

Inhaltsverzeichnis

- [Vitamin D3](#)
- [Omega-3-Fettsauren \(EPA/DHA\)](#)
- [Magnesium](#)
- [Probiotika](#)
- [Vitamin B-Komplex \(aktivierte Formen\)](#)
- [Zink](#)
- [Melatonin](#)
- [Ingwer](#)
- [Selen](#)
- [Wichtige Hinweise](#)

Lesezeit 7 Minuten

Die folgenden Supplemente wurden im R-CHOP Supportive Care Tagesplan als empfohlen oder bedingt empfohlen eingestuft. Für jedes Supplement werden konkrete Präparate aufgelistet, die in Kanada erhältlich sind. Die Auswahl berücksichtigt insbesondere die Bioverfügbarkeit der jeweiligen Formulierung. Alle Produktnamen sind direkte Links zum jeweiligen Produkt.

Vertreiber: Well.ca (well.ca) – größter kanadischer Online-Gesundheitshändler, kostenloser Versand ab \$35. Vitasave.ca – spezialisierter Supplement-Handler Kanada. iHerb Canada (ca.iherb.com) – internationaler Handler mit Versand nach Kanada.

Vitamin D3

Empfehlung: STARK EMPFOHLEN

Dosierung: 2.000-4.000 IU täglich (oder 25.000 IU wöchentlich bei Mangel)

Bioverfügbarkeit: Softgel-Form mit OI (MCT, Sonnenblumenöl) deutlich besser bioverfügbar als Tabletten oder Pulverkapseln; D3 (Cholecalciferol) bevorzugen, nicht D2

Hinweis: Spiegel messen vor Supplementierung (Ziel: >30 ng/ml, optimal >40 ng/ml). Kombination mit Vitamin K2 (MK-7, 100-200 mcg) empfohlen, um Kalzium in

Knochen zu leiten.

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber	Details / Bioverfügbarkeit
New Roots Herbal Vitamin D3 2,500 IU Extra Strength (360 Softgels)	New Roots Herbal (Kanada)	Well.ca	2.500 IU pro Softgel, MCT-Öl für optimale Absorption, glutenfrei, nicht-GVO, kanadische Marke
Webber Naturals Vitamin D3 2,500 IU Extra Strength	Webber Naturals (Kanada)	Well.ca	2.500 IU pro Softgel, Sonnenblumenöl als Trägersubstanz, NPN-zertifiziert (Health Canada)
Prairie Naturals Vitamin D3 2,500 IU with Lichen & Mushroom	Prairie Naturals (Kanada)	Well.ca	2.500 IU pro Kapsel, vegane Quelle (Flechten), mit Reishi-Pilz kombiniert

Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)

Empfehlung: EMPFOHLEN

Dosierung: 1-2 g EPA/DHA täglich (entspricht 2-3 Fischöl-Kapseln)

Bioverfügbarkeit: Triglycerid-Form (TG) hat ca. 70% höhere Bioverfügbarkeit als Ethylester-Form (EE). Flüssige Präparate oder Weichkapseln mit hohem EPA/DHA-Gehalt bevorzugen. Zu den Mahlzeiten mit Fett einnehmen.

Hinweis: Bei Thrombozytopenie <50.000/µl Vorsicht (leicht blutverdünnend). Bevorzugt über Ernährung (fettreicher Fisch 2-3x/Woche).

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber	Details / Bioverfügbarkeit
Webber Naturals Triple Strength Omega-3 EPA/DHA 900mg	Webber Naturals (Kanada)	Well.ca	900 mg EPA/DHA pro Kapsel (dreifach konzentriert), Triglycerid-Form, IFOS-zertifiziert (unabhängig auf Reinheit geprüft)
ATP Lab Omega-3 Triglyceride Liquid	ATP Lab (Kanada)	Well.ca	Flüssige Triglycerid-Form, maximale Bioverfügbarkeit, hoher EPA/DHA-Gehalt pro Portion, Himbeer-Limonade-Geschmack

[Sea-licious
Omega-3 EPA
DHA 250ml](#)

Karlene's
Sea-licious
(Kanada)

Vitasave.ca

Flussiges Omega-3 in natürlicher Triglycerid-Form, Tropical Colada Geschmack, kein Fischgeschmack, für empfindliche Mägen geeignet

Magnesium

Empfehlung: EMPFOHLEN

Dosierung: 300-400 mg elementares Magnesium täglich, abends

Bioverfügbarkeit: Magnesiumglycinat (Bisglycinate) und Magnesiumcitrat haben deutlich bessere Bioverfügbarkeit als Magnesiumoxid (nur ca. 4% Absorption). Glycinat-Form am besten verträglich, kaum Durchfall.

Hinweis: Insbesondere bei Neuropathie-Symptomen oder Schlafstörungen. Abends einnehmen für besseren Schlaf.

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber	Details / Bioverfügbarkeit
Orange Naturals Magnesium Glycinate Powder 400mg	Orange Naturals (Kanada)	Well.ca	400 mg elementares Magnesium als Glycinat pro Portion, Pulverform für flexible Dosierung, gut löslich, kein Durchfall, kanadische Marke
Orange Naturals Magnesium Glycinate Liquid	Orange Naturals (Kanada)	Well.ca	Flussiges Magnesiumglycinat, ideal bei Schluckproblemen, schnelle Absorption, angenehmer Geschmack
CanPrev Magnesium Bis-Glycinate 200 Gentle	CanPrev (Kanada)	Well.ca / Vitasave.ca	200 mg elementares Magnesium als Bisglycinate pro Kapsel, „Gentle“-Formel für empfindliche Mägen, NPN-zertifiziert

Probiotika

Empfehlung: BEDINGT EMPFOHLEN

Dosierung: Multi-Stamm-Präparat mit 10-20 Milliarden KBE täglich

Bioverfügbarkeit: Magensaureresistente Kapseln (enterisch beschichtet) oder lyophilisierte Präparate bevorzugen. Kühlung erhält Lebendkeimzahl. Präparate mit dokumentierter Stamm-Identität (CFU-Garantie bis Mindesthaltbarkeitsdatum).

Hinweis: VORSICHT: Während Nadir-Phase (Tage 8-14 nach Chemotherapie) pausieren oder mit Arzt besprechen. Hochwertige Präparate mit klinisch getesteten Stämmen bevorzugen.

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber	Details / Bioverfügbarkeit
Genestra HMF Multi Strain Probiotic Formula	Genestra Brands (Kanada)	Well.ca	Mehrere klinisch getestete Lactobacillus- und Bifidobacterium-Stämme, hohe Lebendkeimzahl, kühlung empfohlen, NPN-zertifiziert
Genestra HMF Multi Strain 50 Probiotic	Genestra Brands (Kanada)	Well.ca	50 Milliarden KBE, hochdosiertes Multi-Stamm-Präparat für intensive Phasen, Lactobacillus + Bifidobacterium, magensaureresistent
New Roots Probiotic Intensity 20 Billion	New Roots Herbal (Kanada)	Vitasave.ca	20 Milliarden KBE, 11 Stämme inkl. Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium longum, magensaureresistente Kapseln

Vitamin B-Komplex (aktivierte Formen)

Empfehlung: BEDINGT EMPFOHLEN

Dosierung: Niedrig dosiert (1x RDA), insbesondere B1, B6, B12

Bioverfügbarkeit: Aktivierte Formen bevorzugen: Methylcobalamin (B12) statt Cyanocobalamin, Pyridoxal-5-Phosphat (B6) statt Pyridoxin, Methylfolat (B9) statt Folsäure. Diese werden direkt verwertet ohne Umwandlungsschritt.

Hinweis: Niedrig dosiert sicher. Hochdosiertes B6 (>100 mg/Tag) kann paradoxerweise Neuropathie verursachen – unbedingt vermeiden.

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber	Details / Bioverfügbarkeit
-------------------------	------------	------------	----------------------------

Genestra Active B Complex	Genestra Brands (Kanada)	Well.ca	Vollständig aktivierte B-Vitamine: Methylcobalamin (B12), P-5-P (B6), Methylfolat (B9), Riboflavin-5-Phosphat (B2), NPN-zertifiziert
Thorne B-Complex #6	Thorne Research (USA)	Vitasave.ca	Aktivierte B-Vitamine, Pyridoxal-5-Phosphat statt Pyridoxin, Methylcobalamin, NSF-zertifiziert (Reinheit für Sportler geprüft)
AOR Methylcobalamin High Dose 5mg (B12)	AOR (Kanada)	Well.ca	Reines Methylcobalamin 5 mg, sublingual für maximale Absorption, besonders bei B12-Mangel oder Neuropathie, kanadische Marke

Zink

Empfehlung: BEDINGT EMPFOHLEN

Dosierung: 15-30 mg täglich (nicht >40 mg langfristig)

Bioverfügbarkeit: Zinkbisglycinate und Zinkpicolinat haben deutlich bessere Bioverfügbarkeit als Zinkoxid oder Zinksulfat. Bisglycinate-Form am magenfreundlichsten. Nicht gleichzeitig mit Kalzium oder Eisen einnehmen (hemmt Absorption).

Hinweis: Hohe Dosen können Kupfermangel verursachen. Bei langfristiger Einnahme >25 mg: Kupfer-Supplementierung (2 mg) erw. agen.

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber	Details / Bioverfügbarkeit
CanPrev Zinc Bis-Glycinate 25	CanPrev (Kanada)	Well.ca	25 mg Zink als Bisglycinate, höchste Bioverfügbarkeit, magenfreundlich, keine Übelkeit, NPN-zertifiziert, kanadische Marke
NOW Zinc Picolinate 25mg	NOW Foods (USA)	Well.ca	25 mg Zink als Picolinat, klinisch gut dokumentierte Bioverfügbarkeit, vegetarische Kapsel, GMP-zertifiziert
Pure Lab Vitamins Zinc Glycinate 23mg	Pure Lab Vitamins (Kanada)	Well.ca	23 mg Zink als Glycinat, kanadische Herstellung, hypoallergen, keine Fullstoffe

Melatonin

Empfehlung: BEDINGT EMPFOHLEN

Dosierung: 3-5 mg abends, 30-60 Minuten vor dem Schlafen

Bioverfügbarkeit: Sublingual-Tabletten oder schnell lösliche Formen haben schnelleren Wirkungseintritt als Kapseln. Für Einschlafprobleme: schnell lösliche Form (0,5-3 mg). Für Durchschlafprobleme: Retard-Form (3-5 mg). Health Canada erlaubt max. 10 mg.

Hinweis: In Kanada als NHP (Natural Health Product) rezeptfrei erhältlich. Niedrig-moderate Dosen (0,5-5 mg) gut verträglich. Mit Arzt besprechen.

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber Details / Bioverfügbarkeit	
NOW Melatonin 3mg	NOW Foods (USA)	Well.ca	3 mg Melatonin pro Kapsel, schnell löslich, vegetarisch, GMP-zertifiziert, sehr gut verträglich
Pure Encapsulations Melatonin 3mg	Pure Encapsulations (USA)	Well.ca	3 mg Melatonin, hypoallergen, frei von Füllstoffen/Farbstoffen, für empfindliche Personen geeignet, NSF-zertifiziert
Jamieson Melatonin 3mg Fast Dissolving	Jamieson Wellness (Kanada)	Well.ca	3 mg Melatonin, schnell lösliche Tablette (sublingual), schneller Wirkungseintritt, angenehmer Geschmack, kanadische Marke

Ingwer

Empfehlung: EMPFOHLEN (bei Übelkeit)

Dosierung: 1-2 g täglich (frisch, als Tee oder Kapseln), insbesondere Tage 1-7 jedes Zyklus

Bioverfügbarkeit: Standardisierte Extrakte mit definiertem Gingerol/Shogaol-Gehalt bevorzugen. Frischer Ingwer (2-3 cm/Tag) oder Ingwertee sind ebenfalls wirksam. Kapseln mit 500-550 mg Ingwerwurzel-Pulver entsprechen ca. 1 g frischem Ingwer.

Hinweis: Bei Thrombozytopenie <50.000/ul Vorsicht (leicht blutverdünnend). Als Tee oder frisch in Ernährung ist sicherste Option.

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber	Details / Bioverfügbarkeit
Nature's Way Ginger Root 550mg (180 Kapseln)	Nature's Way (USA)	iHerb Canada (ca.iherb.com)	550 mg Ingwerwurzel-Pulver pro veganer Kapsel, 180 Kapseln, standardisierter Extrakt, GMP-zertifiziert, Lieferung nach Kanada
NOW Ginger Root 550mg	NOW Foods (USA)	Vitasave.ca	550 mg Ingwerwurzel pro Kapsel, 100 Kapseln, vegetarisch, GMP-zertifiziert, kostenloser Versand in Kanada
Jamieson Ginger Softgel 340mg	Jamieson Wellness (Kanada)	Well.ca	340 mg Ingwerextrakt pro Softgel, kanadische Marke, NPN-zertifiziert, gut vertraglich

Selen

Empfehlung: BEDINGT EMPFOHLEN (nur bei nachgewiesenem Mangel)

Dosierung: 50-200 mcg täglich (nicht >400 mcg)

Bioverfügbarkeit: Selenmethionin hat deutlich bessere Bioverfügbarkeit als anorganisches Natriumselenit oder Natriumselenat. Selenmethionin wird wie Methionin in Proteine eingebaut und besser gespeichert.

Hinweis: Nur bei nachgewiesenem Mangel supplementieren. Spiegel messen. Hohe Dosen (>400 mcg) toxisch (Selenose). Nicht routinemäßig supplementieren.

Präparat-Name (Link)	Hersteller	Vertreiber	Details / Bioverfügbarkeit
Thorne Selenium 200mcg (Selenmethionin)	Thorne Research (USA)	Well.ca	200 mcg Selen als Selenmethionin (höchste Bioverfügbarkeit), NSF-zertifiziert für Reinheit, keine Füllstoffe, GMP-zertifiziert

[NOW Selenium
200mcg Yeast Free](#)

NOW Foods
(USA)

Well.ca

200 mcg Selen als
Selenmethionin, hefefrei (für
Hefeallergiker), vegetarisch, GMP-
zertifiziert, kostenloser Versand ab
\$35

Wichtige Hinweise

- Alle Präparate sind NHP (Natural Health Product) zertifiziert und in Kanada legal erhältlich.
- Bioverfügbarkeit-Hinweise basieren auf pharmakologischen Vergleichsstudien zu Supplement-Formulierungen.
- Preise und Verfügbarkeit können sich ändern – Produktlinks zum aktuellen Stand prüfen.
- Kostenloser Versand bei Well.ca ab \$35 Bestellwert, bei Vitasave.ca ab \$49.
- iHerb Canada liefert aus den USA nach Kanada – Lieferzeit ca. 5-10 Werktage.