



**PRIMAL
STATE**

PRIMAL ENERGIZER CHALLENGE

GROSSE NÄHRSTOFF CHECKLISTE

NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL-GUIDE



MÄNGEL ERKENNEN & BESEITIGEN
BONUSMATERIAL 2/4

LEBENSMITTEL ODER NAHRUNG- ERGÄNZUNGSMITTEL

1. Was sind Nahrungsergänzungsmittel überhaupt?

Nahrungsergänzungsmittel sind im Gegensatz zu Lebensmitteln reine Nährstoffe in konzentrierter Form. Sie werden in Form von Kapseln, Pulvern, Tabletten und Flüssigkeiten hergestellt. Dadurch kann man gezielt die Wirkungen einzelner Nährstoffe im Körper hervorrufen.

Doch jetzt kommt der wichtige Punkt: Man sollte genau wie bei Lebensmitteln darauf achten was man da zu sich nimmt.

Konsumierst Du gerade Nahrungsergänzungsmittel, die mit billigsten Rohstoffen hergestellt wurden in quasi dem Fastfood gleichgesetzt werden können? Oder hältst Du hochwertige und reine Nährstoffe in der Hand, die genau das tun was sie sollen und keine künstlichen Zusatzstoffe enthalten?

Die traurige Wahrheit ist, dass viele Hersteller künstlich und billig produzierte Stoffe in ihre Nahrungsergänzungsmittel geben. Andere wiederum hauen etliche Zusatzstoffe wie Aromen und Süßungsmittel in ihre Shakes und Kapseln. Das ist alles andere als gesund.

Doch keine Sorge, ich zeige Dir in diesem Artikel worauf es bei Nahrungsergänzungsmitteln ankommt und wie Du sie genau dosierst.

2. Sind Nahrungsergänzungsmittel gesund oder ungesund?

Diese Frage hören wir immer wieder. Sind Nahrungsergänzungsmittel ungesund? Und darauf gibt es tatsächlich keine klare Antwort. Ja und Nein. Warum das so ist möchte ich Dir anhand eines kleinen Beispiels zeigen. Und zwar anhand von Lebensmitteln. Lebensmittel sind eine höhere Kategorie, in die verschiedene Dinge wie Gemüse, Mehle, tierische Lebensmittel oder auch Zucker fallen.



Es gibt ungesunde Lebensmittel wie billiges Fastfood, aber auch gesunde Lebensmittel wie frisches Gemüse, das voller wichtiger Nährstoffe steckt. Würden wir nun die Lupe auf billiges Fastfood richten, könnten wir schnell zum allgemeinen Urteil "Lebensmittel sind ungesund" kommen.

Genau so leicht könnten wir unsere Lupe auf gesundes Gemüse richten. Plötzlich wäre unser Urteil "Gemüse ist gesund.". Beide Aussagen stimmen. Und beide Aussagen sind nur eine Teilwahrheit.

Wir könnten noch tiefer gehen und uns die Qualität der einzelnen Lebensmittel ansehen. Und dann könnten wir uns ansehen wieviel wir davon konsumieren könnten bis das "Gesunde" zum "Ungesunden" umschlägt. Der Spruch "Die Dosis macht das Gift" trifft hier genau ins Schwarze.

Doch was hat das mit Nahrungsergänzungsmitteln zu tun? Darauf kommen wir sofort.

LEBENSMITTEL ODER NAHRUNG- ERGÄNZUNGSMITTEL

3. Worauf solltest du bei Nahrungsergänzungsmitteln achten?

Viele Multivitamin-tabletten oder billige Magnesiumbrausetabletten aus dem Drogeriemarkt um die Ecke enthalten einerseits oft ungünstig zusammengestellte Verhältnisse an Mikronährstoffen wie Vitamine und Mineralstoffe. Zum Anderen enthalten sie oft schlechte Verbindungen, die eine sogenannte "geringe Bioverfügbarkeit" haben.

Das bedeutet, dass sie vom Körper nicht so gut aufgenommen werden wie hochwertigere Verbindungen. Und wenn es ganz schlimm kommt, enthalten die Produkte auch noch schädliche künstliche Zusatzstoffe, die nichts mehr mit Gesundheit zu tun haben. Daher gibt es 3 Regeln wenn es um die gezielte Einnahme von reinen Nährstoffen geht:

1. Den Großteil Deiner Nährstoffe solltest Du über eine gesunde Ernährung beziehen. (Was das bedeutet, erfährst Du hier.)
2. Wenn Du Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, um alles aus Deinem Tag zu holen, solltest Du nicht auf den Preis, sondern die Qualität achten. (Keine Zusatzstoffe, keine Aromen oder künstlichen Süßungsmittel.)
3. Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob es sich um ein "Marketingprodukt" mit schlechter Qualität handelt, solltest Du lieber auf das Präparat verzichten.

4. Was kannst du von Nahrungsergänzungsmitteln erwarten?

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Sie sind wie der Name schon vermuten lässt "eine Ergänzung".

Wenn Du Dein volles Potential entfalten möchtest. Wenn Du alles aus Deinem Tag holen möchtest. Wenn Du Dein Leben in vollen Zügen genießen möchtest. Dann empfehlen wir Dir die gezielte Einnahme von reinen Nährstoffen. Allerdings nur als Ergänzung eines sehr gesunden Lebensstils.



Denn: Keine Pille der Welt kann eine schlechte Ernährung oder ungesunden Lebensstil aufwiegen.

Das solltest Du stets im Hinterkopf behalten. Sieh Nahrungsergänzungsmittel vielmehr als Belohnung für Deinen Körper, wenn Du ihn bereits gut behandelst.

5. Folgende Nahrungsergänzungsmittel nehmen echte Biohacker und Menschen die ihre Energie im Blick haben täglich.

Um Dir den Einstieg zu erleichtern, haben wir einen Biohacker Supplement Stack zusammengestellt, der alle Basics enthält. Wir haben uns genau angesehen welche Mangelerscheinungen häufig sind und welche Nährstoffe ein großen Einfluss haben.

EINE STARKE ERGÄNZUNG ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

- 1. VITAMIN D3**
- 2. VITAMIN K2**
- 3. MAGNESIUM**
- 4. VITAMIN C**
- 5. OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA/DHA)**
- 6. VITAMIN A**
- 7. ZINK & KUPFER**
- 8. VITAMIN-B KOMPLEX**
- 9. JOD (KELP)**

VITAMIN D3 (CHOLECALCIFEROL)

Vitamin D - Das Sonnenvitamin

Vitamin D ist eigentlich ein Prohormon und wird unter der Einwirkung von UVB Strahlung durch die Sonne hergestellt. Es wirkt auf über 1000 verschiedene Gene ein und ist lebensnotwendig. In einer Studie des Max-Planck Institutes wurde nachgewiesen, dass über 80% der Deutschen einen Vitamin D Mangel haben. Möglich Ursachen sind zu wenig Sonne.

Zugelassene Heilversprechen durch Vitamin D

- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.*
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei.*
- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.*
- Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung.*
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.*
- Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei.*
- Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei.*

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Dosierung: Als Nahrungsergänzungsmittel ist die empfohlene Tagesdosis von 1000 I.E. zugelassen.

Einnahme: Morgens.

Form: Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Natürliches Vorkommen: Butter, Milchprodukte, Pilze.

Produkt: **PRIMAL SUN Vitamin D3 Tropfen**

VITAMIN K2 - FÜR EINE NORMALE BLUTGERINNUNG

Vitamin K2 (Immer zusammen mit D3 einnehmen)

Vitamin K2 ist ein fettlösliches Vitamin und beeinflusst den Kalziumstoffwechsel. Es ist wichtig für eine normale Blutgerinnung und der Erhaltung normaler Knochen. Besonders für Veganer ist Vitamin K2 extrem wichtig, da in Pflanzen nur Vitamin K1 enthalten ist, das vom Körper nicht so gut in Vitamin K2 umgewandelt werden kann.

Vitamin K2 wird von Wiederkäuern im Magen durch Vitamin K1 aus frischen Wiesen und Pflanzen umgewandelt. Besonders viel Vitamin K2 steckt daher in Weidefleisch, roher Weidemilch oder Weidebutter.

Achtung: Bei Einnahme von Blutverdünnern wie Marcumar oder ASS 100 bitte vorher den Arzt konsultieren.

Zugelassene Heilversprechen durch Vitamin K:

- Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.*
- Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.*

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Dosierung: Als Nahrungsergänzungsmittel ist die empfohlene Tagesdosis von 200 µg zugelassen.

Einnahme: Zusammen mit Vitamin D.

Form: Vitamin K2 MK-4 und MK-7

Natürliches Vorkommen: Grünes Gemüse, Salat, Natto.

MAGNESIUM

Magnesium - ein wichtiges Element

Magnesium spielt als Mineralstoff eine unglaublich wichtige Rolle in unserem Organismus. Ohne Magnesium läuft der Stoffwechsel nicht mehr rund. Es wird für die ATP-Herstellung, also Energieproduktion im Körper, benötigt. Um genügend Magnesium aufzunehmen, solltest Du viel grünes Blattgemüse wie Spinat oder Grünkohl konsumieren.

Zugelassene Heilversprechen durch Magnesium

- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.*
- Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.*
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.*
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.*
- Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei.*
- Magnesium trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei.*
- Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.*
- Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei*
- Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei.*
- Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung.*

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Dosierung: 400mg

Einnahme: Abends

Form: Citrat, Bisglycinat, Malat, Threonat

Natürliches Vorkommen: Spinat, Grünes Gemüse

Produkt: **PRIMAL MAG**

VITAMIN C

Vitamin C - Nicht nur in Zitronen vorhanden

Vitamin C ist das bekannteste Vitamin. Man verbindet es mit Zitronen, Orangen und Gesundheit. Tatsächlich war es auch das erste Vitamin, das jemals entdeckt wurde. In den Jahren hat es allerdings nicht an Bedeutung verloren.

Zugelassene Heilversprechen durch Vitamin-C

- Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.*
- Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.*
- Vitamin C trägt zur normalen psychischen Funktion bei.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.*
- Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.*
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei.*
- Vitamin C trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei.*
- Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme.*

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Dosierung: 600mg täglich.

Einnahme: Morgens oder abends. Achtung: Nicht direkt nach einem Workout.

Form: Calciumascorbat und natürliche Quellen wie Paprika, Camu Camu oder Acerola Extrakt

Produkt: **PRIMAL VITAMIN C**

4 WICHTIGE SUPPLEMENTS FÜR EIN NEUES LEBEN

JETZT MIT 15% RABATT

PRIMAL ELEMENTS



JETZT SICHERN



OMEGA-3: EPA/DHA

Omega-3 Fettsäuren

EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) kommen zum Großteil in Fischen, anderen Meeresbewohnern oder Weidefleisch vor. Es handelt sich dabei um Omega-3 Fettsäuren, die am besten über die Nahrung aufgenommen werden.

Solltest Du Dich entschließen EPA und DHA durch ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, solltest Du ganz besonders auf die Qualität achten. Billige Produkte sind oft oxidiert und verlieren dadurch ihre Wirksamkeit. Andere wiederum sind extrem gering dosiert. Wenn Du kein entsprechendes Produkt findest, solltest Du lieber darauf verzichten.

Zugelassene Heilversprechen durch EPA/DHA:

- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.*
- DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.*
- EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.*

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Dosierung: 1000mg täglich.

Einnahme: Zum Bulletproof Coffee oder einer Mahlzeit.

Form: Hochwertiges Fischöl, Guter Frisch, oder Krill-Öl.

Produkt: **PRIMAL OMEGA**

VITAMIN A

Vitamin A - Nicht nur in Karotten enthalten.

Viele Menschen denken bei Vitamin A an Karotten, weil dort viel Beta-Carotin enthalten ist. Allerdings wird die pflanzliche Form schlecht in echtes Vitamin A umgewandelt.

Es handelt sich um ein fettlösliches Vitamin und ist besonders in hochwertigem Organfleisch oder Eier von freilaufenden Hühnern enthalten.

Zugelassene Heilversprechen durch Vitamin A:

- Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.*
- Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.*
- Vitamin A trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei.*
- Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.*
- Vitamin A trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.*
- Vitamin A hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung.*

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Dosierung: 5.000 I.E. pro Tag.

Einnahme: Zum Bulletproof Coffee oder zusammen mit einer Mahlzeit.

Natürliches Vorkommen: Retinol (In Fischöl, Krill Öl oder Lebertran), Karotten nur im Notfall.

Produkt: Vitamin A **mit Retinol als Vitamin-A-Form.**

ZINK & KUPFER

Zink & Kupfer - wichtige Mineralien.

Zink spielt eine unverzichtbare Rolle im Stoffwechsel von Makronährstoffen und trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Es ist der Klassiker wenn man zur Erhaltung von Haut, Haaren und Nägeln beitragen möchte und ist an mehr als 300 enzymatischen Prozessen im Körper beteiligt. Es ist neben Magnesium einer der Schlüsselmineralien für das Immunsystem, Sexualhormonen und dem Säure-Basen-Stoffwechsel.

Das Problem: Zu viel Zink kann die Kupfer-Reserven des Körpers anzapfen und für eine Dysbalance sorgen.

Daher empfehle ich Zink in Kombination mit Kupfer, einem wichtigen Spurenelement einzunehmen.

Zugelassene Heilversprechen durch Zink:

- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.*
- Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei.*
- Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.*
- Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei.*
- Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei.*

Zugelassene Heilversprechen durch Kupfer:

- Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei.*
- Kupfer trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.*
- Kupfer trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei.*
- Kupfer trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.*
- Kupfer trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.*

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Dosierung: 30mg Zinkglycinat und 4mg Kupferglycinat

Einnahme: Nicht zusammen mit Eisen oder Kalzium.

Form: Zinkglycinat oder Zinkorotat (Kupferglycinat oder Kupferorotat)

Natürliches Vorkommen: Nüsse, Austern

Produkt: **PRIMAL ZINC+**

VITAMIN B

Vitamin B Komplex

Die Familie der B-Vitamine ist unerlässlich für die normale Funktion des Organismus. Daher haben wir die gesamte Familie unter dem Fachbegriff "Komplex" zusammengefasst. Zwei wichtige Vertreter des B-Vitamine sind Folat und Vitamin B12. Sie tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel. (Vitamin B12)
Wer täglich mentalen Herausforderungen gegenübersteht könnte durch ein Vitamin B Komplex profitieren.

Zugelassene Heilversprechen durch verschiedene B-Vitamine (Folat + B12)

- Folat trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.*
- Folat trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.*
- Folat trägt zur normalen psychischen Funktion bei.*
- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.*
- Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.*
- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.*
- Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.*
- uvm.

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Form: Als Komplex mit Co-Faktoren
Produkt: **PRIMAL BALANCE**

JOD

Jod (Kelp)

Jod und die Schilddrüse gehören einfach zusammen. Ohne Jod kann die Schilddrüse nicht mehr richtig arbeiten und der Stoffwechsel schläft ein.

Daher ist es wichtig genügend Jod über die Ernährung, wie beispielsweise durch Algen und Fisch, aufzunehmen.

An Küstenregionen enthalten die Pflanzen verhältnismäßig mehr Jod als im Landesinneren. Achtung: Bei Hashimoto oder einer anderen Erkrankung der Schilddrüse unbedingt vorher einen Arzt konsultieren.

Zugelassene Heilversprechen durch Jod:

- Jod trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.*
- Jod trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.*
- Jod trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.*
- Jod trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.*
- Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.*

*Zugelassene Health-Claims: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 (Einzelnachweis)



Dosierungsempfehlung

Form: Als Komplex mit Co-Faktoren

Produkt: **PRIMAL BALANCE**

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses E-Books dienen der allgemeinen Information im Bereich der Gesundheit, aber verfolgen nicht den Zweck der Erteilung medizinischer oder sonstiger Ratschläge und ersetzen daher in keinem Fall das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers.

Die hier enthaltenen Informationen entsprechen den in der Bundesrepublik Deutschland geltenden Vorschriften und Regelungen.

7 WICHTIGE SUPPLEMENTS FÜR KOMPLETTEN SCHUTZ

JETZT MIT 15% RABATT

PRIMAL ELEMENTS



JETZT SICHERN

