamin C: 1-2g
Selen: 200mcg
Zink: 20mg
Reishi Extrakt: 1g
Quercetin: 1g
Eichhase Extrakt: 1g



SCHUPPENFLECHTE

Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Vitamin D: 5.000 IE
Vitamin A: 5.000 IE
Zink: 20-30mg
Selen: 300mcg
Reishi Extrakt: 1g
Curcuma-Extrakt: 1g
CBD: 50mg
Basenbäder
Infrarotlichttherapie

Ernährung: Paleo



RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
Zink: 20mg
Selen: 300mcg
Omega 3-Fettsäuren: 3g
MSM: 2-3g
Reishi Extrakt: 1g
Essentielle Aminosäuren: 10g

Ernährung: vegan orientiert, keine Nachtschattengewächse, keine tierischen Produkte



SCHLAFSTÖRUNGEN

Magnesium: 400mg
L-Tryptophan: 1-2g
Glycin: 4g
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Reishi Extrakt: 0,5-1g
Löwenmähne Extrakt: 0,5-1g
CBD: 50mg



SCHILDDRÜSEN-UNTERFUNKTION

Jod: 300-500mcg
Selen: 200-300mg
Zink: 20mg
Cordyceps Extrakt: 1g
Ashwagandha- & Rhodiola Extrakt: 1g



STRESS

Vitamin C: 1g
Vitamin B-Komplex
Magnesium: 300-400mg
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
Ashwagandha- & Rhodiola Extrakt: 1g
Cordyceps Extrakt: 1g
Essentielle Aminosäuren: 10-15g
CBD: 30-50mg



VEGETARISCHE/ VEGANE ERNÄHRUNG

Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin D: 5.000 IE
B-Vitamin Komplex
Eisen: 10-15mg
Zink: 10-20mg
Selen: 100mcg
Jod: 300-500mcg
Taurin: 2-3g
Omega 3-Fettsäuren: 2-3g



ZÖLIAKIE

Vitamin A: 5.000 IE
Vitamin B-Komplex
Vitamin D: 5.000 IE
Glutamin: 20g
Eisen: 10-30mg (bei Mangel)
Magnesium: 300-400mg
Zink: 20-30mg
Selen: 200-300mcg
Löwenmähne Extrakt: 1g
CBD: 50mg

Ernährung: streng glutenfrei



DANK

Danke, dass Du dieses E-Book bis hierher gelesen hast . Wir haben hier viel Zeit und Liebe reingesteckt und hoffen, dass es Dir gut weiterhilft.

In diesem Buch haben wir Dir für bestimmte Krankheitsbilder einige Nahrungsergänzungen empfohlen, mit denen Du Deine Gesundheit sehr gut unterstützen kannst.

Viel Freude bei der Umsetzung,
Dein SchnellEinfachGesund-Team