

# Unsere ärztlichen Empfehlungen zur Nährstofftherapie

Gesundheitsprophylaxe und Krankheitsbehandlung mit orthomolekularer Medizin

Von Dr. med. Olaf Dathe, Frauenarzt & Gláucia Bastos-Dathe, Ärztin

Seit 2015 beraten wir in unseren Praxen auch zur Nährstofftherapie mit folgendem Ablauf:

1. Diagnostik („Krankheitsgeschichte“ > UNSER FOKUS: LABORWERTE)
2. Nährstofftherapie auf Basis der Laborwerte
3. Nach ca. 3-4 Monaten Verbesserung erfragen und Laborwerte kontrollieren

Beratungsgrundlage: Dr. med. R. von Helden, [www.vitaminDservice.de](http://www.vitaminDservice.de), Dr. med. V. Schmiedel, [www.dr-schmiedel.de](http://www.dr-schmiedel.de)

Die Top 2 Empfehlungen sind absolute Pflichtempfehlungen (besonders Schwangere)

- 1. Vitamin D3 (Colecalciferol): 2000-8000 IE/Tag**, entspricht mind. 20.000 IE/Woche (1µg=40IE)  
Bsp. Colecalciferol 20.000 IE, verschreibungspflichtig (Arztrezept).  
50 Stück ab 28 €, 1-2 Kapseln pro Woche, reicht ca. 6-12 Monate. Tageskosten ab 10 ct.  
Diagnostikempfehlung: Blutserum Vitamin D3 (25-OH).  
Zielspiegel: 50-90 ng/ml (=125-225 nmol/l) Laborkosten 19 €
- 2. Omega 3 Fettsäuren (DHA und EPA): ca. 2-3g/Tag** (Fisch- oder veganes Öl, Kapseln)  
Bsp. Omega 3 Total § (PZN 13476520) von [www.norsan.de](http://www.norsan.de) Rabattcode: EM608  
1 Flasche mit 200 ml reicht ca. 1 Monat. Tageskosten 1 €  
Diagnostikempfehlung: Blut-EDTA Fettsäurebestimmung bei [www.omegаметrix.eu](http://www.omegаметrix.eu)  
Ziel: HS-Omega-3 Index® 8-11% Laborkosten 67 €

UNSERE NEUE TOP 3 Empfehlung ab 2026

- 3. Lithium 1mg (bis 5mg pro Tag) als Lithiumorotat**, in Kapseln als essenzielles Spurenelement  
Verschreibungspflichtig (Arztrezept). Apothekenliste für Bezug auf [www.drdathe.de](http://www.drdathe.de)  
120 Kapseln ab 74 €, 1 Kapsel pro Tag, reicht 4 Monate. Tageskosten ab 60 ct.  
Diagnostikempfehlung: Lithium Blutspiegel (EDTA für Prävention!)  
Zielspiegel: 25-350 µg/l Laborkosten 30 €

Die folgenden Nährstoffe sind sinnvoll aber nicht Pflicht

- 4. Vitamin K2 100-200µg/Tag:** Verbessert den Calciumtransport in die Knochen  
Bsp. NatuGena Vitamin K2 §(PZN 16391617)\*  
20 ml reichen ca. 3 Monate. 8 Tropfen pro Tag nehmen. Tageskosten ca. 38 ct
- 5. Magnesiumcitrat 400 mg/Tag:** Hilft Vitamin-D in aktives Hormon Calcitriol umzuwandeln.  
Bsp. dm, 20 Beutel kosten ca. 4 €, einmal pro Tag, reicht 20 Tage. Tageskosten ca. 20 ct
- 6. Multivitamine (Haare, Haut, Nägel) (Vitamin A, B12, Selen, Zink, Ubichinon)**  
Bsp. HairVolution § ((PZN 16876243) (Unsere Entwicklung!)\*  
180 Kapseln reichen 3 Monate. 2 Kapseln pro Tag nehmen. Tageskosten ca. 54 ct
- 7. WICHTIG: Bei Schwangerschaftswunsch und Schwangerschaft (Stillzeit) zusätzlich  
Folsäure 400-800µg und Jodid 150-200µg (Kombipräparat)/Tag**  
Bsp. NatuGena MamaFit § (PZN 17276203)\* Tageskosten ca. 44 ct

\*UNSERE PRÄPARAT-EMPFEHLUNG: von § <https://natugena.de> Rabattcode nutzen: 0639

Dosierungen und Preise: Stand Dezember 2025 (ohne Gewähr). Alle Kosten trägt grundsätzlich der Verbraucher! Wir empfehlen geprüfte Medikamente aus deutschen Apotheken mit Pharmazentralnummer (=PZN) und nicht Bestellungen im Internet.

Dr. med. O. Dathe  
Frauenarzt  
Praxis  
Schwanthalerstr. 32  
80336 München  
[www.drdathe.de](http://www.drdathe.de)  
[info@drdathe.de](mailto:info@drdathe.de)

G. Bastos-Dathe  
Ärztin & Especialista em Dermatologia (PUC-Rio de Janeiro)  
Privatpraxis  
Nymphenburger Str. 47  
80335 München  
[www.glaucia.de](http://www.glaucia.de)  
[info@glaucia.de](mailto:info@glaucia.de)

NEU private Videosprechstunde  
für Beratungstermine online  
mit Dr. Olaf Dathe  
incl. Rezeptversand  
hier buchen: [www.glaucia.de](http://www.glaucia.de)

Die Empfehlungen sind sorgfältig geprüft und erwogen. Sie dürfen zum privaten Gebrauch genutzt werden. Sie ersetzen keine ärztliche Behandlung. Eine Haftung durch den Autor ist ausgeschlossen. Die mit § gekennzeichneten Links sind Affiliate Links. Diese dienen zur Orientierung und zum einfachen Finden der Produkte und werden, falls sie genutzt werden, mit einer kleinen Provision ausgezahlt, ohne Mehrkosten für den Kunden zu verursachen. 20260319