

Einkaufsliste Gesundheitsprodukte

(Autor: Axel Raufelder, Stand 29. April 2020)

In meinen Ausarbeitungen „basisch – reduktiv - gesund“, „Zahnpflege“, „Kolloidales Silber“, „Ätherische Öle“ und „Badezusätze“ habe ich auf bestimmte Produkte (oder Produktgruppen) verwiesen, die mir nützlich erschienen sind. Diese Produkte inkl. Verlinkung habe ich in eine separate Liste ausgelagert.

Dadurch werden die Ausarbeitungen übersichtlicher; außerdem soll der Eindruck vermieden werden, ich würde von den ausgewählten Produkten über eine Provision oder in anderer Form profitieren - dies ist nicht der Fall.

Da ich diese Produkte selbst nutze oder genutzt habe, lag es im übrigen nahe, dazu eine digitale Liste zu führen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es oft recht aufwändig ist, das für den jeweiligen Zweck am besten geeignete Produkt zu finden. Um anderen diese Arbeit zu erleichtern, stelle ich meine Einkaufsliste online. Sie soll nur einen ersten Eindruck vermitteln, etwa zu den verwendeten Inhaltsstoffen und deren Verhältnis zum Preis. Quasi eine Richtschnur, um so leichter selbst fündig zu werden, aber keine Werbung für ein bestimmtes Produkt. Es kann auch gar nicht mehr sein, denn die Kriterien zur Auswahl eines Produktes hängen meist von der individuellen Situation ab.

Bevor ich mir diese Produkte gekauft habe, war es mir natürlich wichtig, sie aufgrund von Testvergleichen, Kundenbewertungen und anderen verfügbaren Quellen auf Qualität und Preis zu prüfen. Rückblickend muss ich sagen, dass die im Internet verfügbaren Testvergleiche hinsichtlich Neutralität der ausgewählten Produkte mit Vorsicht zu genießen sind. Sich also besser einen breiteren Überblick verschaffen, ohne Beschränkung nur auf Hersteller- und Testseiten.

Die angegebenen Preise können sich natürlich durchaus in der Zwischenzeit wieder geändert haben.

Übrigens: Ich kaufe zwar aus Bequemlichkeit meist über Amazon ein, habe jedoch festgestellt, dass die Produkte bei Online-Einkauf direkt vom Hersteller zumindest gleich teuer, meist aber günstiger als bei Amazon sind.

Und nun die Liste in alphabetischer Reihenfolge:

Algenöl flüssig

998mg DHA und 535mg EPA pro 2.5ml Sinoplasen 25,29/100ml

<https://www.amazon.de/Omega-Algen%C3%B6l-998mg-TROPFER-ANALYSEN/dp/B07D7V6WC9>

700 mg DHA und 350 mg EPA pro 2,5 ml effective nature 24,90/100ml

<https://www.amazon.de/effective-nature-Omega-3-Algen%C3%B6l-Hochkonzentriert/dp/B07G74JHG1>

Aloe Vera Saft aus dem Drogerie-Markt

Arnika Salbe mit BIO Arnikablüten, BIO Kakaobutter, Avocadoöl Greendoor 11,53/100ml

<https://www.amazon.de/Arnikabalsam-Arnikaalbe-Arnikabl%C3%BCten-Schmetterling-Naturkosmetik/dp/B01A1HER64>

Ätherische Öle, naturrein (sh. <https://www.aroma1x1.com/ressourcen/>) Oshadhi
<https://www.oshadhi.de/qualitaet-aetherischer-oele/>

Apfelessig dt. Bio-Anbau/Verarbeitung 3 Liter (3 Flaschen) Fairment 8,97/Flasche
<https://www.amazon.de/Fairment-Apfelessig-naturtr%C3%BCb-Mutter-Liter/dp/B07GZVS567>

Beinwell Essenz herbnaturalia 14,95/100ml
<https://www.amazon.de/Beinwell-Essenz-hochwertige-getrockneten-Beinwellwurzeln/dp/B01FIGXQW4>

Braunalge Ascophyllum nodosum (Knotentang) 6 x 60 Kapseln Telomit = 146,00
<https://www.amazon.de/%C2%AE-Bio-Algenkapseln-60-Kapseln-Vorteilsangebot/dp/B07K6SM4D1>

Brennesselblätter Extrakt
My Green Health 60 Kapseln zu 800 mg 15,90
<https://www.amazon.de/Brennessel-Extrakt-Kapseln-getrocknete-Brennessel-Bl%C3%A4tter-Germany/dp/B0727RLVRS>
Vitabay 120 Kapseln zu 500 mg 17,99
<https://www.amazon.de/Brennessel-500-120-Vegi-Kapseln/dp/B00T4LKEZM>

Brennesselwurzel Extrakt
Real Herbs 10:1 750mg 100 Kapseln 22,70
<https://www.amazon.de/Real-Herbs-Brennessel-Wurzel-Extrakt/dp/B00G9MC25O>
UTK uno 10:1 460mg 180 Tabletten 50,00
<https://www.amazon.de/Utk-uno-Filmtabletten-180-stk/dp/B00I3T4YDO>

Brokkoli Extrakt 10 % Sulforaphan 120Kapseln je 450mg Green Naturals 32,15/100g
<https://www.amazon.de/GREEN-NATURALS-Premium-Brokkoli-Extrakt/dp/B07WLJZJJR>

Calciumcarbonat Pulver 5kg Lebensmittelqualität Diacleanshop 4,00/kg
<https://www.amazon.de/Calciumcarbonat-5kg-Lebensmittelqualit%C3%A4t-nat%C3%BCrlicher-CaCO3-5000g/dp/B00KB1K5SU>

Cissus Quadrangularis Pulver (u.a. zum Knochenaufbau) 40% Ketosterone 52,90/250g
<https://www.amazon.de/Quadrangularis-Ketosterone-laborgepr%C3%BCft-hochdosiert-Deutschland/dp/B07CKHJGSM>

Eisen (Eisenbisglycinat/Eisen-Chelat) mit 40mg Acerola Vitamin C natural elements 180g 240 Tabletten 6,66/100g
<https://www.amazon.de/Eisen-40mg-nat%C3%BCrlichem-Vitamin-Einf%C3%BChrungspreis/dp/B07P7VFLDR>

Eucalyptus Extrakt Cineol (Inhalation bei Husten) Soledum Balsam flüssig 9,45 / 20ml
<https://www.amazon.de/Klosterfrau-219019-Soledum-Balsam-20/dp/B007A12K5A>

Flohsamenschalen Pulver 1kg Vita2You 12,95/kg
<https://www.amazon.de/BIO-Flohsamen-99-Reinheit-Zippbeutel/dp/B075XN1DF9>

Grapefruitkernextrakt
ECHT VITAL 50ml 39,60/100ml

<https://www.amazon.de/ECHT-VITAL-Grapefruitkernextrakt-Hochdosiert-Grapefruitextrakt/dp/B07S2XMFFW>

BIO Grapefruit Kern Extrakt, 1200 mg Bioflavonoide, 100 ml

<https://www.amazon.de/Grapefruit-Kern-Extrakt-Bioflavonoide-Preis-Leistungsverh%C3%A4ltnis/dp/B017KK1IPI>

Heilerde aus dem Drogerie-Markt (z.B. Luvos mikrofein Kapseln)

Interdentalbürsten Sanacos (früher als AS-dent verkauft) 60 Stück 29,27

<https://www.amazon.de/Sanacos-Interdentalb%C3%BCrsten-3-5mm-St%C3%BCck-Beutel/dp/B00NQ9J1K2>

Ionisator zur Erzeugung negativ geladener Ionen, Luftreinigung ohne Filterwechsel, **kein** Ozon
Lightair IonFlow 50 Evolution 350,82

<https://www.amazon.de/gp/product/B00SVN5PBM>

Ionisator zur Erzeugung negativ geladener Ionen, erzeugt Ozon Tevigo 90690 49,90

<https://www.amazon.de/Luftreiniger-Ionisierer-Luft-Ionisierer-Allergiker-Hausstaubmilben-Allergie/dp/B009KKGSJS>

Johannisbrotkernmehl / Carubenmehl Rapunzel 11,67/100g

<https://www.amazon.de/dp/B000LQSGBI>

Johanniskrautöl / Rotöl Mazerat Naissance 14,99/250ml

<https://www.amazon.de/Naissance-Echtes-Johanniskraut-Mazerat-nat%C3%BCrlich/dp/B008YW7XGU>

Kamillenextrakt KAMILLOSAN Konzentrat 250ml MEDA 20,67

<https://www.amazon.de/KAMILLOSAN-Konzentrat-250ml-2234417/dp/B00910QVVC>

Kannen-Wasserfiltereinsatz Brita Maxtra+ 12 Stück 58,00 (Anm.: Hier keine Billigware)

<https://www.amazon.de/BRITA-Filterkartuschen-MAXTRA-12er-geschmacksst%C3%B6renden/dp/B01N6B2L56>

Ketose Teststreifen KETOSTIX scensia Diabetes Care Teststreifen 50 Stück 7,36

<https://www.amazon.de/Ascensia-Diabetes-Care-KETOSTIX-Teststreifen/dp/B008ETHFN4>

Kokosöl/-fett aus dem Drogerie-Markt in Bio-Qualität; vgl. aber auch MCT-Öl

Konjak-Nudeln (Shirataki) als Nudellersatz

<https://www.amazon.de/City-Aroma-Shirataki-Nudeln-Abtropfgewicht/dp/B00EJMJ4IY>

<https://www.amazon.de/Arche-Shirataki-Konjak-Nudeln-150/dp/B077MFPHGT>

Kürbiskernöl (nur) aus der Steiermark, kaltgepresst

aus dem Einkaufsmarkt

Internet Kräuterland Bio Öl 35,80/1000ml

<https://www.amazon.de/dp/B079HXTH2T>

Kurkuma Premium mit Curcumin-Extrakt 90 Kapseln mountnatural 6 Pck. 119,95

<https://www.mountnatural.de/premium-curcuma>

Lebensmittelfarbe aus dem Einkaufsmarkt

Lecithin / Lysolecithin

<https://www.enaissance.de/emulgator-lecithin-fluessig>

Lemongras

<https://www.amazon.de/gp/product/B07DVRQVW7>

Manuka-Honig Watson & Son MGO 200+ 250g 7,99/100g

<https://www.amazon.de/Watson-Son-Zertifizierte-Qualit%C3%A4t-Neuseeland/dp/B01JS43S16>

Manuka-Öl Extrakt Alva 10 ml 227,80/100 ml

<https://www.amazon.de/Alva-Manuka%C3%B6l-aus-reinem-Wildwuchs/dp/B001QMHGIU>

MCT Öl 100% C8 + C10 Fettsäuren GURU 29,98/l

<https://www.amazon.de/Guru-Kokos%C3%B6l-Lichtschutz-Laborgepr%C3%BCft-Geschmacksneutral/dp/B0711YD5HN>

Minzöl

Annas <https://kleinste-reiseapotheke.de/>

Bio Mentha Piperita <https://www.amazon.de/gp/product/B01LWVH5AY>

Mühle Kaffee + Nüsse 350 W KYG 49,99

Natron (Natriumhydrogencarbonat) 5 kg Pulver in pharmazeutischer Qualität Diacleanshop 0,22/100g

<https://www.amazon.de/gp/product/B00IA11XAM>

Nelkenöl

<https://www.amazon.de/gp/product/B00J6WAZE0>

OPC Traubenkernextrakt

Mount Natural 175mg/Kapsel <https://www.mountnatural.de/opc-plus-traubenkernextrakt>

Nature Love 220mg/Kapsel <https://www.amazon.de/Traubenkernextrakt-Nature-Love-Kapseln-Premium/dp/B01KOIO7M4>

Osmose-Generator (mobil) 399,00

als Elegance 3

<https://www.grueneperlen.com/produkt/osmosefilter-gp-jg-elegance-3-ropot-auftischsystem/>

als Sonvita Aqua Vita

<https://www.filterzentrale.com/osmoseanlagen/aqua-vita>

Pferdebalsam mit Teufelskralle Warendorfer 16,00/500ml

<https://www.amazon.de/Warendorfer-Pferdebalsam-mit-Teufelskralle-Pferdesalbe/dp/B011R4NONW>

ph-Wert Teststreifen Wasser 0 -14 ph aquaself 100 Stück 9,80

<https://www.amazon.de/dp/B01M0TKK0S>

ph-Wert Teststreifen Urin/Speichel 4,5 - 9 ph Aquanatura 100 Stück 8,99

<https://www.amazon.de/gp/product/B007RK164U>

Propolis Tinktur

<https://www.amazon.de/gp/product/B00S17RV6U>

Rosmarinöl

<https://www.amazon.de/gp/product/B00BQG0FKC>

Rügener Heilkreide Original 2kg 9,00/kg

<https://www.amazon.de/R%C3%BCgener-Heilkreide-Naturprodukt-Wohlbefinden-Sch%C3%B6nheit/dp/B07WG93PHQ>

Saftpresse für Gemüse, Langfaseriges und hartes Obst, mit Doppelwalzen

universal Green Star Elite GSE-5000 569,00

<https://www.grueneperlen.com/produkt/green-star-elite-saftpresse/>

Salbeiöl

<https://www.amazon.de/gp/product/B07NJR5WD4>

Sango Meereskoralle

Pulver Sangoki 5,96/100g

<https://www.amazon.de/Meereskoralle-Nat%C3%BCrliche-UNABH%C3%84NGIGEN-k%C3%B6rpereigen-Verh%C3%A4ltnis/dp/B01NBPX62O>

Tabs Effective Nature 18,90/100g

<https://www.amazon.de/effective-nature-Sango-Meereskorallen-Tabs/dp/B007557I3A>

Sägepalmfrucht Extrakt (Serenoa repens) SAW PALMETTO 3.000mg 360 Tabletten 18,89

<https://www.amazon.de/S%C3%A4gepalmenextrakt-Jahrespackung-%C3%96strogen-Blocker-Nat%C3%BCrlicher-Testosteron-Booster/dp/B01INLL07Y>

Schwefel anorganisch 2kg vitalundfitmit100 11,20/kg

<https://www.amazon.de/ANORGANISCHER-Schwefel-500-Naturrohstoff-Schwefelpulver/dp/B07RQ6742S>

Selen (Natriumselenit) Selen Tropfen, 10µg pro Tropfen

<https://www.amazon.de/Tropfen-fl%C3%BCssig-Tagesdosis-AUFNAHMEF%C3%84HIGKEIT-ANALYSEN/dp/B07CG61G56>

Soda (Natriumcarbonat) 2kg 4,63/l

<https://www.amazon.de/gp/product/B004FZ86Z2>

Steinsalz deutsch 5kg Biebelshofer 2,18/kg

<https://www.amazon.de/Deutsches-Steinsalz-Ursalz-Zusatzsstoffe-Speisesalz/dp/B01LWISWN1>

Teufelskralle Balsam mit Aloe Vera Hago 11,90/200ml

<https://www.amazon.de/Teufelskrallen-Balsam-mit-Aloe-Vera/dp/B005WVP0QQ>

Traubenkernöl Bio kaltgepresst Biomond 7,18/100ml

<https://www.amazon.de/Traubenkern%C3%B6l-gepresst-hochwertiges-Speise%C3%B6l-Biomond/dp/B0047D29AK>

Trinkalkohol

<https://www.amazon.de/dp/B00GHK0X0O>

Tonerde weiß (Kaolin) 1kg 16,99/kg

<https://www.amazon.de/Naissance-Kaolin-wei%C3%9Fe-Tonerde-1000g/dp/B00LLA94T6>

Verschlussclips für Beutel sehr praktisch

<https://www.amazon.de/CRIVERS-Verschluss-Wasserdicht-Lebensmittel-K%C3%9CCChenspeicher/dp/B077HRPP8L>

Vitamin B Komplex Hinweis: Kombi-Präparate haben den Nachteil, dass man nicht individuell nach Bedarf dosieren kann; der Bedarf ist jedoch sehr verschieden. Die Zusammensetzungen sind je nach Hersteller ebenfalls sehr unterschiedlich und m.E. nicht immer empfehlenswert. Insofern hier nur ein paar auf natürlichen Quellen basierende „Treffer“:

planta nutrition hochdosiert aus Leinsamenmehl und Rote Beete 21,90/120 Kapseln 34,76/100g

<https://www.amazon.de/Vitamin-nat%C3%BCrlich-hochdosiert-Leinsamenmehl-4-Monatskur/dp/B07C96NCT2>

effective nature aus Buchweizen 14,90/60 Kapseln 14,90/30g

<https://www.amazon.de/effective-nature-Vitamin-B-Komplex-Buchweizenkeimen-B-Vitamine/dp/B01N0T84JN>

naturafit aus Quinoa 56,90/150 Kapseln 56,90/38g

<https://www.naturafit.de/produkt/vitamin-b-komplex-natuerlich>

Und halbwegs entsprechend meinem persönlichen Bedarf:

Ascopharm Sovita active

<https://www.ascopharm.de/vitamin-b-komplex-kapseln.html>

Vitamin B12 EXVital Vitahealth 200µg pro Tropfen 1.250 Tropfen in 50ml 14,95

<https://www.amazon.de/Methylcobalamin-Vitahealth-Pipettenflasche-Konservierungsstoffen-hochdosiert/dp/B079GZLNKG>

Vitamin D3 + K2 in MCT-Kokosöl 900 Tropfen mountnatural 3 Fl. 76,95

<https://www.mountnatural.de/vitamin-d3k2>

Vitamin E Kala Health Vitamin E-8 Bioenhanced T8 180 Kapseln 59,95

<https://www.amazon.de/Kala-Health-Vitamin-Bioenhanced-Kapseln/dp/B074KCSHQL>

Walnussöl Bio kaltgepresst Fandler 4,78/100ml

<https://www.amazon.de/Fandler-Bio-Walnuss%C3%B6l-1er-Pack-500/dp/B00D76E9LK>

Wasserstoff-Wasser-Erzeugung (mobil) Lourdes-Generator 1.170,00

<https://misterwater.eu/der-lourdes-generator>

<https://www.aquacentrum.de/shop/lourdes-generator-antioxidatives-wasserstoffwasser/>

Wasserstoffwasser-Testlösung H2 blue 31,70

<https://www.aquacentrum.de/shop/h2-blue-kit-wasserstoff-testfluessigkeit-durch-titrationsmethode/>

Xanthan Gum 500g Eder Gewürze 19,80/kg

<https://www.amazon.de/Eder-Gew%C3%BCrze-Xanthan-415-500g/dp/B004XOZUU4>

Xylit Finnischer Birkenzucker 5kg Biebelshofer 9,16/kg

<https://www.amazon.de/Xylit-Xylitol-Finnischer-Birkenzucker-Premiumqualit%C3%A4t/dp/B01LX6Q9FC>

Zimtöl Pulver

<https://www.amazon.de/Ceylon-Premium-Qualit%C3%A4t-gemahlen-Profi-Streuer/dp/B074HC86FM>

Zink 365Tab mountnatural 16,95
<https://www.mountnatural.de/zink>