

Volker H. Schendel - Mikronährstoffe täglich:

2400 mg EPA, 4800 mg DHA = 2 EL Norsan Algenöl //

Schwarzkümmelöl 1000 mg //

Oligomere Proanthocyanidine (OPC) 300 mg //

Cholecalciferol (Vitamin D3) 20.000 I.E. täglich //

Vitamin K 2 – MK 7 400 mcg – Vitamin K 2 MK 4 morgens 2.000 mcg //

Vitamin C – 3 x täglich 3.000 mg = 9 Gramm //

1 Kapsel Vitamin B Komplex Forte (Sunday)

B1 75 mg –

B2 50 mg –

B3 150 mg –

CDP Cholin 25 mg –

B5 75 mg –

B6 (P5P) 25 mg –

D-Biotin B7 1.000 mcg –

Myo-Inositol 50 mg

Folat B9 800 mcg

PABA 50mg –

TMG/Betain 75 mg –

Vitamin B 12 800 mcg –

Tri-Magnesium-Dicitrat 3x300 mg –

Kaliumcitrat 400 mg –

Coenzym Q10 100 mg –

Selen 200 mcg –

Jod (Iodoral) 12,5 mg (12.500 mcg) –

Zink-Bisglycinat 50 mg

Vitamin B 12 2.000 mcg