

Ergänzende Nährstoff-Supplementation Zahn- & Kiefersanierung

Vitamin D3 + K2 (Mk7) all-trans

→ ca. 5000 i. E. D3 / Tag
+ 200 µg K2

Kombi-Tropfen

Vitamin C

→ ca. 1-2 g / Tag

Ester / Liposomal

Omega-3 Fettsäuren (DHA + EPA)

→ ca. 2000-5000 mg / Tag

Fischöl / Algenöl (keine Kapseln, hochwertiges Öl)

Magnesium-Komplex

→ ca. 200-400 mg / Tag

Citrat / Malat / Bisglycinat / Gluconat / Ascorbat /
Taurat / Lysinat / Lactat / ggf. L-Threonat

Zink-Komplex

→ ca. 25 mg / Tag

Malat, Bisglycinat, Gluconat, Ascorbat,
Lysinat, Acetat, L-Methioninsulfat, Picolinat

Aminosäuren

→ 1-2 g pro kg Körper-
gewicht / Tag

Volles Aminosäure-Spektrum,
Proteinpulver oder Kapseln

Kollagen (Kollagenpeptide)

→ 5-10 g / Tag

hydrolysiertes Kollagen (Typ I und III)

Anwendung, wenn möglich, mindestens 6 Wochen vor bis 6 Wochen nach der OP,
dann individuelle Dosisanpassung zur langfristigen Einnahme.
Die ergänzende Supplementation erfolgt individuell auf Basis regelmäßiger Messungen
(Schnelltests, Blutanalysen) und darauf abgestimmter Einnahmeempfehlungen.