

Nahrungs- Ergänzungsmittel

Brauche ich sie
wirklich?



Die Antwort
lautet:

Ja

Sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich überflüssig?

Nahrungsergänzungsmittel werden oft kritisiert und stehen im Verdacht, nur Profit schlagen zu wollen, da sie oft als überflüssig betrachtet werden. Die landläufige Meinung ist, wer sich gesund und ausgewogen ernährt, benötigt sie nicht.



Da ist sicher etwas dran, nur wer schafft es schon, sich immer gesund und ausgewogen zu ernähren. Zumal es auch die eine oder andere Studie gibt, die zeigt, dass der Vitamingehalt in unseren Nahrungsmitteln sich stetig verringert. Kommen Stress, viel Sport oder das Rauchen hinzu, können wir davon ausgehen, dass die Vitamin- und Mineralstoffversorgung nicht mehr zu 100 Prozent gewährleistet ist und zu Mangelzuständen kommt. Um zu prüfen, ob dies vorliegt, empfiehlt es sich, die Blutwerte zu überprüfen und dann gezielt die fehlenden Stoffe zu ergänzen.

Dazu ist es jedoch zum einen notwendig, einen Arzt aufzusuchen und mit diesem die Supplementierungen zu besprechen und zum anderen seine Gewohnheiten genau zu analysieren, um eine dauerhafte Ernährungsumstellung anzustreben, so dass langfristig eine optimale Versorgung gegeben ist.

Generell sollte die HCG-Stoffwechselkur nur durchgeführt werden, wenn man sich fit und gesund fühlt. Daher gehe ich bei den nachfolgenden Empfehlungen davon aus, dass nur vorsorglich Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, um die Abnahme zu unterstützen. Ein Ausgleich von Mangelzuständen kann hier nicht erfolgen. Bestenfalls werden bestehende Mangelzustände nicht verschlimmert. Bei Unsicherheiten oder Vorerkrankungen sollte vorher ein Arzt konsultiert werden.



Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung bei der HCG-Stoffwechselkur

Für die HCG-Stoffwechselkur gibt es Empfehlungen an ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln, die fehlende Nährstoffe vorbeugend ausgleichen und sich gleichzeitig direkt auf die Abnahme und die Entschlackung auswirken.

Aus meiner Sicht ist das für die Diät- und Stabilisierungsphase auf jeden Fall sinnvoll, da über einen länger Zeitraum (6 Wochen oder länger) nur bestimmte Nahrungsmittel in geringer Menge gegessen werden. Damit wird der Körper, der gerade mit dem Prozess des Loslassens und der Umstellung Schwerstarbeit leistet, optimal unterstützt.



Hochwertige und qualitative Produkte, die in Deutschland hergestellt wurden, gibt es schon für einen guten Preis, so dass diese Unterstützung erschwinglich ist.

Empfohlene Produkte, die den Körper optimal während der HCG-Stoffwechselkur unterstützen:

Vitaminpräparat A-Z



Ein gutes Vitaminpräparat A-Z versorgt unseren Körper präventiv mit allen Vitaminen und darüber hinaus mit wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Es unterstützt unser Immunsystem, den Energiestoffwechsel und beugt Erschöpfung vor.

***Dosierungsempfehlung:**
morgens 1 Kapsel

OPC – Trauberkernextrakt

OPC ist eines der stärksten Antioxidantien. Es bindet freie Radikale, die durch ungesunde Ernährung, Alkohol und Nikotin entstehen und unsere Zellen schädigen können. OPC unterstützt die Zellen von innen. Darüber hinaus werden die Kollagenfasern gestärkt, dadurch entsteht ein gestrafftes Hautbild. Außerdem wirkt es sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und beeinflusst den Insulin- und den Blutzuckerspiegel. Damit wird zudem der Heißhunger reguliert und Fressattacken bleiben aus.



***Dosierungsempfehlung:**
morgens 1-2 Kapseln
(800 mg/Tag)

MSM – Organischer Schwefel



***Dosierungsempfehlung:**
morgens 2 Kapseln
abends 1 Kapsel
(ca. 4.000-5.000 mg/Tag)

Schwefel ist in nahezu allen Körperzellen enthalten und wird für unzählige lebensnotwendige Stoffwechselvorgänge benötigt. MSM macht die Zellwände elastischer und durchlässiger, so dass die Giftstoffe leichter die Zellen passieren und schneller aus dem Körper geschleust werden können. Es hilft bei der Entgiftung und außerdem gegen Schmerzen. Die Einnahme von Vitamin C und E unterstützen die Aufnahme von MSM. Die beste Wirkung wird erzielt, wenn der natürliche Schwefel kurz vor oder zu einer Mahlzeit eingenommen wird.

MSM hat keine bekannten Nebenwirkungen, jedoch können in den ersten zwei Wochen Entgiftungserscheinungen wie etwa Hautausschläge, Kopfschmerzen, Durchfall und Blähungen sowie Kreislauf- oder Schlafstörungen auftreten. Auch sollte man MSM nicht spät am Abend einnehmen (bis zum Nachmittag), da man sonst evtl. schlecht einschlafen kann.

Omega 3 Fettsäure

Die Omega-3-Fettsäuren tragen zur Aufrechterhaltung einer gesunden Herzfunktion, zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion und zum Erhalt der Sehkraft bei. Neben den vielen gesundheitlichen Vorteilen steigern sie nachweislich das Sättigungsgefühl. Damit wird schnell wiederkehrender Hunger vermieden, der so viele Diäten zunichte macht.



***Dosierungsempfehlung:**
morgens 1 Kapsel
(1000 mg/Tag)

► [Empfohlene Produkte für die HCG-Stoffwechselkur \(bei Amazon erhältlich\)*](#)

HCG-Globuli C30



Die HCG-Globuli sind ein wesentlich notwendiger Bestandteil der HCG-Stoffwechselkur. Sie gehören nicht zu den Nahrungsergänzungsmitteln, sondern dienen dazu, einen schnellen Fettabbau zu ermöglichen.

***Dosierungsempfehlung:**

**5 x HCG-Globuli 30 Minuten vor jeder Mahlzeit
(morgens, mittags und abends)**

Die HCG-Stoffwechselkur wurde von Dr. A. W. Simeons entwickelt. Er ging in den 60er Jahren der Ursache von „Fettsucht“ auf den Grund und stellte dabei fest, das hCG (humanes Choriongonadotropin) dabei helfen kann, an die Fettdepot zu kommen, die vom Körper sonst nicht erreicht werden können, um diese wieder abzubauen. Er konnte damit für seine Patienten sehr gute Erfolge erzielen. Damals führte er die Kur mit seinen Patienten mittels Injektionen durch. Heute wird dieser Effekt mit den Globuli in der Potenz C30 nachgeahmt. Sie sorgen dafür, dass man an den richtigen Stellen abnimmt und während der HCG-Stoffwechselkur tatsächlich Fett abbaut, statt Muskelmasse, wie es bei anderen stark kalorienreduzierten Diäten der Fall ist.

Die Globuli enthalten dabei keine Hormone, sondern nur die bioenergetisierte Information des hCG-Hormons. Die Wirkung lässt sich mit der generellen Wirkweise der Homöopathie erklären.

Mehr Information zur Original-Kur von Dr. A. W. Simeons

► [Empfohlene Produkte für die HCG-Stoffwechselkur
\(bei Amazon erhältlich\)](#)*

Fazit

Es ist sinnvoll, den Körper bei seinem Entschlackungsprozess während der HCG-Stoffwechselkur zu unterstützen und einer Mangelversorgung vorzubeugen. Der Gesamtpreis für alle Substanzen liegt bei ca. 65,00 bis 85,00 Euro – ein durchaus vertretbarer Preis, um seinen Körper in dieser herausfordernden Zeit optimal zu unterstützen. Eine Auswahl der Produkte, die ich empfehle, findest du hier:



Deine Bea

Ernährungsberaterin &
HCG-Stoffwechselkur-Guide

► Empfohlene Produkte für die HCG-Stoffwechselkur (bei Amazon erhältlich) *

Disclaimer:

Der Inhalt des Dokuments dient ausschließlich den Informationszwecken und beruht auf persönlichen Erfahrungen. Die Informationen ersetzen keinen Arztbesuch. Bei Gesundheitsproblemen bzw. Fragen dazu wenden Sie sich unbedingt an einen Arzt Ihres Vertrauens. Die Inhalte dieses Dokumentes wurden nach bestem Wissen erstellt. Eine Gewährleistung ist jedoch ausgeschlossen.

Mit einem Sternchen * gekennzeichnete Links sind Werbung oder Affiliate-Links. Ich bekomme eine kleine Provision (< 5%), Es entstehen für den Käufer keinerlei Zusatzkosten.