MONIKA BRÖHL

GESUNDHEIT
VITALITÄT
LEBENSQUALITÄT
LONGEVITY

ZEITLOS KOMPASS

TESTEN. WISSEN. MACHEN.

Was ist in deinem Nährstofftank?

46 Werte, eine Haarprobe und die Frage, die dein Blutbild nicht beantwortet.

Lebensqualität ohne Verfallsdatum.

Du isst gut. Du ergänzt etwas. Und trotzdem stimmt es nicht.

Warum das kein Widerspruch ist.

Du stehst morgens auf und bist nach vier Stunden leer. Die Erholung nach dem Wochenende hält bis Dienstag. Du kochst selbst, du kaufst gut ein, im Regal stehen sechs oder zwölf Dosen. Beim Arzt war alles unauffällig.

Das passt zusammen, auch wenn es sich falsch anfühlt. Dein Körper meldet einen Mangel nicht, wenn er entsteht. Er meldet ihn, wenn er ihn nicht mehr ausgleichen kann. Dazwischen liegen Jahre.

> Kein einzelner Stoff wirkt allein. Eiweiß ohne genug Vitamin C, Selen und Zink wird nicht zu Muskel. Calcium ohne dieselben Helfer wird nicht zu Knochen. Nährstoffe arbeiten in Netzwerken.

Deshalb kannst du deine Versorgung nicht raten. Genau daran scheitern die meisten Selbstversuche. Ein Wunderstoff wird durch die Medien geschickt, NAD, Kollagen, Polypeptide, und niemand fragt, ob dein Körper die Cofaktoren dafür überhaupt in ausreichender Menge hat. Du nimmst das Richtige, und es kommt trotzdem nichts an.

Zwei Fragen, bevor du die nächste Dose bestellst.

01 Brauchst du diesen Stoff überhaupt?

02 Hat dein Körper die Cofaktoren, um ihn zu verwerten?

Was passiert, bevor du etwas merkst

Die Treppe abwärts. Sie dauert Jahre bis Jahrzehnte.

GESUNDHEIT UND VITALITÄT

01 **Die Gewebespeicher leeren sich**

Du merkst nichts. Dein Körper verteilt um, damit alles Wichtige weiterläuft.

02 **Die Knochenspeicher leeren sich**

Calcium und Magnesium werden abgezogen. Die Knochendichte nimmt ab, unbemerkt.

03 **Der Stoffwechsel läuft auf Sparflamme**

Erst jetzt rutschen die Werte im Blut ins untere Drittel. Sie gelten weiterhin als unauffällig.
Das Blut wird als Letztes leer.

04 **Die ersten Symptome**

Die Konzentration lässt nach, der Schlaf wird schlechter, die Erholung dauert länger.

05 **Funktionelle Störungen**

Beschwerden, die behandelt werden müssen.
Unter 30 Prozent der früheren Leistungsfähigkeit.

Ab hier ist es Medizin. Meine Arbeit setzt vorher an.

Warum dein Blutbild nur einen Teil zeigt

Zwei Fragen, zwei verschiedene Antworten.

„Mein Blutbild war völlig in Ordnung.“ Und trotzdem stimmt das Gefühl nicht. Beides kann gleichzeitig wahr sein.

Das Blutbild

Beantwortet: Ist etwas krank?

Es sucht Werte außerhalb der Norm und Hinweise auf eine Erkrankung. Dafür ist es gemacht, und dafür ist es wichtig.

Blut hält einen Moment fest.

Deshalb rutschen die Werte dort erst auf Stufe 3 ins untere Drittel, und gelten weiterhin als unauffällig.

Der Zeitlos-Kompass

Beantwortet: Ist dein Körper versorgt?
46 Werte aus einer Haarprobe: Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Belastungen.
Haare halten Monate fest.

Dazu Gesundheits-Score und Verlauf, damit sichtbar wird, ob sich etwas bewegt.

Dein Blutbild sagt dir, ob du krank bist.

Der Zeitlos-Kompass sagt dir, wie gut dein Körper versorgt ist.

Du brauchst beide Antworten. Ich stelle keine Diagnose und behandle nicht. Ich zeige dir, wie dein Körper versorgt ist, und was du daraus machen kannst.

46 Werte.
Wie viele bekommt dein Körper heute?

Hak ab, was du über Ernährung und Nahrungsergänzung täglich zu dir nimmst.

- ☐ L-Alanin
- ☐ L-Arginin
- ☐ L-Asparagin
- ☐ L-Carnitin
- ☐ L-Cystein
- ☐ Homocystein
- ☐ L-Glutamin
- ☐ Glycin
- ☐ L-Histidin
- ☐ L-Lysin
- ☐ L-Methionin
- ☐ L-Ornithin
- ☐ Phenylalanin
- ☐ L-Prolin
- ☐ Serin
- ☐ Taurin
- ☐ L-Threonin
- ☐ L-Tryptophan
- ☐ L-Tyrosin
- ☐ Valin
- ☐ Leucin
- ☐ Isoleucin
- ☐ Beta-Carotin
- ☐ Vitamin B1
- ☐ Vitamin B2
- ☐ Vitamin B3
- ☐ Vitamin B5
- ☐ Vitamin B6
- ☐ Vitamin B9
- ☐ Vitamin B12
- ☐ Biotin
- ☐ Vitamin C
- ☐ Vitamin E
- ☐ Calcium mit D3 und K2
- ☐ Magnesium
- ☐ Zink
- ☐ Chrom
- ☐ Selen
- ☐ Eisen
- ☐ Coenzym Q10
- ☐ Mikrobiom
- ☐ OPC
- ☐ Omega-3
- ☐ Kupfer
- ☐ Kalium
- ☐ Lithium

Dazu wird gemessen, was du nicht zu dir nimmst, sondern abbekommst:
Schwermetallbelastung und E-Smog. Im Zeitlos-System zusätzlich Telomerlänge und Gesundheits-Score.

Was du abgehakt hast, ist das, was du zu dir nimmst.
Ob es in deinen Zellen angekommen ist, steht auf keiner Packung.

Kompass Testergebnis

Vitamin B9, Folsäure, Folat

Folsäure unterstützt Prozesse der Zellteilung, der Zelldifferenzierung und der Regeneration der Zellen. Zusammen mit Vitamin B12/ B6/ B2 reguliert es den Homocysteinstoffwechsel und die Blutbildung.
Enthalten in: *grünem Gemüse, Spinat und Blattsalaten, in Tomaten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Orangen, Vollkornprodukten, Leber und Eiern*

Vitamin B12, Collambrin

Blutbildung, Reizleitung Nerven, Mitochondrien, Zellteilung. Bei Mangel Müdigkeit, Kribbeln in den Händen, fahle Hautfarbe, Gedächtnisstörungen.
Enthalten in: *Leber und Innereien,Muscheln, fetter Fisch, Fleisch, Eier,, Milchprodukte*

Biotin, B7, Vitamin H

Haut und Haar Vitamin, Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren, Psyche.
Enthalten in: *Nüssen, Hefe, Haferflocken, Sojabohnen, Reiskleie, Innereien*

Vitamin C

Antioxidans, Aufbau von Bindegewebe, Knochen, Knorpel, verbessert die Eisenaufnahme, hemmt die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen, stärkt die Immunabwehr.
Enthalten in: *Obst, grünem Gemüse, Algen, Zitrusfrüchten, Hagebutten, Sanddorn*

Vitamin E, Tocopherol

Zellschutz Vitamin, Antioxidans, Entzündungshemmend, Rheuma, Gelenke, Arthritis, Stärkung des Immunsystems, hemmt Prostaglandine (Entzündungsbotenstoffe), schmerzlindernd.
Enthalten in: *Sanddornöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Rotes Palmöl*

Calcium + D3 + K2

Knochen, Zähne, Muskulatur, Stabilität der Zellwände, Blutgerinnung, lebenswichtiges Mineral, Reizübertragung Nervensystem.
Enthalten in: *Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Milch und Käse, Mineralwasser, Haselnüssen, Paranüssen, Mandeln*

Magnesium

Mineral, Muskelentspannung, abführend, Co-Faktor für viele Enzyme, Mineralisierung der Knochen, Zähne, Muskulatur, Zellen. Calcium-Antagonist. Organische Magnesiumverbindungen sind besser bioverfügbar! Mangel durch längere Einnahme von Säureblockern (Protonenpumpeninhibitoren), Durchfälle, oder Diuretika (Niere). Mangel: z.B. Muskelkrämpfe, Schwindel, Herzrythmusstörungen.
Enthalten in: *Weizenkleie, Kürbis- & Sonnenblumenkernen, Schokolade, Cashew-/Erdnüsse, Naturreis, Haferflocken, weißen Bohnen, Erbsen, Vollkornbrot, Nudeln, Garnelen, Spinat, wenig enthalten in Vollmilch, Joghurt*

Monika|BRÖHL

Monika Bröhl
Fasanenweg 7 I 51519 Odenthal I Tel. +49 163 68 000 88
mb@monikabroehl.de I www.monikabroehl.de

Was dein Stoff braucht, damit er ankommt

Die Partnerstoffe stehen auf keinerPackung.

Kollagen braucht Vitamin C und Kupfer

Ohne sie bleibt es Eiweiß, das dein Körper anderswo verheizt.

Eiweiß braucht Vitamin C, Selen und Zink

Ohne sie wird daraus kein Muskel.

Calcium braucht Vitamin D3, K2, Magnesium

Ohne sie landet es nicht im Knochen.

Magnesium braucht Vitamin B6

Ohne B6 kommt es kaum in der Zelle an.

NAD braucht B12 und Folat

Der Kreislauf braucht Methylspender, sonst stockt er.

Eisen braucht Vitamin C

Ohne C nimmt dein Darm nur einen Bruchteil auf.

Das ist keine vollständige Liste. Es ist das Muster: du kaufst einen Stoff, und die Frage, ob dein Körper ihn verwerten kann, stellt niemand.

Was dieses Magazin kann.
Und was es nicht kann.

Damit du weißt, woran du bist.

Das hier zeigt dir:

- welche 46 Werte überhaupt gemessen werden,
- wo im Verlauf ein Mangel entsteht, lange bevor du etwas merkst,
- warum ein unauffälliges Blutbild und ein schlechtes Gefühl zusammenpassen,
- welche Cofaktoren die gängigen Stoffe brauchen.

Das hier zeigt dir nicht:

- wie deine Speicher gerade gefüllt sind,
- welcher Stoff bei dir fehlt und welcher im Überschuss liegt,
- welche Dosierung zu deinem Körper passt.

Das steht in keinem Heft und in keiner Tabelle, weil es von deinem Körper abhängt: von Aufnahme, Stress, Alter und den Wechselwirkungen untereinander. Deshalb misst der Zeitlos-Kompass, statt zu raten.

Der nächste Schritt

Testen. Wissen. Machen.

Du willst wissen, wo du stehst. Dann ist der Zeitlos-Kompass dein Anfang. 46 Werte, Gesundheits-Score, grafische Auswertung und ein Gespräch, in dem ich dir sage, was die Werte für deinen Alltag bedeuten. Dazu eine Produktempfehlung mit Dosierung, die zu deinen Werten passt. Danach entscheidest du, ob mehr daraus werden soll.

Du willst etwas ändern. Dann sprechen wir vorher miteinander. Das Erstgespräch ist kein Verkaufstermin mit vorbereiteter Präsentation. Ich will wissen, wo du stehst, was du in den nächsten Jahren vorhast und ob ich die Richtige dafür bin. Wenn ich das nicht bin, sage ich es dir.

Cabrio oder Rollator, was wählst du?

Lebensqualität ohne Verfallsdatum.

Termin vereinbaren:

Monika Bröhl

mb@monikabroehl.de
+49 163 68 000 88
https://monikabroehl.de

Dieses Heft ist auf Basis meines Wissens und meiner Arbeit mit Kundinnen und Kunden entstanden.
Bei Text und Gestaltung habe ich KI eingesetzt. Inhalt und Verantwortung liegen bei mir.

© 2026 Monika Bröhl-Croci. Alle Rechte vorbehalten.