

**Handbuch OM-Therapie**

Autoren:

Herr Ralph Schnitzler, Präventologe, Orthomolekulartherapeut (GOMM, 26-jährige Erfahrung in der Orthomolekularen Medizin und Autor des Buches: *Angespannt und ausgebrannt*, Aachen Eigenverlag 2011 (vergriffen)

Herr Sebastian Steffens, Biologe und Ökotoxikologe

Martina Heyer, Ernährungsberaterin/Sportlehrerin, Spez. Herzsport

Diese Empfehlungen ersetzen keine Therapien/Verordnungen durch einen Arzt, Heilpraktiker oder KPNI-Therapeuten.

**Themen:**

<b>A</b>	Akne, Albuminspiegel (niedriger), Allergien, Altersdemenz, Anämie, Angina pectoris, Angst, Antiaging/ Healthy Aging, Aphten, Arthrose, Asthma, Aufmerksamkeitsdefizit/ Hyperaktivität
<b>B-C</b>	Basedow, Bindegewebsschwäche, Blaseninfekte, Blutdruck s. Hypertonie, Borreliose, Bulimie, Burnout Syndrom, Cellulite/ Lipödem, Cholesterin/Blutfette, Colitis ulcerosa
<b>D-H</b>	Darmsanierung, Darm siehe auch Leaky Gut, Depression, Diabetes, Eingerissene Mundwinkel, Eisenmangel, Endometriose, Entgiftung, Entsäuerung, Entzündung, Epicondylitis, Fettleber (AFLD, NAFLD), Fibromyalgie, Fruchtbarkeit Frau/Mann, Gicht, Glaukom/Grüner Star, Gürtelrose, Haarausfall, Harnsäure siehe Gicht, Hashimoto-Thyreoditis, Herpes simplex, Herpes Zoster, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Histaminintoleranz, Homocystein, Hypertonie, Hyperthyreose
<b>I-N</b>	Infekte, Klimakterium, Krebs, Krypto-Pyrrlorie s. Pyrrlorie, Leaky Gut Syndrom, Leberzirrhose, Lipödem/Cellulite, Magengeschwüre, Makula Degeneration, Mentale Regeneration, Migräne, Morbus Crohn (s. Leaky Gut), Morbus Basedow s. Basedow, Multiple Sklerose, Mykosen, Nebennierenschwäche, Nervenschädigungen/ Nervenverletzungen, Neurodermitis, Neuropathische Schmerzen, Nierenschutz, Nitrosativer Stress
<b>O-R</b>	Obstipation/Verstopfung, Osteoporose, Parkinson, Pfeiffersches Drüsenfieber s. Virusinfekte, Postpartale (nach-geburtliche) Störungen, Postpartales Stimmungstief („Babyblues“), Postpartale bzw. Postnatale Depression (Wochenbett-Depression), Posttraumatische Belastungsstörung, natürliche Potenzsteigerung, PMS, Psoriasis/Schuppenflechte, Psoriasis-Arthritis, Pyrrlorie (KPU), Renaud Syndrom, Restless legs, Rheumatoide Arthritis, Rückenschmerzen,
<b>S-Z</b>	Schaufensterkrankheit, Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), -überfunktion (Hyperthyreose), Schlafstörungen, Schlaganfall, Schmerzen, Schwangerschaft/ Stillzeit, Serotonin-Defizit-Syndrom, Sonnenallergie, Sport, Streptokokkeninfekte, Stress, Systemische Pilzerkrankung mit Schimmelpilzen, Über-/Entsäuerung, Übergewicht, Virusinfekte, Winterdepression, Wundheilung/ Verletzungen, Würmer, Zöliakie.

**Akne**

**Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	3 x 1-2 Tab. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit Akne relevanten Mikronährstoffen (u.a. mit Chrom, Zink, Vitamin B6, Selen und Pantothenensäure)
DermoOvo	1 Kps. mo. & ab.	Zusatzversorgung mit Haut regenerierenden Vitalstoffen (PABA, MSM, Zink, Silicium, β-Carotin, Calciumpantothenat, Zink, Selen)
Nachtkerzenöl	1-2 Kps. mo. & ab.	Gammalinolensäure und Eicosapentaensäure EPA wirken entzündungshemmend. Bei Akne oder fettiger und zu Unreinheiten neigender Haut reguliert Nachtkerzenöl die Talgproduktion. Sie ist am Aufbau des Stratum corneum (Lipidbarriere der Haut) beteiligt.

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Lebertran Forte	1-2 Kaps. mo. & ab., nach Besserung reduzieren!	Ein Vitamin A-Mangel verursacht aufgrund der zu starken Keratinisierung (Verhornungsstörung) der Hautzellen eine Verdickung der Haut. Gesteigerte Talgproduktion und Verhornungsstörung gehen mit bakterieller Besiedlung und entzündlichen Hautveränderungen einher.
Magnesium Plus Pantothenensäure	3 x 1 Tablette	Vitamin B6 und Magnesium sind wirksam bei prämenstruellen Akneausbrüchen. Pantothenensäure (bzw Calciumpantothenat) wurde bei Akne-Patienten in der Dosierung von 10g/Tag verwendet in 4 Einzeldosen sowie einer Creme mit 20% Pantothenensäure, die 4-

		6x aufzutragen war. Nach 2-3 Tagen kam es zu einer deutlichen Reduktion der Talgproduktion, nach 2 Wochen bildeten sich die Effloreszenzen zurück, nach 8 Wochen war die Erkrankung in leichten Fällen vollständig unter Kontrolle. Bei schwerer Akne kann es bis zu 6 Monaten oder länger dauern, wobei in wenigen Fällen die Dosierung auf 15-20g/Tag gesteigert wurde.
--	--	---

### Sonstiges:

Zur Hautpflege sind folgende Produkte (Apotheke) zu empfehlen: Physiogel Duschcreme, Physiogel A. I. Creme  
Ebenfalls empfehlenswert sind Gesichtsmasken mit Luvos Heilerde. Verzichten Sie auf Softdrinks, Alkohol, scharfe Gewürze, Fastfood und Fertiggerichte, Fett, Zucker, einfache Kohlenhydrate, Kuhmilchprodukte und Weizen.  
Zuviel Fett verstopft die Hautporen. Menschen mit hoher Histaminproduktion produzieren mehr Talg, eine fettige Absonderung in der Haut. Als weitere Maßnahme empfehle ich eine Darmsanierung (z.B. mit DarmPro) und die Reduktion tierischer Fette. Um eine ausreichende Versorgung mit leicht verdaulichem Eiweiß und damit mit den zur Hautregeneration benötigten Aminosäuren (z.B. Glutamin, Prolin u. Lysin) sicherzustellen, empfehlen wir Personen, die sich vegetarisch ernähren den zusätzlichen Verzehr von Proteinpulver.

## Albuminspiegel (niedriger) - den Überlebensfaktor Serumalbumin erhöhen!

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kps. mo. & ab	Basisversorgung mit Magnesium, allen essentiellen Vitaminen und Spurenelementen sowie pflanzlichen Antioxidantien für einen gesunden Stoffwechsel. Besonders der hohe Siliciumanteil wirkt sich günstig auf die Bildung von Serumalbumin aus.
Chlorella	2 x 2 Kps.	Japanische Forscher haben entdeckt, dass Chlorella den Albuminspiegel im Blut erhöhen kann!
EnzymSan	1 – 3 x 1 Kps.	Verdauungsenzyme verbessern die Bereitstellung der Nährstoffe aus der Nahrung, entlasten Verdauungssystem und darmständiges Immunsystem und können zur Erhöhung des Serumalbuminspiegels beitragen.
Vitamin C 1000	2 x 1 Tabl.	Unterstützt Bildung von Albumin und fördert die Wiederherstellung von oxidiertem Albumin.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Glutamin	3 x 5 – 10 g	Entlastet das Immunsystem durch Stärkung der Darmschleimhautbarriere, unterstützt die Bildung von GABA, Glutathion und Serumalbumin.
NAC	2- 3 x 1 Kps.	Wirkt Tumorkachexie, erhöhten Homocystein- und erniedrigten Glutathionspiegeln entgegen. Unterstützt Bildung von Albumin und fördert die Wiederherstellung von oxidiertem Albumin.
Bienen-Propolis	1-3 x 1 Tabl. sublingual	Reduziert Keimbelastung, entlastet und stärkt das Immunsystem. Fördert die Wiederherstellung von oxidiertem Albumin in seine reduzierte Form.
Glucosamin Chondroitin Plus	1 – 3 x 1 Tabl.	Stärkt das Bindegewebe, unterstützt die Entgiftung und kann sich durch seinen hohen Siliciumgehalt günstig auf das Serumalbumin auswirken!
L-Tryptophan Plus	1 x 3 - 5 Kps. abends (2 Tage nehmen / 1 Tag pausieren)	Hohe Cortisolspiegel wirken sich nachteilig auf das Serumalbumin aus. Tryptophan fördert die Serotonin- und Melatonin-synthese und kann zur Senkung eines erhöhten Cortisolspiegels beitragen. Umgekehrt können Lysin und Vitamin B3 der Aktivierung L-Tryptophan abbauender Enzyme durch Cortisol entgegenwirken.
Tyrosin	2 -3 x 1 Kps.	Tyrosin wirkt Müdigkeit entgegen und kann sich wie Tryptophan günstig auf den Serumalbuminspiegel auswirken.

### Sonstiges (weitere Maßnahmen zur Erhöhung des Albuminspiegels):

- Nicht Rauchen und halten Sie sich nicht in Räumen auf in denen geraucht wird!
- Die Senkung der Insulinausschüttung durch der *Verzicht auf einfache Zucker und Kohlenhydrate* (aber auch einem Zuviel an Kohlenhydraten bei mangelnder körperlicher Betätigung). Insulin fördert den Abtransport von Glukose, Proteinen und Aminosäuren in Leber und Muskulatur. Hierdurch sinkt ebenfalls der Albuminspiegel! Vor allem abends sollten wenig Kohlenhydrate und Zucker verspeist werden, denn zu viel Insulin verringert nachts die Wachstumshormonausschüttung und erhöht gleichzeitig die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Hierdurch werden die Immunabwehr und die Regenerationsfähigkeit des Körpers beeinträchtigt. Erhöhte Cortisolspiegel führen ebenfalls zu einer Senkung des Albuminspiegels.
- Psychohygiene bzw. Reduktion von Psychodauerstress und Reizüberflutung senken ebenfalls den Cortisolspiegel!
- Eine Reduzierung der Keim- und Feinstaubbelastung durch eine verbesserte Wohnraum- und Körperhygiene (Finger, Augen, Nase, Mund\*), eine Reduzierung von Giften und Allergenen (z.B. durch Staubsauger mit Wasserfilter und Enzymatische Reinigungsmittel wie AllergStop), Darmsanierung und die Beseitigung von Zahnherden.
- Die ergänzende Zufuhr von pflanzlichen Verdauungsenzymen, der Aminosäuren Glutamin, Cystein (bzw. N-Acetylcystein), Tryptophan, Tyrosin, Spurenelement Silicium, Vitamin C und der Alge Chlorella Vulgaris. Japanische Forscher haben entdeckt, dass Chlorella den Albuminspiegel im Blut erhöhen kann!
- \*5 x täglich Gesicht, Hände und Fingerkuppen mit abgekochtem keimfreiem Wasser waschen!

## Allergien

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-	Kommentare
---------	----------	------------

	<b>empfehlung</b>	
Multi Extra Gold	3 x 2 Tabl.	Basisversorgung. Die Zufuhr von Vitaminen des gesamten B-Komplexes sichert bei hohen Gaben eine ausreichende Versorgung mit Cofaktoren, die für den Aufbau neuer Bestandteile des Immunsystems benötigt werden. Pantothen säure und Vitamin C sind wichtige Cofaktoren bei der Bildung von körpereigenem Kortison in den Nebennieren, das wie Calcium eine Linderung der allergischen Symptome bewirkt. Mangan wirkt ebenfalls der Freisetzung von Histamin aus Speicherzellen entgegen. Vitamine B6 und Vit. B12 haben sich bei der Behandlung von Asthmaanfällen als hilfreich erwiesen und sind empfehlenswerte Bestandteile der Allergiebehandlung.
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125-250 µg zur Hauptmahlzeit	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln wirkt auf das Immunsystem regulierend und modulierend, es ermöglicht eine gut reaktionsfähige, dennoch ausgeglichene und angepasste Abwehrlage. Vitamin D ist u.a. ein natürlicher Cyclo-Oxygenase (COX) 2-Hemmer und reduziert in Verbindung mit Calcium die Aktivität von Nfκβ. Hierdurch wird auch nitrosativer Stress reduziert. Die antiallergische und entzündungshemmende Wirkung von Cortison ist von Vitamin D abhängig.
Calcium natürlich	2-3 x 1-2 Tabl.	In Verbindung mit Vitamin D senkt Calcium die Aktivität von Nfκβ. Hierdurch wird auch nitrosativer Stress reduziert.
Lebertran forte	3 x 1 Kps.	Das klassische antiallergene Vitamin A, bzw. seine Vorstufe β-Carotin ist für die Regenerierung der Schleimhäute zuständig, die als erste Barriere bei Allergien von entscheidender Bedeutung sind. Vitamin D wirkt immunmodulierend.
OPC	3 x 1-2 Kps.	Stabilisiert die Mastzellmembranen, verhindert die Synthese von Histamin, indem es die Aktivität des Enzyms Histidin-Decarboxylase hemmt.
Padma 28	2- 3 x 2 Kps.	Polyphenole wie das Bioflavonoid Quercetin wirken im Verbund mit Vitamin C durch die Blockierung der Histaminfreisetzung nach der Antigenstimulierung mildernd. Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe (wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen), das zahlreiche immunregulierenden Wirkungen entfalten kann. Ein breites Spektrum sekundärer Pflanzenstoffe trägt auf vielfältige und verträgliche Weise zur Inaktivierung wesentlicher Bestandteile des entzündlichen Cocktails bei. Gerbstoffe (Tannine) wirken antioxidativ und entzündungshemmend; Flavonoide unterstützen die Immunfunktion, wirken antimikrobiell, entzündungshemmend und ebenfalls antioxidativ; die ätherischen Öle wirken antimikrobiell und entzündungshemmend.
MSM	2-6 x 1 Tabl.	MSM besetzt die Rezeptoren in den Schleimhäuten, so dass Allergene nicht mehr "angreifen" können.
Vitamin Vit. B12 Activ Complex	1-2 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Bei nitrosativem Stress, erhöhtem Homocystein, wichtig für Energiehaushalt, reduziert Sulfid-Intoleranz. Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.

**Ergänzung:** Bei Problemen der Darmflora und/oder -schleimhaut siehe Leaky Gut

**Weitere Produkte:**

<b>Produkt</b>	<b>Verzehr-empfehlung</b>	<b>Kommentare</b>
Zinkmethionin 15 µg	2-3 x 1 Tabl.	Ähnlich wie bei Selen fördert auch ein Zinkmangel eine TH2-Immundominanz. TH2-Cytokine spielen eine zentrale Rolle für die Auslösung allergisch-entzündlicher Reaktionen. Zink wird benötigt zur Synthese des retinolbindenden Proteins, deshalb ist auch der Vitamin-A-Metabolismus zinkabhängig.
Q10 Nano flüssig	2-3 x 10 – 20 Tropfen	Coenzym Q10 stabilisiert Zellmembranen, verbessert den Lungenstoffwechsel insgesamt und ist ein natürlicher Glutamatantagonist. Coenzym Q10 hemmt die Histaminfreisetzung und verhindert, dass die Aminosäure Histidin in Histamin umgewandelt wird.
Q10 Activ Ubiquinol	2-3 x 1 Kps.	Q10 in Form flüssiger Nanopartikel wirkt schneller und sollte zu Beginn bevorzugt verwendet werden!
Krill Öl	2-3 x 1 Kps.	Omega-3-Fettsäuren in Phospholipidform stabilisieren die Mastzellmembran und reduzieren die Ausschüttung von Histamin und entzündungsfördernden Prostaglandinen.
Magnesium Plus	3 x 1-2 Tabl.	Ein Magnesium-Defizit senkt die allergische Reaktionsschwelle. Reizungen durch Allergene setzen in den Mastzellen in Sekundenschnelle Calciumionen aus ihren Speichern frei. Dieser Calciumanstieg verursacht dann die Ausschüttung von Histamin. Ist nicht genügend Magnesium in der Zelle vorhanden, wird Histamin über längere Zeit ausgeschüttet – und Allergiker haben länger unter den Symptomen zu leiden.
Bidicin	3 - 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Mastzellen besitzen Rezeptoren für das Stresshormon Noradrenalin. Aus diesem Grund kann Stress die Ausschüttung von Histamin durch Mastzellen fördern bzw. verstärken. Mikroverkapseltes Glycin kann einer übermäßigen Noradrenalinausschüttung entgegen wirken.
Pyridoxal-5-Phosphat	1-2 x 1 Tabl.	Fördert den Abbau von Glutamat und Histamin.
Flavoxan	3 x 1 Kps.	Polyphenole wie das Bioflavonoid Quercetin wirken im Verbund mit Vitamin C durch die Blockierung der Histaminfreisetzung nach der Antigenstimulierung mildernd.
Vitamin C	2 x 1-2 g	Niedrige Vitamin-C-Plasma-Konzentrationen führen zu einem Histaminanstieg im Blut-

Ascorbat-Complex	(akut 4-8 g)	plasma. Die chemotaktische Aktivität der neutrophilen Granulozyten fällt bei einem Histaminanstieg im Blutplasma ab und steigt bei einer Vitamin-C-Supplementierung an.
Vit. E Vollspektrum Complex	2-3 x 1 Kps.	Antioxidans. Höhere Vitamin-E-Konzentrationen werden mit niedrigeren IgE-Serumkonzentrationen und mit einer weniger häufigen Allergen-Sensibilisierung in Verbindung gebracht.

**Ernährung, Stressreduktion, Hygiene:** Nitrosativer Stress und Pyrrolurie führen zu einem chronischen Energiedefizit im Nervensystem, dass zu einer zusätzlichen Aktivierung der netzartig die Mastzellen umgebenden C-Nervenfasern führt. Bei Reizungen kommt es zu einer verstärkten Histaminfreisetzung aus den Mastzellen. Eine erhöhte Ausschüttung von Noradrenalin aktiviert ebenfalls die Mastzellen. Besondere innere und äußere Hygienemaßnahmen entlasten das Immunsystem und erhöhen den Serumalbuminspiegel (regelmäßige Reinigung von Gesicht und Fingerkuppen, Darmsanierung, Darmsanierung, Sanierung von Zahnherden, Feinstaubreduktion durch Wasserstaubsauger). Des Weiteren sollten die Verdauung verbessert werden und Allergene oder unverträgliche Lebensmittel ganz oder zeitweilig gemieden werden. Entspannungsverfahren, Stressreduktion (z.B. auch durch Lärmschutzmaßnahmen und Verzicht auf Kaffee) und Ergänzungen wie Magnesium Plus, Omega-3-Fettsäuren und Theanin senken zu hohe Noradrenalin Spiegel.

## Altersdemenz

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
B-Complex Activ	1-3 x 1 Kps.	B-Vitamine verbessern Energiebereitstellung, Neurotransmittersynthese und Entgiftung von Neurotoxinen (z.B. Histamin, Glutamat und Homocystein)
Multi Extra Gold	3 x 1 Tabl. mo. mi. ab.	Basisversorgung. Wirkstoffe wie Vitamin C, A, B6, E, $\beta$ -Carotin, Selen, Zink, Chrom, Mangan, Taurin, DMAE und Ginkgo, führen zu einer verbesserten Hirndurchblutung und gesteigerten kognitiven Fähigkeit im Alter.
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind. Außerdem kann Grünhaferextrakt zu einer Erweiterung der systemischen und zerebralen Arterien führen und so Blutfluss und Sauerstoffzufuhr im Gehirn erhöhen.
Vitamin D3 Tropfen oder Kapseln	250-375 $\mu$ g zur Hauptmahlzeit	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln verbessert Stimmung und kognitive Leistungsfähigkeit
Krill Öl oder EPA&DHA	min 2 x 1 Kps. mo. & ab.	Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel, Fluidität der Zellmembranen – verbesserte Reizübertragung. Phospholipidgebundene Omega-3-Fettsäuren im Krill Öl sind weniger oxidationsempfindlich und besser bioverfügbar! Phospholipide und Omega-3Fettsäuren schützen vor Veränderungen der weißen Substanz.
Galactose	3 x 5 g 30 Min. vor den Mahlzeiten	Neurodegenerative Prozesse und Hirnleistungsstörungen scheinen häufig mit einer cerebralen Insulinresistenz in Verbindung zu stehen. Galactose wird Insulinunabhängig verstoffwechselt, normalisiert die gestörte Glucoseaufnahme in die Hirnzellen und reduziert in Verbindung mit Vitamin B6 zu hohe Glutamatspiegel. Galactose unterstützt Glykolipid- und Glykoproteinsynthese für eine Wiederherstellung der Membran- und Nervenfunktion.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf-ter Esslöffel	An Fruchtfliegen zeigte sich im Tierversuch, dass eine Zufuhr von Spermidin bei diesen Insekten einer altersbedingten Demenz entgegenwirkt. Das Polyamin Spermidin kurbelt die Selbstreinigung der Zellen (Autophagie) an. Die Supplementierung mit Spermidin könnte eine Möglichkeit sein, neurodegenerativen Erkrankungen vorzubeugen. Wie wirksam der Ansatz ist, wird derzeit untersucht. Lecithin enthält Phospholipide, die unter anderem wichtige Bestandteile der Gehirn- und Nervenzellen sind. Sie sind nicht nur zuständig für den Ionentransport durch die Zellmembranen, sondern isolieren auch die Nervenfortsätze, sorgen also für die reibungslose Weitergabe von Nervenimpulsen. Lecithin wird zudem in Nerven und Gehirn zu Acetylcholin umgewandelt, dem bedeutendsten Neurotransmitter des Nervensystems. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass eine erhöhte Lecithinzufuhr im Alter sich günstig auf den Erhalt der Hirnleistung auswirken könnte.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
L-Tryptohan Plus	2-3 Kps. abends  30 Min. vor einer Mahlzeit	Tryptophan-Mangel wurde bei folgenden Erkrankungen des Nervensystems festgestellt: Alkoholismus, Angstzuständen, Depressionen, Dyskinesien, Gedächtnisstörungen, Schlafstörungen, Demenz und Alzheimer. Hohe Cortisolspiegel scheinen die Degeneration und den Untergang von Neuronen zu fördern. Damit verbunden ist eine verminderte Gedächtnisfunktion bei sonst gesunden älteren Frauen und Männern. Tryptophan, Lysin und B-Vitamine erhöhen die Stressresistenz!
Vitamine K2+D3	1 -2 x 1 Kps.	Mangelt es Senioren an <i>Vitamin D</i> , besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie an <i>Demenz</i> erkranken. Bei vaskulärer Demenz kommt es zu Veränderungen der Weißen Substanz. Vitamin K ist wichtig für die Myelinschicht. Vitamin K2 verhindert Calciumablagerungen in den Blutgefäßen.
Magnesium Plus	2-3 Tabl.	Eine zu niedrige Aufnahme von Magnesium wird ebenfalls in Zusammenhang mit Senilität und Depressionen diskutiert. Verbesserung der Energiebereitstellung, wirkt mit Glycin

		(z.B. aus Betain/ / Trimethylglycin) einer Daueraktivierung der Gluta-mat bzw. NMDA-Rezeptoren entgegen.
Bidicin	3 – 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Bei verschiedenen Formen der Alters-Demenz ist die Glutamatkonzentration zwischen den Nervenzellen anhaltend erhöht, die Nervenzellen werden quasi dauererregt. Dadurch können (Lern-) Signale nicht mehr richtig erkannt und weitergeleitet werden. Schließlich kann die Nervenzelle der ständigen Überreizung nicht mehr standhalten, verliert ihre Funktionsfähigkeit und stirbt letztlich ab. Bestimmte Flavonoide, Magnesium, Vitamin B6, Galactose und <u>Glycin</u> schützen vor den schädlichen Auswirkungen von Glutamat.
Vit. E Vollspektrum Complex	1 Kapsel zur Hauptmahlzeit	Schützt vor Lipidperoxidation, Mangel meist vorhanden bei Alzheimer und Demenz.
Folsäure Activ Complex	1 x 1 Tabl..	B-Vitamine (z.B. Folsäure, Vitamin Vit. B12) verbessern den Energiestoffwechsel der Zellen und die Durchblutung des Gehirns. Niedrige Blutspiegel von Folaten und Vitamin Vit. B12 sowie Vitamin-B6-Mangel stehen mit Demenz in Zusammenhang. Folsäure ist in ihrer methylierten (stoffwechselaktiven Form) und in Kombination mit stoffwechselaktivem Vitamin Vit. B12 als Methylcobalamin und mit stoffwechselaktivem Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat) besonders wirksam bei der Senkung des Homocystein-spiegels. Mikroverkapselung schützt Folsäure vor Oxidation.
NADH	1 – 2 x 1 Tabl.	Verbessert die Energiebereitstellung, erhöht die Konzentration, reduziert Müdigkeit, unterstützt die Synthese von Dopamin. Patienten die Statine einnehmen sollten NADH in Verbindung mit Coenzym Q10 einnehmen!
Melatonin	1 x 2 - 6 Tabl. 60 Min. vor der Nachtruhe	Umfassende Daten aus der Laborforschung und einige Studien aus der klinischen Forschung weisen darauf hin, dass Melatonin starke antioxidative Eigenschaften besitzt und bei neurodegenerativen Erkrankungen von Nutzen sein könnte. Melatonin verbessert den Schlaf und unterstützt die Ausschüttung von menschlichem Wachstumshormon.
Acetyl-L-Carnitin	1-2 x 1 Kps.	Acetyl-Carnitin verbessert laut Studien die kognitive Leistung bei Alzheimer-Demenz. Es leitet die Ausschüttung von Acetyl-Cholin im Gehirn ein. Verbessert die Energiebereitstellung und wirkt sich auch auf den Serotoninstoffwechsel aus. Hinweis: bei Nierenproblemen Carnitin!
Adaptogen Stress Response	2 x 1 Kps.	Adaptogene Kräuter (z.B. Ginseng und Ginkgo) erhöhen die Stressresistenz und verbessern die Funktion von Hirnstoffwechsel und Hormonsystem.

**Sonstiges:** Lecithingranulat (2 x 10 g) liefert den Cortisolgegenspieler Phosphatidylserin, den Myelinbaustein Phosphatidylethanolamin und den Acetylcholinbaustein Phosphatidylcholin. Vitamin K1 (z.B. als KA VIT Tropfen - in Apotheken) ist auch ein natürlicher Acetylcholinesterasehemmer!

## Anämie

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. mo. & ab 2 x 2 K.	Basisversorgung
Org. Eisen+	2 x 1 Kps.	Für die Blutbildung müssen täglich adäquate Mengen an Folaten, Vitamin Vit. B12, Ascorbinsäure und Eisen mit der Nahrung aufgenommen werden. Da vielfache Interaktionen dieser 3 Vitamine im Stoffwechsel auch mit dem Eisen bestehen, sind kombinierte Störungen häufig. Eisenmangel verursacht eine hypochrome, normozytäre Anämie. Thiaminmangel (z.B. durch Schwermetalle, Alkohol) fördert ebenfalls die Blutarmut. Ein Folsäuremangel verschlechtert die Aufnahme von Thiamin und kann zu einem Thiaminmangel beitragen. Ist im Körper zu wenig Kupfer vorhanden, wird die Bildung der Farbstoffe, der so genannten Pigmente, und die Bildung der roten Blutkörperchen gestört. Kupfer erleichtert normalerweise die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung in den Körper. Perniziöse Anämie mit Blässe, Leistungseinschränkung und körperlicher Schwäche kann auch durch einen Vitamin B5-Mangel bedingt sein. Vitamin B6 kann bestimmte Formen der Anämie mildern, entweder allein oder zusammen mit Eisen und Vitamin A. Bei einem Mangel an Vitamin B2 kommt es zu entzündlichen Hautveränderungen, Wachstumsstörungen und Anämie.
Vitamin A	1-3 x 5-10 Tropfen	In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass ein Vitamin-A-Mangel eine Eisenmangelanämie verschlechtert. Bei Kindern mit einem schlechten Vitamin-A- und Eisenstatus konnte nach einer Vitamin-A-Supplementierung ein Anstieg der Hämoglobinkonzentration sowie eine Erhöhung des Erythropoietins festgestellt werden. Eine Vitamin-A-Supplementierung scheint also Eisen zur Verbesserung der Bildung roter Blutkörperchen aus bestehenden Speichern mobilisieren zu können. Die kombinierte Einnahme von Vitamin A und Eisen zeigte einen besseren Therapieerfolg bei der Anämie als die alleinige Einnahme von Eisen oder Vitamin A.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-	Kommentare
---------	----------	------------

	<b>empfehlung</b>	
Vitamin D3 Tropfen oder Kapseln	250 µg – 375 µg zur Hauptmahlzeit	Niedrige Vitamin-D-Werte spielen bei Kindern zwischen 2 und 18 Jahren eine Rolle bei der Entstehung einer Anämie. Je niedriger die Vitamin D-Werte, desto niedriger sind auch die Hämoglobin-Werte und desto höher ist auch das Risiko für eine Anämie. Vitamin D wirkt sich förderlich auf die Bildung adulter Stammzellen im Knochenmark aus.
Folsäure+ Activ Complex	2-3 Kps. Bei schwerem Folsäure-mangel bis zu 10 Kps. (nur unter ärztlicher Aufsicht)	Folsäure ist direkt an der Blutbildung am Knochenmark (Zellteilung) beteiligt. Beim Kochen von Gemüse wird die Temperaturempfindliche Folsäure rasch zerstört. Entsprechend gering ist daher oftmals die Zufuhr über die normale Nahrung. Für Menschen mit Anämie ist Folsäure oftmals Mangelfaktor und eine Supplementierung ist dringend zu empfehlen. Im Folsäure Aktivkomplex liegt Folsäure in seiner stoffwechselaktiven Form vor (aktives Folat Quatrefolic® 5-MTHF).
Lebertran	1-3 x 2-3 Kps	Vitamin A fördert bei 2 Formen der Blutarmut die Regeneration des Blutbildes (Lederers Anämie, hämatodyspoietische Anämie). Vitamin-A-Mangel wird als ein Faktor in der Entstehung dieser Anämieformen angesehen.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	1-2 x 3 g	Betain TMG (Trimethylglycin) ist bei megaloblastärer Anämie, erhöhten Homocysteinwerten und Neurologischen Symptomen hilfreich. Fördert die Umwandlung von Adenosylcobalamin in Methylcobalamin. Methylcobalamin ist wichtig für die Umwandlung der Folsäure in das stoffwechselaktive 5-Methyltetrahydrofolat.
Vitamin C Ascorbat-Complex	1 - 2 x 1 Tabl.	Vitamin C-Mangel verursacht normochrome und normozytäre Anämie. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascobylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Vitamin Vit. B12 Activ Complex	1 - 2 x 1 Tabl. sublingual	Folat- und der Vitamin Vit. B12 Mangel gehen mit einer makrozytären Anämie einher. Vitamin Vit. B12 Mangel steht mit Perniziöser Anämie in Verbindung. Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
NAC	2 -3 x 1 Kps.	Senkt den Homocysteinspiegel bei Blutarmut in Folge einer Hämodialyse bei Nierenschwäche.
Carnosin	3 x 1-2 Kps.	Carnosin hat schützende Auswirkungen auf die Blutzellmembranen, was deren Überleben verlängert, zudem Zellmembran stabilisierende Effekte gezeigt, wodurch es vor chemisch hervorgerufener hämolytischer Anämie schützt. Carnosin wirkt sich förderlich auf die Bildung adulter Stammzellen im Knochenmark aus.
Vitamin E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Bei einem Vitamin E-Defizit brechen die roten Blutkörperchen auf und werden zerstört. Dieser Zustand wird als hämolytische Anämie bezeichnet. Wirkt synergistisch mit Carnosin!
Pyridoxal-5-Phosphat	1-2 Kps.	Ein Mangel an Vitamin B6 beeinträchtigt die normale Bildung von roten Blutkörperchen und kann so eine Anämie verursachen.

**Sonstiges:** Nitrosativer Stress und Schwermetallbelastungen beeinträchtigen den Eisenstoffwechsel. Schwarzer Tee und Vollkornprodukte können die Eisenaufnahme beeinträchtigen.

### Angina Pectoris

#### Minimalempfehlung

Padma 28	2 x 2 Kps.	Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe (wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen). Insbesondere der hohe Gehalt verschiedener Phenolischer Wirkstoffe trägt zur Stabilisierung der Gefäßwände und zum Erhalt der Gefäßelastizität bei. Polyphenole wirken Gefäßentzündungen entgegen, verbessern die Blutfließeigenschaften, fördern die Bildung des Gefäß erweiternden Botenstoffs NO und dessen Umwandlung in das schädliche Peroxynitrit (Nitrosativer Stress). Bereits nach 14 Tagen konnte bei Personen mit Angina Pectoris eine signifikante Abnahme der Häufigkeit von Angina-Anfällen festgestellt werden. Der Nitroglycerin-Konsum konnte ebenfalls verringert werden. Die Wirkung von Padma 28 wurde bestimmt anhand von Des Weiteren konnte eine signifikante Abnahme der Pulsrate, des systolischen Blutdrucks und der Thrombozytenaggregation festgestellt werden. Daraus ist zu schliessen, dass Padma 28 bei chronisch koronarer Herzkrankheit hilfreich sein kann. Im Rahmen der Erhaltung gesunder Blutgefäße werden Oxidation, Anhaftung von Immunzellen, Entzündungen und die Bildung von glatten Muskelzellen in den Gefäßwänden gehemmt. Vorhandene Plaque werden stabilisiert.
----------	------------	---

### Angst

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold Multi Gluco Basis	2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit Mikronährstoffen zur Versorgung des Nervensystems.
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.

Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Magnesium, Glycin und Vitamin B6 setzen die Erregbarkeit von Nerven und Muskulatur herab und haben eine entkrampfende Wirkung. Die bei Stress, z.B. bei Angstzuständen, freigesetzten Katecholamine vermindern die intrazellulären Magnesiumkonzentrationen, so dass bei Stresszuständen generell ein höherer Magnesiumbedarf vorliegt. Im Gehirn ist Magnesium ein Gegenspieler von Glutamat-zeptoren (NMDA-Rezeptor-Antagonist) und wichtiger Cofaktor der beruhigenden Aminosäure Glycin. Hierdurch vermindert Magnesium die Wirksamkeit erregender Aminosäuren wie Glutamat und Aspartat.
Theanin	2 x 2 Kps.	Fördert innere Ruhe und Konzentration. Wirkt modulierend auf die Neurotransmitter GABA, Serotonin und Dopamin. Fördert die Alphawellenaktivität. Wirkt nicht nach Koffeinkonsum. Hier empfiehlt sich der Verzehr eine Stunde vor dem Genuss koffeinhaltiger Getränke.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
L-Tryptophan Plus	1-2 x- 3 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	Der Neurotransmitter Serotonin, der bekanntlich einen stimmungsaufhellenden Effekt hat, kann ebenfalls bei Angsterkrankungen von Bedeutung sein. Die Serotoninsynthese im ZNS ist von der Verfügbarkeit von L-Tryptophan im Gehirn abhängig. Vitamin B6 fördert die Bildung von GABA und Serotonin. Vitamin B3 und Lysin schonen die Tryptophanreserven. Bei manchen Menschen mit Angststörungen wird ihr Leiden durch Milchsäure verstärkt; Vitamin B1 kann dem entgegenwirken.
GABA Plus	1-2 Kps. vorzugsweise abends	GABA wirkt angstlösend, entspannend, schlaffördernd und verstärkt die Botenstoffe Serotonin, Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung.
Bidicin Trimethylglycin	3 – 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Theorien gehen davon aus, dass die hohe Konzentration vom Glutamat den Hypothalamus anregt, der nicht von der Blut-Hirn-Schranke geschützt ist.. Im Hypothalamus liegt jedoch das Zentrum für Aggression, Hunger, Angst, Flucht und Sexualität. Glycin wirkt als Gegenspieler von Noradrenalin und Glutamat. Es verhindert die Freisetzung von Noradrenalin aus dem Locus coeruleus und damit die Aktivierung des Nucleus accumbens. Letztere ist sozusagen der Vermittler der Angst- und Panikzustände. Bestimmte Flavonoide, Magnesium, Vitamin B6, Galactose und Glycin schützen vor den schädlichen Auswirkungen von Glutamat. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende Wirkung. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle.
Vitamin B6 Plus	1 x 1 Kps.	Die Vitamine B6, Vit. B12 und Folsäure sind aus verschiedenen Gründen für das Nervensystem erforderlich: Sie dienen der Energieversorgung der Nervenzelle, sind am Aminosäurenstoffwechsel und am Aufbau von Phospholipiden beteiligt. Außerdem senken sie den Homocysteinspiegel, der mit einer depressiven Stimmungslage assoziiert ist. Da Angststörungen häufig mit Depressionen einhergehen, empfiehlt sich in jedem Fall eine Überprüfung der Versorgung mit diesen B-Vitaminen.
Lysin 500	2 x 2 Kps.	Nach neueren Studien kann ein Lysinmangel stressinduzierte Ängstlichkeit verstärken. Lysin wirkt als partieller Antagonist an bestimmten Serotoninrezeptoren (5-HT4-Rezeptoren), die im Verdauungstrakt und im limbischen System sitzen und für stressbedingte körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen mit verantwortlich sind. Lysin scheint bei regelmäßiger Zufuhr auch über Benzodiazepin-Rezeptoren beruhigend zu wirken.
Regenerationsformel	2 x 3 Kps.	Eine Aminosäuren-Kombination bestehend aus Arginin und Lysin (jeweils 2,64 g pro Tag) besserte Ängstlichkeitsparameter in psychologischen Testverfahren, verminderte die basalen Spiegel des Speichel-Cortisols und von Chromagranin-A (ein Marker für das sympathoadrenale System).
Glutamin Pulver	2-3 x 5 g	Im ZNS ist Glutamin eine wichtige Ausgangssubstanz für die Bildung des Neurotransmitters GABA. Glutamin kann auch als Nährsubstrat für die Neuronen dienen, was sich besonders bei einem niedrigen Blutzuckerspiegel als hilfreich erweist. Bei der Gabe von Glutamin sollte auf eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen B6, Vit. B12 und Folsäure geachtet werden.
Betain Trimethylglycin Pulver	3 -6 g	Nervenfunktionen werden durch Homocystein gestört (geringere Bildung von Gehirnbotschaften, Verengung der Blutgefäße im Gehirn, Aktivierung von Glutamatrezeptoren). Hohe Homocysteinkonzentration sind mit dem Schweregrad der Symptomatik bei Panikstörungen assoziiert. Betain/ Trimethylglycin senkt den Homocysteinspiegel, fördert die Synthese von Neurotransmittern, unterstützt den Abbau von Milchsäure und stellt dem Körper Glycin zur Verfügung! Für die Aminosäure Glycin konnten angstlösende Effekte nachgewiesen werden.
CBD	20 – 200 mg langsam steigern	In den bisherigen Humanstudien zur Angst-lösenden Wirkung von CBD wurde vor allem die akute Anwendung von CBD untersucht, während die dauerhafte CBD-Gabe gegen Angststörungen bisher primär in Tierversuchen getestet wurde, allerdings mit vielversprechenden Ergebnissen. Diverse präklinische Studien deuten darauf hin, dass CBD zur akuten Behandlung von generalisierten Angststörungen, Panikattacken, Sozialphobien, Zwangsstörungen und Post-Traumatischem-Stresssyndrom geeignet ist. Bei Patienten mit Angststörungen konnte gezeigt werden, dass die Angst-lösende Wirkung von CBD unter

		anderem mit Veränderungen in der Durchblutung des limbischen Systems zusammenhängt – also jener Hirnregion, die Emotionen verarbeitet
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff_Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Re-phyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.

### Antiaging – Healthy Aging

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	3 x 1 Tabl.	Altersgerechte Basisversorgung
DarmPro + Pre	2 x 1 Kapsel	altersbedingten Darmfloraveränderungen, Immunmodulation
Magnesium Plus	2 – 3 x 1 Tabl.	Herzschutz, Hypertonie, Leistungsabfall, Osteoporose, schwache Immunabwehr
D3 Tropfen / Kapseln	125 – 250 $\mu$ g zur Hauptmahlzeit	Herzschutz, immunmodulierend, Präventiv: Divertikel, Sturzprophylaxe
Nachtkerzenöl im monatl. Wechsel mit Krill Öl	1 – 2 Kps.	Prostaglandinhaushalt, Entzündungshemmung
Vit. B12 Activ Complex Kaps. oder Spray	2 – 3 x wöchentlich 1 Tabl. sublingual	Vit. B12 Resorption ist besonders im Alter stark eingeschränkt.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf-ter Esslöffel	Spermidin unterstützt u.a. die Zellreinigung (Autophagie) und wirkt wie ein Jungbrunnen für ihre Zellen (insbesondere in Verbindung mit kurzen Fastenphasen!). Eine Studie aus dem Jahr 2018 konnte nachweisen, dass im Alter eine erhöhte diätetische Spermidinzufuhr mit einem niedrigeren Mortalitätsrisiko in Verbindung steht. Lecithin enthält Phospholipide, die unter anderem wichtige Bestandteile der Gehirn und Nervenzellen sind. Sie sind nicht nur zuständig für den Ionentransport durch die Zellmembranen, sondern isolieren auch die Nervenfortsätze, sorgen also für die reibungslose Weitergabe von Nervenimpulsen. Lecithin wird zudem in Nerven und Gehirn zu Acetylcholin umgewandelt, dem bedeutendsten Neurotransmitter des Nervensystems. Studien deuten darauf hin, dass eine erhöhte Lecithinzufuhr sich günstig auf den Erhalt der Hirnleistung auswirken könnte.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Glucosamin Chondroitin Plus Plus	2-3 x 1 Kps.	Bei degenerativen Gelenkerkrankungen
Vitamin C Ascorbat-Complex	1-4 g	Vitamin C ist (zusammen mit Eisen) ein unersetzbarer Cofaktor für die Synthese von Kollagen. Vitamin C bereitet zwei Aminosäuren (Lysin und Prolin) für die Einlagerung in Kollagene Fasern vor und bindet einzelne Fasern zu Bindegewebe. Bei Vitamin C Mangel entsteht ein schwaches Bindegewebe und es fehlt die Elastizität in Haut, Gelenken, Muskeln, Knochen und Gefäßen.
Adaptogen Stress Response	2 – 3 x 1 Kps. für 6-8 Wochen	Erhöhung der Stressresistenz, Rekonvaleszenz, bei außergewöhnlicher Belastung
Acetyl-L-Carnitin	1Kps. ab.	Cortisolspiegel senken, Melatoninspiegel erhöhen, Energiehaushalt und Hirnleistung verbessern (zusammen mit Alpha Liponsäure). Nicht bei Dialyse! Hier kann Carnitin verzehrt werden!
Regenerationsformel	3 Kps. ab.	Cortisolspiegel senken, Wachstumshormonausschüttung erhöhen (in Verbindung mit Acetyl-L-Carnitin!)
Melatonin 1,5 mg	1 x 2 - 6 Tabl. 60 Min. vor der Nachtruhe	Umfassende Daten aus der Laborforschung und einige Studien aus der klinischen Forschung weisen darauf hin, dass Melatonin starke antioxidative Eigenschaften besitzt und bei neurodegenerativen Erkrankungen von Nutzen sein könnte. Melatonin verbessert den Schlaf und unterstützt die Ausschüttung von menschlichem Wachstumshormon.



Carnosin	2 x 1-2 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	Schutz vor AGE's (Advanced Glycation Endproducts). Stellt Beta Alanin bereit. Beta Alanin ist ein GABA-Wiederaufnahmehemmer, fördert die Aufnahme des im Übermaß neurotoxischen Glutamats, trägt hierdurch zu einer ausgewogenen Aktivität der beiden Neurotransmitter und zum Schutz des Nervensystems bei!
EnzymSan	1 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	Bessere Verdauung, Entlastung des Immunsystems
Natürliches Calcium	2 x 1 Tabl.	Enthält Mikrokristallines Hydroxylapatit: Eine besonders gute Quelle knochenspezifischer Minerale, Spurenelemente und Bindegewebsbaustein. Der wichtige Knochenbaustein Hydroxylapatit enthält 22% Knochenprotein, Kollagen Typ-1, bioaktive Wachstumsfaktoren und Glykosaminoglykane. Zinkmangel induziert einen Insulinmangel und deshalb eine verminderte Aufnahme von Aminosäuren, z.B. bei der Knochensynthese. Des Weiteren hängt der Knochenstoffwechsel von Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kupfer, Mangan und Silicium ab. Diese sind essentiell für den Stoffwechsel der Knochen. Vitamin K2 ist ein Cofaktor bei der Synthese von Hydroxyapatit, indem es die Umwandlung von Glutaminsäure in Gamma-Carboxy-Glutaminsäure katalysiert. Letztere Verbindung bindet in Osteocalcin die für die Osteosynthese unerlässlichen Calciumionen.
FemaleSan	1-4 x 1 Kps.	Wechseljahresbeschwerden, Hitzewallungen
EyeSan Plus + EPA DHA Krill Öl	1-2 x 1 Kps.	bei besonderen Belastungen und degenerativen Veränderungen der Augen
Moducare	3 x 1 Kps.	bei gestörter Immunkfunktion, kann die DHEA-Bildung fördern
Vitamin K2 + D3	1 x 1 Kps.	Vitamin K 2 verhindert Verkalkungen der Arterien und des weichen Bindegewebes (u.a. des Gelenknorpels). Vitamin K2 kann zum Schutz vor Osteoporose beitragen.

## Aphten

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen (u.a. mit Zink, Eisen, Selen, Vitamin A, B1, B2, B6, Vit. B12, Folsäure und Pantothenensäure) für Immunabwehr und Schleimhautschutz. Bei Entzündungen kommt es zur Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen.
Darm Pro + Pre 15 Pulver	1-2 x 1 Messlöffel	Tägliche Mundspülungen mit bestimmten probiotischen Bakterien, ( <b>z.B. Lactobacillus paracasei und Lactobacillus salvarius</b> ) die auch Bestandteil einer gesunden Mundflora sind, können einen Ausbruch von Aphten im Mund stoppen und nach 2 bis 3 Tagen zu einem deutlichen Rückgang der Aphten führen.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Lebertran Forte	1 Kaps. mo. & ab., nach Besserung reduzieren!	Vitamin A ist wichtig für den Aufbau und die Regeneration der Schleimhäute. Schwangere sollten die Dosis von einer Kapsel nicht überschreiten.
DermoOvo	1 Kps. mo. & ab.	Zusatzversorgung mit Haut und Schleimhaut regenerierenden Vitalstoffen (PABA, MSM, Zink, Silicium, β-Carotin, Calciumpantothenat, Zink, Selen)
Vit. B12 Activ Complex	1 x 1-2 Tabl.	Türkische Wissenschaftler konnten nachweisen, dass eine Supplementierung von Vitamin Vit. B12 bei Patienten mit rezidivierenden Aphten auch dann von großem Nutzen ist, wenn die Vitamin-Vit. B12 -Konzentrationen im Normalbereich liegen.
Krill Öl	2 -3 x 1 Kps.	Krill versorgt den Körper zusätzlich mit Phospholipiden und mit essenziellen Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA), welche die Selbstheilungskraft der Schleimhäute unterstützen.

### Sonstiges:

Mit Miradont-Gel (Mikronährstoffgel zur oralmedizinischen Versorgung) liegt eine Symbiose aus körpereigenen Spurenelementen, Mikronährstoffen und Vitaminen sowie pflanzlichen Stoffen vor. Durch die Anwendung von Miradont-Gel an diesen Stellen werden die Substanzen direkt lokal platziert und die in der Schleimhaut fehlenden Konzentrationen ausgeglichen. Des Weiteren werden die Bakterien durch die enthaltenen Spurenelemente wie z. B. Zink gehemmt.

Häufige und größere Aphten (Major-Aphten) können allerdings Symptom einer ernsthaften Erkrankung sein. Hierzu zählen chronische Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, HIV-Infektionen, die seltene Gefäßerkrankung Morbus Behcet oder eben eine Zöliakie. Betroffene mit wiederholten Aphten, die an mehreren Stellen gleichzeitig auftreten oder deutlich größer als eine Linse sind, sollten deshalb zum Arzt gehen.

## Arteriosklerose

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold Multi Basis Multi Gluco Basis	2 x 1 Tabl. mo. & ab 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen zur Unterstützung der Gefäßgesundheit. Insbesondere Silicium, Magnesium, Folsäure, Vitamin C, Vitamin K2, Vitamin B6 und Vit. B12 spielen eine wichtige Rolle für den Erhalt der Gefäßgesundheit.
Vitamin C Ascorbat-Com-	2 x 1 Tabl.	Ein erhöhter Homocysteinspiegel geht mit einer vermehrten Ausscheidung von Vitamin C und einer Erhöhung des Stresshormons Cortisol einher! SAME wird im Körper u.a.

plex		auch für den Abbau des an allergischen Reaktionen beteiligten Botenstoffes Histamin benötigt! Vitamin C ist ein natürlicher Stabilisator der Mastzellen und ergänzt SAME in seiner Wirkung. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Krill Öl	1-2 x 2 Kps.	Der Verzehr von Omega-3-reichem Fisch (2 x wöchentlich) kann zur Senkung des Blutdrucks beitragen. Omega 3 Fettsäuren fördern die Produktion "guter" Eikosanoide ("Gewebshormone"), wirken Gefäßentzündungen entgegen und wirken sich zusammen mit den im Krill Öl enthaltenen Phospholipiden günstig auf Gefäßelastizität und Cholesterinstoffwechsel aus.
Padma 28	2 x 2 Kps.	Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe (wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen). Insbesondere der hohe Gehalt verschiedener Phenolischer Wirkstoffe trägt zur Stabilisierung der Gefäßwände und zum Erhalt der Gefäßelastizität bei. Polyphenole wirken Gefäßentzündungen entgegen, verbessern die Blutfließeigenschaften, fördern die Bildung des Gefäß erweiternden Botenstoffs NO und dessen Umwandlung in das schädliche Peroxinitrit (Nitrosativer Stress). Im Rahmen der Erhaltung gesunder Blutgefäße werden Oxidation, Anhaftung von Immunzellen, Entzündungen und die Bildung von glatten Muskelzellen in den Gefäßwänden gehemmt. Vorhandene Plaques werden stabilisiert.
Lysin 500	2 x 3 Kps.	Lysin ist wichtig für das Bindegewebe und fördert die Gefäßgesundheit.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Nattozym		Eine arteriosklerotische Nephropatie ist potentiell reversibel. Nattokinase kann Fibrinablagerungen in den Arterien auflösen und vor Thrombosen schützen.
Magnesium Plus	3 – 4 x 1 Tabl.	Magnesium wirkt in Verbund mit anderen Nährstoffen (z.B. auch Kalium) der Blutdruck erhöhenden Wirkung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin entgegen. Es aktiviert Vitamin D, welches ebenfalls Blutdruck senkende Effekte besitzt.
Betain/ Trimethylglycin	3-6 g	Senkt den kardiovaskulären Risikofaktor Homocystein und stellt Glycin bereit, welches im Verbund mit anderen Nährstoffen (z.B. auch Magnesium) der Blutdruck erhöhenden Wirkung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin entgegen wirkt. Glycin ist ein Glutamatantagonist.

### Arthrose

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Gluco Basis	2-3 x 2 Kaps	Basisversorgung - Siliciummangel führt zu einer verminderten Kollagenbildung. An der Bildung von Kollagen sind weitere Mikronährstoffe beteiligt. Hierzu gehören u.a. Vitamin C, Vitamin K, Vitamin B6, Vitamin B1 und Mangan. Silicium ist ein Bestandteil von Chondroitinsulfat.
Mineralien Complex	2- 3 x 1 Tabl.	Mangan ist wichtig für ausreichende Produktion von Synovialflüssigkeit/Gelenkschmiere. Menschen mit einem niedrigen Selenspiegel haben ein erhöhtes Risiko, an Arthrose zu erkranken. Für den Aufbau der körpereigenen Eiweißstrukturen ist insbesondere eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B6, Vit. B12, Folsäure und Magnesium erforderlich.
Glucosamin Chondroitin Plus	2- 3 x 1 Kaps	Glucosamin ist ein natürlicher Bestandteil des Knorpels und regt die Produktion von Bindegewebe im Körper an. Mit zunehmendem Alter können wir nicht mehr genügend Glucosamin herstellen. Das hat zur Folge, dass der Knorpel kein Wasser mehr speichern und somit nicht mehr als Puffer gegen Stöße und Erschütterungen wirken kann. Chondroitinsulfat ist bei Tieren im Knorpel rund um die Gelenke in hoher Konzentration vorhanden. Es trägt zu einem ungehinderten Gleiten der Gelenke beim Bewegen bei, weil es Flüssigkeit in die Zellen der Gelenke zieht, die wie ein Schmiermittel wirkt. Zusätzlich unterstützt Chondroitin zusammen mit Glucosamin das Auffüllen von Kollagen und anderen Wirkstoffen, die für den Aufbau von Knorpel benötigt werden. OPC, MSM (organische Schwefelverbindung), Kupfer, Zink und Mangan sind hier wichtige Synergisten zur Förderung der Knorpelgesundheit.
Magnesium Plus	2-3 x 1 Tabl.	Bei Arthrosepatienten liegen häufig Magnesiumdefizite vor.
Alpha Liponsäure Krill Öl oder EPA Forte Padma 28 oder Curcuma Longa Radix Extract	<u>Einzeln oder in Kombination</u> 1 - 3 x 1 Kps. 1 Kapsel 2 - 3 x 1 Kps. 3 x 1 - 2 Kps. 3 x 1 Kps.	Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose kommt es zu einer vermehrten Produktion des Immunbotenstoffes TNF-alpha. Dieser lässt sich auf natürliche Weise mit Flavonoiden (z.B. Quercetin), Alpha Liponsäure und der Omega-3-Fettsäure EPA aus Fisch senken. Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe (wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen), das zahlreiche immunregulierende Wirkungen entfalten kann. Ein breites Spektrum sekundärer Pflanzenstoffe trägt auf vielfältige und verträgliche Weise zur Inaktivierung wesentlicher Bestandteile des entzündlichen Cocktails (z.B. auch TNF-alpha) bei. Gerbstoffe (Tannine) wirken antioxidativ und entzündungshemmend; Flavonoide unterstützen die Immunfunktion, wirken ebenso wie die ätherischen Öle antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ.
Krillöl oder EPA DHA	Min 2 Kps.	Omega 3 Fettsäuren haben im Körper eine Vielzahl von positiven Wirkungen, darunter entzündungshemmende Effekte. Neuer Studien deuten darauf hin, dass eine gute Omega

		3 - Zufuhr sich außerdem positiv auf die Viskosität der Synovialflüssigkeit/Gelenkschmiere auswirkt, was eine Nahrungsergänzung bei Arthrose besonders empfehlenswert macht.
--	--	--

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vitamin D3 Tropfen oder Kapseln	125 -250 µg zur Hauptmahlzeit	Essentiell für den Knorpelstoffwechsel. Studien belegen, dass das Auftreten der Arthrose in Bevölkerungsgruppen mit niedrigem Vitamin-D - Spiegel höher ist als bei Gruppen mit ausreichender Vitamin-D Versorgung. Eine optimale Vitamin-D Versorgung mit etwa 5000 bis 10.000 I.E. erscheint erforderlich.
Traubenkern-Extract + OPC  oder EyeSan Plus + EPA DHA* oder Krill Öl  kombiniert mit Vit. C1000	2-3 x 1-2 Kps.  2 x 1 Kaps.  2 x 1 Tabl.	Vitamin C ist unentbehrlich für die Bildung des am Aufbau von Bindegewebe beteiligten Kollagens. Diese Wirkung wird durch die gleichzeitige Gabe von OPCs (oligomeren Proanthocyanidinen) um ein Vielfaches verstärkt. OPC aber auch Bioflavonoide und Polyphenole sind in der Lage, Enzyme wie Kollagenase und Elastase zu blockieren, die für den beschleunigten Abbau von Kollagen und Elastin verantwortlich sind. Trauben und Beerenfrüchte sind reich an Polyphenolen, Catechinen, Flavonoiden und Oligomeren Proanthocyaniden und sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C. *hoher Gehalt an OPC's, Anthocyanen, Lutein und Zeaxantin!
Regenerationsformel oder Forever Young	1 x 6 Kapseln 1 Stunde vor der Nachtruhe	Verschiedene Studienergebnisse machen deutlich, dass die Kombination aus den Aminosäuren Lysin und Arginin einen positiven Einfluss auf den Knorpelstoffwechsel haben kann. Arginin hemmt die Aktivität Knochen abbauender Zellen und stimuliert die Knochenbildung. Lysin hemmt Calpain und den Abbau der Aminosäure Tryptophan!
Proteinpulver	30 g	Eine optimale Proteinversorgung (0,8g pro kg Körpergewicht) mit ausgewogenem Aminosäuremuster muss gesichert sein. Mit einer optimalen Eiweißzufuhr (quantitativ und qualitativ) werden dem Organismus auch die Aminosäuren Glycin, Prolin, Lysin, Glutamin und Methionin zugeführt, die für Stabilität und Elastizität des Bindegewebes essentiell sind.
Vitamin B6 Plus Betain/ Trimethylglycin SAME	<u>Einzel</u> n oder in <u>Kombination</u> 1 x 1 Kps. / 2 x 2-3 g 1-3 Tabl.	Homocystein beeinträchtigt auch die Quervernetzung von Elastin u. Kollagenfasern und spielt auch bei der Arthrose eine pathogenetische Rolle. Die Übertragung von Methylgruppen, ist eine wichtige chemische Reaktion in vielen Stoffwechselprozessen. Hierzu gehört auch die Synthese von Glucosamin. Darüber hinaus besitzt der wichtigste Methylierungsfaktor S-Adenosylmethionin entzündungshemmende Effekte, die mit denen nicht-steroidaler Antirheumatika vergleichbar sind. Bei entsprechender Protein- bzw. Methioninversorgung können die Vitamine B6, Vit. B12 und Folsäure, aber auch Betain/ Trimethylglycin den S-Adenosylmethionin-Spiegel erhöhen. Darüber stellt Betain/Trimethylglycin auch die entzündungshemmende Aminosäure Glycin bereit welche wichtig für die Kollagensynthese ist.
Alpha Liponsäure Krill Öl oder EPA Forte Flavoxan oder Bio-Curcuma Longa Radix Extract	<u>Einzel</u> n oder in <u>Kombination</u> 1 - 3 x 1 Kps. 1 Kapsel 2 - 3 x 1 Kps. 2 - 3 x 1 Kps.	Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose kommt es zu einer vermehrten Produktion des Immunbotenstoffes TNF-alpha. Dieser lässt sich auf natürliche Weise mit Flavonoiden (z.B. Quercetin), Alpha Liponsäure und der Omega-3-Fettsäure EPA aus Fisch senken.
Vitamine K2+ D3	1 – 2 x 2 Kps.	Eine unzulängliche Vitamin-K-Versorgung kann anormale Knorpel- und Knochenmineralisierung ergeben. Ein niedriger Status des Vitamins K steht mit Osteoarthritis in Händen und Knien in Verbindung.
MSM	2 x 1-3 Tabl.	MSM fördert die Bildung von Kollagen Typ II und reduziert die Entzündungsaktivität.
CBD	20 – 200 mg langsam steigern	Arthrose ist eine multifraktionelle Gelenkerkrankung, die mit Degeneration des Knorpelgewebes, periodischen Entzündungen und peripheren, neuropathischen Schmerzen einhergeht. In Studien (Tierversuch) konnte CBD das entstehen Arthrose-bedingter Schmerzen unterdrücken. Eine präventive Gabe konnte die spätere Entstehung von Schmerzen und Nervenschäden in lokal behandelten Gelenken verhindern. Arthrosepatienten könnten außerdem von den entzündungshemmenden Eigenschaften des Wirkstoffs profitieren.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Re-phyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees,

		der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.
PEA Palmitoylethanolamid	Woche 1 4 K. Woche 2: 3 K. Woche 3 ff. 3-2 K.	In-vitro- und tierexperimentelle Studien lassen vermuten, dass Palmitoylethanolamid gegen Gelenkentzündung und die damit einhergehenden chronischen Schmerzen hilft. Dazu zählen Osteoarthritis, Arthrose, rheumatoide Arthritis und andere rheumatoide Erkrankungen. Sehr potente Kombination aus PEA Palmitoylethanolamid und CBD möglich.

## Asthma

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrmenge	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold, Multi Gluco Basis	1 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Folsäure+ Activ Complex		Asthmatiker mit nachgewiesenem Mangel an Folsäure haben häufiger schwerere Anfälle als diejenigen deren Werte im Normbereich liegen!
Magnesium Plus	3 x 1-2 Tabl.	Bei Asthmapatienten wurden mehrfach erniedrigte Magnesium-konzentrationen im Serum und in den Erythrozyten nachgewiesen. Ein Magnesium-Defizit senkt die allergische Reaktionsschwelle, Mastzellen setzen dann schneller und vermehrt Histamin frei. Des Weiteren wird Magnesium zur Senkung der Aktivität des erregenden Neuro-transmitters Glutamat in der Lunge benötigt. Magnesium entspannt die Muskeln allgemein, aber auch in den Bronchien und erleichtert so die Atmung.
Lebertran forte	3 x 1 Kps.	Ein marginaler Vitamin-A-Mangel fördert Erkrankungen der Atemwege durch Veränderungen der Respirationsschleimhaut. Diese Veränderungen bestehen aus einem Verlust an Flimmerepithel und einer Zunahme sezernierender Zellen. Zwischen einem leichten Vitamin-A-Mangel und der Häufigkeit respiratorischer Infekte besteht eine nachgewiesene Korrelation. Asthmatiker mit nachgewiesenem Mangel an Vitamin A haben häufiger schwerere Anfälle als diejenigen, deren Werte im Normbereich liegen!
Pyridoxal-5- Phosphat	1-2 x 1 Tabl.	Bei Asthma-Patienten findet man häufig niedrigere Konzentrationen von Pyridoxal-5-Phosphat. Dies kann zu einer Reduktion von Häufigkeit und Schweregrad der Asthma-Attacken beitragen. Reduziert die Aktivität des erregenden Neuro-transmitters Glutamat (u.a. durch Umwandlung von Glutamat in GABA). Eine anti-asthmatische Therapie mit Theophyllin verminderte die Vitamin-B6-Spiegel erheblich!
Vitamin C Ascorbate- Complex	2 x 1-2 g (akut 4-8 g)	Asthmatiker haben in der Regel erniedrigte Vitamin-C-Konzentrationen im Blutplasma und im epithelialen Flüssigkeitsfilm der Lunge. Vitamin C ist neben Glutathion das wichtigste Antioxidans im Bronchialsekret. Vitamin C hat offensichtlich auch einen protektiven Effekt gegen Anstrengungsasthma. Histamin ist ein Entzündungsmediator, der bronchokonstriktorisch wirkt und die Gefäßpermeabilität erhöht. Niedrige Vitamin-C-Plasma-Konzentrationen führen zu einem Histaminanstieg im Blutplasma. Die chemotaktische Aktivität der neutrophilen Granulozyten fällt bei einem Histaminanstieg im Blutplasma ab und steigt bei einer Vitamin-C-Supplementierung an. Asthmatiker mit nachgewiesenem Mangel an Vitamin C haben häufiger schwerere Anfälle als diejenigen deren Werte im Normbereich liegen!
Vit. E Vollspektrum Complex	2-3 x 1 Kps.	Antioxidans, reduziert die Bildung entzündungsfördernder Leukotriene und Prostaglandine (sind potente Bronchokonstriktoren und dabei 200- bis 2000fach stärker wirksam als Histamin). Höhere Vitamin-E-Konzentrationen werden mit niedrigeren IgE-Serum-Konzentrationen und mit einer weniger häufigen Allergen-Sensibilisierung in Verbindung gebracht.
NAC	2 – 3 x 1 Kps.	Fördert die Glutathionsynthese. Glutathion ist ein wichtigstes Antioxidans im epithelialen Flüssigkeitsfilm der Lunge! Vermehrte Freisetzung von Entzündungsmediatoren und Sauerstoffradikalen erhöhen den Glutathionverbrauch und werden bei einem Glutathionmangel vermehrt aktiviert. Ein Mangel an Thiolverbindungen (Cystein, Glutathion) begünstigt eine TH2-Immundominanz. NAC ist das wichtigste Entgiftungsmolekül des Stoffwechsels; Umweltgifte, Zigarettenrauch, Autoabgase etc. erhöhen den Glutathionbedarf. Reduziert die Aktivität des erregenden Neurotransmitters Glutamat (u.a. durch Umwandlung von Glutamat in GABA und Bildung von Taurin).

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Zinkmethionin 15 µg	2-3 x 1 Tabl.	Ähnlich wie bei Selen fördert auch ein Zinkmangel eine TH2-Immundominanz. TH2-Cytokine spielen eine zentrale Rolle für die Auslösung allergisch-entzündlicher Reaktionen. Zink ist Teil der Cu/Zn-Superoxiddismutasen, die Zellmembranen vor der oxidativen Schädigung schützen. Zink wird benötigt zur Synthese des retinolbindenden Proteins, deshalb ist auch der Vitamin-A-Metabolismus zinkabhängig.
Q 10 Aktiv	2-3 x 1 Kps.	Coenzym Q10 verbessert den Lungentoffwechsel insgesamt und ist ein natürlicher Gluta-

Ubichinol		matantagonist.
EPA	2-3 x 1-2 Kps.	Omega-3-Fettsäuren aus Fisch vermindern asthmatische Reaktionen vom verzögerten Typ auf inhalede Antigene und vermindert langfristig die übliche Atemnot. EPA senkt die Aktivität entzündungsfördernder Prostaglandine.
Vitamin D3 Tropfen oder Kapseln	125 – 250 µg zur Hauptmahlzeit	Asthmatiker mit optimalem Vitamin D-Spiegel benötigen weniger Cortison, Vit. D wirkt immunmodulierend und senkt nitrosativen Stress.
Vitamin B12 Complex Activ		Vitamin Vit. B12 reduziert Sulfid-Intoleranz und nitrosativen Stress, Verbesserung der Asthma-Symptomatik. Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
Molybdän 400	1-2 x 1 Tabl.	Molybdän wird zur Aktivierung der Sulfitoxidase benötigt, es ist hilfreich bei Sulfidunverträglichkeit. Diese verschlechtert die Symptomatik bei vielen Asthma-Patienten. - siehe auch Vit. B12 !
Alpha Lipon-säure	1-3 x 1 Kps.	Eine Supplementierung mit Alpha-Liponsäure kann ebenfalls die Glutathionspiegel anheben und verbessert das Verhältnis von reduziertem zu oxidiertem Glutathion.
Lysin	2 x 1 – 3 Kps.	Reduziert die Aktivität des erregenden Neurotransmitters Glutamat (u.a. durch Umwandlung von Glutamat in GABA)
Ribes Nigrum		Johannisbeer-Knospenmazerat wird in der Gemmotherapie auch als pflanzliches Cortison bezeichnet. Bis zur Besserung stündlich 1-2 Stöße Johannisbeer-Knospenmazerat in den Mund spraysen.
Bio-Curcuma Longa Radix Extract	2 x 1-3 Kps.	Curcuma besitzt entzündungshemmende, schleimlösende, antiseptische und Antioxidative Eigenschaften. Curcuma schützt auch gegen bronchopulmonale Dysplasie (BDP), eine Erkrankung für die Narbenbildung und Entzündungen charakteristisch sind und gegen Hyperoxie, bei der zu viel Sauerstoff durch die Lungen in den Körper gelangt.
Folsäure+ Activ Complex		Asthmatiker mit nachgewiesenem Mangel an Folsäure haben häufiger schwerere Anfälle als diejenigen deren Werte im Normbereich liegen!

### **Ernährung: Asthmatiker sollten kein Tryptophan substituieren!**

Eine natriumreiche Diät erhöht die bronchiale Reaktivität auf Histamin. Eine Hypoazidität des Magens erhöht die Allergenität der Nahrungsmittel. Die Gabe von Betain/ Trimethylglycin-Hydrochlorid oder Retterspitz innerlich (Apotheke) können hilfreich sein. Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten (z.B. Zöliakie) müssen berücksichtigt werden. Besonders empfehlenswert ist die allergenarme Kost nach *Dr. Werthmann*: keine Eier und keine Milch. Des Weiteren sollten Geschmacksverstärker auf Glutamatbasis unbedingt gemieden werden! Generell sollte man viel Trinken zur Verflüssigung des Schleims: 30ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

## **Aufmerksamkeitsdefizit & Hyperaktivität**

### **Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Andohadin	1-2 x 2 Kps. mo. & ab.	Serotoninstoffwechsel, Melatoninstoffwechsel, Wachstums-hormonausschüttung, Energiehaushalt, Cortisolspiegel
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
MultiVits 4 Kids	2 x 2-3 Kps. mo. & ab.	Basisversorgung
Vitamin B12 Activ Complex	1 x 1 Tabl. sublingual	Nitrosativer Stress, Homocystein, Energiehaushalt, Kiss Syndrom, Neurotransmittersynthese, HWS-Instabilität. Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
Omega-3-Kapseln	2 x 1 Kps. mo. & ab.	Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel

### **Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Theanin		Neuromodulator, fördert Alphawellen, ("Ritalinersatz")
NADH	1 – 2 x 1 Tabl.	Energiehaushalt, ("Ritalinersatz"), unterstützt die Dopaminbildung
Tyrosin	100 mg je Kg Körpergewicht	Erhöhung der Dopamin- und Noradrenalinspiegel
Bidicin	3 - 4 x 1 Tabl. täglich unter die Zunge legen	Im Gehirn wirkt Glycin als Coagonist an Glutamatrezeptoren und hat deshalb einen positiven Einfluss auf Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende Wirkung. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend

		hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Die Aminosäure Glycin wird in Russland seit über 15 Jahren als Sublingualtablette eingesetzt, um stress- und krankheitsbedingte Überaktivitäten des Zentralen und Vegetativen Nervensystems auf ein gesundes Maß zu reduzieren.
Multi Gluco Basis	1-2 x 2-3 Kaps	Für Erwachsene und Jugendliche: Verbesserung der Glucosetoleranz, Basisversorgung, Stärkung der Nebennieren. Wichtig bei Hypoglykämie! Zink und Vitamin B6 (oder Pyridoxal-5-Phosphat) scheinen in vielen Fällen besonders hilfreich zu sein!
Magnesium Plus	1-2 Tabl.	Stressresistenz, Energiehaushalt
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	50-100 µg Erwachsene 125-250 µg zur Hauptmahlzeit	Verbessert den Hirnstoffwechsel (beschleunigt die Neurotransmittersynthese), wichtig für "Stubenhocker", bei Pyrrolurie und Nitrostress (z.B. durch *HWS-Instabilität!)
<b>Diagnostik</b>		Allergien*, Sorbitol-, Fructose-* und Histaminintoleranz*, Pyrrolurie*, Vitamin D3, Hypoglykämie, Kiss Syndrom, Irlen Syndrom / <u>*stehen mit Zinkdefiziten in Verbindung!</u>

### **Morbus Basedow (Hyperthyreose)**

#### **Minimalempfehlung:**

<b>Produkt</b>	<b>Verzehr-empfehlung</b>	<b>Kommentare</b>
Vit. B 50 Complex Activ	2 x 1 Tabl.	Basisversorgung mit Mikronährstoffen zur Versorgung des Nervensystems. Die basedowsche Krankheit erhöht den Bedarf an verschiedenen B-Vitaminen (insbes. B1, B2, B5, B6, Vit. B12 und Folsäure. Unter Hyperthyreose besteht ein erhöhter Thiaminbedarf!
Santioxan	3 x 1 Kps.	Zahlreiche Forschungsarbeiten und Erkenntnisse der letzten Jahre zeigen, dass freie Radikale und oxidative Prozesse den Immunprozess in der Schilddrüse und in den Augenhöhlen anheizen und für einen wesentlichen Teil der Schädigung in den Augenhöhlen verantwortlich sind. Die hochdosierte Zufuhr bestimmter Antioxidantien wie die Vitamine (C, E, B, Betacarotin), Extrakte aus Traubenschalen und bunten Gemüsen, Selen, Alpha-Liponsäure, N-Acetyl-Cystein, Nicotinamid und Bioflavonoide (aber auch Omega-3-Fettsäuren) kann Entzündungsprozesse abschwächen, die Binde- und Fettgewebsneubildung (in den Augenhöhlen) hemmen und zur Wiederherstellung einer gesunden Immunbalance beitragen. Studien zur Wirksamkeit werden zur Zeit durchgeführt.
Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Magnesium, Glycin und Vitamin B6 setzen die Erregbarkeit von Nerven und Muskulatur herab und haben eine entkrampfende Wirkung. Die bei Stress, z.B. bei Angstzuständen freigesetzten Katecholamine vermindern die intrazellulären Magnesiumkonzentrationen, so dass bei Stresszuständen generell ein höherer Magnesiumbedarf vorliegt. Im Gehirn ist Magnesium ein Gegenspieler von Glutamaterezeptoren (NMDA-Rezeptor-Antagonist) und wichtiger Cofaktor der beruhigenden Aminosäure Glycin. Hierdurch vermindert Magnesium die Wirksamkeit erregender Aminosäuren wie Glutamat und Aspartat. In der Summe sind alle Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion durch die Aktivierung des Sympathikus bedingt, des Teils des vegetativen Nervensystems, das im Notfall aktiviert wird. Hierdurch werden die Regulationssysteme des Körpers unaufhörlich in Richtung Notfall aktiviert. Die bei einer Hyperthyreose auftretenden Symptome wie gesteigerte Reflexe, Nervosität, Unruhe, Konzentrationsschwäche, Rastlosigkeit, gesteigerter Bewegungsdrang, Zitterigkeit, Schreckhaftigkeit, Angst- und Panikattacken, Schlafstörungen, Gereiztheit/Agressionen/Wutanfälle können durch Mikronährstoffe wie Magnesium, Glycin, B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren gedämpft werden.
Bidicin	3 - 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin wirkt als Gegenspieler von Noradrenalin und Glutamat. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung erregender Neurotransmitter im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende Wirkung. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle.

#### **Weitere Produkte:**

<b>Produkt</b>	<b>Verzehr-empfehlung</b>	<b>Kommentare</b>
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125 – 250 µg zur Hauptmahlzeit	Eine Schilddrüsenüberfunktion führt zu einer Aktivierung des NF-kappaB-Signalweges und einer gesteigerten humoralen Entzündungsreaktion. Wenn eine entzündlich-rheumatische Erkrankung in Kombination mit einer Hyperthyreose auftritt, ist daher mit einem erhöhten Cortisonbedarf zu rechnen. Biocurcumin, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln und Antioxidative Mikronährstoffe gehören zu den Nahrungsinhaltsstoffen, die im Rahmen einer Autoimmunerkrankung entzündliche Prozesse drosseln und den Cortisonbedarf senken können. Cortison wird während der Basedowbehandlung bei hervortretenden Augen oder entzündlichen Veränderungen der vorderen Augenabschnitte (endokrinen Orbitopathie) zur Linderung der Beschwerden eingesetzt.

Lebertran	2-3 x 2 Kps.	Bei Vitamin-A-Mangel kann oftmals eine Überfunktion der Schilddrüse beobachtet werden, weil die Rückkoppelung der Schilddrüsenhormone auf die TSH-produzierenden Zellen gestört ist. Lebertran enthält die Vitamine A und D3.
Curcuma Extr.	2 x 1-2 Kps.	Das entzündungshemmende und Zell schützende Curcumin greift u.a. auch in die Aktivierung des NF-kappaB-Signalweges ein. Bio Curcumin besitzt die derzeit höchste Bioverfügbarkeit.
Krill Öl	1-3 x 1 Kps.	Die in Krill Öl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide und Antioxidantien gehören zu den Nahrungsinhaltsstoffen die im Rahmen von chronischer Sympathikusaktivierung und eine Autoimmunerkrankungen entzündliche Prozesse drosseln, den Cortisonbedarf senken und die Nervenzellen schützen können.
EyeSan Plus, EPA DHA, Krill Öl	1 Kaps.	Zahlreiche Forschungsarbeiten und Erkenntnisse der letzten Jahre zeigen, dass freie Radikale und oxidative Prozesse den Immunprozess in der Schilddrüse und in den Augenhöhlen anheizen und für einen wesentlichen Teil der Schädigung in den Augenhöhlen verantwortlich sind. Die hochdosierte Zufuhr bestimmter Antioxidantien, wie sie auch in Eye-San Plus + DHA enthalten sind, kann Entzündungsprozesse abschwächen-, die Binde- und Fettgewebsneubildung (in den Augenhöhlen) hemmen und zur Dämpfung überschießender Immunreaktionen beitragen.
Theanin	2 x 2 Kps.	Fördert innere Ruhe und Konzentration. Wirkt modulierend auf die Neurotransmitter GABA, Serotonin und Dopamin. Fördert die Alphawellenaktivität. Wirkt nicht nach Koffeinkonsum. Hier empfiehlt sich die Einnahme eine Stunde vor dem Genuss koffeinhaltiger Getränke.
NAC	1-2 x 1 Kps.	N-Acetyl-Cystein konnte auch DNA-Schäden der Lymphozyten bei Morbus Basedow vermindern. NAC ist ein wichtiger Baustein von Glutathion welches im Kampf gegen Nitrosativen Stress (siehe auch dort!). NAC kann auch bei erhöhten Homocystein-werten und bei erhöhter Glutamataktivität verwendet werden.
Vit. B12 Activ Complex	1-3 x 1 Tabl. sublingual	Bei nitrosativem Stress (siehe auch extra Kapitel hierzu!), Vit. B12 Mangel (z.B. durch vegane Ernährung) und bei erhöhten Homocysteinwerten.

Sonstiges: Eine Jod arme Ernährung kann nicht zur Heilung des Morbus Basedow beitragen. Rauchen verschlimmert die Entzündung und Fettgewebsneubildung in den Augenhöhlen, wobei nicht das Nikotin schädigt, sondern die beim Rauchen freiwerdenden oxidativen Verbindungen, also freie Sauerstoffradikale und andere prooxidative Verbindungen. Hyperthyreosen führen zu einer Erhöhung des Blutdrucks und einer Hyperkontraktilität, einem Zuviel an Zusammenziehung des Herzens, Angina-pectoris-Symptomatik (= durch Minderdurchblutung bedingte Herzbeschwerden). Dies führt auch zu nächtlichem Aufwachen. Eine Veränderung der Trinkgewohnheiten (morgens viel, mittags mäßig und abends wenig) und eine Schlafposition, bei der das Herz *10-15 cm höher* liegt als die Füße, verbessern den Schlaf und entlasten Herz und Nervensystem. Bei Schilddrüsenüberfunktion sollten keine schnell verfügbaren Kohlenhydrate und kein Sojaprotein verzehrt werden. Beides kann die Schilddrüsenaktivität stimulieren! Auch auf koffeinhaltige Getränke sollte wenn möglich verzichtet werden. Koffein verursacht eine zusätzliche Aktivierung des Sympathikus. Die Ernährung sollte mehr Fett und weniger Kohlenhydrate enthalten ([www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)).

### Bindegewebsschwäche

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Gluco Basis	2 x 2-3 Kaps mo. & ab.	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen zur Unterstützung des Glucosstoffwechsels u. der Bindegewebsfunktion. Kupfer, Silicium und Zink stärken Funktion, Aufbau des Bindegewebes und des elastischen Gewebes in und unter der Haut. Citrusbioflavonoide stärken Blutgefäße und schützen die Kollagenstrukturen. Vitamin C spielt zusammen mit Eisen eine zentrale Rolle beim Einbau der Aminosäuren L-Lysin, bzw. L-Prolin welche für die endgültige Struktur des Kollagens von Bedeutung sind. Blutzuckerregulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea, Gymnema sylvestre) schützen vor Bindegewebsschäden durch "Verzuckerungsprodukte" (AGE's)
Traubenkern Extract + OPC	2 x 1 Kps.	Vitamin C stärkt Blutgefäße, Bindegewebe und verbessert in Verbindung mit OPC Polyphenolen die Mikrozirkulation. OPC schützt vor bindegewebsschädigenden Enzymen (Kollagensen, Elastasen).
MSM	3 x 1 Kaps.	MSM fördert die Entgiftung und Ausscheidung von Hormonen und Hormon ähnlichen Verbindungen durch Sulfatierung und Methylierung. Fördert die Bildung von Kollagen Typ II.
Lysin LysoSan Defense	2 x 1-2 Kps.	Lysin fördert den Erhalt von Kollagenstrukturen. Lysin, Quercetin und Rutin schützen vor Bindegewebe schädigenden Enzymen (Kollagensen, Elastasen). Oleuropein aus Olivenblättern und Flavonoide (z.B. Quercetin, Rutin) schützen das Bindegewebe vor oxidativem Stress
Vitamin C 1000 Vit C Ascorbat Complex Pulver	1-4 x1 Kps. 1-4 x 1 Messlöffel	Vitamin C unterstützt die normale Kollagenbildung von Gefäßen, Knorpel und Bindegewebe. Es ist an der Hydroxilierung von L-Lysin zu Hydroxylysin beteiligt, welches im Kollagen durch Quervernetzung von Molekülen strukturelle Stabilität schafft.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Glucosamin Chondroitin	2-3 x 1 Tabl.	Bei Beteiligung der Gelenke sollten auch Formulierungen verwendet werden, die Substanzen wie Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat enthalten.

Plus Plus		
DermoOvo	2 x 1 Kps.	Verbessert Hautschutz- und Hautfunktion und unterstützt das Bindegewebe der Haut. Prolin ist ein wichtiger Kollagenbestandteil. PABA und Carotinoide wirken als UV-Schutz von innen.
Proteinpulver	20-30 g	Verschiedene Aminosäuren sind wichtig für die Funktion und den Aufbau des Bindegewebes. Pflanzliche Proteine unterstützen Stoffwechsel, Muskelaufbau und Bindegewebe.

## Blaseninfekte

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold Multi Gluco Basis	2 x 1-2 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Essentielle Mikro- und Makronährstoffe sind in richtiger Menge für Infektabwehr absolut erforderlich. Sie beeinflussen die Immunabwehr (sind z.B. an der Antikörperbildung beteiligt) und eine überschießende Entzündungsaktivität (z.B. durch Abfangen Freier Radikale). Bei ausgeprägtem Vitamin- und Mineralstoffmangel (z.B. Zinkmangel) müssen die entsprechenden Stoffe in höheren Dosen als z.B. in Multi Basis Multi Extra Gold enthalten zugeführt werden.
CystiSan	2-3 x 1-2 K.	Vitamin-C-Mangel führt zu einer Verlängerung der Entzündungsphase, einer Verzögerung des Bindegewebsaufbaus und einer Schwächung des Immunsystems. Cranberryextract enthält Verbindungen, welche dem Anhaften von Bakterien an der Blasenwand entgegen wirken.
NAC	1 - 2 x 1 Kps. (präventiv)  2 x 2 Kps.  (akut)	Antibiotikaresistente Blasenentzündungen liegen oft an Biofilmen, die die Bakterien in den Schleimhäuten der Blase bilden. NAC kann die Bildung von Biofilmen reduzieren. NAC kann hierdurch auch die Antibiotikawirkung potenzieren. Bei gleichzeitiger Therapie mit Antibiotika sollte ein zeitlicher Abstand von 2 Stunden eingehalten werden. Die Wirksamkeit einiger Antibiotika (Ampicillin, Tetrazykline, Makrolide, Cephalosporine, Aminoglykoside, Amphoterin B) kann durch N-Acetylcystein reduziert werden, wenn Acetylcystein in direkten Kontakt mit diesen Substanzen gebracht wird.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125 – 250 µg zur Hauptmahl- zeit	Vitamin D3Tropfen/ Kapseln kann vorbeugend und unterstützend bei Harntraktinfekten verwendet werden. Es stärkt das Immunsystem, regt u.a. die Produktion von Cathelicidin an, eines vor Infektionen schützenden Proteins.
Grüner Tee Extract	2 – 3 x 1 Kps.	Polyphenole aus Grünem Tee erhöhen die Effektivität eines Breitbandantibiotikums um 20 % und machen einen Teil der bereits resistenten Bakterien wieder angreifbar. Grüner Tee reduziert oxidativen Stress, senkt den Cortisolspiegel und stärkt die Kollagenstrukturen.
Propolis	2-3 x 1 Kps	Natürliches Antiinfektivum, erhöht den Albuminspiegel, bekämpft Viren, Bakterien (ergänzend zur Antibiotikagabe) und Pilze, es steigert die Aktivität der Makrophagen, antioxidativ, entzündungshemmend, Kollagen stärkend.
Taurin	1-3 x 2 Kps.	Taurinmangel führt im menschlichen Körper zu Störungen des Immunsystems. Außerdem wurde im Tierversuch eine entzündungshemmende Wirkung von Taurin festgestellt. Taurin aktiviert auch bestimmte Immunzellen. Diese noch nicht vollständig verstandenen Wirkungen werden teilweise durch Taurinchloramin vermittelt, das in der Reaktion von Taurin mit hypochloriger Säure entsteht. Taurinchloramin besitzt gegen verschiedene Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze und Viren eine ausgeprägte abtötende Wirkung.
Niacin flush-free (NADH)	2 x 1-2 Kps.  (1-2 Kps.)	Fresszellen bekämpfen Bakterien, somit teilweise sogar lebensgefährliche Infekte. Bei einigen Menschen sind zu wenige oder gar keine dieser Fresszellen vorhanden. Vitamin B3 (Niacinamid) bzw. NADH können die Anzahl von Fresszellen (neutrophilen Granulozyten) im Blut erhöhen. NAD aktiviert u.a. das Enzym Sirtuin-1, welches die Produktion des Wachstumsfaktors G-CSF als auch den dazu notwendigen Rezeptor (G-CSFR) an der Zellwand stimuliert. Aus diesem Grund entwickeln sich die Stammzellen unter der Wirkung von Vitamin B3 schnell und gut zum Granulozyten.

## Blutdruck s. Hypertonie

### Borrelien - Infekte

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis / Multi Extra Gold Multi Gluco Basis	1 – 2 x Tabl.	Essentielle Mikro- und Makronährstoffe sind in richtiger Menge für Infektabwehr absolut erforderlich. Sie beeinflussen die Immunabwehr (sind z.B. an der Antikörperbildung beteiligt) und eine überschießende Entzündungsaktivität (z.B. durch Abfangen Freier Radikale). Bei ausgeprägtem Vitamin-Mineralienmangel (z.B. Zinkmangel) müssen die entsprechenden Stoffe in höheren Dosen als z.B. in Multi Basis enthalten zugeführt werden.
LysoSan De-	3 x 1-2 Kps.	Auszüge aus Propolis, Kardenwurzel und Knoblauch unterstützen die körpereigene Ab-



fense		wehr gegen Borrelien.
PEA Palmitoylethanolamid	3 – 4 x 1 Kps	Palmitoylethanolamid ist eine körpereigene Fettverbindung, die regulierend in ein gestörtes Schmerzverarbeitungs- und Immunsystem eingreifen kann. Auch Borreliosepatienten können hiervon profitieren.
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125 – 250 µg zur Hauptmahlzeit	Es stärkt das Immunsystem, regt u.a. die Produktion von Cathelicidin an, eines vor Infektionen schützenden Proteins. Der bei chronisch kranken Borreliose-Patienten vorkommende Vitamin D Mangel kann zu neurologischen Beschwerden führen, die sich unter der Gabe des entsprechenden Vitamins bessern.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Propolis	2-3 x 1 Kps	Natürliches Antiinfektivum, erhöht den Albuminspiegel, bekämpft Viren, Bakterien (ergänzend zur Antibiotika), es steigert die Aktivität der Makrophagen, antioxidativ, entzündungshemmend, Kollagen stärkend.
LymeCare	2 x 1	Besondere Wirkstoffkombination speziell bei Borrelien: Oregano, Cat Klaw, Curcuma, Echinacea, Propolis.
Vit. B 50 Activ Complex	1-2 x 1 Kps.	Aufgrund der neurologischen Symptomatik empfehlen einige Praktiker generell die orale Gabe von hoch dosierten Vitamin-B-Komplexpräparaten. Borrelien können u.a. auch nitrosativen Stress verursachen. Da Vitamin Vit. B12 hier ein wichtiger Schutzstoff ist, sollte dieses zusätzlich als hoch dosierte Sublingualtablette (2-3 x Vitamin Vit. B12 Activ Complex) substituiert werden!

**Sonstiges:** Dr. Kenneth B. Singleton hat schon vor einiger Zeit eine anti-entzündliche Ernährungsstrategie bei Borreliose entwickelt. (Anmerkung: Es gibt sogar ein Kochbuch dazu: Kenneth B. Singleton, Gail Piazza & Laura Piazza: Recipes for Repair. A Lyme Disease Cookbook. Peconic Publishing 2010.) Anti-entzündlich wirken aber auch Stoffe wie Omega 3-Fettsäuren, Curcumin oder Resveratrol, ein pflanzlicher Wirkstoff aus der Traube (OPC's), sowie Alpha-Liponsäure und Glutathion. Andererseits geht eine chronische Borreliose auch in jedem Fall mit verschiedenen Mangelzuständen im Körper einher. Diese müssen abgeklärt und substituiert werden. Alleine solche Mangelzustände können starke Beschwerden zur Folge haben. Basierend auf der Forschung des französischen Mediziners und Pioniers der Aromatherapie, Dr. Jean Valnet wurde von Dr. Orth eine Ölmischung (H15 Öl) zur Unterstützung der Immunabwehr gegen Borrelien entwickelt. Inhaltsstoffe: Olivenöl, Ätherische Öle: Fenchel, Zimt, Wacholder, Pfefferminz, Anis, Kümmel, Eukalyptus, Zitrone, Melisse, Citronella, Thymian, Salbei, Nelke und Kalmus. Das Öl besteht aus 3 Teilen Olivenöl und 2 Teilen ätherischen Ölen. Anwendung: Geben Sie 3x täglich einige Tropfen H15 Öl auf Kniekehlen, Armbeugen und Schläfen. Das Öl wird von der Haut aufgenommen.

### Bulimie

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold Multi Gluco Basis	2 x 1 Tabl. mo. & ab. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung. Bulimie-Patienten entwickeln verschiedene Mikronährstoffdefizite (z.B. Vitamin K, Selen und Zink)
Griffonia simplicifolia 5- HTP	2-3 x 1 Kps.	Bulimiepatienten weisen niedrige Serotoninwerte auf! Griffoniaextract enthält 5-Hydroxytryptophan (5-Htp). 5 Htp eine direkte Vorstufe für Serotonin.
Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln/Tropfen oder Kapseln	125 – 250 µg zur Hauptmahlzeit	Serotoninstoffwechsel, Endorphinstoffwechsel, Gegenspieler von Peroxinitrit (Stichwort Nitrostress), vergleichbare Wirkung wie Lichttherapie.
Krill Öl	2 x 1 Kps. mo. & ab.	Phospholipide und Omega-3-Fettsäuren (insbes. DHA) unterstützen den Prostaglandinhaushalt, den Serotoninstoffwechsel und das körpereigene Cannabinoidsystem.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Vit. B12 Complex Activ 1000µg	2 x 1 Tabl. mo. & ab.	Bei nitrosativem Stress, erhöhtem Homocystein, wichtig für Energiehaushalt und Neurotransmittersynthese
Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Bei Energiemangel, Impulsivität
Betain/Trimethylglycin		Bei erhöhtem Homocystein, an Stelle von S-Ado-Met bei bipolaren Störungen, innerer Unruhe und Impulsivität
L-Theanin	2 x 1-2 Kps.	Zusätzlich zu Griffoniaextract. Bei innerer Unruhe, Impulsivität, erhöhten Cortisolspiegeln, Schlafstörungen, Angst und Panik (langfristig)
Bidicin	2-3 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Bei innerer Unruhe, Impulsivität, Angst und Panik (akut) kann die sublinguale Gabe von mickoverkapseltem Glycin hilfreich sein. Der erregenden Wirkung von Glutamat wird entgegen gewirkt.
NADH oder Niacin flushfree	1-2 x 1 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	Vitamin B3 (Niacin) wird auch erfolgreich bei verschiedenen Essstörungen (Anorexie, Bulimie) eingesetzt. Dessen Coenzym NADH unterstützt u.a. die Dopaminsynthese und unterstützt die Energiebereitstellung im Nervensystem.

	2 x 1 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	
Proteinpulver	3 x 1-2 EL	Mahlzeitersatz, ausgleich von Protein- bzw. Aminosäure-Defiziten.

## Burnout Syndrom

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Andohadin	2 x 2 Kps. mo. & ab.	Serotoninstoffwechsel, Melatoninstoffwechsel, Wachstumshormonausschüttung, Energiehaushalt, Cortisolspiegel
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
Multi Gluco Basis	2 x 2-3 Kaps mo. & ab.	Basisversorgung, Blutzuckerregulation, Stärkung der Nebennieren, Unterstützung der DHEA-Produktion durch Chrom. Adaptogene/ Blutzucker regulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea, Gymnema sylvestre) schützen vor Bindegewebsschäden durch "Verzuckerungsprodukte" (AGE's).
Vit. B12 Complex bioaktiv	2 x 1 Tabl. mo. & ab.	Nitrosativer Stress, Homocystein, Energiehaushalt, Neuro-transmittersynthese
Adaptogen Stress Response	2 x 1 Kps.	Wiederherstellung der Homöostase, Erhöhung der Stressresistenz, Stärkung der Hypophysen-Nebennierenachse

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Omega-3-Kapseln	2 x 1 Kps. mo. & ab.	Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel
NADH	1 – 2 x 1 Tabl.	Energiehaushalt, Infektabwehr
Galactose	2 x 5-10 g	Galactose wird Insulin unabhängig verstoffwechselt, verursacht keine Unterzuckerung, entgiftet leistungshemmendes und Nerven schädigendes Ammoniak, fördert Schutz und Regeneration des Nervensystems. Galactose fördert ebenfalls ein ausgewogenes Verhältnis der Neurotransmitter GABA (unsere „Bremse“ im Nervensystem) und Glutamat (unser „Gaspedal“ im Nervensystem) und ergänzt Glycin in seiner Stress lindernden Wirkung.
Carnosin	2-6 Kps.	Neutralisiert Milchsäure, stellt Beta Alanin bereit. Beta Alanin ist ein GABA-Wiederaufnahmemehmer, fördert die Aufnahme von Glutamat und trägt hierdurch zu einer ausgewogenen Aktivität der beiden Neurotransmitter bei!
Magnesium Plus	1-3 Tabl.	Zusätzliche (ergänzend zum Magnesium in Andohadin) Magnesium-versorgung, Verbesserung der Energiebereitstellung, wirkt mit Glycin (z.B. aus Betain/ / Trimethylglycin) einer Daueraktivierung der Glutamat bzw. NMDA-Rezeptoren entgegen.
L-Theanin	2 Kps. Morgens und abends	L-Theanin fördert Alphawellenaktivität, beruhigt ohne müde zu machen und senkt den Cortisolspiegel. Hohe Cortisolspiegel verhindern einen erholsamen Schlaf.
GABA Plus	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt entspannend, schlaffördernd und verstärkt die Botenstoffe Serotonin, Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung. GABA fördert die Wachstumshormonausschüttung.
Bidicin	4 – 5 x 1 Tabl. Täglich unter die Zunge legen	Die Aminosäure Glycin wird in Russland seit über 15 Jahren als Sublingualtablette eingesetzt, um stress- und krankheitsbedingte Überaktivitäten des Zentralen und Vegetativen Nervensystems auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Glycin beruhigt ein übererregtes Nervensystem, indem es die Aktivität der erregenden Neurotransmitter Noradrenalin und Glutamat reduziert und die des beruhigenden Neurotransmitters GABA verstärkt. Hierdurch besitzt Glycin auch Blutdruck senkende Effekte.
Moducare	3 x 1 Kps.	Bei niedrigen DHEA-Werten
Griffonia simplicifolia 5 HTP	1 - 2 x 1 Kps.	Serotoninstoffwechsel, Melatoninstoffwechsel
Melatonin 0,3 mg	1 x 2 - 6 Tabl. 60 Min. vor der Nachtruhe	Umfassende Daten aus der Laborforschung und einige Studien aus der klinischen Forschung weisen darauf hin, dass Melatonin starke antioxidative Eigenschaften besitzt und bei neurodegenerativen Erkrankungen von Nutzen sein könnte. Melatonin verbessert den Schlaf und unterstützt die Ausschüttung von menschlichem Wachstumshormon.
GABA 500 mg	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt entspannend, Schlaf fördernd und verstärkt die Botenstoffe Serotonin, Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung. GABA fördert die Wachstumshormonausschüttung.

## Cellulite / Lipödem

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare

Multi Gluco Basis	2 x 2-3 Kaps mo. & ab.	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen zur Unterstützung des Glucosestoffwechsels und der Bindegewebsfunktion. Kupfer und Zink stärken Funktion und Aufbau des Bindegewebes und des elastischen Gewebes in und unter der Haut. Citrusbioflavonoide stärken Blutgefäße und schützen die Collagenstrukturen. Blutzuckerregulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea, Gymnema sylvestre) schützen vor Bindegewebschäden durch "Verzuckerungsprodukte" (AGE's).
Traubenkern Extract mit OPC	2 x 1 Kps.	Vitamin C stärkt Blutgefäße, Bindegewebe und verbessert in Verbindung mit OPC Polyphenolen die Mikrozirkulation.
MSM	3 x 1 Tabl.	MSM fördert die Entgiftung und Ausscheidung von Hormonen und Hormon ähnlichen Verbindungen durch Sufatierung und Methylierung. Fördert die Bildung von Kollagen Typ II.
Mariendistel + Curcuma		Extracte aus der Mariendistel helfen dabei, einen zu hohen Östrogenspiegel im Blut abzubauen und damit auch das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Lipödem, Brust- und Gebärmutterkrebs zu senken. Curcuminoide wirken im Gewebe entzündungshemmend.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-menge	Kommentare
Vitamin C Ascorbatcomplex	1 - 4 g	Vitamin C ist (zusammen mit Eisen) ein unersetzbarer Cofaktor für die Synthese von Kollagen. Vitamin C bereitet zwei Aminosäuren (Lysin und Prolin) für die Einlagerung in Kollagene Fasern vor und bindet einzelne Fasern zu Bindegewebe. Bei Vitamin C Mangel entsteht ein schwaches Bindegewebe und es fehlt die Elastizität in Haut, Gelenken, Muskeln, Knochen und Gefäßen.
L Carnitin Plus	2 - 3 x 1 Kps.	Fördert die Entgiftung und die Fettverbrennung
Magnesium Forte	2 - 3 x 1 Tabl.	Fördert Entgiftung, Fettverbrennung und reduziert die Entzündungsaktivität.
DermoOvo	2 x 1 Kps.	Verbessert die Hautfunktion.
Proteinpulver	20 - 30 g	Verschiedene Aminosäuren sind wichtig für die Funktion und den Aufbau des Bindegewebes. Protein unterstützt Stoffwechsel und Muskelaufbau
Omega-3 Kapseln	2 - 3 x 1 Kps.	Omega-3-Fettsäuren verbessern den Blutfluss, unterstützen die Entgiftung und reduzieren die Entzündungsaktivität.

Auch die Cellulite kann letztlich als „Mini-Lipödem“ verstanden werden und so gleichen sich die Therapien. Natürlich gibt es auch Unterschiede: Wer nur eine geringe Cellulitis an den Oberschenkeln aufweist, wird nicht eine ähnlich intensive Therapie benötigen wie bei einem Lipödem im Stadium III.

Hat sich also einmal ein Lipödem entwickelt, ist das Fett dort nur sehr schwer mobilisierbar. Deshalb ist beim Lipödem eine Diät oder Reduktionskost (z.B. Logi Kost: [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)) nur in Verbindung mit weiteren Therapieverfahren sinnvoll. Dies gilt vor allem für Therapien die das Gewebe entstauen, kräftigen und die Durchblutung verbessern. Nur dann ist der Körper in der Lage, Fett tatsächlich zu verwerten und für die Verbrennung zu nutzen.

Neben Methoden, die durch Massage, Kompression bzw. Unterdruck das Ödem mobilisieren, sind Trainingsmaßnahmen die zweite große Säule einer umfassenden Therapie. Körperliches Training und Muskelaufbau ist bei Lipödem und Cellulitis nicht nur einfach gesund, es wirkt als hochspezifisches Therapieverfahren. Aquajogging, Nordik Walking und das Training auf einem Rebounder sind besonders empfehlenswert

Weitere Informationen zu den Krankheitsmechanismen, die mit dem Lipödem in Verbindung stehen, können von uns angefordert werden. Hierzu gehören u.a. Entgiftungsschwäche, Leberschädigung, Schädigung bzw. erhöhte Durchlässigkeit der Kapillaren, neurogene Entzündung, Bindegewebschwäche, genetische Fehlverteilung der Östrogenrezeptoren und eine Defekt des „veno-arteriellen Reflexes“.

### Cholesterin, Blutfette

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Gluco Basis	3 x 1-2 Kaps	Basisversorgung mit Mikronährstoffen (u.a. mit Chrom, Zink, Vitamin B6, Selen und Pantothenensäure) zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, des Protein-, Kohlenhydrat Fett- und des Prostaglandinstoffwechsels. Reduziert Insulinresistenz. Blutzuckerregulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea, Gymnema sylvestre) schützen vor Schäden an den Blutgefäße durch "Verzuckerungsprodukte" (AGE's) und erhöhte Insulinspiegel.
Magnesium Plus	2 - 3 x 1 Tabl.	Die Magnesiumeinnahme senkt das Risiko für ein metabolisches Syndrom (Übergewicht, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck) bei jungen Erwachsenen. Außerdem beeinflusst Magnesium die Blutfettwerte (Cholesterin + Triglyceride) positiv. HDL-Cholesterin bleibt unverändert.
Sytrinol GT	2 x 1 Kps.	Die Citrusflavonoide Nobiletin und Tangeretin hemmen die Synthese eines Proteins, welches für den Transport des „schlechten“ Cholesterins (LDL) notwendig ist. Im Übermaß verursacht dieses Protein (auch Apolipoprotein B genannt) Fettablagerungen (Plaques) in den Arterienwänden. Tocotrienole (besondere antioxidative Moleküle aus der der Vitamin E-Familie) aus Palmkernöl zeigen entzündungshemmende und Gefäß schützenden Effekte. Tocotrienole können ebenfalls die Bildung des schädlichen LDL-Cholesterins vermindern.
Apfelpektin	1 x 1 Messlöffel	Vorteilhafte Darmbakterien profitieren von Ballaststoffen, wie sie in Apfelpektin zu finden

		sind. Apfelpektin in viel Flüssigkeit rühren und zügig trinken, da es geliert.
Omega-3 Fettsäuren Krill Öl	12 Wochen 2 x 2 K	Omega-3 Fettsäuren aus Fisch senken Triglyzeridwerte um 20 bis 25% und das Gesamtcholesterin um ca. 10%. HDL-Cholesterin steigt an. Sie hemmen in der Leber die Herstellung von Neutralfetten und Lipoproteinen und beschleunigen den Abbau der Lipoproteine in den Adern und der Leber.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Niacin flushfree	2-3 x 1 Kps.	Senkt Gesamtcholesterin und LDL-Colesterin, verbessert Energiegewinnung und Infektabwehr
Mariedistel+ Artischocke+ Curcuma Extract	2 x 1 Kps.	Fördert die Cholesterinausscheidung und verbessert die Blutfließigenschaften.
Taurin 600	2 – 3 x 1 Kps.	Taurin und Glycin spielen eine große Rolle bei der Bildung von Gallensäuren, fördern die Cholesterinausscheidung. Taurin unterstützt Magnesium, verbessert die Verfügbarkeit des Gefäß erweiternden Botenstoffs NO, kann Herzrhythmusstörungen entgegenwirken, wirkt Blutdruck senkend, Taurin senkt das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen, indem es das Verklumpen der Blutplättchen (Thrombozyten) vermindert. Betain/ Trimethylglycin schützt vor Fettleber, senkt Homocystein- und Harnsäurespiegel.
Betain/ Trimethylglycin Pulver (liefert Glycin!)	3 – 6 g	
L-Carnitin 400	10 mg je Kg Körpergewicht	Senkt den Gesamtcholesterinspiegel und die Triglyceridkonzentration, wirkt der Verfestigung von Cholesterin durch Lipid-Peroxidation entgegen. Die L-Carnitinsupplementierung von niereninsuffizienten Patienten kann durch die HDL-Cholesterinanhebung als antiatherogene Maßnahme angesehen werden.
Vitamin C 1000	2 x 1 Tabl.	Vitamin C und N-Acetylcystein senken den Lipoprotein a -Spiegel. N-Acetylcystein senkt den Homocysteinspiegel und unterstützt die Taurinsynthese. Bei erhöhtem Homocysteinspiegel werden vermehrt Vitamin C und Taurin ausgeschieden. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
NAC	2 – 3 x 1 Kps.	

**Sonstiges:** Nitrosativer Stress kann den Abbau von Cholesterin zu Gallensäuren blockieren! Hier spielt stoffwechselaktives Vit. B12 Complex eine wichtige Rolle! Einfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Ölsäure, haben einen hohen Stellenwert in der herzgesunden Ernährung, da sie das LDL-Cholesterin und die Triglyzeridwerte senken, ohne das gefäßschützende HDL-Cholesterin zu senken. Sie sind vor allem in Oliven- und Rapsöl enthalten. Weitere Cholesterin senkende Lebensmittel sind Äpfel, Haferflocken (und deren Ballaststoffe), Flohsamenschalen, Wallnüsse und Mandeln.

### Colitis ulcerosa

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis	3 x 1 Kapsel	Mo, mi + ab als lückenlose Basisversorgung. Um eine optimale Funktion der Darmbarriere zu garantieren, benötigt der Organismus zum Aufbau, zur Erneuerung und zur Stabilisierung der Schleimhaut spezifische Mikronährstoffe. Insbesondere Carotinoide oder Vitamin A, Vitamin E, Vitamin D, Pantothersäure, Vitamin B6, Vitamin B3, Selen, Zink, Biotin und die Aminosäure L-Glutamin
Glutamin Pulver	2 x 1 Tl.	Glutamin trägt zum einen als wichtige Energiequelle der Enterozyten zur Reparatur des hyperpermeablen Darmes bei (u.a. durch Verstärkung des Actincytosklett), ist aber auch am Aufbau dieser Zellen beteiligt.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen</b> für das Endocannabinoidsystem mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. <b>β-Caryophyllen</b> zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.

#### Weitere Produkte:

Darm Pro+Pre 15 Pulver	2 x 1 Messl. tägl.	Probiotikum s. Monografie Probiotika mit den Aufgaben der probiotischen Bakterienkulturen
------------------------	--------------------	---

Vitamin A Emulsan	1-5 Tropfen (je nach Spiegel)	Vitamin A ist ein Immunverstärker, der die Effektivität der Antikörper-Antwort erhöht und die Integrität und Funktion aller Schleimhäute aufrecht erhält und wieder herstellt. Vitamin A-Mangel führt zu verstärkten Entzündungsreaktionen (welche z.B. nach Bestrahlung auftreten können) durch pro-entzündliche Cytokine. Durch Stress und Krankheit erhöht sich der Vitamin A Bedarf deutlich,
Krill Öl	2 x 1-2 Kps.	In einer präklinischen Studie haben norwegische Wissenschaftler festgestellt, dass Krillöl den Spiegel an biochemischen Markern für Colitis und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen senkt. Morbus chron. Krill Öl enthält u.a. Phosphatidylcholin und Omega-3-Fettsäuren. Zum Schutz vor Entzündungen durch die ortsständige, bakterielle Flora haftet der Schleimhaut des Dickdarms eine fest anliegende Schleimschicht an, die den direkten Kontakt der Darmzellen mit Giftstoffen und Bakterien wirkungsvoll verhindert. Phosphatidylcholin (PC) ist ein wichtiger Bestandteil dieser Schleimschicht. <u>Siehe auch unter sonstiges!</u>
Colostrum	3 x 3-4 Kps.	Colostrum ist reich an Immunglobulinen und kann die Regeneration der Darmschleimhaut fördern. Des weiteren wird die Funktion des darmassoziierten Immunsystems unterstützt.
Apfelpektin	1 x 1 Messlöffel	Vorteilhafte Darmbakterien profitieren von Ballaststoffen, wie sie in Apfelpektin zu finden sind. Apfelpektin in viel Flüssigkeit rühren und zügig trinken, da es geliert.
Vitamin K2 D3	1 x 10 Kps.	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln kann vorbeugend und unterstützend bei Infekten verwendet werden. Es stärkt das Immunsystem, regt u.a. die Produktion von Cathelicidin an, eines vor Infektionen schützenden Proteins. Das Vitamin-K-abhängige Protein C, kann nach einer Aktivierung durch Vitamin K, einer Blutvergiftung entgegen wirken. Überhaupt zeigt Protein C eine entzündungshemmende Wirkung. Protein C ist bekannt geworden als eine natürliche Antikoagulationssubstanz, d. h. Protein C verhindert Thrombosen.
Curcuma Extract	3 x 1 Kapsel zum Essen	Curcuma longa wirkt entzündungshemmend, fördert den Gallenfluss und wird in der Ayurvedischen Heilkunde u.a. zur Säuberung von Wunden eingesetzt. In Verbindung mit Ballaststoffen (Pektin, Flohsamenschalen) fördert Curcuma die Darmreinigung.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf-ter Esslöffel	Spermidin kann aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften potentiell auch im Bereich entzündliche Darmerkrankungen eingesetzt werden. Das in Lecithin enthaltene Phosphatidylcholin ist ein wesentlicher Bestandteil der intakten Schleimbarriere des Darms. Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Menschen mit Colitis ulcerosa die Konzentration des Lecithins in der Darmschleimhaut um 70 Prozent niedriger ist als bei gesunden Menschen. Hier ist also die Barriere der Darmschleimhaut geschwächt und Bakterien können eindringen – so kommt es zu der Entzündungsreaktion. Bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis oder Morbus Crohn kann eine erhöhte Lecithinzufuhr entsprechend oftmals die Entzündungsproblematik im Darm verbessern. Während der Einsatz von Lecithin in der Tiermedizin seit vielen Jahrzehnten in diesem Bereich ganz normal ist, gibt es bisher nur wenige Humanstudien, die den Einsatz von Lecithin bei entzündlichen Darmerkrankungen untersucht haben.

Sonstiges: 2 Produkte aus der Apotheke Prosymbioflor / Dosierung wie vom Hersteller empfohlen. Activomin / Dosierung wie vom Hersteller empfohlen

## Darmsanierung

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Kaps. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung. Um eine optimale Funktion der Darmbarriere zu garantieren, benötigt der Organismus zum Aufbau, zur Erneuerung und zur Stabilisierung der Schleimhaut spezifische Mikronährstoffe. Insbesondere Carotinoide oder Vitamin A, Vitamin E, Vitamin D, Pantothenensäure, Vitamin B6, Vitamin B3, Selen, Zink, Biotin und die Aminosäure L-Glutamin
DermaOvo	2-3 x 1 Kps. 4-8 Wochen	Zusatzversorgung mit Haut regenerierenden Vitalstoffen (PABA, MSM, Zink, Silicium, $\beta$ -Carotin, Calciumpantothenat, Zink, Selen)
Glutamin	1-3 x 5 g (4-8 Wochen)	Unterstützt den Aufbau der Darmschleimhaut
Darm Clean	3 x 1 Kps. 4 Wochen	Artemesia absintum unterstützt das biologische Gleichgewicht zugunsten erwünschter Mikroorganismen im Darm und wird in der Volksmedizin u.a. bei Verdauungsbeschwerden und gegen Würmer eingesetzt. Syzygium aromaticum (Gewürznelke) ist u.a. reich an Eugenol, einem Wirkstoff der stark antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Thymus vulgaris enthält den antioxidativen Wirkstoff Thymol die wirkt antimikrobiell und beruhigend bei Magen-Darm-Katarrh. Curcuma longa fördert den Gallenfluss und wird in der Ayurvedischen Heilkunde u.a. zur Säuberung von Wunden eingesetzt. In Verbindung mit Ballaststoffen (Pektin, Flohsamenschalen) fördert Curcuma die Darmreinigung. Hydrastis canadensis (Golden Seal) enthält das Alkaloid Berberin, welches auf verschiedene Weise die Abwehr gegen unerwünschte Mikroorganismen stärkt. Pau d'Arco bzw. Zubereitungen aus der inneren Rinde der südamerikanischen Lapachobäume unterstützt die Darmreinigung und fördert eine gesunde Darmflora.

Darm Pro+Pre Pure	2 Kaps. tägl. oder Pulver 2 Messl. tägl.	Probiotikum s. Monografie Probiotika mit den Aufgaben der probiotischen Bakterienkulturen
Apfelpektin	1 x 1 Messlöffel	Vorteilhafte Darmbakterien profitieren von Ballaststoffen, wie sie in Apfelpektin zu finden sind. Apfelpektin in viel Flüssigkeit rühren und zügig trinken, da es geliert.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Quercetin 500 mg	2 – 3 x 1 Kps.	Polyphenole wie Quercetin können einer Erhöhung der Permeabilität der Mukosa-Zell-Barriere ("Leaky Gut") für Gliadine entgegenwirken. Das Bioflavonoid Quercetin wird mit positiven Effekten bei der Bekämpfung oder zur Verhinderung von Krebs, Allergien, Prostatitis, Katarakt, Herzerkrankungen, Entzündungen und Erkrankungen der Atemwege wie Bronchitis und Asthma in Verbindung gebracht. Quercetin besitzt entzündungshemmende, antiallergische, östrogen-rezeptormodulierende (z.T. Antiöstrogene) und antikanzerogene Eigenschaften. Quercetin ist ein natürlicher Mastzellstabilisator und hält somit Histamin in Schach. Quercetin scheint darüber hinaus die Ausdauer bei untrainierten Personen zu verbessern und verbessert die Neubildung der Mitochondrien. Quercetin wirkt u.a. synergistisch mit PEA Palmitoyl-ethanolamid (Palmitoylethanolamid), OPC, Curcumaextract, Grüner Tee Extract, Vitamin C, Vitamin E und Olivenöl.
Lebertran	2 x 2-4 Kps.	Zu den Krankheiten bzw. Gesundheitsstörungen, die sich im Rahmen einer dauerhaften Störung der Mitochondrienfunktion entwickeln können, gehört auch das Leaky Gut Syndrom. In diesem Zusammenhang spielt Nitrosativer Stress eine wichtige Rolle. Vitamin D wirkt nitrosativem Stress entgegen und hat einen vorbeugenden Effekt auf Divertikel. Vitamin A erhöht den Schleimhautschutz.
Vitamin C Ascorbate-Complex	Kur mit ansteigender und abnehmender Dosierung (bis 20 g)	Natürliches, auch systemisch wirkendes Antimykotikum.

**Sonstiges:** Während einer Candidakur ist bei folgenden Nahrungsmitteln eine Karenz von einem Monat zu empfehlen: Senf, Ketchup, Mayonaise und fertige Salatdressings (enthalten Zucker!), getrocknete Gewürze (wegen häufigem Schimmelpilzbefall und daraus resultierenden Allergien/Kreuzallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie der hohen Toxizität der Mykotoxine), Kartoffeln, Säfte, Getreideprodukte (mit Ausnahme von Roggensauerteig), Sojaprodukte, Zucker, Honig, Melasse, alle Süßigkeiten, Obst (mit Ausnahme von saurem Obst - Grapefruits, Zitronen, saure Apfelsorten), Pilze, Schimmelkäse, Alkohol, Fertiggerichte und aufgewärmte Nahrung! Die Gabe von Östrogenen, und Cortisol begünstigen das Pilzwachstum. Rauchen, Amalgamfüllungen, Psychodauerstress, die Gabe von Östrogenen und Cortisol begünstigen ebenfalls das Pilzwachstum!

## Depression

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. mo. & ab. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
Andohadin		5-Hydroxytryptophan, Acetylcarnitin und weitere Neuromodulatoren verbessern den Serotoninstoffwechsel
Tyrosin	Min. 2 x 2 Kps.	Unterstützt Endorphin, Dopamin-, Noradrenalin- und Schilddrüsenhormonsynthese. Bei unzureichender Tyrosinversorgung werden nicht genügend Neurotransmitter gebildet, was zur Entwicklung von Depressionen beiträgt, bzw die Heftigkeit der Depression verstärkt.
Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln	250 µg zur Hauptmahlzeit	Serotoninstoffwechsel, Endorphinstoffwechsel, Gegenspieler von Peroxinitrit, vergleichbare Wirkung wie Lichttherapie
Omega-3-Kapseln oder EPA&DHA	2 - 5 Kps. (>2000 mg EPA+DHA)	Unterstützen Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel und körpereigenes Cannabinoidsystem. Omega 3 Fettsäuren können selbst bei schweren Depressionen zu klinische relevanten Verbesserungen führen. Die Kombination mit Serotonin Wiederaufnahmehemmern potentiert deren Effekt. Es gibt starke epidemiologische Hinweise darauf, dass chronischer DHA-Mangel zu Depressionen und zum Rückgang kognitiver Fähigkeiten führen kann. Ein Absinken des DHA-Gehalts im Gehirn wird auch mit altersbedingtem kognitiven Verfall, Demenz und Alzheimer in Verbindung gebracht. Zahlreiche Studien haben aufgezeigt, dass eine Erhöhung der Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren (insbesondere DHA) das Risiko des altersbedingten kognitiven Verfalls reduziert. Krankheitsprozesse, die zu einer vaskulären Demenz oder Alzheimer führen können, werden im Frühstadium ver-

		langsam. Bei depressiven älteren Patienten mit leichtem kognitivem Abbau verringerten sich depressive Symptome durch eine verstärkte Zufuhr an DHA und EPA. Verbesserungen im Denken und der Wahrnehmung körperlichen Wohlbefindens waren eher mit einer höheren DHA-Zufuhr verbunden.
--	--	--

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vitamin B6 Plus Aktiv	2 x 1 Tabl. mo. & ab.	Bei nitrosativem Stress, erhöhtem Homocystein, wichtig für Energiehaushalt und Neurotransmittersynthese
Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Bei Energiemangel, Impulsivität, bipolaren Störungen und innerer Unruhe
Bidicin	3 - 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Erhöhte Konzentrationen von Glutamat in bestimmten Hirnregionen gelten inzwischen als ein wichtiges Bindeglied zur Depression. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine stimmungsstabilisierende Wirkung. Mikroverkapseltes Glycin kann bei manischen Phasen und Angstzuständen als begleitende Behandlung eingesetzt werden, um die Reizbarkeit zu verringern.
Pyridoxal-5-Phosphat	1-6 Kps.	Vitamin B6 ist wichtig für die körpereigene Produktion von Serotonin, anderen Neurotransmittern und Prostaglandin E1 (PGE 1 hat antidepressive Wirkung). Auch bei depressiver Stimmungslage rund um die Menstruation; bei niedrigen Kryptopyrrol-Werten.
Johanniskraut + Ginkgo biloba+Eleutherococcus	2 x 1-2 Kps mo. & ab.	Serotoninstoffwechsel, Wiederherstellung der Homöostase, Erhöhung der Stressresistenz, Verbesserung der Hirndurchblutung (vor allem bei Winterdepression)
SAMe	2 – 3 x 1 Tabl.	Bei erhöhtem Homocystein, fördert die Synthese verschiedener Neurotransmitter. Im Körper wird SAM-e zu ATP und Methionin umgesetzt. Dabei ist Methionin ein wichtiger Methylator von Genen, die an der Produktion von Hormonen und Neurotransmittern beteiligt sind. So kann eine Supplementierung mit SAM-e die Bildung von Melatonin und Dopamin regulieren. Bei der Behandlung der Seasonal Affective Disorder (SAD; auch: saisonale Depression) hat sich Melatonin als effektiv erwiesen, wobei eine ausreichende Menge an Dopamin motivationsfördernd wirkt. Außerdem normalisiert Methionin den Adrenalin-Spiegel. Entsprechend können Stress und Angstzustände bei gestressten und ängstlichen Menschen reduziert werden. Eine neuere Studie zeigte auf, dass SAM-e besser wirkt als die Generika, die für gewöhnlich bei Depressionen verschrieben werden
Betain/ Trimethylglycin		Bei erhöhtem Homocystein, an Stelle von SAMe bei bipolaren Störungen, innerer Unruhe und Impulsivität
Tryptophan Plus	2-3 x 1 Kps.	Bei leichtem Serotoninmangel.
Griffonia simplicifolia Extract 5 HTP	1 – 2 x 1 Kps.	Bei starkem Serotoninmangel! Serotoninmangel kann Depressionen verursachen. Außerdem Schlaflosigkeit, obsessive Verhaltensweisen und exzessives Essverhalten, das potenziell zu Übergewicht führt. Klassische Antidepressiva ziehen auf Erhöhung der verfügbaren Menge von Serotonin im Gehirn ab. Zum einen durch intensivierte Nutzung des verfügbaren Serotonins (SSRI) oder durch Hemmung seines Abbaus (MAO-Hemmer). Griffonia simplicifolia Extract ist eine natürliche Quelle für eine Vorstufe des Serotonins: 5-HTP. Eine Supplementierung mit Griffonia kann entsprechend auf diese Weise den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen. Im Gegensatz zu Medikamenten, die in den Serotoninhaushalt eingreifen, ist Griffonia quasi vollkommen nebenwirkungsfrei. Griffonia Extract wird außer zur Behandlung von Depressionen auch bei Schlafstörungen, Essstörungen, Fibromyalgie und chronischem Kopfschmerz recht erfolgreich eingesetzt.
Mucuna Pruriens Complex	1 – 5 x 1Kps. Dosis langsam aufbauen	Dopaminmangel kann ebenfalls zu Depressionen führen. Eine derartige dopaminerge Depression wird jedoch anders behandelt als eine serotonerge - statt des Serotoninspiegels muss bei ihr der Dopaminspiegel erhöht werden. Antidepressiva, die in diesen Mechanismus eingreifen, sind jedoch im Vergleich zu den SSRI stark in der Minderheit. Objekt der Forschung in diesem Bereich ist unter anderem Mucuna pruriens (Samtbohne), welche Grundstoff des Parkinson-Medikaments L-DOPA ist. In Studien wurde bereits gezeigt, dass Mucuna zumindest bei Ratten den Dopaminspiegel im Cortex erhöht. Eine Supplementierung mit Mucuna muss langsam eingeschlichen werden, um heftige Stimmungsschwankungen zu vermeiden. Personen mit Psychosen, Schizophrenien und Manisch Depressive sollten keine L-Dopa- haltigen Produkte verwenden.
Lysin	2 x 2 Kps.	innerer Unruhe, Impulsivität, Angst und Panik (langfristig)
Theanin	1-2 x 2-3 Kps.	innerer Unruhe, Impulsivität, Angst und Panik (akut)
Bio-Curcuma Longa Radix Extract	2 x 1-3 Kps.	Entzündungen im zentralen Nervensystem hemmen die Produktion von Serotonin. Eine aktuelle Studie zeigt, dass Curcuma effektiv bei der Behandlung von Depressionen eingesetzt werden könnte. Das Ingwergewächs ist nach Ansicht indischer Forscher sogar einigen der gängigsten Antidepressiva vorzuziehen. Denn drastische Nebenwirkungen gibt es nicht. Die Studie liefert erste klinische Hinweise darauf, dass Curcuma als eine wirksame und sichere Behandlungsmethode für Patienten mit MDD ohne gleichzeitige Selbstmordgedanken oder andere psychotische Störungen eingesetzt werden kann.“

Folsäure+ Activ Complex	1-5 Kps.	Folsäuremangel findet sich in konsistenter Weise bei Depressionen, insbesondere bei schlechten Respondern auf Antidepressiva. Folsäure verbessert die Wirksamkeit von Antidepressiva. Kann stationären Aufenthalt von Depressiven verkürzen.
Selen-L-Methionin Plus 200 µg	1x1 Kps.	Mängel und niedrige Selenzufuhr können zu Depressionen beitragen.
Zinkcitrat oder Zinkmethionin	25-50 mg	Zink kann als alleinige Intervention zum Zuge kommen. Es verbessert die Wirkung klassischer Antidepressivatherapien. Wirkungsmechanismen: Cofaktor der PGE1-Synthese, erhöhtBDNF-Wirkung usw. Der Zinkserumspiegel dient als Marker für den Krankheitsverlauf , zur Kontrolle des Therapieerfolgs und zum erfassen von Patienten mit Therapieresistenz gegen Antidepressiva.
Organisches Eisen	Je nach Laborstatus	Eisenmangel und niedrige Zufuhr können zu Depressionen beitragen.
Vit. B12 Activ Complex	1 Tablette (1000 µg)	Vitamin Vit. B12 liefert einen additiven Effekt zur Therapie mit klassischen Antidepressiva. Auch wirksam bei älteren Menschen, die unter Erschöpfung und Depressionen leiden. Alternativ zu den Sublingual-Tabletten kann auch Vit. B12 Activ Complex als Spray benutzt werden. In diesem Fall entsprechen vier Sprühstöße 1000 µg aktivem Vit. B12 Activ Complex.
Nachtkerzenöl oder Omega 3-6-9	> 3 g Omega 6 Fettsäuren pro Tag	Omega 6 Fettsäuren besitzen antidepressive Wirkung (durch Erhöhung des Prostaglandin-E1-Spiegels). Vor allem auch bei Stimmungsschwankungen rund um die Menstruation (PMS) oder in den Wechseljahren.
Darm Pro+Pre 10 oder Darm Pro+Pre 15	1-4 Kps. oder 1-3 Messlöffel  Einnahme am besten in einigem Abstand zu Mahlzeiten, da sonst "Besiedlungs-Potential" verloren geht.	Das probiotische Bakterien bei der Behandlung oder Prävention von Depressionen über die Darm-Hirn-Achse eine Rolle spielen könnten wird seit längerem vermutet. Eine Studie (Tiermodell) zeigt, dass Probiotika, die normalerweise nur zur gezielten Sanierung der Darmflora verwendet werden, auch positiven Einfluss auf das Gehirn haben können. Probiotische Organismen kämpfen mit Krankheitserregern um Siedlungsraum und Nahrung. Durch den Einfluss äußerer Faktoren, zu denen eine ungünstige Ernährungsweise zählt, kann dieses Gleichgewicht so stark gestört werden, dass eine Dysbiose entsteht. Dann können Krankheitserreger in den Blutkreislauf gelangen, mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Folgen. Möglicherweise ist dies der Wirkmechanismus, der Depressionen zugrunde liegt. Depression hat wahrscheinlich eine metabolische Komponente, die auf Probiotika reagiert. Das vergrößert das Therapeutische Spektrum deutlich, da Depressionen und Stoffwechselstörungen häufig gemeinsam auftreten. Eine kontinuierlich wachsende Zahl veröffentlichter Studien deutet darauf hin, dass eine ungesunde Ernährung zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von Depressionen beiträgt. Weiterhin ist bekannt, dass Patienten mit Depressionen im Allgemeinen ungesünder als der Durchschnitt leben. Zur optimalen Ansiedlung der Probiotischen Bakterien sollten die Präparate zusammen mit Apfelpektin (Reformhaus) genommen werden. Um eine gesunde Darmflora noch besser zu unterstützen kann die Einnahme von L-Glutamin und/oder Colostrum sinnvoll sein. Die Dosis der Probiotika sollte langsam bis in den gewünschten Bereich gesteigert werden, da zu große Anfangsdosen zu Nebenwirkungen wie Blähungen oder Durchfall führen können.
CBD	10 – 100 mg langsam einschleichen	In verschiedenen Studien zeigte sich, dass CBD wirksam gegen Depressionen sein kann. Der zugrunde liegende Mechanismus ist bisher noch nicht bekannt, allerdings scheint die Aktivierung des Serotonin-Rezeptors 5HT1A zumindest bei höheren CBD Dosierungen dabei eine Rolle zu spielen. In den letzten Jahren mehrten sich Hinweise darauf, dass bei Depressionen oxidativer Stress und entzündliche Prozesse im Gehirn eine Rolle spielen, die letztendlich zu Nervenschäden im Gehirn führen. Diese Effekte könnten durch die antioxidativen, neuroprotektiven und antiinflammatorischen Wirkungen von CBD gemildert werden.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff_Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.

**Sonstiges:** Es empfiehlt sich eine proteinreiche, ausgewogene Ernährung – vermeiden Sie „Frustessen“. Danach geht es einem kurzzeitig besser (Zucker- oder Junkfood-„High“) und danach meistens noch schlechter. Versuchen Sie (auch wenn Sie sich ausgelaugt und irgendwie „zu müde dafür“ fühlen) regelmäßig Sport zu machen. Sport ist gut für das Gemüt, stimuliert die Körper-eigene Endorphinproduktion, macht den Kopf frei und verbessert den Schlaf. Am näch-



sten Tag hat man meistens wieder mehr Energie und fühlt sich besser. Dazu ist keine sportliche Extremlastung nötig – leichtes Training (z.B. 30 Minuten Fahrrad-Ergometer) reicht vollkommen aus um den Effekt zu erzielen.

Genügend gesunder Schlaf ist wichtig, um wieder auf die Beine zu kommen. Planen Sie genug Zeit zum Schlafen ein. Das soll aber nicht in „ich muss jetzt Einschlafen-Stress“ ausarten, das ist kontraproduktiv. Bewusst ausruhen kann auch dabei helfen, „die Akkus wieder aufzuladen“. Beim Lesen fährt der Kopf übrigens deutlich besser runter, als beim abendlichen Fernsehen. Vermeiden Sie es, im Bett noch im Internet zu Surfen oder mit dem Handy irgendwas zu machen. Das ist „Ruhezeit“. Gönnen Sie Ihrem Kopf auch bewusst Ruhe und lassen Sie den Rest der Welt außerhalb des Schlafzimmers. Wenn unbedingt noch ein digitales Medium sein muss: Leuchtkraft runter, Blau-filter rein. Helles Licht, vor allem im blauen Bereich (wie es typischer Weise von Handys und Tablett abgestrahlt wird), stört die körpereigene Melatonin-Produktion (das „Schlafhormon“) und sorgt so für Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Frische Luft tut gut, egal ob Joggen, Radfahren, Spazieren gehen oder auch nur irgendwo draußen Sitzen. Das klingt zwar nach „Omas-Weisheiten“ ist aber tatsächlich so. Das liegt unter anderem daran, dass bei Sonnenschein der Körper Vitamin D3 bildet, welches sich positiv auf die Gemütslage auswirkt (neben einer Vielzahl anderer, positiver Effekte). Vitamin D3 kann auch als Supplement eingenommen werden. Dies empfiehlt sich vor allem bei „Büromenschen“ und allgemein bei Mitteleuropäern (wenn Sie nicht gerade Bauarbeiter sind) im Zeitraum von November bis April).

## Diabetes

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Gluco Basis	2 x 3 Kaps mo. & ab	Blutzuckerregulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea, Gymnema sylvestre). Chrom ist ein aktiver Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors (GTF), der nur bei ausreichender Anwesenheit des Spurenelements gebildet werden kann. Chromdefizite werden mit verminderter Glucosetoleranz, Insulinresistenz sowie erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten in Verbindung gebracht. Diese Störungen können durch Substitution von Chrom behoben werden. Des weiteren erhöht Chrom das HDL und vermindert die Freisetzung des Hormons Resitin, das mit großer Wahrscheinlichkeit wesentlich zur Insulinresistenz beiträgt. Die B-Vitamine B1 (vor allem in Form des fettlöslichen Benfothiamins), B6 und Vit. B12 spielen eine wichtige Rolle bei der Prävention und Behandlung peripherer Neuropathien. Sie verbessern den gestörten Energiestoffwechsel der Nerven und fördern die Regeneration geschädigter Nerven. Zinkmangel vermindert die Bioverfügbarkeit von Folsäure. Hierbei kommt es zu einer Erhöhung des Gefäß- und Nervengifts Homocystein. Homocystein aktiviert Glutamatrezeptoren (=Stress!). Es kommt zu einer Erhöhung des Cortisolspiegels, zu einer vermehrten Ausscheidung von Vitamin C und Taurin über die Nieren. Zusammen mit den Vitaminen Vit. B12 und B6 trägt Folsäure zur Senkung des Homocysteinspiegels bei, welche für den Diabetiker zur Reduktion des Herzinfarkttrisikos von besonderer Bedeutung ist.
Magnesium Plus	3-4 x 1 Tabl.	Magnesiummangel tritt bei Diabetikern häufig auf. Zusammen mit Vitamin B6 ist dieses Mineral an vielen Funktionen des Kohlenhydratstoffwechsels beteiligt. Magnesiumdefizite werden mit Hyperglykämie, reduzierter Glucosetoleranz und Insulinresistenz in Verbindung gebracht. Magnesium senkt den Blutdruck, aktiviert Vitamin D3, erhöht die Mitochondrienzahl und ist ein wichtiger Herzschutzfaktor.
Vitamin D3	125 – 250 µg zur Hauptmahlzeit	Es gibt Hinweise, dass die von der Bauchspeicheldrüse ausgeschütteten Beta-Zellen Vitamin D zur Synthese von Insulin benötigen. Für die Differenzierung der Beta-Zellen wird ebenfalls Vitamin D benötigt. Vitamin D schützt vor Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ I und Multipler Sklerose. Ausgleich eines gestörten Phosphat-Calciumstoffwechsels bei diabetischer Nephropathie durch Vitamin D oder entsprechende Analoga. Vitamin D ist neben Vitamin Vit. B12 das schwächste Glied der Kette (insbes. bei Nitrostress - siehe dort!)
Nachtkerzenöl	2 – 1-2 Kps.	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Gamma-Linolensäure sind für die Struktur und Leitfähigkeit von Nervenzellmembranen sowie für den Stoffwechsel der Prostaglandine essentiell. Die Umwandlung von Linolsäure in Gamma-Linolensäure wird durch die Delta-6-Desaturase katalysiert. Tierversuche haben gezeigt, dass bei diabetischer Stoffwechsellaage die Aktivität der Delta-6-Desaturase vermindert ist. Neben der Hypertonie ist die Hypertriglyceridämie bei Diabetes mellitus der wichtigste Risikofaktor für einen Myokardinfarkt. Erhöhte Triglyceridspiegel (=> 150 mg/dl) können als Indikator für eine Insulinresistenz herangezogen werden. Die langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren gehören in der Therapie der Hypertriglyceridämie zu den Arzneimitteln der ersten Wahl. Diabetiker profitieren im Hinblick auf die Prävention diabetischer Mikro- und Makroangiopathien in besonderem Maße von den lipidsenkenden, antithrombotischen und endothelprotektiven Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren.
Vit. B12 Complex bioaktiv	1 – 2 x 1 Tabl.	Verschiedene Medikamente (z.B. Metformin) erhöhen den Verbrauch von Vitamin Vit. B12 und fördern Nitrosativen Stress! Vitamin Vit. B12 ist meist das schwächste Glied der Kette (insbes. bei Nitrostress – siehe dort!). Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-	Kommentare
---------	----------	------------

	<b>empfehlung</b>	
Zinkmethionin 15 mg	1 x 1 Tabl	Diabetiker scheiden zwei bis dreimal mehr Zink über den Urin aus wie gesunde Personen. Zink wird für die Insulinspeicherung in den Betazellen benötigt. Zinkmangel vermindert die Effektivität und Neusynthese von Insulin. Des weiteren wird durch die Beeinträchtigung zinkabhängiger Enzyme des Kohlenhydrat-stoffwechsels der zelluläre Glucosetransport und die Glucosetoleranz reduziert.
Vitamin C 1000	2 x 1 Tabl.	Vitamin C hemmt die Proteinglykosylierung (verdrängt Glucose an den Bindungsstellen der Proteine), senkt die intrazelluläre Umwandlung von Glucose in Sorbitol, senkt erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Vit. E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Tocopherole erhöhen den Oxidationsschutz von LDL und hemmen die Lipidperoxidation. Des weiteren werden die Carnosinreserven geschont, die Prostacyclinreserven gefördert und die Thrombozytenaggregation vermindert. Personen mit latentem Vitamin E-Mangel verbrauchen wesentlich mehr L-Carnosin als andere!
Spermidin Lecithin natural Carnosin	Tägl. 1 gehäuf- ter Esslöffel	Glycin bietet Schutz vor schädlichen „Verzuckerungsprodukten“ (AGE's) durch zu hohe Blutzuckerspiegel!
	2 x 1-2 Kps. 30-45 Min. vor einer Mahlzeit!	Carnosin verhindert die im Rahmen des Diabetes entstehenden AGE's und fördert deren Abbau durch Aktivierung proteolytischer Enzyme. Letzteres beugt ebenfalls durchblutungsbedingten (Makroangiopathien) Schäden vor! AGEs scheinen dabei eine wichtige Rolle in der Entstehung und Beschleunigung von arteriosklerotischen Gefäßläsionen zu spielen. L-Carnosin verhindert Quervernetzungen von Kollagenfasern, die zu Verlust der Elastizität, makromolekularer Disorganisation und Bindegewebsschwäche führt. Patienten mit einer genetisch bedingt geringeren Aktivität des Enzyms Carnosinase im Serum sind vor dem Auftreten einer diabetischen Nephropathie besser geschützt. Interessanterweise inhibiert Carnosin in kultivierten Mesangiumzellen die durch hohe Glucosekonzentration induzierte Produktion von TGF- und die Synthese von extrazellulärer Matrix und könnte so protektiv auf die Ausbildung einer diabetischen Nephropathie wirken! Carnosin Entgiftet Sauerstoffradikale (Hydroxyl- und Peroxylradikale, Singulett-Sauerstoff und Superoxidradikale), verhindert die Oxidation von Lipiden in den Zellmembranen und die Oxidation von Cholesterin.
Carnitin 400	1-5 Kps.	Bei Cardiomyopathien und Diabetes lassen sich fast immer erniedrigte Carnitin-Spiegel im Herzen nachweisen. L-Carnitin kann das Risiko für koronare Herzerkrankungen und Durchblutungsstörungen bei Typ 2-Diabetikern mit erhöhten Blutfettwerten reduzieren. Des Weiteren senkt L-Carnitin signifikant die Plasmakonzentration von Lipoprotein A . Auch Verbesserungen der Glukosetoleranz und Vermeidung von Glukosespritzen bei Diabetes werden beschrieben. <u>Lang andauernde Verabreichung hoher oraler Dosen von L-Carnitin an Patienten mit terminaler Niereninsuffizienz oder mit schwer beeinträchtigter Nierenfunktion kann nicht empfohlen werden, da sich im Blut dieser Patienten Trimethylamin (TMA) und Trimethylaminoxid (TMAO) anreichern. Erhöhte TMA-Spiegel bei Dialysepatienten wurden mit unerwünschten neurophysiologischen Wirkungen in Verbindung gebracht.</u>
Acetyl-L-Carnitin	2-5 Kps.	Acetyl-L-Carnitin (ALC) ist ein Nervenschutzfaktor, der hilft neuronale Degeneration wie bei Polyneuropathie oder Retinopathie bei Diabetes oder Ischias zu hemmen. Die Störungen im Carnitin-Metabolismus von Diabetikern sind allgemein bekannt. Folge ist eine verschlechterte Einschleusung von Fettsäuren in Zellen zwecks Verbrennung (Energiegewinnung) und damit ein chronischer Energiemangel von Zellen, der sich z.B. im Herzmuskel, aber auch der Augen-Netzhaut und in peripheren Nerven sehr negativ bemerkbar macht. ALC kann diesen Veränderungen vorbeugen oder, falls nicht zu weit fortgeschritten, sie auch rückgängig machen. Potenzprobleme gehen bei Diabetikern oft auf eine verminderte Erregbarkeit peripherer sensibler Nerven zurück (eine Auswirkung der peripheren diabetischen Neuropathie). Acetyl-L-Carnitin hat gezeigt, diese neurogene Impotenz mit einer Tagesmenge von 1500mg Acetyl-L-Carnitin signifikant verbessern zu können.
Taurin 600	1-3 x 1 Kps.	Taurin ist beteiligt beim Transport der Elektrolyte Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium in und aus der Zelle. Bei Insulinresistenz ist der Transportmechanismus oft verschlechtert. Taurin stabilisiert Nervenimpulse - wichtig bei Krämpfen. Taurin verbessert pathobiochemische Veränderungen der Retina und kann dem Katarakt vorbeugen. Diabetiker (aber auch Personen mit erhöhten Homocysteinspiegeln!) haben häufig verminderte Taurin-Serumspiegel, aufgrund der intrazellulären Sorbitolbildung. Ein Taurin-Mangel fördert diabetische Spät komplikationen. In den Thrombozyten der Typ 2-Diabetiker findet man verminderte Taurinkonzentrationen.
Bio-Curcuma Longa Radix Extract	2 x 1-3 Kps.	Curcumin möglicherweise die Entwicklung eines Diabetes mellitus bzw. das Fortschreiten eines Prä-Diabetes verhindern, indem es zum Erhalt der Funktion der Insulin produzierenden Zellen beiträgt. Bei nicht insulinpflichtigen Diabetes-Patienten konnte Curcumin die Mikrozirkulation im Vergleich zu einer unbehandelten Kontrollgruppe verbessern. Curcumin scheint hier für Diabetes-Patienten mit Mikroangiopathien hilfreich zu sein.
Quercetin 500 mg	2 – 3 x 1 Kps.	Das Bioflavonoid Quercetin wird mit positiven Effekten bei der Bekämpfung oder zur Verhinderung von Krebs, Allergien, Prostatitis, Katarakt, Herzerkrankungen, Entzündungen und Erkrankungen der Atemwege wie Bronchitis und Asthma in Verbindung gebracht. Quercetin besitzt entzündungshemmende, antiallergische, östrogenrezeptormodulierende (z.T. An-

		tiöstrogene) und antikanzerogene Eigenschaften. Quercetin ist auch ein natürlicher Mastzellstabilisator und hält somit Histamin in Schach. Quercetin scheint darüber hinaus die Ausdauer bei untrainierten Personen zu verbessern und verbessert die Neubildung der Mitochondrien. Quercetin wirkt u.a. synergistisch mit PEA Palmitoylethanolamid (Palmitoylethanolamid), OPC, Curcumaextract, Grüner Tee Extract, Vitamin C, Vitamin E und Olivenöl. Polyphenole, Bioflavonoide und Antocyane reduzieren Entzündungsprozesse, oxidativen und nitrosativen Stress, reduzieren die pathologisch erhöhte Permeabilität der Blutgefäße, erhöhen den Oxidationsschutz von LDL und hemmen die Lipidperoxidation. Über eine Hemmung des Enzyms Aldose-Reduktase verhindern Flavonoide die Akkumulation von Sorbitol im Linsengewebe und beugen der Entwicklung diabetischer Retinopathien vor.
Alpha Liponsäure	1-3 x 1 Kps.	Alpha Liponsäure steigert die Glucoseverwertung. Sie ist ein wichtiges Coenzym bei der Umwandlung von Pyruvat zu Acetyl-Coenzym A.. Alpha Liponsäure ist ein fett- und wasserlösliches Antioxidans mit neuroprotektiver Wirkung. Sie verbessert neuropathische Symptome wie Schmerzen, Taubheitsgefühl und Parästhesien. Taurin, Biotin, <u>Benfothiamin</u> (ein fettlösliches Thiaminderivat) und Acetyl-L-Carnitin wirken mit Alpha Liponsäure synergistisch zusammen!
PEA Palmitoylethanolamid	3 x 1 Kps.	Palmitoylethanolamid ist ein körpereigenes Cannabinoid mit neuroprotektiven, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Effekten, welches u.a. erfolgreich bei neuropathischen Schmerzen verwendet wird.
Melatonin 0,3 mg	1 x 2 - 6 Tabl. 60 Min. vor der Nachtruhe	Umfassende Daten aus der Laborforschung und einige Studien aus der klinischen Forschung weisen darauf hin, dass Melatonin starke antioxidative Eigenschaften besitzt und bei neurodegenerativen Erkrankungen von Nutzen sein könnte. Melatonin verbessert den Schlaf und unterstützt die Ausschüttung von menschlichem Wachstumshormon. <b>Insulin blockiert die Melatoninausschüttung!</b>
CBD	10 – 80 mg pro Tag (Menge individuell verschieden) langsam einschleichen	Im Bereich von Diabetes-Erkrankungen scheint CBD potentiell therapeutische Wirkung zu besitzen, allerdings fehlen dazu zurzeit noch ausgiebige klinische Studien am Menschen. So wurde im Tierversuch gezeigt, dass Entwicklung oder Ausbrechen von Diabetes durch CBD reduziert werden können. CBD scheint über anti-entzündliche Effekte und die Reduktion von oxidativem Stress sowohl die entzündlichen Vorgänge, die mit Insulinitis einhergehen abzdämpfen, sowie den durch Hyperglykämie verursachten Entzündungen und Zerstörungen von Endothelzellen entgegenzuwirken. Allgemein zeigte CBD in präklinischen Versuchen, dass der Wirkstoff potentiell gegen Insulinitis, sowie Diabetes-assoziierte Entzündungen, neuropathische Schmerzen und Störungen der Herzfunktion wirkt.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.

**Sonstiges:** Die Tufts University publizierte im November 2008 eine Studie, in der der Effekt einer **Vitamin-K-Supplementierung** auf die Progression der Insulinresistenz untersucht wurde. Die Vitamin-K-Supplementierung führte bei älteren Männern zu einer Verminderung der Progression einer Insulinresistenz. Bei den weiblichen Teilnehmern konnte dieser Effekt nicht nachgewiesen werden (möglicherweise ist der Bedarf bei Frauen höher!). Eine gesunde Bauchspeicheldrüse speichert viel (!) Vitamin K. Der Bedarf und der Verbrauch antioxidativer Micronährstoffe wie Vitamin C, E, Selen, Alpha-Liponsäure, Carnosin, Glutathion und Taurin ist erhöht. Hauptursache ist oxidativer Stress der vor allem durch nicht-enzymatische Glykosylierung (Stichwort: AGE's) hervorgerufen wird. Die Substitution von Vitamin C und E kann der Entwicklung diabetischer Gefäßkomplikationen entgegenwirken und ihr Fortschreiten verlangsamen. Zu den Krankheiten bzw. Gesundheitsstörungen, die sich im Rahmen einer dauerhaften Störung der Mitochondrienfunktion entwickeln können, gehört auch Diabetes. In diesem Zusammenhang spielt **nitrosativer Stress** eine wichtige Rolle. Des weiteren empfiehlt sich hier auch die so genannte Logikost (www.logikmethode.de), welche seit 2008 auch von der amerikanischen Diabetes-Gesellschaft empfohlen wird. **ACHTUNG!** Unter Logikost und Micronährstoffsubstitution kann der Bedarf an oralen Antidiabetika und Insulin sinken. Die Medikation muß hier angepasst (wenn nicht mehr nötig auch abgesetzt) werden um eine Unterzuckerung durch Überdosierung zu vermeiden.

### Eingerissene Mundwinkel

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
---------	-------------------	------------

Multi Basis Multi Extra Gold	2x1 Kaps mo.& ab 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
------------------------------------	------------------------------------	-----------------

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Org. Eisen+	1 x 1 Kps.	Eine häufige Ursache eingerissener Mundwinkel (Mund-winkelrhagaden) ist ein Eisenmangel.
Vit. B12 Activ Complex	1 x 1 Tabl.	Bei Störungen des Eisenstoffwechsels durch nitrosativen Stress ist Vitamin Vit. B12 das schwächste Glied der Kette. Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
B50 Complex Activ	1 x 1 Kps.	Eine häufige Ursache eingerissener Mundwinkel (Mundwinkel-rhagaden) ist ein Riboflavinmangel.
*Sonstiges		Empfehlenswert ist auch eine lokale Anwendung fettender Salben die Vi-tamin z. B. Dexpanthenol, Vit. A, Zink und Vitamin E enthalten können.

**Eisenmangel**

**Minimalempfehlung:**

Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mo. & ab
Org. Eisen+	2 x 1 Kps.	Für die Blutbildung müssen täglich adäquate Mengen an Fولاتen, Vitamin B12, Ascorbinsäure und Eisen mit der Nahrung aufgenommen werden. Da vielfache Interaktionen dieser 3 Vitamine im Stoffwechsel auch mit dem Eisen bestehen, sind kombinierte Störungen häufig. Eisenmangel verursacht eine hypochrome, normozytäre Anämie. Thiaminmangel (z.B. durch Schwermetalle, Alkohol) fördert ebenfalls die Blutarmut. Ein Folsäuremangel verschlechtert die Aufnahme von Thiamin und kann zu einem Thiaminmangel beitragen. Ist im Körper zu wenig Kupfer vorhanden, werden die Bildung der Farbstoffe, der so genannten Pigmente und die Bildung der roten Blutkörperchen gestört. Kupfer erleichtert normalerweise die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung in den Körper. Perniziöse Anämie mit Blässe, Leistungseinschränkung und körperlicher Schwäche kann auch durch einen Vitamin B5-Mangel bedingt sein. Vitamin B6 kann bestimmte Formen der Anämie mildern, entweder allein oder zusammen mit Eisen und Vitamin A. Bei einem Mangel an Vitamin B2 kommt es zu entzündlichen Hautveränderungen, Wachstumsstörungen und Anämie.
Vitamin A	1-3 x 5-10 Tropfen	In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass ein Vitamin-A-Mangel eine Eisenmangelanämie verschlechtert. Bei Kindern mit einem schlechten Vitamin-A- und Eisenstatus konnte nach einer Vitamin-A-Supplementierung ein Anstieg der Hämoglobinkonzentration sowie eine Erhöhung des Erythropoietins festgestellt werden. Eine Vitamin-A-Supplementierung scheint also Eisen zur Verbesserung der Bildung roter Blutkörperchen aus bestehenden Speichern mobilisieren zu können. Die kombinierte Einnahme von Vitamin A und Eisen zeigte einen besseren Therapieerfolg bei der Anämie als die alleinige Einnahme von Eisen oder Vitamin A.

Hinweis: Es sollte auf eine ausreichende Eiweissversorgung geachtet werden.

**Endometriose**

**Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Vit. B 50 Complex Activ	2 x 1 Kps. mo. & mi.	10 Tage lang - 1 Woche vor der Periode starten! Fördert die Umwandlung von Glutamat zu GABA. Bei PMS ist das Gleichgewicht zugunsten von Glutamat verschoben. Auch bei nitrosativem Stress ist die Aktivität von Glutamat erhöht.
NAC	2 - 3 x 1 Kps.	Unterstützung der Entgiftungsphase I + II, fördert die Bildung von Glutathion, reduziert den Homocysteinspiegel. Die Zufuhr von NAC verbessert die Entgiftungskapazität, reduziert entzündliche Prozesse und scheint auch den Umfang des endometrialen Wachstums zu reduzieren. Die Funktionen der Östrogen- und Progesteron-Rezeptoren sind abhängig von der GST-(Glutathion-S-Transferase)-Aktivität sowie von der GSH-Konzentration. Ein Mangel an GST und GSH kann zur Progesteronresistenz beitragen. GST und GSH sind von großer Bedeutung.
Tyrosin	2 x 2 Kps.	10 Tage lang - 1 Woche vor der Periode starten! Tyrosin fördert u.a. die Bildung von Betaendorphin und die des Prolactingegenspielers Dopamin. Dopamin ist der natürliche Gegenspieler des Prolactins! Hohe Prolactinspiegel begünstigen die Entstehung von Autoimmunerkrankungen!
Vitamin D 5000 I.E.	1 x 2-3 Kps.	Patientinnen mit höhergradiger Endometriose weisen häufig niedrige Vitamin-D-Spiegel im Serum auf. Vitamin D zeigt gute hormonregulierende, immunmodulierende, antiinflamm-a-

		torische u. antikanzerogene Effekte. Vitamin D steht mit Dopamin in positiver Wechselwirkung.
ProgesterAll	Siehe Kommentare	Viele PMS-Symptome im Rahmen der Endometriose haben einen gemeinsamen Nenner: Zuviel Östrogen (oder Belastungen durch Xenoöstrogene). Sie sind ein Zeichen, dass der Progesteronspiegel, der in der zweiten Zyklushälfte eigentlich dominant sein sollte, zu niedrig ist. Die Folge: Eine Östrogendominanz entsteht. Beginnen Sie die Anwendung der Creme ab dem 12. Tag des Zyklus und massieren Sie täglich bis zum 28. Tag 1/8 oder 1/4 Teelöffel der Creme auf dünne Hautstellen (Innenseite Arme, Hals, Brustbein). Optimal wäre, einen kleinen Teil der empfohlenen Menge morgens und den größeren Teil vor dem Schlafengehen aufzutragen. Beraten Sie sich mit einem Arzt oder Heilpraktiker vor Beginn jeder Art von natürlichen Hormonbehandlungen und passen Sie die Empfehlungen Ihren Bedürfnissen an. Regelmäßige Kontrollen aus Blut oder Speichel sind empfehlenswert. Dosierungsempfehlungen für die jeweilige Indikation finden Sie u.a. in dem Buch „Natürliches Progesteron. Ein bemerkenswertes Hormon“ von Dr. R. Lee (ISBN-13: 978-3980570602)
FemaleSan	3 - 4 x 1 Tabl.	<b>Ginseng (Panax ginseng)</b> ist ein allgemeines und sexuelles Tonikum mit leicht östrogenartiger Wirkung. <b>Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus)</b> ist eine sehr wichtige Pflanze zum Ausgleich des Progesteronmangels. <b>Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa)</b> ist die am meisten angewendete Heilpflanze mit östrogenartiger Wirkung. <b>Yamswurz (Dioscorea macrostachya)</b> enthält das Steroidsaponin Diosgenin, das früher für die Pille isoliert wurde. Dioscorea zählt zu den ayurvedischen Heilmitteln bei Sexual- und Hormonproblemen. Diese Stoffe wirken harmonisierend auf den Hormonstoffwechsel.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Krill Öl	3 x 1 Kps. (später 1 x 1)	Die wenig oxidationsempfindlichen Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide aus Krill Öl regenerieren Zellmembranen der Hepatozyten und unterstützen deren Entgiftungskapazität. Harmonisierung des Prostaglandin- und Leukotriengleichgewichts
Mariendistel	2 – 3 x 1 Kps.	Extrakte aus der Mariendistel helfen dabei, einen zu hohen Östrogenspiegel im Blut abzubauen und damit auch das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Lipödem, Brust- und Gebärmutterkrebs zu senken. Silymarin ist ein starkes Antioxidans, hemmt die Lipidperoxidation, verbessert das CYP 450 System, schützt vor einem Absinken des Glutathions, stabilisiert die Mastzellen, moduliert das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und entgiftungsfördernd.
NADH Encozyme	1 x 5 – 10 mg	Wichtiges Coenzym im Energiestoffwechsel, stimmungsaufhellend - erhöht u.a. die Dopaminproduktion, Dopamin senkt den Prolaktinspiegel.
Vitamin K1 – z..B. KA VIT Tropfen aus der Apotheke	2 x 5 Tropfen	Vit. K1 hat u.a. muskelentspannende, entzündungslindernde, bindegewebsstärkende, immunmodulierende Eigenschaften und wirkt starken Regelblutungen entgegen.

**Sonstiges:** Die möglichen Ursachen für Endometriose sind multifaktorell: Progesteronmangel, Progesteronresistenz, Östrogendominanz, Schilddrüsen-Unterfunktion, Morbus Hashimoto, Vitamin D Mangel, DHEA-Mangel, chronische Infekte, („silent Inflammation“), immunologische Defizite, hohe Prolaktin- und Interleukin-6-Werte, toxikologische Belastungen (v.a. Xeno-Östrogene und -Gestagene) und diverse metabolische Faktoren (u.a. durch falsche Ernährung) etc. Auch der sogenannte Nitrosative Stress kann hier eine Rolle spielen! Untersuchungen zeigen, dass genetische Unterschiede beim Entgiftungsenzym Cytochrom P450 1A1 sich auf die Entgiftung von Dioxinen, PCP (Polychlordiphenyl-Verbindungen) und auf die kanzerogenen (krebserregenden) Metabolite von Benzopyrenen (z.B. in Zigarettenrauch) auswirken. In Kombination mit dem Enzym Glutathion-S-Transferase M1 (GSTM1) konnte deutlich gezeigt werden, dass bestimmte Veränderungen der Gensequenz, welche die Aktivität dieser Enzyme drastisch reduzieren, zu 86 % mit dem Auftreten der Endometriose gekoppelt sind.

**Ernährungsempfehlungen:** Die Ernährung sollte proteinreich, relativ fettarm und ballaststoffreich (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte) sein. Als Speiseöle sollten vorzugsweise kaltgepresstes Raps- und Olivenöl verwendet werden. Bevorzugen Sie fettarme Proteinquellen (außer Fisch und Walnüssen). Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index (Säfte, Zucker, Honig, Konfitüren, Gebäck, Kartoffeln, Bananen, gekochte Möhren, Nudeln (ausser Hartweizengries), geschälter Reis, Brot) lassen den Insulinspiegel in die Höhe steigen und führen zu einer Überversorgung mit schlechten Eikosanoiden (Gewebshormonen). Des Weiteren verursachen sie eine Reduzierung der zirkulierenden Mengen lebenswichtiger Proteine (z.B. Albumin), die Sexualhormone, insbesondere Östrogen (oder andere Substanzen mit östrogenen Wirkung) binden.

### Entgiftung

#### Basisrezeptur zur Entgiftung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1-2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Es gibt kaum einen Mikronährstoff, der nicht direkt oder indirekt an der Entgiftung beteiligt ist. Deswegen ist eine moderate Basisversorgung mit allen essentiellen Vitaminen und Spurenelementen sinnvoll. <b>Unterstützung der Entgiftungsphase I + II</b>
Mariendistel	2 – 3 x 1 Kps.	<b>Unterstützung der Entgiftungsphase I + II</b> , fördert den Schutz und die Fluidität der Zellmembranen in den Hepatozyten. Silymarin ist ein starkes Antioxidans, hemmt die Lipidperoxidation, verbessert das CYP 450 System, schützt vor einem Absinken des Glutathions, stabilisiert die Mastzellen, moduliert das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend, Silymarin verbessert auch die Phase II Detoxifikation durch die Downregulation des

		darmständigen Enzyms Béta-Glucuronidase.
NAC	2 – 3 x 1 Kps.	<b>Unterstützung der Entgiftungsphase I + II</b> , fördert die Bildung von Glutathion, reduziert den Homocysteinspiegel, Die Zufuhr von NAC oder Cystein als Präkursor verbessert die Entgiftungskapazität nicht zuletzt dadurch, dass durch die optimale Verfügbarkeit von Glutathion weniger Mitochondrien zugrunde gehen: ATP ist die Basis für Detoxifikation!
Omega 3 Fettsäuren	2 x 2 -3 Kps.	<b>Unterstützung der Entgiftungsphase I</b> , fördert den Schutz und die Fluidität der Zellmembranen in den Hepatozyten.
Magnesium Plus	2-3 x 1 Tab	<b>Unterstützung der Entgiftungsphase I + II.</b> Alkohol erhöht den Magnesiumbedarf!
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf-ter Esslöffel	In Membranen lagern sich zahlreiche Giftstoffe ab. Phospholipide aus Lecithin (wie auch Glycin) helfen bei der Entgiftung. Das enthaltene Cholin unterstützt eine optimale Funktion der Leber. Verminderte Aufnahme von Phospholipiden, Phosphatidylcholin, Phosphatidylethanolamin, Phosphatidylinositol und Glycin wirken nachteilig auf Entgiftung, Zellkommunikation und Botenstoffe.
Niacin flush free	2 – 3 x 1 Kps.	Fördert die Entgiftung von <b>Lösungsmitteln, Aldehyden und Chlorchemikalien</b> . Mit Hilfe von Niacin und Magnesium synthetisiert der Körper das Nerven beruhigende Inositol. Diabetes, und der regelmäßige Konsum von Kaffee und Alkohol stehen mit Inositoldefiziten in Verbindung. Myoinositol reguliert die Produktion von mehreren wichtigen Neurotransmittern.
Vitamin C1000	2 x 1 Tabl.	Hält Schwermetalle in Lösung, fördert die Entgiftung von Mykotoxinen, reduziert in Verbindung mit anderen Antioxidantien (z.B. Polyphenolen) oxidativen und nitrosativen Stress. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Zink Citrat	1 x 1 Kps. abends	<b>Blei</b> bindet Zink durch Komplexbildung

#### Individuelle Erweiterung der Basisrezeptur:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
GSH Glutathion	2- 1 x 1 Kps.	<b>Unterstützung der Entgiftungsphase I + II</b> , die Zufuhr von <b>Glutathion</b> verbessert die Entgiftungskapazität, nicht zuletzt dadurch, dass durch die optimale Verfügbarkeit von Glutathion weniger Mitochondrien zugrunde gehen: ATP ist die Basis für Detoxifikation!
Betain/ Trimethylglycin Pulver	1 x 3 g 30 Min. vor der Nachtruhe	Bei <b>erhöhten Homocysteinspiegeln</b> kann Betain/ Trimethylglycin verwendet werden. Betain/ Trimethylglycin senkt den Homocysteinspiegel, erhöht den Spiegel von SAME. SAME fördert die Glutathion- und die Taurinsynthese. Betain/ Trimethylglycin erhöht die Ausscheidung von Harnsäure und kann den <b>Harnsäurespiegel</b> im Blut senken. Möglicherweise hat Glycin auch einen Schutzeffekt gegen Sauerstoff-Mangelschäden im Gehirn.
SAME	2-3 x 1 Tabl 30 Min. v.d. Mahlzeiten	Bei <b>erhöhten Homocysteinspiegeln</b> kann SAME den Homocysteinspiegel senken. Es fördert die Glutathion- und die Taurinsynthese.
MSM	2 – 3 x 1 Tabl.	Viele Entgiftungsprozesse verlaufen über Induktion einer Genexpression. Dies bedeutet, dass das Methylierungsmuster eine wichtige Rolle spielt. Dies gilt auch für die Vermeidung einer Überaktivität von Genen. Eine wichtige Gruppe von Gen-silencing-Agents sind Methylgruppen-Lieferanten, wie MSM und Betain/ Trimethylglycin (welches übrigens auch in Artischocke und Mariendistel zu finden ist). Der Vorteil von MSM ist, das es zusätzlich einer der besten Lieferanten von organischen Schwefel ist.
Alpha Liponsäure	2 x 1 Kps. 30 Min. v.d. Mahlzeiten	Zur Entgiftung von <b>Schwermetallen</b> benötigen Sie schwefelhaltige Mikronährstoffe. Hierzu gehört auch die Alpha Liponsäure. Sie erhöht den Glutathionspiegel und bewirkt das weniger Mitochondrien zugrunde gehen: ATP ist die Basis für Detoxifikation!
Selen Methionin	2 – 3 x 1 Kps.	Zur Entgiftung <b>bakterieller Toxine</b> (bei einer Sepsis) sind die Vitamine C (mehrere Gramm!) und Vitamin K1 (mehrere Milligram - z.B. KA VIT aus der Apotheke) und Selen unverzichtbar, wenn nicht sogar lebensrettend. Selen ist ein wichtiger Bestandteil der Glutathionperoxidase und unterstützt die <b>Schilddrüsenfunktion</b> .
Vitamin C Pulver	2 – 3 x 5 g	Zur Entgiftung <b>bakterieller Toxine!</b>
Vit. B12 Complex Activ	1-2 x 1 Tabl sublingual	Wichtiges Antidot bei <b>nitrosativem Stress</b> . Unterstützt die Mitochondrien.
Pantothensäure Vit. B5	2 x 1 Tabl.	Zur Entgiftung von <b>Lösungsmitteln, Aldehyden und Chlorchemikalien</b> .
Taurin	2 x 1 – 2 Kps.	Zur Entgiftung von <b>Lösungsmitteln, Aldehyden und Chlorchemikalien</b> .
Niacin flush free	2 – 3 x 1 Kps.	Fördert die Entgiftung von <b>Lösungsmitteln, Aldehyden und Chlorchemikalien</b> . Mit Hilfe von Niacin und Magnesium syntetisiert der Körper das Nervenberuhigende Inositol. Diabetes, und der regelmäßige Konsum von Kaffee und Alkohol stehen mit Inositoldefiziten in Verbindung. Myoinositol reguliert die Produktion von mehreren wichtigen Neurotransmittern.
Vitamin K1		Zur Entgiftung <b>bakterieller Toxine!</b> (mehrere Milligram - z.B. MenaQ7, KA VIT aus der Apotheke)
Regenerati-	2 x 2 -3	Ornithin wird aus Arginin (z.B. Regenerationsformel) gebildet und wirkt beim Abbau vom

onsformel	Kps.	<b>Ammoniak</b> in der Leber mit.
BCAA Tabl./ Pulver	2 – 3 x 3 g	Eine wichtige Funktion haben die verzweigt-kettigen Aminosäuren bei der <b>Leberzirkulation</b> . Durch ein Aminosäure-Ungleichgewicht kann es auch zu erheblichen Störungen der Hirnfunktion kommen. Eine Therapie mit diesen drei Aminosäuren vermindert die Symptome des gestörten Hirnstoffwechsels. Des Weiteren wird der <b>Abbau von Ammoniak</b> unterstützt.
Chlorella Spirulina	+ 2 x 3 Tabl.	Gifte, die über die Gallenflüssigkeit in den Darm abgegeben und über den Stuhl ausgeschieden werden, vorausgesetzt, es sind im Darm Toxin bindende Stoffe (z.B. Chlorella) vorhanden. Zellwandpolymere binden im Darm Kationen diverser <b>Schwermetallsalze</b> . Phytochelatine, schwefelhaltige Proteine und Cystein gehen elektrostatische Wechselwirkungen ein, die zu komplexartigen Verbindungen bis hin zu Chelaten (vergleichbar DMPS) führen.

### Sonstiges

Bei **Hypothyreose** sollten zusätzlich Tyrosin, Lebertran und Tyro Pro Plus zur Unterstützung des Stoffwechsels gegeben werden!

**Verschiedene Medikamente** wirken sich nachteilig auf Resorption und Stoffwechsel bestimmter Mikronährstoffe aus und können darüber hinaus zu nitrosativem Stress und Störungen der Mitochondrienfunktion führen! Ausführliche Informationen zu entsprechenden Wechselwirkungen finden Sie in dem Buch „Arzneimittel und Mikronährstoffe / Medikationsorientierte Supplementierung“ von Uwe Gröber (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart / ISBN: 978-3-8047-2261-3)

**Viel Wasser und Ballaststoffe!** Gifte, die über die Gallenflüssigkeit in den Darm abgegeben und über den Stuhl ausgeschieden werden, vorausgesetzt, es sind im Darm Toxin bindende Stoffe (z.B. Chlorella, Flohsamenschalen, Apfelpektin, Haferkleie oder Alginat) vorhanden!

Vermeiden Sie den exzessiven Konsum von gesättigten Fettsäuren (fettarme Fleischsorten), Transfettsäuren, Linolsäure, Arachidonsäure und Kohlenhydraten (mehr als 150 g täglich).

**Verwenden Sie überwiegend Produkte in Bioqualität!**

**WICHTIG:** Zuerst die Lösungsmittelbelastung beseitigen, dann die Schwermetallbelastung und zum Schluss Pilze, Bakterien, Viren und Parasiten!

Ammoniak kann zusätzlich mit Hilfe von Lactulose und Galaktose abgebaut werden.

**Geklärtetes Butterreinfett, fördert die Entgiftung des Körpers.** Ghee ganz leicht selbst gemacht (Info bei EifelSan).

### Wichtige Informationen zur Phase I der Entgiftung

In der **Entgiftungsphase I** werden Xenobiotika durch Hydroxylierung von einer fettlöslichen in eine wasserlösliche und damit ausscheidbare Form umgewandelt. Dies geschieht mit Hilfe des aus ca. 60 verschiedenen Oxidoreduktasen bestehende Cytochrom P450 Enzymsystem. Dieses verrichtet seine Arbeit überwiegend in der Leber (endoplasmatisches Reticulum – ER - der Hepatozyten) und z.T. auch in den Nieren.

#### Unterstützung der Entgiftungsphase I

Vitamin B1, B2, B3, B6, Vit. B12, Folsäure, Magnesium, Selen, Eisen und Molybdän

Glutathion

Aminosäuren Leucin, Isoleucin, Valin

Zugabe von Nährstoffen und/oder Kräutern Mariendistel und Curcuma zur Unterstützung der Leberfunktion.

Omega-3-Fettsäuren und Lipotrope Faktoren wie Taurin, Acetyl-L-Carnitin und Silymarin fördern den Schutz und die Fluidität der Zellmembranen in den Hepatozyten. Cytochrome sind ein Bestandteil der Membranen der Hepatozyten. Je fluidier diese Membranen sind, desto größer ist auch die Anzahl der Cytochrom p450-Proteine.

Die wichtigsten Fettsäuren die für die Fluidität dieser Membranen verantwortlich sind, sind die Omega-3-Fettsäuren.

Antioxidantien - insbes. Polyphenole schützen vor vermehrtem oxidativen Stress und verhindern wie Silymarin eine Lipidperoxidation der Zellmembranen

Bei Hypothyreose zusätzlich Tyrosin, Lebertran und Tyro Pro Plus zur Unterstützung des Stoffwechsels.

Unterstützung der Phase II der Biotransformation, um eine Anpassung an eine hohe Aktivität in Phase I zu gewährleisten

### Wichtige Informationen zur Phase II der Entgiftung

In der **Entgiftungsphase II** wandelt die Leber die in Phase I verstoffwechselten Giftstoffe noch weiter in wasserlösliche Formen um, die dann über die Gallenflüssigkeit und Urin ausgeschieden werden können.

#### Unterstützung der Entgiftungsphase II

- alle B-Vitamine, Magnesium, Mangan, Zink, Molybdän, Eisen, Kupfer
- **die Aminosäuren** Glycin, Cystein, Methionin, Arginin, Ornithin, Glutamin
- **die Glycinkonjugation** ist u.a. wichtig für **Nikotin** und bestimmte **E-Nummern**. Sie wird gefördert durch:

- für die Glycinkonjugation benötigt die Leber Glycin oder Glycinlieferanten wie Betain/ Trimethylglycin (Trimethylglycin)
- Vermehrte Aufnahme von Nährstoff-Cofaktoren: Cystein (oder N-Acetylcystein), Pantothenensäure, Magnesium (Co-Enzym A ist erforderlich für die Aktivierung des Metaboliten, der konjugiert werden soll)
- eine basenreiche Ernährung fördert die Glycinierung

**Die Sulfatierung** transformiert verschiedene **Hormone und Schwermetalle**. Sie wird gefördert durch:

- Methionin, S-Adenosylmethionin, Cystein, N-Acetylcystein, reduziertes Glutathion
- Zink, Kupfer, Selen, Magnesium, Vitamin B6, Vit. B12, Folsäure
- Vermehrte Aufnahme von Molybdän, falls sich Anzeichen eines Mangels wie eine beeinträchtigte Sulfoxidation und/oder Sulfit-Toxizität zeigen

- Keine Supplementierung mit Vitamin B6 oder Molybdän, wenn Verdacht auf Überschuss besteht!

Die **Methylierung** transformiert spezifische **Hormone und Histamin**. Sie wird gefördert durch:

- Vitamin B2, B6, Vit. B12 und Folsäure
- Betain/ Trimethylglycin und S-Adenosylmethionin
- Omega-3-Fettsäuren

Die **Acetylierung** verarbeitet z.B. Medikamente wie z.B. **Antibiotika**. Sie wird gefördert durch:

- N-Acetyl-L-Carnitin und N-Acetylcystein

Die **Glutathionkonjugation** verarbeitet u.a. **Paracetamol, Alkohol, Kaffee und Pestizide**. Sie wird gefördert durch:

- GSH Glutathion, N-Acetylcystein, Alpha Liponsäure

Die **Glukuronidierung** verarbeitet z.B. **Bilirubin, Hormone, Aspirin, Morphin und Oxazepam**. Sie wird gefördert durch:

- Niacin, Vitamin B6, Eisen und Magnesium
- L-Glutamin, Asparaginsäure
- Supplementierung mit Antioxidantien, wenn Schädigung durch freie Radikale vorliegt
- Gegebenenfalls Verbesserung der Glukoseverwertung oder Behandlung der Insulinresistenz (z.B. durch Multi Gluco Basis)
- Ausschluss einer Hypothyreose!

Unterstützung anderer Entgiftungswege der Phase II, insbesondere Sulfatierung und Glycinierung, um Belastung zu reduzieren

Vermehrter Verzehr von bestimmten Gemüsesorten (Kreuzblütlern) (aktiviert konjugierendes Enzym)

Folgende Nahrungsmittel verbessern die Glukuronidierung: Eidotter, rote Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Brokkoli (Brokkoli-Extract!), Rosenkohl

## Entsäuerung

Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1-2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	B-Vitamine und Spurenelemente sind für einen reibungslosen Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel unerlässlich. Störungen führen hier zur Anhäufung saurer Stoffwechselprodukte. Kupfer, Eisen und Vitamin Vit. B12 sind wichtig für den Hämoglobinpuffer.
Mineralien Complex	3 x 1 Tabl.	Verschiedene Elemente puffern Säuren und/oder helfen dabei Säuren auszuscheiden: Kalium, Magnesium, Natrium(-bicarbonat!), Mangan, Zink, Kupfer und Eisen. Diese werden benötigt, um die Mechanismen des Körpers, die den Säure-Basen-Haushalt steuern, in stand zu halten, wie z. B. der Kaliumhaushalt der Zellen, das Zink haltige Enzym Carboanhydrase, die Mangan haltige Pyruvat-Carboxylase.
PH-BasisZym	1 x 1 Kps. vor der Nachtruhe	PH-ausgleichende und verdauungsfördernde Mischung aus Kräutern, Enzymen und Mineralen bei Übersäuerung des Verdauungstraktes.
Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Magnesium ist bei den Mineralstoffen meist das schwächste Glied der Kette. Stress erhöht den Magnesiumbedarf, den Muskeltonus und erhöht hierüber die Bildung saurer Stoffwechselprodukte (vor allem Milchsäure). Magnesium erhöht die Mitochondriendichte und reduziert einen permanent erhöhten Muskeltonus!

Weitere Produkte:

Theanin	2 x 2 – 3 Kps.	Reduziert den Sympatkonotonus (reduziert Stress bedingte Muskelanspannung und gestörte Atemmuster bzw. chronische Hyperventilation.
Betain/ Trime- thylglycin	2 x 1-3 g	Fördert den Abbau von Milchsäure in der Muskulatur, reduziert den Muskeltonus, schützt als osmoregulatorische Substanz vor Schäden durch Störungen des Elektrolytgleichgewichts, reduziert den Homocysteinspiegel, stellt Glycin bereit welches Magnesium in seiner Wirkung verstärkt.
Alpha-Lipon- säure	2 – 1-2 Kps.	Alpha-Liponsäure kann die Glukoseverwertung verbessern, Hyperglykämien und Ketonämien, die letztlich auch die diabetische Polyneuropathie begünstigen, entgegen wirken.
DarmPro	1 x 1 Btl.	Der Darm spielt bei der Ausscheidung von Säuren eine wichtige Rolle. Ist die Darmflora



		gestört, so kommt es zu Fäulnisbildung und Gärung des Speisebreis, was wiederum eine Übersäuerung mit sich bringt. Eine gestörte Darmfunktion ist deshalb für die Säure-Basen-Bilanz problematisch.
--	--	---

**Sonstiges:** BicaNorm stärkt den Carbonatpuffer (magensaftrestistenten Natriumbicarbonat) sorgt für ein basisches Milieu im Zwölffingerdarm und gleicht Defizite an Bicarbonaten aus ohne die Verdauungsprozesse im Magen zu beeinträchtigen. Nitrosativer Stress begünstigt Störungen des Kohlenhydratstoffwechsels u. kann bei Kohlenhydrat reicher Ernährung zu einer Lactacidose führen! Ernährungsempfehlung: Logi Kost und zusätzliche Gabe von RMS Asconex. Die ergänzende Zufuhr der Aminosäuren Glutamin, Tyrosin, Tryptophan und Cystein (bzw. NAC), des Spurenelements Silicium, Vitamin C und der Alge Chlorella Vulgaris können sich positiv auf den Serumalbuminspiegel (Eiweißpuffer!) auswirken.

### Entzündungen (akut unterstützend)

**Minimalempfehlung:**

Multi Extra Gold	2 x 2 Kps.	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen (u.a. mit Zink, Eisen, Selen, Vitamin A, B1, B2, B6, Vit. B12, Folsäure und Pantothersäure) für Immunabwehr und Schleimhautschutz. Bei Entzündungen kommt es zur Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen.
Bio-Curcuma Longa Radix Extract	2 x 3 Kps. 10 Tage	Curcuma besitzt entzündungshemmende, schleimlösende, antiseptische und antioxidative Eigenschaften.
Weihrauch Ingwer Extract	2 x 2 Kps.	Weihrauch und Ingwer reduzieren die Bildung entzündungsfördernder Prostaglandine und Leukotriene. Weihrauch wirkt Kollagenprotektiv.
Repairzym	2 x 3 Kps. 10 Tage	Proteolytische Enzyme lassen Entzündungen, die durch Überlastungen der Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke ausgelöst werden, schneller ablaufen, beschleunigen die Heilung und lindern dadurch den Schmerz.
MSM	3 x 1-2 Kps.	MSM wirkt entkrampfend auf die Muskulatur, fördert die Kollagenbildung, wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Blutflüsseigenschaften, lindert Schmerzen und Entzündungen, schützt und regeneriert Nervengewebe und fördert die Bildung von SAME.
Vitamin C 1000 Ascorbate	2 x 1 Tabl.	Vitamin C reduziert oxidativen Stress und Entzündungen, fördert die Kollagenbildung. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Logi Kost	www.logi-methode.de	Hohe Insulinspiegel fördern Entzündungen durch Verschiebung des Prostaglandin-Gleichgewichts. Logi Kost wirkt sich stabilisierend auf den Prostaglandin-Haushalt aus.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf-ter Esslöffel	Über seine Fähigkeit, die Autophagie anzuregen, besitzt Spermidin das Potential, akute und chronische Entzündungen zu lindern. Die Forschung in diesem Bereich steht aber noch ganz am Anfang. Glycin bietet Schutz vor schädlichen „Verzuckerungsprodukten“ (AGE's) durch zu hohe Blutzuckerspiegel und mindert dadurch Entzündungsgefahr.

Die Auslöser einer Entzündung sollten so weit wie möglich bei der Behandlung in Form entlastender, entgiftender oder antiinfektiver Maßnahmen (siehe auch unter: Infekte!) berücksichtigt werden.

### Chronische Entzündungen (längerfristig unterstützend)

**Minimalempfehlung:**

Multi Extra Gold	2 x 2 Kps.	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen (u.a. mit Zink, Eisen, Selen, Vitamin A, B1, B2, B6, Vit. B12, Folsäure und Pantothersäure) für Immunabwehr und Schleimhautschutz. Bei Entzündungen kommt es zur Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen.
Vitamin D3 Tropfen/ Kaps.	125 - 375 µg	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln wirken auf das Immunsystem regulierend und modulierend, es ermöglicht eine gut reaktionsfähige, dennoch ausgeglichene und angepasste Abwehrlage. Vitamin D ist u.a. ein natürlicher Cyclo-Oxygenase (COX) 2-Hemmer und reduziert in Verbindung mit Calcium die Aktivität von NfκB. Hierdurch wird auch nitrosativer Stress reduziert. Die antiallergische und entzündungshemmende Wirkung von Cortison ist vom Vitamin D Status abhängig. Patienten die mit Morphinen behandelt werden benötigen bei optimalen Vitamin D Spiegel bis zu 50% weniger Morphine. Bei Polyneuropathien und Fibromyalgien liegen häufig erniedrigte Vitamin-D-Werte vor. Vitamin D beeinflusst die Geschwindigkeit, mit der Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin gebildet werden können. Darüber senkt Vitamin D auch den Bedarf an Glucokortikoiden.
Krill Öl	2-3 x 1-2 Kps.	Omega 3 Fettsäuren fördern die Produktion "guter" Eikosanoide ("Gewebehormone"), wirken Gefäßentzündungen entgegen.

Bio-Curcuma Longa Radix Extract	2 x 1-3 Kps.	Curcuma besitzt entzündungshemmende, schleimlösende, antiseptische und antioxidative Eigenschaften.
Vitamin E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Vitamin E ist ein Mikonährstoff, der die Aktivität des MIF (Macrophage migration inhibitory factor) vermindert. MIF ist an der Pathogenese entzündlicher und neuropathischer Schmerzen beteiligt. Es konnte nachgewiesen werden, dass Vitamin E signifikant die MIF-induzierte Bildung proentzündlicher Zytokine verhindert.
PEA Palmitoylethanolamid Pure®	3-4 x 1 Kps. (mind. 3 Monate)	<b>Empfehlenswert bei ausgeprägter Schmerzsymptomatik!</b> Palmitoylethanolamid ist eine körpereigene cannabinoidähnliche Substanz und kommt z.B. auch in Eigelb, Soja und Erdnüssen vor. Die biologischen Funktionen von PEA Palmitoylethanolamid im menschlichen Körper sind noch nicht vollständig verstanden, man geht jedoch davon aus, dass PEA Palmitoylethanolamid eine von mehreren körpereigenen entzündungshemmenden und schmerzlindernden (analgetischen) Substanzen ist. In gesunden Organismen wird die Palmitoylethanolamid-Synthese rasch induziert als Reaktion auf zelluläre Stressfaktoren, wie Gewebeschädigung oder pathologische Ereignisse, die häufig von Entzündung und Schmerzen begleitet sind. Wirkt u.a. regulierend auf die Aktivität von Gliazellen und Mastzellen.
Weihrauch Ingwer Extract	2 x 2 Kps.	<b>Empfehlenswert bei Gelenkentzündungen!</b> Weihrauch und Ingwer reduzieren die bildung entzündungsfördernder Prostaglandine und Leukotriene. Weihrauch wirkt Kollagenprotektiv.
Logi Kost	www.logi-methode.de	Hohe Insulinspiegel fördern Entzündungen durch Verschiebung des Prostaglandinleichgewichts. Logi Kost wirkt sich stabilisierend auf den Prostaglandinhaushalt aus.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf-ter Esslöffel	Über seine Fähigkeit, die Autophagie anzuregen, besitzt Spermidin das Potential, akute und chronische Entzündungen zu lindern. Die Forschung in diesem Bereich steht aber noch ganz am Anfang. Der Einsatz von Lecithin hat sich vor allen Dingen im Bereich entzündliche Darmerkrankungen bewährt. Glycin bietet Schutz vor schädlichen „Verzuckerungsprodukten“ (AGE's) durch zu hohe Blutzuckerspiegel und mindert dadurch die Entzündungsgefahr.

Eine häufige Ursache für eine Chronifizierung von entzündungen ist **Nitrosativer Stress** – siehe dort! Immunzellen werden durch nitrosativen Stress dauerhaft aktiviert und überstimuliert.

## Epicondylitis

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kps.	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen (u.a. mit Zink, Eisen, Selen, Vitamin A, B1, B2, B6, Vit. B12, Folsäure und Pantothensäure) für Immunabwehr und Schleimhautschutz. Bei Entzündungen kommt es zur Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen.
Krill Öl	2-3 x 1 Kps.	Omega 3 Fettsäuren fördern die Produktion "guter" Eikosanoide ("Gewebshormone"), wirken Gefäßentzündungen entgegen.
Bio-Curcuma Longa Radix Extract	2 x 3 Kps. 10 Tage	Curcuma besitzt entzündungshemmende, schleimlösende, antiseptische und antioxidative Eigenschaften.
Weihrauch Ingwer Extract	2 x 2 Kps.	Weihrauch und Ingwer reduzieren die bildung entzündungsfördernder Prostaglandine und Leukotriene. Weihrauch wirkt Kollagenprotektiv.
Repairzym	2 x 3 Kps. 10 Tage	Proteolytische Enzyme lassen Entzündungen, die durch Überlastungen der Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke ausgelöst werden, schneller ablaufen, beschleunigen die Heilung und lindern dadurch den Schmerz.
MSM	3 x 1-2 Kps.	MSM wirkt entkrampfend auf die Muskulatur, fördert die Kollagenbildung, wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Blutfließigenschaften, lindert Schmerzen und Entzündungen, schützt und regeneriert Nervengewebe und fördert die Bildung von SAME.
Vitamin C 1000	2 x 1 Tabl.	Vitamin C reduziert oxidativen Stress und Entzündungen, fördert die Kollagenbildung. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascobylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Logi Kost	www.logi-methode.de	Hohe Insulinspiegel fördern Entzündungen durch Verschiebung des Prostaglandinleichgewichts. Logi Kost wirkt sich stabilisierend auf den Prostaglandinhaushalt aus.

## Fettleber - Nicht Alkoholische (NAFLD) - Alkoholische (AFLD)

Die Abgrenzung der nichtalkoholischen Lebererkrankungen zur alkoholischen Fettlebererkrankung liegt im Konsum von Alkohol: Frauen: <20g Alkohol/Tag, Männer: <30g Alkohol/Tag. Die NAFLD ist eine multifaktorielle Erkrankung und steht in Zusammenhang mit Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenz, Diabetes mellitus und geringer körperlicher Aktivität. Durch die vermehrte Einlagerung von Fett ins Fettgewebe kommt es zu Störungen im Fettab- bzw. Umbau, was schädigend auf die Leberzellen wirkt und zu einer Entzündung führen kann. Die einfache Leberverfettung kann in eine entzündliche Form mit Fibrose übergehen, dann spricht man von einer nichtalkoholischen Steatohepatitis (NASH). Im weiteren Verlauf kann es durch Absterben von aktiven Leberzellen mit bindegewebigem Umbau zur Leberzirrhose bis hin zum Leberkarzinom kommen. Während die Verfettung und Entzündung in der Leber reversibel sind, lässt sich eine Zirrhose nicht mehr rückgängig machen. Es gibt bislang keine medikamentöse Therapie der NAFLD und NASH. Beseitigung bzw. Reduzierung der Ursachen, hauptsächlich von Übergewicht / Adipositas und der Insulinresistenz. Empfehlenswert ist vor allem eine Low-Carb-Ernährung nach der LOGI-Methode (Low Glycemic Index), erhöhte Flüssigkeitszufuhr (> 2,5 L), körperliche Aktivität und im Falle der AFL – Reduzierung bzw. Verzicht auf Alkoholkonsum.

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold Multi Gluco Basis	2 x 1 Kaps. 2 x 2 Kaps.  2 x 2 Kaps.	Basisversorgung  mit mehr Chrom – unterstützt einen gesunden Blutzuckerspiegel
Vitamin E Vollspektrum Complex	3 x 1 Kaps.	Starkes Antioxidans, vermindert Leberfettwerte und Entzündungsvorgänge in der Leber, reduziert Apoptose von Leberzellen. Wirkt optimal in der Kombination mit Omega 3.
EPA&DHA Krill Öl Omega 3 Fischöl Kapseln Omega-3 Trinköl	Min. 3x 1 Kps. 4x1 Kps. 3x 1 Kaps.  4x 1,5 ml	Omega 3 Fettsäuren bekämpfen wie Vitamin E die oxidativen und entzündlichen Komponenten, die an der NAFL beteiligt sind. Sie senken die Lipotoxizität, wirken entzündungshemmend und aktivieren metabolische Sensoren (PPAR-alpha), die der Produktion neuer Fettmoleküle entgegenwirken. Entscheidend für diese Wirkung scheint die enthaltene tägliche Menge DHA (Docosahexaensäure) zu sein. In Studien zeigten Dosierungen von über 500 mg DHA pro Tag positive Effekte. Die Tagesdosis an EPA+DHA kann bis ca. 5 g erhöht werden. Krillöl kann niedriger dosiert werden, da die enthaltene Phospholipidform von EPA/ DHA besser aufgenommen wird.
S-Adenosyl- methionin (SAME)	1- 5x 1 Kaps. Dosis langsam bis auf ge- wünschte Men- ge erhöhen.	Der bei Fettleber auftretende oxidative und toxische Stress sorgt für starken Abbau von Glutathion, das an vielen detoxifizierenden Prozessen in der Leber beteiligt ist. Dosen von 1200 mg SAME haben in in Personen mit Fettleber zu deutlicher Erhöhung der Glutathionwerte geführt und zu einer Verbesserung der Leberenzymwerte. Eine Supplementierung mit SAME verbessert die mikroskopische Struktur der kranken Leber, vermindert die Verfettung und reduziert Entzündungsvorgänge und das Absterben von Gewebe. SAME und Stoffe, die SAME erhöhen, vermindern allgemein die Schwere von NAFLD. SAME kann das fortschreitend der NAFLD zur gefährlichen nichtalkoholischen Fettleberhepatitis stoppen. Bitte SAME zusammen mit ausreichend hohen Mengen Vitamin B6 und Vit. B12 nehmen (z.B. Multi Basis/ Multi Extra Gold).
Curcuma longa Extract	3x 1 Kaps.	Wirkt positiv auf die Leber und ist gut für die Gallenfunktion. Konnte in Studien den Leberfettanteil und die Serum-Lipide bei NAFLD senken.
Mariendistel Plus 80%	2x 1 Kaps.	Leber unterstützende und Leber schützende Wirkung; daneben wirkt es positiv auf die Gallenfunktion. Stark antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Reduzierte in Studien die Verfettung der Leber (in Kombination mit anderen Antioxidantien).
N-Acetyl Cys- tein (NAC)	2x 1Kaps.	Ist selbst ein starkes Antioxidans; schützt gegen freie Radikale, ist Precursor des wichtigen Antioxidans Glutathion und hilft Leber bei dessen Neubildung; unterstützt die entgiftende Wirkung der Leber. NAC hilft bei der Senkung des Homocysteinspiegels. Wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel.
Betain/ Trimethylglyci- n-Anhydrat Pulver	1 - 3 g	Schützt die Leber und unterstützt dort den Fettstoffwechsel. Schützt Leber vor chemischen Schäden; kann abnormalen Lebermetabolismus bei Fettleber reduzieren und teilweise reversibel machen. Unterstützt Bildung von SAME (Wirkung siehe oben). Senkt Leberschäden bei AFLD. Betain/ Trimethylglycin wirkt sehr eng mit anderen Nutrienten, vor allem SAME, Folsäure und den Vitaminen B6 und Vit. B12 beim Abbau von Homocystein.
Chrom	1 - 3 x 1 Kaps.	Maßgeblich an der Regulierung des Blutzuckerspiegels beteiligt. Chrom kann Glucosetoleranz, Insulinresistenz sowie erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerten verbessern.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Mariendistel + Curcuma + Artischocke Extract	3x 1 Kaps.	Vereint die positiven Wirkungen von Mariendistel und Curcuma in einem Produkt. Siehe oben.
Taurin	3x 1 Kaps.	Durch den bei NAFLD meist zu niedrigen Spiegel an SAME besteht oftmals Taurinmangel, welcher eine Insulinresistenz begünstigt
Traubenkern-Extract OPC + Resveratrol	1x 1 Kaps.	Hat antioxidative Wirkung; reaktiviert kritische Signalmoleküle (SIRT1 u. AMPK), welche bei NAFLD/AFLD deaktiviert sind. AMPK reduziert die Akkumulation von Leberfett, die Neubildung von Leberfett und die Insulinresistenz.
Grüntee Extrakt	2x 1 Kaps.	Gut für die Leberfunktion, die entgiftende Wirkung der Leber und den Fettstoffwechsel. Das enthaltene EGCG konnte in Studien die Fetteinlagerung in der Leber vermindern und den abnormalen Metabolismus verbessern.
Alpha-Liponsäure	1x 1 Kaps.	Regeneriert verbrauchte Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E, Glutathion, Co-Enzym Q10) so dass diese erneut freie Radikale neutralisieren können; hat einen positiven Einfluss auf die Leber; unterstützt die Pankreasfunktion (Blutzuckerregulation). Verbesserte in Studien bei Übergewichtigen mit NAFLD die Insulinresistenz, den abnormalen Fettstoffwechsel und verringerte oxidativen Stress.
GSH Glutathion	1x 1 Kaps.	Unterstützt die Leberentgiftung; ist ein wichtiges Antioxidans welches gleichzeitig andere Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E, Alpha-Liponsäure und Co-Enzym Q10) für die Verwertung präpariert.
Brokkoli & DIM Complex	2x 1 Kaps.	Reich an Sulforaphan, welches sich in Studien als wirksam gegen verschiedenste Lebererkrankungen zeigte. Sulforaphan ist einer der stärksten Stimulatoren des Phase-II-Enzymsystems. Dieses Enzymsystem benötigt die Leber zur Umwandlung körperfremder Stoffe in eine wasserlösliche Form, die gut ausgeschieden werden kann. Gleichzeitig hemmt Sulforaphan das Phase-I-Enzymsystem. Dies wirkt sich günstig auf den Zustand des Entgiftungssystems und des antioxidativen Schutzsystems aus.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäufte Esslöffel	Studien legen eine positive Wirkung von Spermidin auf die Leber nahe. Das in Lecithin enthaltene Cholin unterstützt die Leberfunktion und fördert deren Entgiftungskapazität.

**Sonstiges:** Auch ohne Übergewicht, können bei NAFLD Insulinresistenz, erhöhte Triglyceridwerte, erhöhte Homocysteinwerte und erhöhte Cortisolwerte vorliegen. Cortisol, zu viele Kohlenhydrate (insbesondere Fructose!) und erhöhte Homocysteinwerte können zur Entstehung einer Fettleber beitragen. Vitamin-D-Mangel, Chrom- und Taurindefizite fördern Insulinresistenz. Sinnvoll ist eine Ergänzung der Ernährung mit MCT Fetten - diese fördern in Verbindung mit Omega-3 den Fettabbau in der Leber durch duale Lipidperoxidation. Die Studienlage zu einer Supplementierung mit Vitamin D bei NAFLD ist nicht eindeutig, jedoch verzeichneten einige eine Verbesserung der Symptomatik ab 2000 i.E. Vitamin D/ Tag. Verschiedene Studien fanden Zusammenhänge zwischen NAFLD (+metab. Syndrom) und Leaky Gut Problematik, bzw. Verbesserung der NAFLD (Verfettung + Entzündungen) bei nicht adipösen Patienten durch Probiotika. Entsprechend macht Therapie begleitend vermutlich eine Behandlung mit Glutamin und Probiotischen Darmbakterien (Darm Pro+Pre 10 / Darm Pro+Pre 15) Sinn. Evtl. sogar eine komplette Darmsanierung.

## Fibromyalgie

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Andohadin	2 x 2 Kps mo. & ab.	Serotoninstoffwechsel, Wachstumshormonausschüttung, Energiehaushalt, Cortisolspiegel, Melatoninstoffwechsel
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mo. & ab.
PEA Palmitoylethanolamid	3 x 1 Kaps.	Palmitoylethanolamid ist eine körpereigene Fettverbindung, die regulierend in ein gestörtes Schmerzverarbeitungs- und Immunsystem eingreifen kann. Auch Borreliosepatienten können hiervon profitieren.
CBD	30 – 80 mg  CBD Kapseln 1 Kapsel = 10mg CBD-Öl 5% 1 Trofen = 2,1 mg	CBD wirkt stark Entzündungs-hemmend und Schmerz-hemmend. Es konnte in Studien auch bei Therapieresistenten, neurophatischen Schmerzen zu einer deutlichen Schmerzlinderung verhelfen. Mit geringerer Dosis anfangen und alle paar Tage (je nach Verträglichkeit) steigern, bis gewünschter Dosierungsbereich erreicht ist. Höhere Dosierungen möglich (bis 1500 mg werden norm. gut vertragen)
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <a href="#">Palmitoylethanolamid</a> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei

		der Reparatur zu helfen. <a href="#">Safran</a> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <a href="#">Beta-Caryophyllen</a> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <a href="#">L-Theanin</a> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.
Omega-3-Kapseln, EPA&DHA	Min. 2 x 1 Kps. mo. & ab. Min 3 x 1 Kps	Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel. Omega 3 Fettsäuren wirken stark Entzündungshemmend und haben positiven Einfluss auf zahlreiche Vorgänge im Körper.
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125-250 µg zur Hauptmahlzeit	Fibromyalgiepatienten haben häufig erniedrigte Vitamin D Spiegel. Vitamin D3Tropfen/ Kapseln wirkt entzündungshemmend, stimmungsaufhellend und Schmerz lindernd.
Vit. B12 Complex bioaktiv	2 x 1 Tabl. mo. & ab.	Nitrosativer Stress, Homocystein, Energiehaushalt, Neurotransmittersynthese
Q10	300 mg/Tag	Q10 scheint sehr effektiv gegen Fibromyalgie zu wirken. Nach einer lediglich 6 Wöchigen Supplementierung mit Q10 (300mg/Tag) konnten in Studien überraschend klare, klinisch relevante Ergebnisse erzielt werden: Linderung der Symptome insg. Um 52 %, Reduktion der Schmerzen um 52 %, Reduktion der Erschöpfung um 47 %, Reduktion der morgendlichen Müdigkeit um 44 % sowie ein Rückgang der Entzündungsreaktionen.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Alpha Liponsäure	2 x 1 Kps.	Mitochondriale Dysfunktion, Energiehaushalt, Lactacidose
Magnesium Plus	2 x 1 Kps.	Stressreduktion, Energiehaushalt, Entsäuerung
Griffonia Extract	Min 2 Kps ab.	Bei Fibromyalgiepatienten wird oftmals ein stark erniedrigter Serotoninspiegel gemessen. Griffonia Extract liefert die stoffwechselaktive Form des Serotonins: 5-HTP.
Bidicin	3 – 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Forscher postulieren, dass besonders Fibromyalgie-Patienten, die auch unter Migräne leiden, eine schwerere Form der zentralen Sensibilisierung aufweisen, die mit erhöhter Glutamatfreisetzung und stärkerem Kopfschmerz einher geht. Experimentelle Befunde sprechen für eine Beteiligung des Neuropeptids Substanz P, Stickstoffmonoxid (NO) und Glutamat an der veränderten Reaktion der Neurone. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter wie Glutamat im Zentralen Nervensystem und beeinflusst hierdurch Stimmung und Schmerzwahrnehmung.
Benfothiamin (Apotheke)	1 -2 x 50 mg	Lactacidose, gestörter B-1-Stoffwechsel *(Apotheke)
Proteinpulver	2 x 1 El	Verbesserte Proteinsynthese im Muskel
Lysin	2 x 2 Kps.	Erhöhung der GABA- und Serotoninspiegel, Senkung des Cortisolspiegels
Carnosin	2-6 Kps.	Neutralisiert Milchsäure, stellt Beta Alanin bereit. Beta Alanin ist ein GABA-Wiederaufnahmehemmer, fördert die Aufnahme von Glutamat und trägt hierdurch zu einer ausgewogenen Aktivität der beiden Neurotransmitter bei!
Melatonin 0,3 mg	1 x 2 - 6 Tabl. 60 Min. vor der Nachtruhe	Umfassende Daten aus der Laborforschung und einige Studien aus der klinischen Forschung weisen darauf hin, dass Melatonin starke antioxidative Eigenschaften besitzt und bei neurodegenerativen Erkrankungen von Nutzen sein könnte. Melatonin verbessert den Schlaf und unterstützt die Ausschüttung von menschlichem Wachstumshormon. In einer Beobachtungsstudie bei Patienten mit Fibromyalgie wurde Melatonin in der Dosierung von drei Milligramm bei abendlicher Einnahme getestet. Die Ergebnisse dieser offenen Beobachtungen zeigten eine klinische Verbesserung in Hinsicht auf die Abnahme der schmerzempfindlichen Punkte.
GABA 500 mg	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt entspannend, Schlaf fördernd und verstärkt die Botenstoffe Serotonin, Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung. Sehr niedrige GABA-Konzentrationen werden auch bei chronischen Schmerzen, Schlafstörungen und Depressionen gefunden. GABA fördert die Wachstumshormonausschüttung und blockiert die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe.
Glutamin Pulver	3 – 4 x 5 g	Bei Fibromyalgiepatienten liegt häufig eine erhöhte Permeabilität der Darmschleimhaut vor.

## Fruchtbarkeit / Frau

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi NatalSan	2 - 1 Tabl.	Zink, Vit. B6, Vit. B12 und Folsäure senken den Homocysteinspiegel und damit das Risiko für fötale Wachstumsstörungen und Frühgeburten. 2 Tabl. NatalSan liefern u.a. 800 µg Folsäure, 10 µg Vit. B12 und 40 µg Jod (aus Kelp). Da jede Kette nur so stark wie Ihr schwächstes Glied ist, enthält NatalSan ein breites Spektrum an Mikronährstoffen für Mutter und Kind. Bei Dauereinnahme ist Vit. D3 in einer Dosierung von 20 µg absolut sicher.
Krill Öl	2 x 1 Kps.	Die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist für den Fötus von großer Bedeutung und für die Bildung von Nerven- und Gehirnzellen sowie zur Entwicklung der Augen.
Folsäure+ Activ Complex	1 x 1 Tabl..	Folsäure fördert die <b>Fertilität von Mann und Frau</b> . Untersuchungen zeigen, dass die Einnahme von Vitaminen (einschließlich 800 - 2000 µg Folsäure) plus Spurenelementen beginnend spätestens einen Monat vor Beginn der geplanten Schwangerschaft die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten und sonstiger kindlicher Missbildungen, z.B. Missbildungen des Herzens, der Extremitäten, der Kiefer-Gaumenspalten auf ungefähr die Hälfte verringern. Folsäure ist in ihrer methylierten (stoffwechselaktiven Form) und in Kombination mit stoffwechselaktivem Vitamin Vit. B12 als Methylcobalamin und mit stoffwechselaktivem Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat) besonders wirksam. Mikroverkapselung schützt Folsäure vor Oxidation.
Glutamin	5 g tägl.	Zum Aufbau von Schleimhaut in der Gebärmutter
FemaleSan	3 – 4 x 1 Tabl.	<b>Ginseng (Panax ginseng) ist ein allgemeines und sexuelles Tonikum mit leicht östrogenartiger Wirkung. Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) ist eine sehr wichtige Pflanze zum Ausgleich des Progesteronmangels. Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) ist die am meisten angewendete Heilpflanze mit östrogenartiger Wirkung. Yamswurz (Dioscorea macrostachya) enthält das Steroidsaponin Diosgenin, das früher für die Pille isoliert wurde. Dioscorea zählt zu den ayurvedischen Heilmitteln bei Sexual- und Hormonproblemen. Diese Stoffe wirken auf den Hormonstoffwechsel. Der Organismus wird angeregt, eine Harmonie in die Hormonproduktion zu bringen. Je „normaler“ die Hormone vom Körper gebildet werden, desto grösser ist die Erfüllung des Kinderwunsches.</b>

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Lebertran Forte	1 x 1 Kaps.	Bei Dauereinnahme ist Vit. D3 in einer Dosierung von 20 µg absolut sicher. 2 Tabletten NatalSan und eine Kapsel Lebertran liefern 20 µg (800 I.E.) Vit. D3. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Vit. D3 für die meisten Menschen bis zu einer täglichen Dosierung von 10.000 I.E. sicher sind. Es besteht ein leicht erhöhter Vit.-A-Bedarf. In der Schwangerschaft werden ca. 1,1 mg benötigt. Vit. A verbessert die Lungenfunktion des Kindes. Schwangeren wird vorsorglich empfohlen, nicht mehr als 3 mg Vit. A täglich aufzunehmen.
Magnesium Plus	1-2 x 1 Tabl.	Magnesium könnte man überspitzt als orthomolekulares Anabolikum bezeichnen. Die Gynäkologie konnte zeigen, dass Frauen, die während der Schwangerschaft hohe Dosen Magnesium über einen längeren Zeitraum aufnahmen, deutlich größere Kinder bekamen. Die Geburt wurde nach unseren Erfahrungen nicht schwieriger!
L-Carnitin 400 mg		Bei Risikoschwangerschaften empfiehlt sich die zusätzliche Gabe von L-Carnitin (2-4 g). In der Schwangerschaft und der Stillzeit ist der Bedarf an L-Carnitin stark erhöht. Schon ab der 12. Schwangerschaftswoche wird ein starker Abfall der Konzentration von L-Carnitin im Körper beobachtet. In der Stillzeit gibt die Mutter sehr viel L-Carnitin über die Muttermilch an das Neugeborene ab. Schwangere und Stillende können daher ihre Nahrung sinnvoll mit L-Carnitin-Produkten ergänzen. Für Neugeborene ist eine ausreichende Versorgung mit L-Carnitin lebensnotwendig, da sie L-Carnitin noch nicht selbst herstellen können.

**Sonstiges:** Die Fruchtbarkeit bei Männern und Frauen ist eng an eine ausreichende Zufuhr von **Vitaminen und Mineralstoffen** gekoppelt. Fehlerhafte Ernährung oder Erkrankungen, die eine genügende Aufnahme und Umwandlung der Nährstoffe verhindern, können die Ursache für Mängel sein. Auch Nikotin und Alkohol erhöhen den Bedarf an vielen Vitaminen. Weiter sind Frauen, die die **Anti-Baby Pille** nehmen oder lange Zeit genommen haben auf ein Mehr an bestimmten Substanzen angewiesen. In Michigan und Texas wurde bei 501 Ehepaaren untersucht, welchen Einfluss Schwermetalle auf die Fruchtbarkeit haben. Dabei zeigte sich, dass bei den Frauen eine Cadmiumbelastung die Fruchtbarkeit verminderte, bei den Männern war das Schwermetall Blei der ausschlaggebende Faktor. Bei einem Kinderwunsch sollten also die Blei- und Cadmiumexpositionen minimiert werden. Carnosin, Alpha Liponsäure, Taurin, und N-Acetylcystein können die Entgiftung unterstützen. Die Fruchtbarkeit verbessern bedeutet, den Konsum von Kaffee, Tee und fettigen Speisen zu reduzieren. Diese Genussmittel stehen laut einer populären Erhebung neben Rauchen, Alkohol und Übergewicht der Verbesserung der Fruchtbarkeit im Wege. Entsprechend der Studie gehören sie zu den Lebensstilmerkmalen, die die Zeitspanne bis zum Erzielen einer Schwangerschaft stark verlängern. Stark untergewichtige Frauen können durch Gewichtszunahme die Fruchtbarkeit verbessern. Durch kontrollierte Gewichts-abnahme können hingegen auffällig übergewichtige Männer und Frauen die Fruchtbarkeit verbessern. Männer sollten eine Erwärmung des Genitalbereichs z. B. durch Sitzheizung im Auto oder ausgiebige Saunagänge vermeiden.

## Fruchtbarkeit / Mann

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-	Kommentare
---------	----------	------------

	<b>empfehlung</b>	
Multi Extra Gold	2 x 2 Kps.	Bei Männern wird die Qualität und Quantität der Spermien durch den Vit.- und Mineralstoffhaushalt maßgeblich beeinflusst. Auch der Testosteronspiegel hängt mit von diesen Stoffen ab. Entscheidend sind dabei vor allem die Vit. B6, Vit. B12 und C sowie Kupfer, denn gemeinsam tragen sie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Vit.e B6, Vit. B12 und Folsäure tragen zudem zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress tragen Vitamin CAscorbat-Complexund E sowie Zink, Kupfer und Selen bei.
Krill Öl	2 x 1 Kps.	Omega-3 Fettsäuren sind Baukomponente der Spermienmembran. Sie verbessern die Elastizität der Spermienmembran und spielen daher eine wichtige Rolle bei einer erfolgreichen Befruchtung. Ergebnisse einer Studie iranischer Wissenschaftler zeigen, dass die Menge an Omega-3 Fettsäuren bei infertilen Männern, sowohl im Blut als auch im Seminalplasma signifikant höher ist, als bei Männern mit eingeschränkter Fertilität.
Maca Bio Wurzelpulver	2 x 1 Kps.	Maca enthält c.a. 300 biologisch aktive Verbindungen wie Isothiocyanate, Glucosinolate, p-Methoxybenzyl, Alkaloide, Tannine, Saponine, ungesättigte Fettsäuren und Vorstufen von männlichen Hormonen (Stigmasterol, Sitosterol Die für die aphrodisierende Wirkung ausschlaggebenden Inhaltsstoffe sind vor allem die biologisch aktiven aromatischen Isothiocyanate. Seine sexuell stimulierende und fruchtbarkeitssteigernde Wirkung machen sich bereits tausende Menschen in über 200 Ländern weltweit zunutze. Jungstiere mit ungenügender Samenqualität erhielten zehn Wochen lang Pulver aus den Maca-Knollen als Futterzusatz. Wie die Forscher im Fachmagazin <i>Theriogenology</i> berichteten, regte Maca die Bildung bewegungsfähiger Spermien an, ihre Zahl nahm deutlich zu. Zudem fanden sich nach der Fütterung weniger Samenzellen mit Gendefekten.
Folsäure+ Activ Complex	1 x 1 Tabl..	Folsäure fördert die <b>Fertilität von Mann und Frau</b> . Untersuchungen zeigen, dass die Einnahme von Vitaminen (einschließlich 800 - 2000 µg Folsäure) plus Spurenelementen beginnend spätestens einen Monat vor Beginn der geplanten Schwangerschaft die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten und sonstiger kindlicher Missbildungen, z.B. Missbildungen des Herzens, der Extremitäten, der Kiefer-Gaumenspalten auf ungefähr die Hälfte verringern. Folsäure ist in ihrer methylierten (stoffwechselaktiven Form) und in Kombination mit stoffwechselaktivem Vitamin Vit. B12 als Methylcobalamin und mit stoffwechselaktivem Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat) besonders wirksam. Mikroverkapselung schützt Folsäure vor Oxidation.

#### Weitere Produkte:

<b>Produkt</b>	<b>Verzehr-empfehlung</b>	<b>Kommentare</b>
Lebertran Forte	1 x 1 Kaps.	Bei Dauereinnahme ist Vit. D3 in einer Dosierung von 20 µg absolut sicher. 2 Tabletten NatSan und eine Kapsel Lebertran liefern 20 µg (800 I.E.) Vit. D3. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Vit. D3 für die meisten Menschen bis zu einer täglichen Dosierung von 10.000 I.E. sicher sind. Es besteht ein leicht erhöhter Vit.-A-Bedarf. In der Schwangerschaft werden ca. 1,1 mg benötigt. Vit. A verbessert die Lungenfunktion des Kindes. Schwangeren wird vorsorglich empfohlen, nicht mehr als 3 mg Vit. A täglich aufzunehmen.
Magnesium Plus	1-2 x 1 Tabl.	Magnesium könnte man überspitzt als orthomolekulares Anabolikum bezeichnen. Die Gynäkologie konnte zeigen, dass Frauen, die während der Schwangerschaft hohe Dosen Magnesium über einen längeren Zeitraum aufnahmen, deutlich größere Kinder bekamen. Die Geburt wurde nach unseren Erfahrungen nicht schwieriger!
L-Carnitin 400 mg		In einer Studie an der Universität von Padova (Italien) wurde nachgewiesen, dass die Fruchtbarkeit von Männern durch L-Carnitin erhöht werden kann. Patienten mit einer normalen Mitochondrien-Funktion konnten in der 3-monatigen Einnahmezeit eine durchschnittliche Bewegungssteigerung ihrer Spermien von 29,3 Prozent auf 41,1 Prozent verzeichnen.
Q10 Aktiv Ubiquinol	2 x 1-2 Kps.	Mit Coenzym Q10 kann entscheidend Einfluss auf oxidativen Stress genommen und das Spermiogramm verbessert werden, wie eine Studie der Iranischen Shahid Sadoughi Universität erneut nahe legt. Hierbei erhielten die Teilnehmer über einen Zeitraum von drei Monaten 200 mg Coenzym Q10 täglich.
Zinkcitrat 50	1 x 1 Kps.	Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei. Zink trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Testosteronserumspiegels bei.
Creatin-Monohydr. Pulver	1 x 5 g	Was männliche Fruchtbarkeit anbelangt, ist festzuhalten, dass Creatinkinase in den Spermien verschiedener Tierarten in relativ hohen Konzentrationen vorhanden und die Isoformen des Enzyms an spezifischen Orten im Spermium lokalisiert sind, wo chemische Energie umgesetzt wird. Phospho-Creatin dient in den Spermien bei verschiedenen Tierarten als wichtige Energiequelle für die Fortbewegung der Spermien und beim Menschen hat man einen Zusammenhang von männlicher Unfruchtbarkeit mit dem Kreatinkinase System festgestellt.
Vitamin B 50 Complex activ	1 – 2 x 1 Kps.	Trägt zur Senkung des Homocysteinspiegels bei. Homocystein beeinträchtigt die Spermienmenge und -qualität. Die Durchblutung der Hoden und der Penis-schwellkörper. Erhöhte Homocysteinspiegel gehen auch mit erniedrigten Taurinwerten einher.
Taurin 600	2 x 1 Kps.	Wissenschaftler konnten in einer Studie ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Fruchtbarkeit bzw. Beweglichkeit der Spermien und der Taurinkonzentration in der Samen-

		flüssigkeit feststellen. Je höher der Taurinspiegel im Sperma, desto höher war der Anteil beweglicher Spermien. Vermutlich schützt Taurin die Spermatozoen vor oxidativer Schädigung.
--	--	---

**Sonstiges:** Die Fruchtbarkeit bei Männern und Frauen ist eng an eine ausreichende Zufuhr von **Vitaminen und Mineralstoffen** gekoppelt. Fehlerhafte Ernährung oder Erkrankungen, die eine genügende Aufnahme und Umwandlung der Nährstoffe verhindern, können die Ursache für Mängel sein. Auch Nikotin und Alkohol erhöhen den Bedarf an vielen Vitaminen. Weiter sind Frauen, die die **Anti-Baby Pille** nehmen oder lange Zeit genommen haben auf ein Mehr an bestimmten Substanzen angewiesen. In Michigan und Texas wurde bei 501 Ehepaaren untersucht, welchen Einfluss Schwermetalle auf die Fruchtbarkeit haben. Dabei zeigte sich, dass bei den Frauen eine Cadmiumbelastung die Fruchtbarkeit verminderte, bei den Männern war das Schwermetall Blei der ausschlaggebende Faktor. Bei einem Kinderwunsch sollten also die Blei- und Cadmiumexpositionen minimiert werden. Carnosin, Alpha Liponsäure, Taurin, und N-Acetylcystein können die Entgiftung unterstützen. Die Fruchtbarkeit verbessern bedeutet, den Konsum von Kaffee, Tee und fettigen Speisen zu reduzieren. Diese Genussmittel stehen laut einer populären Erhebung neben Rauchen, Alkohol und Übergewicht der Verbesserung der Fruchtbarkeit im Wege. Entsprechend der Studie gehören sie zu den Lebensstilmerkmalen, die die Zeitspanne bis zum Erzielen einer Schwangerschaft stark verlängern. Stark untergewichtige Frauen können durch Gewichtszunahme die Fruchtbarkeit verbessern. Durch kontrollierte Gewichts-abnahme können hingegen auffällig übergewichtige Männer und Frauen die Fruchtbarkeit verbessern. Männer sollten eine Erwärmung des Genitalbereichs z. B. durch Sitzheizung im Auto oder ausgiebige Saunagänge vermeiden.

## Gicht

### Minimalempfehlung:

Multi Basis oder Multi Extra Gold Multi Gluco Basis	1 – 2 x 1 Kps.	Ein Mangel an essentiellen Mikronährstoffen wirkt sich ungünstig auf den Methioninstoffwechsel, den Säure-Basenhaushalt, die Gelenkgesundheit, die Entzündungskontrolle und das antioxidative Schutzsystem (zu dem auch Harnsäure als eine Art „Ersatz-Vitamin C“ gehört) aus
Vitamin C Tabl/Pulver	2 – 3 x 1 g	Eine neue Studie ermittelte, dass sehr hoch dosiertes Vitamin C das Risiko für Gicht bei Männern um bis zu 45% senken kann und Entzündungsprozessen entgegenwirkt. Die beste Prävention lieferte eine Dosis von mindestens 1.500 mg des Vitamins.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	1 – 2 x 3 g	Glycin erhöht die Ausscheidung von Harnsäure und kann den <b>Harnsäurespiegel</b> im Blut senken. Glycin kann hierfür z.B. als Betain/ Trimethylglycin Pulver (=Trimethylglycin) und Magnesiumbisglycinat (siehe Magnesium Plus!) zugeführt werden.
Magnesium Plus	2 – 3 x 1 Kps.	

Muskelfleisch, gleich welcher Tierarten oder Wurst sollte höchstens einmal am Tag und in kleinen Portionen von etwa 100 g gegessen werden. Meiden Sie: Hülsenfrüchte (getrocknete Bohnen, Linsen, Sojabohnen und Erbsen), Gemüse wie Blumenkohl, Spinat, Brokkoli und Pilze, Bier und allg. Alkohol. Durch diese Lebensmittel erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalles. Die Kombination von Alkoholkonsum und fettreicher Nahrung ist besonders ungünstig. Eine hohe Fettzufuhr begünstigt die Entstehung so genannter Ketonkörper, die eine Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Die tägliche Aufnahme sollte 70 g Fett nicht übersteigen. Das entspricht etwa 30 % der Gesamtenergiezufuhr. In seltenen Fällen kann auch eine zu hohe Zufuhr von Fruchtzucker (Fructose) zu einer Erhöhung der Harnsäurewerte führen. **Colchicin (Herbzeitlosenextrakt) stört die Vitamin B12 Resorption!**

## Glaukom (Grüner Star)

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Gluco Basis	2-3 x 2 Kaps.	Vitamin C kann bei Grünem Star den Augeninnendruck senken. Vitamin B1 (Thiamin) Thiamin-Mangel kann zur Entwicklung eines Grünen Stars beitragen. Ein verminderter Zinkspiegel kann zusammen mit einem erhöhten Kupferspiegel Grünem Star verschlimmern. Niedrige Chromwerte im Körper werden mit hohem Augendruck in Verbindung gebracht. Blutzucker regulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea, Gymnema sylvestre) schützen vor Bindegewebsschäden durch "Verzuckerungsprodukte" (AGE's).
EyeSan Plus + DHA	1 Kaps.	Neben erhöhtem Augeninnendruck können zudem eine gestörte Durchblutung des Auges und oxidativer Stress zum Absterben von Zellen des Auges beziehungsweise des Sehnerves führen. Verschiedene Antioxidantien (insbesondere Anthocyane, Proantocyanidine, Lutein und Zeaxantin) können in Verbindung mit Mikronährstoffen dank ihrer ernährungsphysiologischer Eigenschaften die Durchblutung des Auges fördern, den oxidativen Stress reduzieren und damit den Sehnerv schützen.
Vitamin D3 als Tropfen oder Kps.	125-250 µg	Nach neuesten Studien spielt auch Vitamin D eine bedeutende Rolle für Blutdruck und gesunde Gefäße. Die Mindestversorgung liegt bei 2.000 IE. Eine Dauersupplementierung bis 10.000 IE ist unbedenklich möglich.
PEA Palmitoylethanolamid	2-4 Kps	Verbindungen wie Palmitoylethanolamid spielen eine Rolle beim Schutz der Augen bei Glaukom (Grüner Star). Zwei verschiedenen klinischen Studien zufolge führte die Nahrungsergänzung mit Palmitoylethanolamid (1200 mg/Tag) zu einer Verbesserung des Augeninnendrucks.

### Weitere Produkte:



Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Magnesium Plus	3-4 x 1 Tabl.	Es konnte z.B. gezeigt werden, dass sich die Gabe von Magnesium (bis zu 600 mg) auf das Gesichtsfeld verbessernd auswirkt und generell die oculäre und cerebrale Durchblutung optimiert. Magnesium ist u.a. auch ein natürlicher Calciumantagonist und senkt den Blutdruck. Auch Calciumantagonisten wurden schon mit Erfolg verwendet.
Vit. B6 Plus  Betain/ Trimethylglycin	<u>Einzel</u> oder <u>in Kombination</u> 1 x 1 Kps. 2 x 2-3 g	Das "Gefäßgift" Homocystein kann auch bei Glaukom eine Rolle spielen!
Krill Öl	1-2 x 1 Kps.	Bei Glaukom liegt häufig ein verminderter Omega-3-Fettsäuren-Spiegel im Blut vor. Omega-3-Fettsäuren schützen die Endothelzellen des Auges, können zur Senkung des Augeninnendrucks beitragen und den trabekulären Abfluss verbessern.
Vitamin C Tabl oder Pulver	2 x 1 g	Vitamin C kann bei Grünem Star den Augeninnendruck senken. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.

Glaukompatienten sollten ihre Homocystein und Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen. Medikamente gegen Hypertonie (Bluthochdruck) sowie Antidepressiva können den Augeninnendruck erhöhen. Lebensmittel-Unverträglichkeiten können eine Rolle spielen. Eine Langzeittherapie mit kortisonhaltigen Medikamenten kann zu erhöhtem Augendruck führen. Koffein-haltige Lebensmittel meiden. Übermäßiger Verzehr von Trans-Fettsäuren (Fertigprodukte !) wird mit erhöhtem Risiko für Grünen Star in Verbindung gebracht.

Taurin entfaltet seine zellschützende Kraft in allen Organen und besonders in den Augen.

Astaxanthin hat die seltene Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke überwinden zu können. Es ist deshalb in der Lage, das zentrale Nervensystem und die Augen zu schützen und eine heilende Wirkung auf Augen, Gehirn und Nerven auszuüben. Astaxanthin kann unter anderem bei Alzheimer und grünem Star (Glaukom) eingesetzt werden<sup>vi</sup>.

Neue wissenschaftliche Untersuchungen fanden heraus, dass neben dem Augeninnendruck weitere Faktoren eine Rolle für die Gefährdung des Sehnervs spielen wie z.B. Durchblutungsstörungen, Gefäßveränderungen, Stoffwechselveränderungen, Nervenerkrankungen und viele andere Faktoren.

Aufgrund seiner gefäßerweiternden Wirkung kann Arginin hilfreich sein, wenn es darum geht den Augeninnendruck zu senken: Die gefäßerweiternden Effekte von Arginin reduzieren ihn und wirken Sehnervenschädigungen entgegen.

**Gürtelrose siehe Herpes Zoster** siehe auch Virusinfekte!

## Haarausfall

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
DermoOvo	3 x 1 Kps.	Basisversorgung mit Vitalstoffen für Haut, Schleimhaut und Hautanhangsgebilde (u.a. Zink, Hydroxyprolin, PABA, Biotin, Carotinoide, MSM, Zink, Silicium )
Mineralien Complex	3 x 1 Tabl.	Magnesium, Kalium, Kalzium, Silizium, Zink, Eisen und Kupfer steuern das Wachstum der Haare. Sie sind zum Teil auch Bausteine der Haarsubstanz u. werden bei einem übersäuerten Stoffwechsel zum Puffern der Säuren verbraucht. Bei Frauen kann ein Eisenmangel zum chronischen, diffusen Verlust des Haares führen.
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
B-Complex Activ	1 x 1 Kps.	Unverzichtbar für ein gesundes Haarwachstum: die 4 Vitamine Biotin, PABA, Vitamin Vit. B12 und Folsäure.
Vit. B12 Complex bioaktiv	1 x 1 Tabl.	Vitamin B12: Meist schwächstes Glied der Kette (insbes. bei Nitrostress -siehe dort!) und hat als Strukturvitamin auch eine fördernde Wirkung auf das Haarwachstum.
Cimi-Haar-tonikum (Apotheke)	täglich in die Kopfhaut einmassieren	FlüssigExtract aus der Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa), kann nach Untersuchungen der Universität Bochum das Haarwachstum bei hormonell bedingtem Haarausfall bei Männern und Frauen stoppen und neue Haare sprießen lassen.
NAC	2 x 1 Kps.	N-Acetylcystein ist eine besonders gut verfügbare Quelle für die Aminosäure Cystein. Cystein ist integraler Baustein des Keratins, der Haarbausteine. Verschiedene Studien, bei denen neben B-Vitaminen auch Cystein eingenommen worden sind, führten zu einer signifikanten Verbesserung androgenetisch bedingten Haarausfalls. Aus Cystein bildet der Körper gemeinsam mit den Aminosäuren Glycin und Glutamin das starke Antioxidans L-Glutathion, welches auch die empfindlichen Haarwurzeln vor oxidativem Stress schützen kann.

L-Lysin 500 mg	2 – 3 x 2 Kps.	Lysin regt die Kollagensynthese an und führt somit zu einer Verbesserung von Reparaturmechanismen. Des Weiteren benötigen die Haarwurzeln die essentielle Aminosäure für die Sicherung ihrer Funktionalität, weshalb eine geeignete Supplementierung mit L-Lysin zu einer deutlichen Reduzierung des Haarausfalls betroffener Personen führen kann. Insbesondere Veganer profitieren von Lysin.
Regenerations-formel	1 x 6 Kps.	L-Arginin kann die Durchblutung im feinen Hautgewebe fördern und so gewährleisten, dass die Haarwurzeln besser mit Mikronährstoffen versorgt werden. Arginin unterstützt zudem das Immunsystem und kann so helfen, krankheitsbedingten Haarausfall vorzubeugen.
Organ. Eisen+	1 x 1 Kps.	Ein Eisenmangel kann zu Haarausfall führen. Der beste Parameter zur Beurteilung der Eisenversorgung ist der Eisenspeicherparameter Ferritin. Zur Vermeidung eines Haarausfalls sollte die Ferritinkonzentration bei Frauen mehr als 70 µg/l betragen. Eisen scheint zusammen mit Lysin synergistisch zu wirken.
Vitamin E Vollspektrum Complex		Auch Vitamin E hat einen wesentlichen Anteil an der Gesunderhaltung der Haare, da es die Durchblutung der Kopfhaut fördert und somit die Verankerung der Haare festigt. Des Weiteren wird es für die Synthese verschiedener für die Haare wichtiger Nährstoffe benötigt und ist somit für eine gesunde Behaarung unerlässlich.

## Harnsäure s. Gicht

## Hashimoto-Thyreoiditis

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt. Bei dieser Erkrankung wird Schilddrüsengewebe infolge eines fehlgeleiteten Immunprozesses durch T-Lymphozyten zerstört. Darüber hinaus ist eine Antikörperbildung gegen schilddrüsenspezifische Antigene nachweisbar. Die Hashimoto-Thyreoiditis als Autoimmunprozess ist derzeit nicht heilbar und wird auch nicht ursächlich behandelt. Wenn die Schilddrüse aufgrund der chronischen Entzündung nicht mehr ausreichend Schilddrüsenhormone herstellen kann, erfolgt normalerweise die Gabe exogener Schilddrüsenhormone (T3/T4). **Eine Supplementierung von Jod sollte bei einer Hashimoto-Thyreoiditis nicht erfolgen**, da ein Jodüberschuss die Entzündung der Schilddrüse fördern kann. Das in der Nahrung enthaltene Jod gilt weitestgehend als unbedenklich, allerdings sollten stark jodhaltige Speisen (z.B. Sushi) nach Möglichkeit gemieden werden. Ansonsten sollte möglichst wenig Alkohol getrunken werden, viel grünes Gemüse gegessen, ausreichend Omega-3 Fettsäuren konsumiert und Sport betrieben werden.

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi 20 ohne Jod, Eisen, Kupfer	2 x 1 Kaps.	Versorgt den Körper mit Vitaminen und wichtigen Mikronährstoffen. Enthält zusätzlich Selen und Vitamin D3. Ein Mangel an Selen und D3 beschleunigt die Entstehung und den Krankheitsverlauf von Hashimoto.
Selen-L-Methionin Plus 200 µg	1 - max. 3 Kps.  In der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit Arzt verwenden.	In klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass die Gabe von Selen (200 µg Natriumselenit oder Selenmethionin) den Autoimmunprozess positiv beeinflussen kann. Insgesamt 5 Studien zeigten einen Abfall der Schilddrüsen-Autoantikörper in der Mehrzahl der Selen behandelten Patienten. Ob aber der Autoimmunprozess durch Selen gestoppt werden bzw. bei euthyreoter Hashimoto-Thyreoiditis die Entwicklung einer Hypothyreose verhindert werden kann, ist nicht erwiesen. <i>Es ist allerdings sicher, dass bei einer bereits bestehenden Hypothyreose bzw. bei einer bereits atrophischen Schilddrüse die Gabe von Selen nicht sinnvoll ist.</i> Die Schilddrüse gehört zu den Selen-haltigsten Geweben des Körpers. Bei der Bildung von Schilddrüsenhormonen entstehen große Mengen an aggressivem H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> , das durch Selenenzyme neutralisiert werden muss. Selenmangel begünstigt die Entstehung von Hashimoto.
Vitamin D3	1000 – 5000 iE	Zu wenig Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln ist ein Risikofaktor bei der Entstehung von Hashimoto und scheint im Krankheitsverlauf eine Rolle zu spielen. Bei erniedrigtem D3-Spiegel (beim Arzt bestimmen lassen) kann kurmäßig eine höhere tägliche Dosis genommen werden, um den Spiegel anzuheben.
Krillöl oder EPA&DHA	Min. 2 x 1 Kps.	Aufgrund ihrer anti-entzündlichen Wirkung (neben zahlreichen weiteren gesundheitsfördernden Eigenschaften) sind Omega-3-Fettsäuren gegen die bei Hashimoto auftretenden Entzündungsprozesse zu empfehlen. Dabei werden Dosierungen von mindestens 1000 mg EPA+DHA empfohlen, um einen wirksamen Effekt zu erzielen. Krillöl enthält die Fettsäuren als besser bioverfügbare Phospholipide und kann deshalb niedriger dosiert werden.
CBD	Min. 20 mg besser > 40 mg Mit niedriger Dosis anfangen, alle paar Tage steigern, bis gewünschter Zielbereich erreicht	CBD könnte im Rahmen einer Hashimoto-Erkrankung sinnvoll sein, da es immunmodulierend wirkt. So senkt CBD die Menge der (bei Hashimoto überaktiven) TH-1 Helferzellen, führt zum Absinken entzündlicher Cytokine und anderer entzündlicher Mediatoren und wirkt allgemein entzündungshemmend. CBD scheint die Apoptose gewisser Immunzellen zu bewirken, die Vermehrung bestimmter Immunzellen zu reduzieren und die Produktion von Chemokinen abzusenken, welche normalerweise ein „Einwandern“ von Immunzellen in entzündete Gewebe (in diesem Fall die Schilddrüse) bewirken. CBD hilft bei zahlreichen autoimmun-bedingten Krankheiten, dass überaktive Immunsystem zu bremsen.
CaBiDi Like als CBD Er-	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv

satz		erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.
------	--	---

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Zinkcitrat oder Zinkmethionin	15 – 50 mg Zn	Niedrige Zinkspiegel korrelieren mit der Schilddrüsengröße und der vermehrten Bildung von Autoantikörpern. Entsprechend sollte Zink supplementiert werden.
Vitamin A (A-Emulsan)	1-5 Tropfen (je nach Spiegel)	Schilddrüsenhormone sind für die Umwandlung von Carotinoiden in Vitamin A mit verantwortlich. Deshalb kommt es im Rahmen einer Schilddrüsenunterfunktion oftmals begleitend zu einem Vitamin A Mangel und anderen Mangelerscheinungen.
PEA Palmitoylethanolamid	Woche 1 5 Kps. Woche 2 4 Kps. Woche 3 3 Kps. Woche 4 2 Kps. Erhaltungsdosis 1-2 Kps.	Palmitoylethanolamid hat im Körper 3 Hauptfunktionen: Zellschutz, Entzündungshemmung und Schmerzstillung. PEA Palmitoylethanolamid ist in vielen Körperzellen und Geweben vorhanden. Es ist essentiell für den Schutz von Zellen und Geweben vor schädlichen Reizen, die durch Sauerstoffmangel, mechanische Schädigung oder eine inflammatorische Schädigung (darunter chronische Low-grade-Entzündungen) entstehen können. Darüber hinaus ist Palmitoylethanolamid eine entzündungshemmende Verbindung.

**Sonstiges:** Es empfehlen sich Laboruntersuchungen von T3,T4, TSH, Schilddrüsen Autoantikörpern (MAK,TAK, TRAK), Jod-Status, Selen-, Eisen-, Zink- sowie ein Screening auf Schwermetalle.

## Hepatitis B

#### Minimalempfehlung

Padma 28	3 x 1 -2 Kps.	Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe (wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen), das zahlreiche immunregulierende Wirkungen entfalten kann. Ein breites Spektrum sekundärer Pflanzenstoffe trägt auf vielfältige und verträgliche Weise zur Inaktivierung wesentlicher Bestandteile des entzündlichen Cocktails bei. Gerbstoffe (Tannine) wirken antioxidativ und entzündungshemmend; Flavonoide unterstützen die Immunfunktion, wirken ebenso wie die ätherischen Öle antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ.
----------	---------------	--

## Herpes simplex (siehe auch Virusinfekte!)

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Gluco Basis	3 x 2 Kaps	Ein stabiler Blutzuckerspiegel ist unerlässlich für ein starkes Immunsystem, Mangan, Zink, Vitamin C Ascorbat-Complex und $\beta$ -Carotin erhöhen die Interferonproduktion.
Lysin LysoSan Defense	3 x 2 Kapseln (für 10 Tage)	Die Aminosäure Lysin verdrängt Arginin und hemmt hierdurch das Wachstum bestimmter Herpes Viren. Lysin findet vor allem als Aminosäure zur Unterstützung des Bindegewebes und der viralen Abwehr Verwendung. In beiden Bereichen wird die Aminosäure in ihrer Wirkung durch die weiteren Komponenten in LysoSan Defense unterstützt. Quercetin wirkt virostativ und reduziert die Infektiosität von Hepesviren. Auch Rutin und Oleuropein zeigen antivirale Eigenschaften. Lysin fördert den Erhalt von Kollagenstrukturen. Lysin, Quercetin und Rutin schützen vor bindegewebsschädigenden Enzymen (Kollagenasen, Elastasen). Oleuropein aus Olivenblättern und Flavonoide (z.B. Quercetin, Rutin) schützen das Bindegewebe vor oxidativem Stress. Arginin reiche Lebensmittel sollten gemieden werden (z.B. Nüsse, Schokolade).
Vitamin C1000	3 x 1 Tablette	Vitamin C stärkt das Immunsystem und stimuliert die Interferonproduktion. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Grüner Tee Extract	3 x 1 Kapsel	Polyphenole aus Grünen Tee wirken Antiviral und können auch äußerlich zu Anwendung kommen. Hierzu müssen Sie die Kapseln öffnen und in etwas Wasser auflösen.

Bienen-Propolis	2 – 3 x 1 Kapsel	Stärkt das Immunsystem und besitzt antibakterielle, antimykotische und antivirale Effekte. Insbes. bei Herpes Zoster!
-----------------	------------------	---

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Beta-1,3/1,6 Glucan	1 x 1 Kps.	β-1,3/1,6 Glucan aktiviert Makrophagen und stärkt die Abwehr gegen Viren

**Sonstiges:** Als weitere Maßnahme empfehle ich den weitestgehenden Verzicht auf tierische Fette und Arginin reiche Lebensmittel (Kakao, Schokolade, Nüsse, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Gelatine, Champignons, Leber). Wesentliche Merkmale der Herpesviren sind die Latenz in bestimmten Geweben und die spätere Reaktivierung. Äußerlich kann auch Rechtsregulat verwendet werden.

### Herpes Zoster / Gürtelrose (siehe auch Virusinfekte!)

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Gluco Basis	3 x 2 Kaps während einer Mahlzeit	Ein stabiler Blutzuckerspiegel ist unerlässlich für ein starkes Immunsystem, Mangan, Zink, Vitamin C und β-Carotin erhöhen die Interferonproduktion. Kräuter aus der Gruppe der Adaptogene (z.B. Rhodiola rosea) können das vorübergehend geschwächte Immunsystem unterstützen und wieder hochregulieren.
Lysin - LysoSan Defense	3 x 2 Kapseln (für 10 Tage)	Die Aminosäure Lysin verdrängt Arginin und hemmt hierdurch das Wachstum bestimmter Herpes Viren. Lysin findet vor allem als Aminosäure zur Unterstützung des Bindegewebes und der viralen Abwehr Verwendung. In beiden Bereichen wird die Aminosäure in ihrer Wirkung durch die weiteren Komponenten in LysoSan Defense unterstützt. Quercetin wirkt virostatisch und reduziert die Infektiosität von Hepesviren. Auch Rutin und Oleuropein zeigen antivirale Eigenschaften. Lysin fördert den Erhalt von Kollagenstrukturen. Lysin, Quercetin und Rutin schützen vor bindegewebsschädigenden Enzymen (Kollagenasen, Elastasen). Oleuropein aus Olivenblättern und Flavonoide (z.B. Quercetin, Rutin) schützen das Bindegewebe vor oxidativem Stress. Arginin reiche Lebensmittel sollten gemieden werden (z.B. Nüsse, Schokolade).
Vitamin C 1000	3 x 1 Tablette	Vitamin C stärkt das Immunsystem und stimuliert die Interferonproduktion. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascobylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
VR-Zym	2-3 x 1 Kps	Proteolytische Enzyme können bei jeder Dysfunktion des Immunsystems von Nutzen sein und den Verlauf von viralen Infekten günstig beeinflussen. Neuere Studien sind veröffentlicht für Sinusitis und bei Viruserkrankungen wie Hepatitis C und Herpes Zoster (Gürtelrose). Hier konnte die Heilung mit Enzymtherapie beschleunigt oder die Heilungschancen verbessert werden. Oral zugeführte Proteasen, auf nüchternem Magen eingenommen, binden im Blut an Alpha-II-Makroglobulin. Die an diese großen Immunkomplexe gebundenen Proteasen spalten Eiweißstrukturen von Pilzen, Viren und Bakterien.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Beta-1,3/1,6 Glucan	1 x 1 Kps.	β-1,3/1,6 Glucan aktiviert Makrophagen und stärkt die Abwehr gegen Viren
Grüner Tee Extract	3 x 1 Kapsel	Polyphenole aus Grünen Tee wirken Antiviral und können auch äußerlich zu Anwendung kommen. Hierzu müssen Sie die Kapseln öffnen und in etwas Wasser auflösen.
Bienen-propolis	2 – 3 x 1 Kapsel	Stärkt das Immunsystem und besitzt antibakterielle, antimykotische und antivirale Effekte. Insbes. bei Herpes Zoster!
PEA	4 x 1 Kps	Die Gürtelrose oder Herpes zoster ist eine der häufigsten Ursachen für einen akuten neuropathischen Schmerz und kann in einigen Fällen auch zu einem chronischen neuropathischen Schmerz führen: zur Post-Zoster-Neuralgie (PZN). Bei Schmerzen kann der Einsatz von hochdosiertem PEA (Palmitoylethaolamid) versucht werden.
Zinkcitrat/ Zink.L-Methionin	15–50 mg (prophylaktisch) 50 -100 mg akut	Eine erhöhte Zinkzufuhr kann dem Immunsystem unter die Arme greifen. In Fällen eines akuten Ausbruchs kann diese zeitweise auf 50-100 mg pro Tag erhöht werden.

**Sonstiges:** Als weitere Maßnahme empfehle ich den weitestgehenden Verzicht auf tierische Fette und Arginin reiche Lebensmittel (Kakao, Schokolade, Nüsse, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Gelatine, Champignons, Leber). Wesentliche Merkmale der Herpesviren sind die Latenz in bestimmten Geweben und die spätere Reaktivierung. Äußerlich kann auch Rechtsregulat verwendet werden.

### Herzinsuffizienz

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
---------	--------------------	------------

Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Zur Unterstützung der Herzfunktion ist es sinnvoll auch B-Vitamine und Selen zuzuführen. Eine Basisversorgung mit allen essentiellen Vitaminen und Spurenelementen basiert nicht nur auf Einzelwirkungen dieser Stoffe auf das Herz-Kreislauf-System, sondern auch auf die sich gegenseitig unterstützenden Effekte auf die elektrische Stabilität des Herzens.
Magnesium Plus	3-4 x 1 Tabl.	Magnesium wirkt als physiologischer Calcium-Antagonist, indem es an der Zellmembran Calciumionen kompetitiv von Rezeptoren und Bindungsstellen verdrängt und somit den Einstrom von Calcium in die Zellen der glatten Muskulatur kontrolliert und einer Calciumüberladung entgegenwirkt. Somit greift Magnesium in die Regulation der Muskelaktivität, vor allem des Herzmuskels, ein. Zudem beeinflusst Magnesium die Erregungsleitung in Nerven- und Muskelzellen über eine Intervention in den Kaliumhaushalt. Als Cofaktor der Natrium-Kalium-ATPase ist Magnesium in der Lage, die Aufnahme von Kalium in die Zelle durch das Transportsystem zu fördern. Magnesium senkt den Blutdruck, aktiviert Vitamin D3, erhöht die Mitochondrienzahl und ist ein wichtiger Herzschutzfaktor.
D-Ribose	1-4 x 5 g	D-Ribose ist unter anderem notwendig für die ständige Neubildung von Adenosintriphosphat (ATP). Ribose beschleunigt die Wiederherstellung der ATP-Vorräte in Herz- und Skelettmuskulatur. Ribose hilft dabei, die ATP-Bestandteile herzustellen, die die Zelle benötigt, um einen gesunden Energiespeicher aufrecht zu erhalten. Der sofort verfügbare Vorrat an Ribose ist relativ klein und der Wiederaufbau von ATP in den Muskeln verläuft hierdurch langsamer als in anderen Geweben. D-Ribose steigert die Effekte von anderen Vitalstoffen, die einen positiven Einfluss auf das ATP Recycling in der Zelle haben können. Mehr als 70 wissenschaftliche Arbeiten beschreiben die vorteilhaften Effekte von Ribose auf Herz- und Skelettmuskulatur.
Q10 Nano flüssig	2-3 x 10 – 20 Tropfen	Das wichtigste Vitaminoid für den Herzmuskel. Personen mit Herzschwäche haben meist einen Q-10-Mangel. Dies gilt vor allem für Personen, die Statine einnehmen! Für die Kontraktion des Herzmuskels wird Energie benötigt, die in den Mitochondrien aus der Nahrungsenergie mit Hilfe von Coenzym Q10 in seiner reduzierten Form (Ubiquinol) gewonnen wird.
Q10 Activ Ubiquinol Kaps.	2-3 x 1 Kps.	
L-Carnosin	2- x 2 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	L-Carnosin befähigt den Herzmuskel, sich effizienter zusammenzuziehen, da es die Calcium-Reaktion in den Herzmuskelzellen verbessert. Es trägt zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks bei, schützt vor Sauerstoffmangel (Hypoxia oder Ischämie) bei Herzkrankheiten. Es verhindert die Oxidation von Cholesterin (ein Risikofaktor für Arteriosklerose) und beugt der Bildung von "Verzuckerungsprodukten" (AGE's) vor, die vor allem bei Diabetikern die feinen Kapillaren verstopfen.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf- ter Esslöffel	Spermidin hilft der Zelle, Müll zu beseitigen: Autophagie! Das Herz profitiert besonders davon. Durch die Verjüngung der Zellen können die Herzmuskeln wieder elastisch und flexibel werden. Das ist wichtig, damit der Körper mit Blut- und Sauerstoff versorgt wird. Spermidin verzögert die Herzalterung, indem es die diastolische Funktion verbessert. Im Tierversuch wurde nachgewiesen, dass Hypertonie, ein wesentlicher Verursacher von Herzinsuffizienz, durch Spermidin gesenkt wird. Spermidin verringert dabei die pulmonale bzw. systemische Flüssigkeitsansammlung, die für Herzinsuffizienz charakteristisch ist.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr- empfehlung	Kommentare
Acetyl-L-Carnitin 500 oder L-Carnitin 400	2 x 1 Kps. 2 x 2 Kps.	Acetyl-L-Carnitin oder L-Carnitin stärken den Herzmuskel, unterstützen hier Transport und Verbrennung freier Fettsäuren, schützen vor Schäden durch Freie Radikale, reduzieren die Insulinresistenz. <u>Einnahme sollte 30 Min. vor einer Mahlzeit erfolgen!</u>
Taurin 600	2 – 3 x 1 Kps.	Taurin und Glycin spielen eine große Rolle bei der Bildung von Gallensäuren, fördern die Cholesterinausscheidung. Taurin unterstützt Magnesium, verbessert die Verfügbarkeit des Gefäß erweiternden Botenstoffs NO, kann Herzrhythmusstörungen entgegen wirken, senkt den Blutdruck. Taurin senkt das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen, indem es das Verklumpen der Blutplättchen (Thrombozyten) vermindert.
Bidicin	3 – 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Glycin ist ein natürlicher Cofaktor von Magnesium und schützt vor einer Zentralen Übererregung durch vernehrte Ausschüttung von Glutamat und Noradrenalin. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung (z.B. von Noradrenalin) anderer Neurotransmitter im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise ein Stress abschirmende Wirkung auf Herz und Vegetatives Nervensystem.
Omega-3-Kapseln	2 x 2-3 Kps. mo. & ab.	Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel, Fluidität der Zellmembranen – verbesserte Reizübertragung. Omega-3 Fettsäuren aus Fisch senken Triglyzeridwerte um 20 bis 25% und das Gesamtcholesterin um ca. 10%. HDL-Cholesterin steigt an. Sie hemmen in der Leber die Herstellung von Neutralfetten und Lipoproteinen und beschleunigen den Abbau der Lipoproteine in den Adern und der Leber. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können die Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen vermindern. Die

		Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA reduzieren Entzündungen im Herzmuskel und den Koronararterien und unterstützt die Reparaturvorgänge im Herzmuskel.
Vit. E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Gemischte Tocopherole und Tocotrienole schützen Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation, unterstützen Magnesium in seiner Wirkung wirken einer Anämie, durch oxidative Schädigung der roten Blutzellen entgegen.

**Sonstiges:** Personen mit Herzproblemen sollten den Homocystein- und Vitamin D-Spiegel bestimmen lassen! Bei erschöpften Nebennieren wird zu wenig "Herzhormon" Ouabain (kurz EO) gebildet - ein Steroid-Hormon (Mineralcorticoid) des Menschen, das mit dem G-Strophantin (Arzneistoff pflanzlicher Herkunft) fast identisch ist. Hier kann eine Stärkung der Nebennierenfunktion sinnvoll sein. Dieses körpereigene Kreislaufhormon wird bei körperlicher Belastung bedarfsgerecht in gleichsam therapeutischer Dosierung bereitgestellt. Die Teilnahme an einer Herzsportgruppe ist empfehlenswert. Quabain und G-Strophantin unterstützen den Stoffwechsel des Herzens u.a. durch die Stimulierung der Natrium-Kalium-Pumpe. Heute wird als ein Grund einer Entstehung von Herzkrankheiten die Übererregtheit des Sympathikus angesehen. Hierbei spielt häufig auch das in der Nacht auftretende wenig bekannte Herzinnendruck Syndrom eine wichtige Rolle. Eine Veränderung der Trinkgewohnheiten (morgens viel – mittags mäßig - abends wenig), eine Höherlagerung des Herzens und therapeutische Aderlässe entlasten Herz und Nervensystem. Des weiteren empfiehlt sich hier auch die so genannte Logikost ([www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)), welche seit 2008 auch von der amerikanischen Diabetes-Gesellschaft empfohlen wird. **ACHTUNG!** Unter Logikost und Micronährstoffsubstitution kann der Bedarf an oralen Antidiabetika und Insulin sinken. Die Medikation muss hier angepasst (wenn nicht mehr nötig auch abgesetzt) werden um eine Unterzuckerung durch Überdosierung zu vermeiden.

## Herzrhythmusstörungen

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kps..	Zur Unterstützung der Herzfunktion ist es sinnvoll auch B-Vitamine und Selen zuzuführen. Eine Basisversorgung mit allen essentiellen Vitaminen und Spurenelementen basiert nicht nur auf der Einzelwirkungen dieser Stoffe auf das Herz-Kreislauf-System, sondern auch auf den sich gegenseitig unterstützenden Effekten auf die elektrische Stabilität des Herzens.
Magnesium Plus	3-4 x 1 Tabl.	Magnesium wirkt als physiologischer Calcium-Antagonist, indem es an der Zellmembran Calciumionen kompetitiv von Rezeptoren und Bindungsstellen verdrängt und somit den Einstrom von Calcium in die Zellen der glatten Muskulatur kontrolliert und einer Calciumüberladung entgegenwirkt. Somit greift Magnesium in die Regulation der Muskelaktivität, vor allem des Herzmuskels, ein. Zudem beeinflusst Magnesium die Erregungsleitung in Nerven- und Muskelzellen über eine Intervention in den Kaliumhaushalt. Als Cofaktor der Natrium-Kalium-ATPase ist Magnesium in der Lage, die Aufnahme von Kalium in die Zelle durch das Transportsystem zu fördern. Magnesium senkt den Blutdruck, aktiviert Vitamin D3, erhöht die Mitochondrienzahl und ist ein wichtiger Herzschutzfaktor.
Taurin	2 – 3 x 1 Kps.	Taurin und Glycin spielen eine große Rolle bei der Bildung von Gallensäuren, fördern die Cholesterinausscheidung. Taurin unterstützt Magnesium, verbessert die Verfügbarkeit des Gefäß erweiternden Botenstoffs NO, kann Herzrhythmusstörungen entgegenwirken, wirkt Blutdruck senkend, Taurin senkt das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen, indem es das Verklumpen der Blutplättchen (Thrombozyten) vermindert.
Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln 125 µg	1 x 2 Kps. mo. & ab.	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln stärken den Herzmuskel und unterstützen die Magnesiumaufnahme in die Zelle indem es zur Senkung des intrazellulären Calciumspiegels beiträgt. Ohne ausreichend hohe Vitamin-D-Spiegel ist ein gesunder Calcium-, Magnesium- und Kaliumstoffwechsel nicht möglich!

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Krill Öl	2 x 1 Kps. mo. & ab.	Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel, Fluidität der Zellmembranen – verbesserte Reizübertragung. Omega-3 Fettsäuren und Phospholipide aus Krill senken Triglyzeridwerte um 20 bis 25% und das Gesamtcholesterin um ca. 10%. HDL-Cholesterin steigt an. Sie hemmen in der Leber die Herstellung von Neutralfetten und Lipoproteinen und beschleunigen den Abbau der Lipoproteine in den Adern und der Leber. Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide wirken entzündungshemmend und können die Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen vermindern. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA reduzieren Entzündungen im Herzmuskel und den Koronararterien und unterstützen die Reparaturvorgänge im Herzmuskel.
L-Carnosin	2-3 x 2 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	Carnosin erhöht die Auswurfleistung des Herzens, reduziert Herzrhythmusstörungen, und die Bildung von Verzuckerungsprodukten (AGE's) die vor allem bei Diabetikern die feinen Kapillaren verstopfen.
Bidicin	3 – 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Glycin ist ein natürlicher Cofaktor von Magnesium und schützt vor einer Zentralen Übererregung durch vermehrte Ausschüttung von Glutamat und Noradrenalin. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise ein stressabschirmende Wirkung auf Herz und Vegetatives Nervensystem.

Vit. E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Gemischte Tocopherole und Tocotrienole schützen Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation, unterstützen Magnesium in seiner Wirkung wirken einer Anämie, durch oxidative Schädigung der roten Blutzellen entgegen.
Acetyl-L-Carnitin 500 oder L-Carnitin 400	3 x 1 Kps. 2 x 2 Kps.	Acetyl-L-Carnitine oder L-Carnitin stärken den Herzmuskel, unterstützen hier die Verbrennung freier Fettsäuren, schützen vor Schäden durch Freie Radikale, reduzieren die Insulinresistenz. <u>Einnahme sollte 30 Min. vor einer Mahlzeit erfolgen!</u>
Q10 Nano flüssig	2-3 x 10 – 20 Tropfen	Das wichtigste Vitaminoid für den Herzmuskel. Personen mit Herzschwäche haben meist einen Q-10-Mangel. Dies gilt vor allem für Personen, die Statine einnehmen! Für die Kontraktion des Herzmuskels wird Energie benötigt, die in den Mitochondrien aus der Nahrungsenergie mit Hilfe von Coenzym Q10 in seiner reduzierten Form (Ubiquinol) gewonnen wird.
Q10 Activ Ubiquinol	2-3 x 1 Kps.	

Sonstiges: Personen mit Herzproblemen sollten ihren Homocystein- und ihren Vitamin D-Spiegel bestimmen lassen! Bei erschöpften Nebennieren wird zu wenig des "Herzhormon" Ouabain (kurz EO) gebildet - ein Steroid-Hormon (Mineralcorticoid) des Menschen, das mit dem g-Strophantin (Arzneistoff pflanzlicher Herkunft) identisch ist. Hier kann eine Stärkung der Nebennierenfunktion sinnvoll sein.

## Histaminintoleranz

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis	3 -4 x 1 Tabl.	Basisversorgung! Bei wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass eine Histamin-Intoleranz gleichzeitig mit einer Verminderung von Vitaminen und Mineralstoffen einhergeht. Die Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen kann die Aktivität der DAO verbessern. Hierzu zählen insbesondere Mangan, Vitamin C, Vitamin B6 und Zink. Pantothersäure und Vitamin C sind wichtige Cofaktoren bei der Bildung von körpereigenem Cortison in den Nebennieren, das wie Calcium eine Linderung der allergischen Symptome bewirkt. Mangan wirkt ebenfalls der Freisetzung von Histamin aus Speicherzellen entgegen. Vitamine B6 und Kupfer werden für die Bildung des Histamin abbauenden Enzyms DAO (Diaminoxidase) benötigt.
Vit. D3 (Tropfen oder Kapseln)	125-250 µg zur Haupt-mahlzeit	Die antiallergische und entzündungshemmende Wirkung von Cortison ist von Vitamin D abhängig.
OPC	3 x 1-2	Stabilisiert die Mastzellmembranen, verhindert die Synthese von Histamin, indem es die Aktivität des Enzyms Histidin-Decarboxylase hemmt.
Vit. B12 Complex bioaktiv		Bei nitrosativem Stress, erhöhtem Homocystein. Methylcobalamin ist für die Aktivierung der Aminosäure Methionin zu S-Adenosylmethionin (SAME) wichtig. Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
SAME	2 -3 x 1 Tabl.	S-Adenosylmethionin kann für Betroffene, die unter einer Histaminintoleranz und/oder Allergien leiden sehr von Vorteil sein! Wichtig dabei ist immer mit genügend Vitamin B6, 12, Folsäure (und wenn möglich auch Betain/ Trimethylglycin oder Cholin) versorgt zu werden! Mit deren Hilfe wird aus Methionin SAME gebildet, welches das Histamin durch Umwandlung zu harmlosem N-Methyl-Histamin entschärft.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	2-3 x 1,2 g	Betain/ Trimethylglycin fördert die Umwandlung von Methionin zu SAME welches Histamin entschärft und fördert die Bildung von Acetylcholin, welches die Gliazellen aktiviert, in denen das Histamin abgebaut/methyliert wird. Betain/ Trimethylglycin stellt dem Körper die Acetylcholinvorstufe Cholin und die Aminosäure Glycin bereit. Histamin blockiert die Rezeptoren für die Aminosäure Glycin, welche ein vorzugsweise hemmender Neurotransmitter ist. Glycin (blockiert Histaminfreisetzung an Mastzellen)
Krill Öl	2-3 x 1 Kps.	Omega-3-Fettsäuren in Phospholipidform stabilisieren die Mastzellmembran und reduzieren die Ausschüttung von Histamin und entzündungsfördernden Prostaglandinen.
Magnesium Plus	3 x 1-2 Tabl.	Ein Magnesium-Defizit senkt die allergische Reaktionsschwelle. Reizungen durch Allergene setzen in den Mastzellen in Sekundenschnelle Calciumionen aus ihren Speichern frei. Dieser Calciumanstieg verursacht dann die Ausschüttung von Histamin. Ist nicht genügend Magnesium in der Zelle vorhanden, wird Histamin über längere Zeit ausgeschüttet. Allergiker und Personen mit Histaminintoleranz haben länger unter den Symptomen zu leiden.
Zinkcitrat 50 mg	1 x 1 Kps. abends	Zink kann die Aktivität der DAO verbessern und die Ausschüttung von Histamin hemmen.
Pyridoxal-5-Phosphat	1-2 x 1 Tabl.	Fördert den Abbau von Glutamat und Histamin.
Quercetin 500	2 – 3 x 1 Kps.	Polyphenole wie das Bioflavonoid Quercetin wirken im Verbund mit Vitamin C durch die

mg		Blockierung der Histaminfreisetzung nach der Antigenstimulierung mildernd. Das Bioflavonoid Quercetin wird mit positiven Effekten bei der Bekämpfung oder zur Verhinderung von Krebs, Allergien, Prostatitis, Katarakt, Herzerkrankungen, Entzündungen und Erkrankungen der Atemwege wie Bronchitis und Asthma in Verbindung gebracht. Quercetin besitzt entzündungshemmende, antiallergische, östrogenrezeptormodulierende (z.T. Antiöstrogene) und antikanzerogene Eigenschaften. Quercetin ist auch ein natürlicher Mastzellstabilisator und hält somit Histamin in Schach. Quercetin scheint darüber hinaus die Ausdauer bei untrainierten Personen zu verbessern und verbessert die Neubildung der Mitochondrien. Quercetin wirkt u.a. synergistisch mit PEA Palmitoylethanolamid (Palmitoylethanolamid), OPC, Curcumaextract, Grüner Tee Extract, Vitamin C, Vitamin E und Olivenöl.
Vitamin C Polyascorbat	2 x 1-2 g (akut 4-8 g)	Niedrige Vitamin-C-Plasma-Konzentrationen führen zu einem Histaminanstieg im Blutplasma. Die chemotaktische Aktivität der neutrophilen Granulozyten fällt bei einem Histaminanstieg im Blutplasma ab und steigt bei einer Vitamin-C-Supplementierung an.

Weitere wichtigste Maßnahmen sind:

Halten Sie eine histaminarme Diät ein. Vermeiden sie Lebensmittel, die Histamin freisetzen können (Histamin-Liberatoren). Vermeiden Sie alkoholische Getränke, ggf. Einnahme von Antihistaminika (vor dem Essen). Eine Einnahme des Enzyms Diaminoxidase als Nahrungsergänzung sollte möglichst nur für das Speisen außer Haus mit unbekannter Zusammensetzung vorbehalten bleiben. Vermeiden sie Medikamenten, die Histamin freisetzen und/oder die Diaminoxidase (DAO) hemmen. Einen entsprechenden Medikamentenführer (SIGHI-Medikamentenführer) gibt es unter: [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch)

**Bitte beachten Sie:** Chronische Infekte mit Candida albicans und Helicobacter pylori können zur Entstehung einer Histaminintoleranz beitragen! Mikronährstoffe sind zur Unterstützung der Therapie sinnvoll oder sogar notwendig. Sie können aber mittel- und langfristig die strikte Einhaltung der Histamin-Eliminationsdiät nicht ersetzen!

### Erhöhte Homocysteinwerte

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Tab. 2 x 2 Kaps. .	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen (z.B. auch Vitamin B6, B2 und Folsäure). Methylgruppen kommt u.a. eine wichtige Rolle bei der Aktivierung oder Abschaltung von Genen zu. Fehlen dem Körper B6, Vit. B12, Folsäure (z. T. auch Vitamin B2), so kann dies zur Anhäufung des Stoffwechselgiftes Homocystein und einem Defizit des zentralen Methylierungsfaktors S-Adenosylmethionin (SAME) kommen.
Vit. B12 Activ Complex, <i>wahlweise</i> als Vit. B12 Spray mit Be- tain	1 x 1 Tabl.	Vitamin Vit. B12 ist oft das schwächste Glied der Kette. Mit zunehmendem Alter wird Vit. B12 schlechter resorbiert. Viele Medikamente erhöhen den Bedarf an Vitamin Vit. B12 Activ Complex! Ist bei nitrosativem Stress zwingend erforderlich! Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
Vitamin B6 Plus	1 x 1 Kps.	Kombination der 3 wichtigsten Homocysteinsenker (Vitamin B6, Vit. B12 und Folsäure). In Verbindung mit Zink: wichtig bei Pyrrrolurie!

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
SAME	2 – 3 x 1 Tabl. 30 Min. vor d. Essen	Die Anhäufung des Stoffwechselgiftes Homocystein steht mit einem Defizit des zentralen Methylierungsfaktors SAME (S-Adenosylmethionin) in Verbindung. SAME ist ein unverzichtbarer Cofaktor, der durch die Übertragung von Methylgruppen an der Synthese weiterer wichtiger Substanzen des Energiestoffwechsels, des Entgiftungsstoffwechsels, des Bindegewebes, des Hormon- und des Nervensystems beteiligt ist. SAME wirkt u.a. antidepressiv, entzündungshemmend und fördert die Knorpelregeneration.
Vitamin C1000 Ascorbat Complex	2 x 1 Tabl.	Ein erhöhter Homocysteinspiegel geht mit einer vermehrten Ausscheidung von Vitamin C und einer Erhöhung des Stresshormons Cortisol einher! SAME wird im Körper u.a. auch für den Abbau des an allergischen Reaktionen beteiligten Botenstoffes Histamin benötigt! Vitamin C ist ein natürlicher Stabilisator der Mastzellen und ergänzt SAME in seiner Wirkung. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Taurin	2- 3 x 1 Kps.	Ein erhöhter Homocysteinspiegel geht mit einer vermehrten Ausscheidung von Taurin einher! Wichtig für Entgiftung, Energiegewinnung, Glucosestoffwechsel, Fettverdauung und Nervenfunktion
NAC	2 - 3 x 1 Kps.	Senkt den Homocysteinspiegel, fördert die Glutathionsynthese und schützt vor toxischen Auswirkungen des Glutamats.
Creatin	1 x 3 g	Ein erhöhter Homocysteinspiegel geht mit einer vermehrten Bildung von Creatin einher! Wichtig für Energiegewinnung, Nervenschutz und Muskelkraft.
Betain/ Trimethylglycin	3-6g	Senkt den Homocysteinspiegel, fördert die Bildung von Magensäure, unterstützt das Elektrolytgleichgewicht, schützt die Leber, liefert Glycin, fördert die u.a. die Synthese von SAME, Glutathion und schützt vor toxischen Auswirkungen des Glutamats.



Folsäure+ Ac-tiv Complex	1 x 1 Tabl..	Folsäure ist in ihrer methylierten (stoffwechselaktiven Form) und in Kombination mit stoffwechselaktivem Vitamin Vit. B12 als Methylcobalamin und mit stoffwechselaktivem Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat) besonders wirksam bei der Senkung des Homocysteinspiegels. Mikroverkapselung schützt Folsäure vor Oxidation.
--------------------------	--------------	--

## Hypertonie

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. mo. & ab 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Magnesium Plus	3 – 4 x 1 Tabl.	Magnesium wirkt in Verbund mit anderen Nährstoffen (z.B. auch Kalium) der Blutdruck erhöhenden Wirkung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin entgegen. Aktiviert Vitamin D, welches ebenfalls Blutdruck senkende Effekte besitzt.
Taurin	2 – 3 1-2 Kps.	Verbessert die Bereitstellung des Gefäß erweiternden Botenstoffes NO. Beruhigender Neurotransmitter, verbessert die Magnesiumverwertung.
Krill Öl	2 x 2 Kps.	Hochdruckpatienten haben oft einen Mangel an Phospholipiden (insbesondere bei fetarmer Ernährung und erhöhten Homocysteinwerten!). Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide im Krill Öl ergänzen sich in ihrer Wirkung!
Betain/ Trimethylglycin	3-6 g	Senkt den kardiovaskulären Risikofaktor Homocystein und stellt Glycin bereit, welches im Verbund mit anderen Nährstoffen (z.B. auch Magnesium) der Blutdruck erhöhenden Wirkung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin entgegen wirkt. Glycin ist ein Glutamantagonist.
Regenerations-formel	2 x 1-3 Kps.	Arginin verbessert die Bereitstellung des Gefäß erweiternden Botenstoffes NO und reduziert den kardiovaskulären Risikofaktor ADMA. Lysin fördert die Gefäßgesundheit.
Q 10 Aktiv Ubichinol	1-2 x 1 Kps.	Besitzt Blutdruck senkende Effekte, Glutamantagonist.
Niacin flush-free	2-3 x 1 Kps.	Senkt die Blutfette, erweitert die Blutgefäße, besitzt Blutdruck senkende Effekte.
Kalium	0,5 – 3 g	Kalium ist ein Gegenspieler des Natriums. Es reguliert Wasserhaushalt, Säuren-Basengleichgewicht, Nervenreizweiterleitung, Membranpotential, elektrische Spannung der Zellmembran. Magnesiummangel stört den Kaliumhaushalt. Abführmittel reduzieren den Kaliumspiegel. Die Verbesserung des Kaliumhaushaltes reduziert das Risiko für Bluthochdruck. <b>Nicht (!)</b> bei eingeschränkter Nierenfunktion und <b>bei Verwendung kaliumsparender Diuretika</b> empfohlen.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf-ter Esslöffel	Spermidin hilft der Zelle, Müll zu beseitigen: Autophagie! Das Herz profitiert besonders davon. Durch die Verjüngung der Zellen können die Herzmuskeln wieder elastisch und flexibel werden. Das ist wichtig, damit der Körper mit Blut- und Sauerstoff versorgt wird. Spermidin verzögert die Herzalterung, indem es die diastolische Funktion verbessert. Im Tierversuch wurde nachgewiesen, dass Hypertonie, ein wesentlicher Verursacher von Herzinsuffizienz, durch Spermidin gesenkt wird.
Bidicin	4 - 5 x 1 Tabl. täglich unter die Zunge legen	Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Die Aminosäure Glycin wird in Russland seit über 15 Jahren als Sublingualtablette eingesetzt, um stress- und krankheitsbedingte Überaktivitäten des Zentralen und Vegetativen Nervensystems auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Glycin beruhigt ein übererregtes Nervensystem, indem es die Aktivität der erregenden Neurotransmitter Noradrenalin und Glutamat reduziert und die des beruhigenden Neurotransmitters GABA verstärkt. Hierdurch besitzt Glycin auch Blutdruck senkende Effekte.
Theanin	1-2 x 2 Kps.	Der aus Grünem Tee gewonnene Neuromodulator fördert die Entspannung, senkt den Cortisolspiegel, erhöht die Alphawellenaktivität und besitzt ebenfalls Blutdruck senkende Effekte.
Omega 3 Kapseln	1-2 x 2 Kps.	Der Verzehr von Omega-3-reichem Fisch (2 x wöchentlich) kann zur Senkung des Blutdrucks beitragen. Omega 3 Fettsäuren fördern die Produktion "guter" Eikosanoide ("Gewebshormone"), reduzieren die Noradrenalinausschüttung, wirken synergistisch mit Glycin, Taurin und Tryptophan.
Knoblauch Extract Weißdorn	2 - 3 x 1 Kps.	Besitzt Blutdruck senkende Effekte
Weiße Dorn		Hoch dosierte Weißdorn Extracte stärken die Herzfunktion und haben eine den ACE-Hemmern vergleichbare Wirkung.
Carnosin	2-6 Kps.	Neutralisiert Milchsäure, stellt Beta Alanin bereit. Beta Alanin ist ein GABA-Wiederaufnahmemehmer, fördert die Aufnahme von Glutamat und trägt hierdurch zu einer ausgeglicheneren Aktivität der beiden Neurotransmitter bei! GABA kann erhöhten Blutdruck senken. Senkt Sympathikusstress und schützt vor Übererregung durch Glutamat.
Glutamin	5 - 15 g	Glutamin wird vom Gehirn aufgenommen und mit Hilfe von Lysin und Vit. B6 zu Gamma-

		Aminobuttersäure (GABA) umgewandelt. GABA ist eine wichtige Substanz, die eine beruhigende, besänftigende Wirkung auf die Nervenbahnen hat. Valium und andere benzodiazepinhaltige Medikamente üben ihre beruhigende Wirkung aus, indem sie die Aktion von GABA im Gehirn stimulieren.
GABA 500 mg	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt angstlösend, schmerzlindernd, entspannend, entkrampfend (antikonvulsiv), Schlaf fördernd und Blutdruck stabilisierend. Weitere Informationen finden Sie unter Glutamin!

**Sonstiges:** Mögliche Faktoren, die eine Hypertonie begünstigen: Nitrosativer Stress, niedrige Vitamin D Spiegel, Selenmangel, Natrium-, Kupferüberlastung, Quecksilber-, Kadmium-, Bleibelastung, Alkohol, Koffein, Calciumüberschuss bei gleichzeitigem Magnesiummangel, Kaliummangel, Übergewicht. Zu den Lebensmitteln, die eine blutdrucksenkende Wirkung haben können, gehören Eiklar, Grüner Tee und Dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil!). Morgendliches Abreiben des Oberkörpers mit kaltem Wasser reduziert binnen 6 Wochen den Blutdruck um bis zu 10 mmHg.

## Hyperthyreose

## Infekte

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kaps.	Essentielle Mikro- und Makronährstoffe sind in richtiger Menge für Infektabwehr absolut erforderlich. Sie beeinflussen die Immunabwehr (sind z.B. an der Antikörperbildung beteiligt) und eine überschießende Entzündungsaktivität (z.B. durch Abfangen Freier Radikale). Bei ausgeprägtem Vitamin- und Mineralstoffmangel (z.B. Zinkmangel) müssen die entsprechenden Stoffe in höheren Dosen als z.B. in Multi Basis Multi Extra Gold enthalten zugeführt werden.
Propolis	2-3 x 1 Kps	Natürliches Antiinfektivum, erhöht den Albuminspiegel, bekämpft Viren, Bakterien (ergänzend zur Antibiotikagabe) und Pilze, es steigert die Aktivität der Makrophagen, antioxidativ, entzündungshemmend, Kollagen stärkend.
Colostrum	3 x 2-3 Kps.	Colostrum stärkt die Darmschleimhaut, verstärkt die Wirkung probiotischer Bakterien und enthält ein breites Spektrum an Substanzen - z.B. Immunglobuline und Polyprotein-reich-peptide (PRP), die sich immunmodulierend und regenerationsfördernd auswirken.
NAC	1 - 2 x 1 Kps. (präventiv)  2 x 2 Kps. (akut)	Antibiotikaresistente Blasenentzündungen liegen oft an Biofilmen, die die Bakterien in den Schleimhäuten der Blase bilden. NAC kann die Bildung von Biofilmen reduzieren. NAC kann hierdurch auch die Antibiotikawirkung potenzieren. Bei gleichzeitiger Therapie mit Antibiotika sollte ein zeitlicher Abstand von 2 Stunden eingehalten werden. Die Wirksamkeit einiger Antibiotika (Ampicillin, Tetracykline, Makrolide, Cephalosporine, Aminoglykoside, Amphotericin B) kann durch N-Acetylcystein reduziert werden, wenn Acetylcystein in direkten Kontakt mit diesen Substanzen gebracht wird.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vitamin K2 + D3 MenaQ7	1 x 10 Kps.	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln kann vorbeugend und unterstützend bei Infekten verwendet werden. Es stärkt das Immunsystem, regt u.a. die Produktion von Cathelicidin an, eines vor Infektionen schützenden Proteins. Das Vitamin-K-abhängige Protein C, kann nach einer Aktivierung durch Vitamin K, einer Blutvergiftung entgegen wirken. Überhaupt zeigt Protein C eine entzündungshemmende Wirkung. Protein C ist bekannt geworden als eine natürliche Antikoagulationssubstanz, d. h. Protein C verhindert Thrombosen.
Grüner Tee Extract	2 – 3 x 1 Kps.	Polyphenole aus Grünem Tee erhöhen die Effektivität eines Breitbandantibiotikums um 20 % und machen einen Teil der bereits resistenten Bakterien wieder angreifbar. Grüner Tee reduziert oxidativen Stress, senkt den Cortisolspiegel und stärkt die Kollagenstrukturen.
Taurin	1-3 x 2 Kps.	Taurinmangel führt im menschlichen Körper zu Störungen des Immunsystems. Außerdem wurde im Tierversuch eine entzündungshemmende Wirkung von Taurin festgestellt. Taurin aktiviert auch bestimmte Immunzellen. Diese noch nicht vollständig verstandenen Wirkungen werden teilweise durch Taurinchloramin vermittelt, das in der Reaktion von Taurin mit hypochloriger Säure entsteht. Taurinchloramin besitzt gegen verschiedene Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze und Viren eine ausgeprägte abtötende Wirkung.
Niacin flush-free (NADH)	2 x 1-2 Kps. (1-2 Kps.)	Fresszellen bekämpfen Bakterien, somit teilweise sogar lebensgefährliche Infekte. Bei einigen Menschen sind zu wenige oder gar keine dieser Fresszellen vorhanden. Vitamin B3 (Niacinamid) bzw. NADH können die Anzahl von Fresszellen (neutrophilen Granulozyten) im Blut erhöhen. NAD aktiviert u.a. das Enzym Sirtuin-1, welches die Produktion des Wachstumsfaktors G-CSF als auch den dazu notwendigen Rezeptor (G-CSFR) an der Zellwand stimuliert. Aus diesem Grund entwickeln sich die Stammzellen unter der Wirkung von Vitamin B3 schnell und gut zum Granulozyten.

## Klimakterium / Wechseljahresbeschwerden

**Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis	1 x 1 Tabl.	Basisversorgung. Zink, Chrom, Mangan, Selen, Bor und Silicium tragen u.a. zur Stabilisierung der Knochen, des Blutzuckerspiegels und des Prostaglandin-stoffwechsels bei. Kräuter aus der Gruppe der Adaptogene (z.B. Rhodiola rosea und Rosmarin) können die Umstellung erleichtern, fördern Stressresistenz und Wohlbefinden.
Multi Extra Gold	2 x 2 Kaps.	
Mineralien Complex	2 x 1 Tabl.	
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125 - 250 µg zur Hauptmahlzeit	Vitamin D3Tropfen/ Kapselnvermindert zusammen mit anderen Mikronährstoffen (z.B. Soja-Isoflavone, Vitamin-B- Komplex, K1, Magnesium, Silicium und Bor) den Calciumverlust in den Knochen. Des Weiteren schützt Vitamin D3Tropfen/ Kapseln vor Herzerkrankungen und chronischen Entzündungsprozessen, welche zu degenerativen Alterserscheinungen beitragen.
B-Complex Activ	1 x 1 Kps.	Unterstützt die Leber, hilft hormonelle Schwankungen auszugleichen und mildert Symptome. Der Spiegel des Gefäß- und Stoffwechselgiftes Homocystein kann gesenkt werden, Hirn- und Nervenfunktion werden verbessert und Erschöpfungszuständen vorgebeugt.
FemaleSan	3 – 4 x 1 Tabl.	Ginseng (Panax ginseng) ist ein allgemeines und sexuelles Tonikum mit leicht östrogenartiger Wirkung. Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) ist eine sehr wichtige Pflanze zum Ausgleich des Progesteronmangels. Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) ist die am meisten angewendete Heilpflanze mit östrogenartiger Wirkung. Yamswurz (Dioscorea macrostachya) enthält das Steroidsaponin Diosgenin, das früher für die Pille isoliert wurde. Dioscorea zählt zu den ayurvedischen Heilmitteln bei Sexual- und Hormonproblemen. Diese Stoffe wirken harmonisierend auf den Hormonstoffwechsel.
ProgesterAll	Siehe Kommentare	Eine der hilfreichsten therapeutischen Maßnahmen bei Wechseljahresbeschwerden ist in der Regel die Gabe von Progesteron! Progesteron ist das wichtigste Hormon vor, während und nach der Menopause. Es gleicht die Östrogendominanz aus, wodurch die Beschwerden zurückgehen. Da der Progesteronspiegel in den Wechseljahren oft extrem niedrig wird, ist die Gabe von Progesteron so wichtig. Bei Scheidentrockenheit oder Unbehagen: 1/4 bis 1/2 Teelöffel pro Tag intravaginal - entweder zusätzlich oder anstelle der täglichen Anwendung. Zur sofortigen Milderung von unangenehmen Symptomen wie Hitzewallungen oder nächtliches Schwitzen: 1/4 bis 1/2 Teelöffel der Creme alle 15 Minuten innerhalb einer Stunde. Einige Frauen haben gute Erfolge damit, zweimal täglich 1/2 Teelöffel Creme anzuwenden, um Beschwerden während der Menopause zu lindern. Sollte es Ihnen Unbehagen bereiten, in den ersten sieben Tage des Monats keine Creme anzuwenden, können Sie Natürliches Progesteron an jedem Tag des Monats verwenden. Beraten Sie sich mit einem Arzt oder Heilpraktiker vor Beginn jeglicher Art von natürlichen Hormonbehandlungen und passen Sie die Empfehlungen Ihren Bedürfnissen an. Regelmäßige Kontrollen aus Blut oder Speichel sind empfehlenswert. Dosierungsempfehlungen für die jeweilige Indikation finden Sie u.a. in dem Buch „Natürliches Progesteron. Ein bemerkenswertes Hormon“ von Dr. R. Lee (ISBN-13: 978-3980570602 )

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Soja-Isoflavone Soymax	1- 3 x 60 mg	Sie wirken im Skelettsystem (Prävention von Osteoporose), im Herz-Kreislaufsystem (Prävention von Arteriosklerose), wirken gegen, Scheidentrockenheit und Libidoverlust, wirken neuroprotektiv und Angiogenese hemmend. Es gibt verschiedene Erkrankungen, bei denen die Angiogenese eine Rolle spielt (z.B. Krebs, entzündlich aktivierte Arthrose). Die Wirkung der Isoflavone ist von einer guten Darmflora abhängig!
Vitamin C 1000	2 x 1 Tabl.	Vitamin C und Polyphenole vermindern Hitzewallungen, können in Verbindung mit Magnesium nächtlichen Wadenkrämpfen und Erschöpfungszuständen vorbeugen. Des Weiteren kann diese Vitalstoffkombination zur Verbesserung der Blutfettwerte beitragen. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Resveratrol 100 mg	2-3 x 1 Kps.	Bei Resveratrol handelt es sich um Polyphenol aus Trauben(schalen), Rotwein und japanischem Knöterich. Es zählt zu den sogenannten Salvestrolen. Salvestrole werden zurzeit in vielen wissenschaftlichen Studien untersucht. Von Resveratrol ist schon seit längerer Zeit bekannt, dass es einen sehr günstigen Einfluss auf u.a. Herz- und Blutgefäße hat. Weniger bekannt ist, dass Resveratrol auch östrogenartige Eigenschaften besitzt. Eine neuere Studie weist darauf hin, dass Resveratrol ein viel versprechender Kandidat für eine Hormon-Ersatz-Therapie-Alternative ist.
CaBiDi - Like mit PEA, Safran, Theanin, Beta-Caryophyllen	1 -3 Kps täglich	Studien zeigten einen nervenstärkenden Effekt von Safran-Extrakt. Sie zeigten auch, dass Safran bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen eine stimmungsaufhellende Wirkung habe, z. B. im Rahmen des PMS, der (Post)Menopause und des Babyblues. Die Studien kamen zu dem Schluss, dass Safran-Extrakt bei depressiven Verstimmungen genauso gut geeignet sei wie ein Antidepressivum.

Vit. E Vollspektrum Complex Selen	1-2 x 1 Kps. 1 x 1 Kps.	Selen und Vitamin E können Hitzewallungen lindern, Erschöpfung, Depression und Reizungen der Vaginalschleimhaut mildern.
Vitamine K2 + D3 MenaQ7	1-2 x 2 Kps.	Durch sinkende Östrogenspiegel kommt es zu einer schlechteren Verwertung von Vitamin K und damit zu einem reduzierten Osteoporose-schutz. Daher ist der Bedarf an Vitamin K erhöht. Da Frauen die über Ihre Nahrung täglich mindestens 45 µg Vitamin K2 aufnehmen keine Verkalkungen der Herzkranzgefäße aufweisen. Möglicherweise ist die die Schutzwirkung der Östrogene für Herz und Kreislaufsystem hier auch auf die bessere Vitamin-K-Verfügbarkeit zurückzuführen.

### Sonstiges:

Eine unzureichende Versorgung mit Vitalstoffen wie z.B. Gamma-linolensäure, Zink, Vitamin B6, Vit. B12, Folsäure und Magnesium begünstigen Wechseljahresbeschwerden und vorzeitige Alterungsprozesse. Naturidentische Hormone sollten den künstlichen immer vorgezogen werden (siehe auch: [www.dr.rimkus.ike.de](http://www.dr.rimkus.ike.de)) Wechseljahresbeschwerden können durch eine Reihe hormoneller Dysbalancen verursacht oder verstärkt werden. Hierzu gehören ein niedriger Dopamin- und erhöhter Prolaktin-Spiegel, ein erniedrigter Östrogenspiegel, ein erniedrigter Progesteronspiegel, eine erniedrigter Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln-Spiegel und ein gestörtes Gleichgewicht der Prostaglandine ("Gewebshormone"). Diese lassen sich auch durch eine Ernährung beeinflussen, die etwas weniger Kohlenhydrate, etwas mehr Eiweiß und ausreichende Mengen gutes Fett enthalten (siehe auch [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)).

## Krebs

Die folgenden Empfehlungen sind konzipiert, um die Nebenwirkungen der Krebstherapie zu mildern, welche oft durch Malnutrition, Mikronährstoffmangel, erhöhten Mikronährstoffverbrauch durch die Therapie sowie durch Therapeutika-induzierte Begleitkomplikationen verursacht werden. Die Empfehlungen sind allgemein gehalten und können je nach Krebsart, verwendeten Medikamenten und Begleiterkrankungen variieren. Bitte fragen Sie im Zweifelsfalle den Onkologen Ihres Vertrauens. Sehr empfehlenswert ist auch das Buch "Besser durch die Krebstherapie" von Uwe Gröber (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart), aus dem viele der folgenden Informationen stammen. Es ist gekürzt auch für geringe Schutzgebühr als Patientenratgeber zu beziehen.

Außerdem:

*Coy j.F., Franz M.; Die neue Anti-Krebs Ernährung / wie Sie das Krebsgen stoppen. Verlag: Gräfe und Unzer (2009) ISBN: 978-3-8338-1663-5 (Patientenratgeber)*

*Coy j.F., Franz M.; Das Anti-Krebs-Kochbuch. Verlag: Gräfe und Unzer GmbH (1. September 2010) ISBN-13: 978-3833820823 (Patientenratgeber)*

*Coy j.F., Cavelus A., Baumann F. T., Spitz J.; Die 8 Anti-Krebs-Regeln: Gesund im Einklang mit unseren steinzeitlichen Genen. Verlag: Gräfe und Unzer GmbH (1. Februar 2011) ISBN-13: 978-3833821349 (Patientenratgeber)*

<http://www.krebstherapien.de/>

Krebspatienten (vor allem mit schlechtem Ernährungsstatus) sollten sich nach neuesten Erkenntnissen kohlenhydratärmer und dafür sehr protein- und fettreich ernähren (angelehnt an die LOGI-Methode; Low Glycaemic Index). Tumorzellen haben einen eigenen Stoffwechsel welcher insbesondere Kohlenhydrate bevorzugt. Tumorzellen vergären Kohlenhydrate (Zuckerstoffe) und es entsteht Milchsäure. Die Übersäuerung der Tumorumgebung durch die Milchsäure erleichtert es dem Krebs, in fremdes Gewebe einzuwandern und zu streuen (Metastasierung). Da die Energiegewinnung des Tumors durch Vergärung von Kohlenhydraten bzw. Zucker deutlich ineffektiver ist als die normale Zellatmung, verbraucht der Krebs sehr viel Energie. Eine kohlenhydratbetonte Ernährung „füttert“ lediglich den Tumor und die Auszehrung des übrigen Körpers schreitet eher fort. Durch eine deutliche Reduktion der Kohlenhydrate entzieht man aber dem Tumor zum Teil den Nährboden. Empfohlen werden für Krebspatienten mindestens 1,4 - 2 g Protein pro Kg Körpergewicht. Proteinshakes können dabei helfen auf die gewünschte Proteinmenge zu kommen. Mindestens 50% der Tageskalorien sollten aus guten Fettquellen stammen. Dabei sind ungesättigte, entzündliche Fettsäuren wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nussöle, Kernöle oder Omega-3 Fettsäuren zu bevorzugen. Diese Ernährungsform kann bei dem durch Krebs und Krebsmedikamente veränderten Stoffwechsel helfen, Körpergewicht und Muskelmasse zu stabilisieren sowie die Wirksamkeit der Krebstherapie erhöhen.

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold Multi Basis	4 x 1 Kps. 1-2 x 1 Kps	Basisversorgung. Versorgt den Körper mit essentiellen Vitaminen und wichtigen Mikronährstoffen. Vor einer Radiojodtherapie oder einer diagnostischen Ganzkörperszintigrafie ist auf eine möglichst geringe Jod-zufuhr zu achten. In diesem Fall ist Multi Basis die bessere Wahl (15 µg Jod/ Kapsel).
Selen-L-Methionin Plus 200 µg	1 – 2 Kps.	Krebspatienten und krebsgefährdete Personen haben häufig einen Selenmangel. Eine gute Versorgung mit Selen reduziert das Krebsrisiko und kann außerdem die Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapien verringern, ohne deren Effektivität zu beeinträchtigen. So konnte in Studien die schädliche Auswirkung der Chemotherapie auf Blutzellsystem und die Nierenfunktion gemildert werden. Die Gabe des Spurenelementes Selen während der Strahlentherapie ist insofern sinnvoll, als das Selen als Radikalfänger im Wesentlichen die gesunden Zellen vor Schädigung schützen kann. Außerdem existieren zahlreiche Hinweise dafür, dass Tumorzellen anders reagieren als gesunde Zellen und dass Tumorzellen insbesondere durch Selen eher empfindlicher für die Standardtherapie werden, auf jeden Fall aber nicht geschützt werden. So wiesen Rodemann et al. nach, dass mit Selenit behandelte Normalgewebszellen bei Bestrahlung eine höhere Überlebensrate aufwiesen als Nichtbehandelte. Auch Heilungschancen, die Lebensqualität und die Überlebensrate der Betroffenen werden durch Selen günstig beeinflusst. Selenmangel begünstigt die Bildung von Metastasen, führt

		zu mehr Begleitkomplikationen und kürzerer Überlebenszeit. In Studien (1300 Hautkrebspatienten) konnte durch tägliche Gabe von 200 µg Selen die Krebssterblichkeitsrate um 50 % gesenkt werden. Die Studienteilnehmer mit Selen hatten außerdem 63 % weniger Prostatakrebs, 58 % weniger Darmkrebs und 45 % weniger Lungenkrebs. Selen kann das Auftreten von Nebenwirkungen, wie entzündeten Schleimhäuten oder Schluckstörungen durch die Krebstherapie vermindern.
Vitamin D3	5000 - 10000iE 10000-30000 iE Bei erniedrigtem Spiegel (<20 ng/ml) kurartig	Eine mangelhafte Versorgung mit Vitamin D findet sich häufig krankheits- und therapiebedingt bei Krebspatienten. Ein Vitamin D-Mangel kann den Verlauf einer Krebserkrankung nachteilig beeinflussen, die Effektivität von Tumordestrutiven Maßnahmen stören und die Lebensqualität der betroffenen Patienten verringern. In einer Studie mit Brustkrebspatienten wurde ein Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und der Aggressivität der Krebserkrankung festgestellt. Nach 12 Jahren war das Risiko für Metastasierung bei Frauen mit Vitamin D-Mangel um 94 %, die Sterblichkeitsrate um 73 % erhöht. Eine Reihe von Krebsmedikamenten kann zusätzlich den Vitamin D-Abbau fördern und so das Risiko für Knochen- und Muskuläre Störungen erhöhen. Aromatasehemmer und Östrogen-Rezeptor-Blocker, die im Rahmen der Brustkrebstherapie eingesetzt werden, werden durch Vitamin D verträglicher. Die Effektivität von Bisphosphonaten erhöht sich durch einen adäquaten Vitamin D-Status. Ein optimaler Vitamin D-Spiegel liegt bei 40 – 60 ng/ml. Bei kuratiger Anwendung sehr hoher Dosen Vitamin-D sollte optimalerweise zusätzlich Vitamin K2 verabreicht werden (z.B. in Form von zusätzlich 1-3 Kps. K2+D3).
L-Carnitin Pure oder Acetyl-L-Carnitin	3 x 2 Kps.	Studien zufolge weisen bis zu 80 % der Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen einen Mangel an L-Carnitin auf, den der Körper nicht ausgleichen kann. Dieser Carnitin-Mangel kann durch Malnutrition, Wechselwirkungen von Chemotherapeutika mit der Carnitin-Aufnahme, Störung der Biosynthese von Carnitin oder erhöhter Ausscheidung über die Nieren verursacht werden. Carnitin hat potentiell zellschützende Wirkung während der Chemotherapie, ohne deren Krebszellen-zerstörende Wirkung zu senken. Die Gabe von 3000 mg L-Carnitin konnte in Studien die Lebensqualität verbessern, das Immunsystem stabilisieren sowie Nebenwirkungen der Chemotherapeutika z.B. Auf den Herzmuskel und Nervenzellen verringern. Bei Krebspatienten mit körperlicher Ausgezehtheit sollte L-Carnitin mit Omega-3 Fettsäuren kombiniert werden.
Krillöl oder EPA & DHA	Mind. 2 x 2 Kps.  3 - 5 x 1 Kps	Aufgrund ihrer stark antientzündlichen Aktivität wirken die essentiellen Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) dem Gewichtsverlust bei Krebspatienten entgegen. Auch der Appetit der Betroffenen verbesserte sich in Studien durch eine Supplementierung, das Körpergewicht stieg bzw. der Gewichtsverlust wurde abgemildert und Lebensqualität und Prognose konnten verbessert werden. Studien deuten darauf hin, dass EPA und DHA die Krebszell-toxische Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie erhöhen kann. Die Empfehlungen dafür sind 1500-2000 mg Gesamtmenge EPA+DHA. Krillöl kann aufgrund der besseren Bioverfügbarkeit (Phospholipide) niedriger dosiert werden als Fischöl.
CBD	30 – 80 mg  CBD Kapseln 1 Kapsel = 10mg CBD-Öl 5% 1 Tropfen = 2,1 mg  Mit geringerer Dosis anfangen und alle paar Tage (je nach Verträglichkeit) steigern, bis gewünschter Dosierungsbereich erreicht ist. Höhere Dosierungen möglich (bis 1500 mg werden norm. gut vertragen)	CBD ist ein vielversprechender Wirkstoff im Bereich der Krebstherapie. So hemmt CBD in Studien die Bildung neuer Blutgefäße in Tumoren, setzte die Lebensfähigkeit von Tumorzellen herab und reduzierte Wachstum und Ausbreitung des Tumors. Bei Lungenkrebs reduzierte CBD Tumorwachstum, Metastasierung und die Lebensfähigkeit der Zellen. Bei Leukämiezellen wurde durch CBD die Lebensfähigkeit und Ausbreitung der Zellen reduziert und der Zelltod (Apoptose) initiiert, ebenso bei Prostatakrebs. Eine der Hauptwirkungsmechanismen für die antikanzerogene Wirkung von CBD scheint die von CBD selektiv in den Krebszellen initiierte Produktion von Reaktiven Sauerstoffspezies (ROS) zu sein (dieser Effekt wird jedoch durch starke Antioxidantien wie Vitamin E verringert). Diese ROS setzen in den Krebszellen verschiedene Signalkaskaden in Gang, die zum Zelltod führen. In gesunden Zellen wirkt CBD als Antioxidans. CBD kann außerdem die Sensitivität von Krebszellen gegenüber regulären Krebsmedikamenten erhöhen, was die Effektivität regulärer Krebstherapien steigern könnte. Es kann außerdem die meist nicht unerheblichen Nebenwirkungen einiger Chemotherapeutika reduzieren, darunter Nierentoxizität, Übelkeit und Erbrechen. So kann CBD die Lebensqualität von Betroffenen erhöhen und der verminderten Nahrungsaufnahme durch Übelkeit entgegenwirken. Des Weiteren wirkt CBD schmerzlindernd, neuroprotektiv beruhigend und antidepressiv.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. <b>β-Caryophyllen</b> zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die

		Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.
Curcuma longa Extr.	min 2 x1 Kps.	Curcuma wirkt stark entzündungshemmend. Es sind bisher über 23 Mechanismen identifiziert worden, über die Curcuma anti-entzündlich wirkt. Es ist ein wirksamer freie-Radikale-Fänger sowie Antioxidant; es stimuliert das Immunsystem und unterstützt die normale Abwehrreaktion. In verschiedenen Studien konnten anti-kanzerogene Wirkungen von Curcuma gezeigt werden. Curcumin aktiviert das Proteohormon Klotho. Dieses verhindert Wachstum und Metastasierung von Krebs, indem es zentrale Wachstumssignale hemmt und die Apoptose fördert. Die Resultate von Chemotherapie fielen in Studien bei paralleler Einnahme von Curcuma besser aus. <i>Allerdings ist die Verwendung bei Therapie mit Doxorubicin oder Cyclophosphamid kontraindiziert. Im Tierexperiment konnte nachgewiesen werden, dass Curcumin potente radioprotektive Eigenschaften aufweist.</i>

**Zusätzlich zu empfehlen:**

Vitamin C 1000 Tabletten oder Pulver	1 – 4 g	Bei Krebspatienten findet man häufig einen ausgeprägten Vitamin C Mangel, der sich in Form von Erschöpfung, Müdigkeit, Zahnfleischbluten und Muskelschwund bemerkbar machen kann. In Studien konnte Vitamin C (allerdings als Hochdosis-Infusion) bei Brustkrebs-Patientinnen Appetitlosigkeit und Erschöpfung deutlich gemildert werden.
BCAA Kapseln oder Pulver	2 – 8 g/Portion 1 – 4 Portionen/Tag	Die essentiellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin (Verzweigtkettige Aminosäuren, engl. BCAA) machen etwa 1/3 des Muskelproteins aus. Eine gute Versorgung mit BCAA kann gegen den Verlust an Muskulatur helfen, den Krebspatienten durch die auszehrenden Prozesse oft erleiden. BCAA können vom Körper außerdem effizient als Energiequelle genutzt werden. Sie spielen ferner bei der Ammoniakentgiftung eine Rolle und können Leber-unterstützend wirken.
Proteinpulver	1 – 6 Shakes a 30 g (je nach Bedarf)	Da der Verlust von Muskelmasse sehr viel schwieriger wiederzugewinnen ist als ein Verlust an Fett, sollte auf eine hohe Proteinzufuhr geachtet werden, mit einem hohen Anteil an BCAA. Das BCAA-reiche Proteinpulverprotein bietet eine gute Möglichkeit, relativ einfache große Mengen an qualitativ hochwertigem Protein zu sich zu nehmen. Selbst bei eingeschränktem Appetit oder Kaufproblemen können Proteinshakes bequem konsumiert werden. Zu bevorzugen ist Protein-Isolat, welches einen höheren Proteingehalt aufweist, leicht verdaulich und entsprechend gut bekömmlich ist.
Brokkoli-Extract	2 – 6 x 1 Kps.	Der in Brokkoli enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Glucosinolat wird unter Einwirkung von Magensäure zu Diindolylmethan (DIM) umgewandelt. Das schwefelhaltige Glucosinolat DIM gehört zu den hitzeempfindlichen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, hat antioxidative Eigenschaften und unterstützt den selektiven, programmierten Zelltod. Durch diesen Vorgang werden im Körper beschädigte Zellen entfernt, die für eine Krebsentstehung anfällig sind. Außerdem ist DIM ein selektiver Östrogenrezeptormodulator – es moduliert den Östrogen- und Testosteronstoffwechsel auf eine für Brustkrebspatientinnen günstige Weise. Das außerdem in Brokkoli enthaltene Sulforaphan blockiert in unseren Zellen einen unerwünschten Signalweg (ü. Nf-kappa $\beta$ gesteuert). Die Aktivierung von Nf-kappa $\beta$ fördert Entzündungen und verstärkte Zellteilung (auch bei Krebs!). Sulforaphan hemmt die Blutgefäßbildung in Tumoren sowie das Tumorstoffwachstum, ohne dabei Nebenwirkungen zu verursachen. In Kombination mit Krebsmedikamenten verstärkte sich dieser Effekt in Studien noch.
Vitamin A (Vitamin A Emulsan Tropfen)	Für Krebspatienten werden in der Literatur 25000 – 50000 iE empfohlen (bitte mit Onkologen kommunizieren, da ein Vielfaches der normal empfohlenen Tagesmenge). 1 – 2 x 4-7 Tropfen	Vitamin A ist ein Immunverstärker, der die Effektivität der Antikörper-Antwort erhöht und die Integrität und Funktion aller Schleimhäute aufrecht erhält und wieder herstellt. Vitamin A-Mangel führt zu verstärkten Entzündungsreaktionen (welche z.B. nach Bestrahlung auftreten können) durch pro-entzündliche Cytokine. Durch Stress und Krankheit erhöht sich der Vitamin A Bedarf deutlich, weswegen es im Rahmen schwerer Erkrankungen wie z.B. Krebs oft zu einem Mangelzustand kommt. In Studien konnten Krebs-hemmende Effekte durch Vitamin A festgestellt werden. Vitamin A ist essentiell für die Bereitstellung von Energie und die metabolische Leistungsfähigkeit unserer „Zellkraftwerke“ (Mitochondrien). Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, den fettlöslichen Vitaminen A und D3 ist die Voraussetzung für ein tolerantes und abwehrstarkes Immunsystem.
Magnesium Plus	2 – 3 x 1 Kps.	Magnesium unterstützt den Energiestoffwechsel und ist an der ATP-Synthese und den damit zusammenhängenden Prozessen beteiligt (Glycolyse, Eiweißstoffwechsel). Es unterstützt als Co-Enzym die Arbeit von mehr als 600 Enzymen im Stoffwechsel. So benötigt beispielsweise Vitamin D Magnesium, um seine Wirksamkeit zu entfalten. Der Magnesiumbedarf wird durch Stress (Krebserkrankung, Krebstherapie) massiv erhöht, weshalb eine Supplementierung dringend zu empfehlen ist.
Vitamin E Vollspektr. Complex	1 – 3 x 1 Kps.	Eine Kombination von 8 Vitamin E Formen ist ein besonders starkes Antioxidans. Eine begleitende Gabe von Vitamin E kann unerwünschte Nebenwirkungen von Bestrahlungen und gewisser Chemotherapeutika (z.B. Cis-Platin) senken. Es hemmt jedoch den antikanzerogenen Effekt von CBD.
Palmitoylethanolamid (PEA Palmi-	1–3 x 1–2 Kps	Palmitoylethanolamid hat entzündungshemmende, zellschützende und schmerzstillende Wirkungen. Darüber hinaus hat es auch antikarzinogen, neuroprotektiv und neuroregenerativ Effekte. Es bringt gestörte Körperprozesse wieder ins Gleichgewicht. Durch verschiedene Mechanismen, darunter die Inhibition proinflammatorischer Zytokine wie TNF- $\alpha$ , ei-

toylethanolamid )		nen allgemein bekannten Wirkungsmechanismus dieser Substanz, schützt es möglicherweise vor Krebs bzw. Krebsprogression. Palmitoylethanolamid und ähnliche natürliche Verbindungen scheinen die Apoptose (Zelltod) von Krebszellen beschleunigen zu können. In Tiermodellen konnte Palmitoylethanolamid die Überlebenszeit bei bestimmten Krebsarten signifikant und auffallend verlängern. PEA Palmitoylethanolamid kann erwiesenermaßen auch den überaktiven Metabolismus von Krebszellen hemmen. Palmitoylethanolamid schützt vor den toxischen Wirkungen vieler Medikamente, die in einer Chemotherapie verabreicht werden. Es wird empfohlen, möglichst nach Rücksprache mit dem Onkologen bereits vor der Chemotherapie mit PEA Palmitoylethanolamid (min. 1200 mg/Tag) zu beginnen und den Verzehr erst einige Monate nach Ende der Chemotherapie zu beenden.
S-Adenosyl-Methionin (SAME)	Min. 2-4 Kps	SAME ist u.a. in der Lage entzündungsbedingten Darmkrebs zu verhindern beziehungsweise die Wahrscheinlichkeit einer Entwicklung zu verringern. Grund dafür ist die Hemmung einer Reihe biochemischer Aktivitäten, die wichtige Faktoren für die Ausbildung des Darmkrebs darstellen. Außerdem könnte SAME bei Leberkrebs hilfreich sein. SAME besitzt lipotrophe Eigenschaften, unterstützt den Lebermetabolismus und sorgt für die Neubildung von Glutathion. S-Adenosylmethionin reguliert nicht nur das Wachstum der Leberzellen beziehungsweise die Verhinderung von malignen Zelltypen, sondern kontrolliert ebenfalls die Apoptose vor Ort. Außerdem ist SAME potentes Antioxidans und wirkt stark entzündungshemmend. SAME von EifelSan liefert zusätzlich 100 µg aktives Folat pro Kapsel. Bei der Anwendung hoher Dosierungen SAME (1600 mg elementares SAME oder mehr) können Symptome wie ein trockener Mund und Übelkeit auftreten. Hohe Dosierungen sollten deshalb allmählich aufgebaut (ausgeschlichen) werden.
Knoblauch - Allium Sativum Extract	2 – 5 x 1 Kps.	Knoblauch ist ein natürlicher Strahlenschutz. In verschiedenen Studien konnten die chromosomalen Schäden in Blutzellen und sog. clastogene Effekte reduziert werden. Clastogene Effekte treten nach einer Verstrahlung der Blutzellen auf und sind offensichtlich für die strahleninduzierten Langzeitschäden verantwortlich.
Dermo Ovo	2 x 2 Kps.	Kombipräparat aus Wirkstoffen für Haut, Bindegewebe, Knochen, Zähne und Haare. Kann helfen, die Nebenwirkungen von Bestrahlungen auf die Haut abzumildern, bzw. die Regenerationsfähigkeit der Haut verbessern und die Regeneration wahrscheinlich beschleunigen.
L-Tyrosin und/oder Mucuna Complex	4 – 10 Kps., indiv. Verträglichkeit prüfen  1 – 3 x 1 Kps	Brustkrebs-Patientinnen haben oft erhöhte Werte des Hirnanhangdrüsen-Hormons Prolactin. Erhöhte Prolactin-Werte können eine erfolgreiche Brustkrebs-Therapie behindern! Prolactin ist ein in der Hirnanhangdrüse produziertes Hormon, das vor allem für das Wachstum der Brustdrüse in der Schwangerschaft und die Milchbildung in der Stillperiode verantwortlich ist. Über die Stimulation der Dopamin-Rezeptoren kann die Ausschüttung des Hypophysenvorderlappen-Hormons Prolactin gehemmt werden. Damit sinkt der krankhaft erhöhte Prolactin-Spiegel. Der Dopaminspiegel kann v.a. über 2 Wirkstoffe erhöht werden. L-Tyrosin wird im Körper über L-Dopa zu Dopamin umgesetzt. Die Juckbohne Mucuna liefert genuin bereits fertiges L-Dopa.
Griffonia sim. Extract und/oder L-Tryptophan	1 - 4 x 1 Kps.  2 – 8 x 1 Kps.	Das "Glückshormon" Serotonin spielt eine wichtige Rolle bei der Apoptose (Selbstzerstörung der Krebszelle) und ist ein Gegenspieler des Botenstoffs Kachektin (Tumornekrosefaktor alpha), welcher für Auszehrung/Gewichtsverlust von Krebspatienten im fortgeschrittenen Stadium verantwortlich ist! Die Aminosäure Tryptophan wird als Baustein für die Botenstoffe Melatonin und Serotonin benötigt. Des weiteren kann auch ein Kräuterprodukt mit standardisiertem Extract der afrikanischen Pflanze Griffonia simplicifolia eingesetzt werden, der den körpereigenen Wirkstoff 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) enthält. 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) ist ein Stoffwechselprodukt der Aminosäure L-Tryptophan, das als Zwischenprodukt bei der Umwandlung von L-Tryptophan zu Serotonin entsteht.
Melatonin 3 mg	Min 1 x 3 Tabl. Vor dem Zubettgehen	Eine der wichtigsten Nahrungsergänzungen für Brustkrebs-Patientinnen ist eine hohe Dosis des Hormons Melatonin (vor dem Schlafen gehen!). Es blockiert die Östrogen-Rezeptoren ähnlich wie das herkömmliche Krebsmedikament <i>Tamoxifen</i> , jedoch ohne dessen langfristige Nebenwirkungen. Außerdem hemmt es direkt die Brustkrebszellen-Vermehrung und beschleunigt die Produktion von Immun-Komponenten, die die metastasierten Krebszellen absterben lassen. Frauen, denen Tamoxifen verschrieben wird, empfiehlt man in der Regel, das Arzneimittel nicht länger als 2 Jahre einzunehmen. Melatonin kann hingegen unbedenklich über einen unbestimmten Zeitraum eingenommen werden. Die in der Literatur (unter Vorbehalt) vorgeschlagene Dosis Melatonin für Brustkrebs-Patientinnen beträgt 10 – 50 mg!
Q 10 Kapseln oder Spray	Min. 200 mg sicher (Literatur) bis 3000 mg	Kann eingesetzt werden, um die kardiotoxischen Nebenwirkungen gewisser Chemotherapeutika (Anthrazycline, Doxorubicin) zu reduzieren. Es kann die für Tumorpatienten typischen Erschöpfungszustände, sowie die Immunantwort verbessern.
Beta 1,3/ 1,6-Glucane	250 – 1000 mg Auf 3 Gaben aufteilen	Beta 1,3/1,6-Glucane aus Hefen oder Pilzen stärken das Immunsystem und unterstützen in der Krebstherapie. Sie aktivieren Makrophagen (Fresszellen), erhöhen die Produktion von Immunbotenstoffen und verstärken die Aktivität von Immun-Gedächtniszellen.
Grüner Tee Extract	1 – 3 Kps.	Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass einige der Inhaltsstoffe des Grünen Tee möglicherweise eine positive Wirkung bei der Krebsbehandlung haben. Während das Trinken von Grünem Tee eine gut dokumentierte Methode der Krebsvorbeugung ist, ist es für Betroffene schwierig, eine ausreichende Menge von Antikrebs-Komponenten einzig aus dem Trinken von grünem Tee aufzunehmen. Deshalb empfiehlt es sich Kapseln mit entkoffeinierter Grüner-Tee-Extrakt zu sich nehmen. Diese Kapseln beinhalten einen standardisierten Ex-

		trakt von Epigallocatechin Gallat, was den Grünen Tee zu einer wirksamen Ergänzungstherapie bei der Behandlung von Krebs machen kann.
--	--	---

**Sonstiges:**

Längere Waldaufenthalte aktivieren Killerzellen & Anti-Krebs-Proteine: Killerzellen sind ein Teil der unspezifischen Immunabwehr. Sie erkennen veränderte, z. B. von Erregern, Bakterien oder Viren befallene Zellen oder Krebszellen und führen deren Tod herbei. Bereits ein Tag im Wald lässt die Anzahl der Killerzellen im Blut um ca. 40 % ansteigen und steigert deren Aktivität um 50 %. Der Effekt hält etwa 7 Tage an. Bei 2 Tagen kommt man bereits auf 50% und bei einem Aufenthalt von 2 -3 Tagen bleibt eine erhöhte Anzahl und Aktivität von Killerzellen bis zu 30 Tagen nachweisbar. Anti-Krebs-Proteine helfen den Killerzellen im Kampf gegen Krebszellen. Auch sie werden durch den Aufenthalt im Wald vermehrt produziert. Professor Qing Li von der Nippon Medical School in Tokyo konnte nachweisen, dass in bewaldeten Gebieten weniger Menschen an Krebs sterben als in Regionen ohne Wald. Für den Fall, dass längere Waldaufenthalte nicht realisierbar sind: Aromatherapie durch Raumaromatisierung mit terpenhaligen ätherischen Ölen aus Kiefernnadel, Zirbelkiefer und Latschenkiefer.

Polyphenole sind selektive Östrogenrezeptormodulatoren. Diese besitzen u.a. eine antiöstrogene Wirkung auf proliferative Östrogenrezeptoren. Darüber hinaus verfügen Polyphenole über ein großes Spektrum weiterer antikanzerogene Wirkmechanismen (antioxidativ, entzündungshemmend, angiogenesehemmend, Bindung von potentiell prokanzerogenen Metallen, Herabregulierung der Expression androgen-synthetisierender Enzyme und des Androgenrezeptors beim Prostatakarzinom. Polyphenole aus Rotwein, Grünem Tee, Holundersaft und Granatapfel stoppen oder verlangsamen offenbar Entstehung, Weiterentwicklung und Fortschreiten von Prostatakrebs indem sie den Signalweg von Sphingosinkinase-1/Sphingosin-1-Phosphat (Sph-K1/S1P) hemmen, der für Überleben und Weiterentwicklung bösartiger Zellen entscheidend ist. Dieser Signalweg spielt nicht nur beim Prostatakrebs eine Rolle, sondern auch bei anderen Krebsarten wie Dickdarmkrebs, Brustkrebs und Magenkrebs. Die Bioverfügbarkeit der verschiedenen Polyphenole und die Leistungsfähigkeit des Immunsystems sind auch von einer intakten Darmflora abhängig. Des Weiteren kann Vitamin C die Bioverfügbarkeit von Polyphenolen steigern. Täglich 1 - 2l Esslöffel geschroteter Leinsamen und 2 Tassen Granatapfelsaft, Holundersaft oder Grüner Tee mit frisch gepressten Zitronensaft erhöhen den Polyphenolspiegel.

Zur Hautpflege bei Strahlen- und Chemotherapie empfiehlt sich das Medizinprodukt RaLife® Milch und Creme (für Mundschleimhäute: TraLife) mit dem körpereigenen Schutzstoff PEA Palmitoylethanolamid (palmitoylethanolamid bzw. Adelmidrol). Dieses können Sie über die Apotheke Ihres Vertrauens beziehen. Alternativ lassen sich auch PEA Palmitoylethanolamid Kapseln öffnen und in eine Creme einrühren. Das Pulver ist gut fettlöslich und zieht rückstandsfrei ein. Ich empfehle zum Mischen Vitamin-E Creme, die gleichzeitig Vitamin E als wertvolles Antioxidans liefert. Während der Strahlentherapie sollte das Produkt mindestens 4 Stunden vor der Exposition oder nach Ermessen des Arztes oder Apothekers auf die zu behandelnde Stelle auftragen und sanft einmassieren, bis es vollständig eingezogen ist.

**Leaky Gut Syndrom / Morbus Crohn**

**Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Kaps. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Glutamin Pulver	3 x 5-10 g	Glutamin trägt zum einen als wichtige Energiequelle der Enterozyten zur Reparatur des hyperpermeablen Darmes bei (u.a. durch Verstärkung des Actincytosklett), ist aber auch am Aufbau dieser Zellen beteiligt.
ImoduNyl Beta-1,3/1,6 Glucan	2 x 1 Kps.	Fördert die Bildung von Defensinen (Proteine, welche die Durchlässigkeit des Darmes steuern).
Quercetin 500 mg	3 x 1-2 Kps.	Das Bioflavonoid Quercetin wird mit positiven Effekten bei der Bekämpfung oder zur Verhinderung von Krebs, Allergien, Prostatitis, Katarakt, Herzerkrankungen, Entzündungen und Erkrankungen der Atemwege wie Bronchitis und Asthma in Verbindung gebracht. Quercetin besitzt entzündungshemmende, anti-allergische, östrogenrezeptormodulierende (z.T. Anti-östrogene) und antikanzerogene Eigenschaften. Quercetin ist auch ein natürlicher Mastzellstabilisator und hält somit Histamin in Schach. Quercetin scheint darüber hinaus die Ausdauer bei untrainierten Personen zu verbessern, es verbessert die Neubildung der Mitochondrien. Quercetin wirkt u.a. synergistisch mit PEA Palmitoylethanolamid (Palmitoylethanolamid), OPC, Curcumaextract, Grüner Tee Extract, Vitamin C, Vitamin E und Olivenöl. Der Verzehr eines großen Spektrums verschiedener in Früchten, Gemüse und Tees vorkommender Bioflavonoide und Polyphenole hat positive Auswirkungen auf das Krankheitsbild. Es ist von allergrößter Wichtigkeit, von allen Bioflavonoiden reichlich Gebrauch zu machen. Hierzu gehören: Flavone (z.B. Apigenin), Flavonole (z.B. Quercetin), Flavanone, Catechine (z.B. Epicatechin), Anthocyanidine (z.B. Cyanidin) und Isoflavone (z.B. Genistein). Polyphenole wie Quercetin können einer Erhöhung der Permeabilität der Mukosa-Zell-Barriere ("Leaky Gut") für Gliadine entgegenwirken.
Apfelpektin	1 x 1 Messlöffel	Vorteilhafte Darmbakterien profitieren von Ballaststoffen, wie sie in Apfelpektin zu finden sind. Apfelpektin in viel Flüssigkeit rühren und zügig trinken, da es geliert.
Vitamin C1000	3 x 1 Tabl.	Vitamin C übt eine Schutzfunktion auf die Darmschleimhaut aus. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
---------	-------------------	------------



Lebertran	3 x 1-2 Kps.	Vitamin A ist wichtig für den Erhalt gesunder Schleimhäute
Krill Öl	1- 3 x 1 Kps.	In einer präklinischen Studie haben norwegische Wissenschaftler festgestellt, dass Krillöl den Spiegel an biochemischen Markern für Colitis und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen senkt. Morbus chron. Krill Öl enthält u.a. Phosphatidylcholin und Omega-3-Fettsäuren. Zum Schutz vor Entzündungen durch die ortständige, bakterielle Flora haftet der Schleimhaut des Dickdarms eine fest anliegende Schleimschicht an, die den direkten Kontakt der Darmzellen mit Giftstoffen und Bakterien wirkungsvoll verhindert. Phosphatidylcholin (PC) ist ein wichtiger Bestandteil dieser Schleimschicht. <u>Siehe auch unter sonstiges!</u>
Colostrum 600	3 x 1 Kps.	Colostrum ist reich an Immunglobulinen und kann die Regeneration der Darmschleimhaut fördern. Des weiteren wird die Funktion des darmassoziierten Immunsystems unterstützt.
CBD	20-300 mg	Morbus Chron ist primär eine Autoimmunkrankheit. CBD verfügt neben seiner antiinflammatorischen-, antioxidativen- und neuroprotektiven Wirkung auch über immunmodulierende Eigenschaften. Die immunmodulierenden bzw. teilweise immunsuppressiven Effekte, sowie die antientzündliche Wirkung von CBD scheinen unter anderem durch eine CBD-induzierte Senkung von pro-entzündlichen Cytokinen und anderer pro-entzündlicher Mediatoren verursacht zu werden. Darüber hinaus konnte in Studien eine CBD-induzierte Erhöhung von anti-entzündlichen Cytokinen wie z.B. IL-10 gezeigt werden. Außerdem scheint eine CBD die Apoptose gewisser Immunzellen zu bewirken, die Vermehrung bestimmter Immunzellen zu reduzieren und die Produktion von Chemokinen abzusenken, welche normalerweise ein „Einwandern“ von Immunzellen in entzündete Gewebe bewirken.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen</b> für das Endocannabinoidsystem mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.
PEA Palmitoylethanolamid		PEA Palmitoylethanolamid ist ein potenter Wirkstoff zur Behandlung von chronischen Entzündungen, u.A. gegen Entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Inflammatory Bowel Disease – IBD). Die präventiven und therapeutischen Wirkungen von Palmitoylethanolamid sind vor allem auf seine biologische Aktivität zurückzuführen. Palmitoylethanolamid normalisiert aus dem Gleichgewicht gebrachte biologische Prozesse wie z. B. chronische Entzündungen oder durch Traumata oder Sauerstoffmangel bedingte Schädigungen. Dies geschieht über die Einwirkung auf einen bestimmten Kernrezeptor, der als PPAR-Rezeptor bezeichnet wird.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. gehäuf-ter Esslöffel 1	Spermidin kann aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften potentiell auch im Bereich entzündliche Darmerkrankungen eingesetzt werden. Das in Lecithin enthaltene Phosphatidylcholin ist ein wesentlicher Bestandteil der intakten Schleimbarriere des Darms. Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Menschen mit Colitis ulcerosa die Konzentration des Lecithins in der Darmschleimhaut um 70% niedriger ist als bei gesunden Menschen. Hier ist also die Barriere der Darmschleimhaut geschwächt und Bakterien können eindringen – so kommt es zu der Entzündungsreaktion. Bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis oder Morbus Crohn kann eine erhöhte Lecithinzufuhr entsprechend oftmals die Entzündungsproblematik im Darm verbessern. Während der Einsatz von Lecithin in der Tiermedizin seit vielen Jahrzehnten in diesem Bereich ganz normal ist, gibt es bisher nur wenige Humanstudien, die den Einsatz von Lecithin bei entzündlichen Darmerkrankungen untersucht haben.

**Sonstiges:** In der Veterinärmedizin wird Morbus Crohn bei Pferden seit einiger Zeit recht erfolgreich mit Lecithin und Apfelpektin behandelt. In der orthomolekularen Medizin wird Lecithin z.B. zusammen mit Vitamin C eingesetzt, um die Schleimhaut schädigende Wirkung mancher Medikamente zu unterbinden. Seitens der forschenden Gastroenterologie werden derzeit Zusammenhänge zwischen Lecithin- bzw- Phosphatidylcholinmangel und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen diskutiert. Empfehlung: Als Speiseöl MCT plus Basisfette (Reform-haus). Die darin enthaltenen kurzkettigen Fettsäuren können von der Darmschleimhaut ebenfalls als Energiequelle genutzt werden. Bei Blutungsneigung bitte auch an Vitamin K denken (KA-VIT Tropfen aus der Apotheke)!

## Leberzirrhose & Hepatische Enzephalopathie

**Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
BCAA Pulver	3 x 4-6 g	Infolge der fortschreitenden Zerstörung der Hepatozyten kommt es bei Leberzirrhotikern zu einem Ungleichgewicht zwischen bestimmten Aminosäuren im Blut. Die verzweigt-kettigen Aminosäuren (VKAS) fallen ab und die aromatischen Aminosäuren bleiben unverändert. Des Weiteren ist bei der Leberzirrhose die Entgiftung gestört und der Ammoniakspiegel im Blut steigt an. Die Gabe von BCAA's korrigiert das Missverhältnis zwischen BCAA's und aromatischen Aminosäuren. Hierdurch: Ausgleich der Aminosäuren-Impbalance, verminderte Bildung falscher Neurotransmitter, Verbesserung des zerebralen Glutamatstoffwechsels und damit auch Steigerung der zerebralen Ammoniakentgiftung. Verhindern katabole Stoffwechsellage und fördert anabole Stoffwechsellage der Muskulatur bei Eiweiß reduzierter Diät. Verbesserung von Leberzellfunktionen/ Leberstoffwechsel.
Mariendistel + Curcuma extract		Schützt die Leberzellen, fördert die Entgiftung, erhöht den Glutathionspiegel, wirkt entzündungshemmend und Leber regenerierend.
GSH Glutathion	3 x 1 Kps. 30 Min. vor den Malzeiten	Patienten mit Leberzirrhose haben zu niedrige Spiegel an Glutathion. Glutathionmangel führt zu verminderter Bildung von SAME (S-Adenosyl-methionin). Studien belegen die leberprotektive Wirkung von Antioxidantien, beispielsweise schützt Glutathion besonders effektiv die Leberzelle und reduziert die Fibrogenese.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäuf- ter Esslöffel	Neue Studien der Texas A&M University legen eine positive Wirkung von Spermidin auf die Leber nahe. Darin erkrankten weniger Tiere an Leberkrebs, wenn sie spermidinhaltige Nahrung zu sich nahmen. Und sie lebten bis zu 25% länger. Das in Lecithin enthaltene Cholin unterstützt die Leberfunktion und fördert deren Entgiftungskapazität.
SAME	1 – 3 x 200 mg	Die intrazelluläre Konzentration von SAME ist bei Leberschäden vermindert. Seine Zufuhr scheint Leberschäden zu verringern und das Überleben alkoholabhängiger Patienten mit Zirrhose verlängern zu können.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
NAC	2 x 1 Kps.	Fördert die Glutathionbildung
Betain/ Trimethylglycin Pulver	3 x 1 g	Fördert die Bildung von Glutathion aus Cystein/Methionin und die Bildung von SAME
Krill Öl	3 x 1 Kps. (später 1 x 1)	Die wenig oxidationsempfindlichen Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide aus Krill Öl regenerieren Zellmembranen der Hepatozyten und unterstützen deren Entgiftungskapazität.

**Sonstiges:** In den ersten 3 Tagen sollte komplett auf Proteine verzichtet werden. Die Ernährung muss einerseits den Eiweißbedarf decken und andererseits nicht zu viel Eiweiß enthalten, um eine hepatische Enzephalopathie nicht zu fördern. Eiweißmangel ist hier genauso schädlich wie ein Eiweißüberschuss. In der Regel sollte die Eiweißmenge bei Leberzirrhose bei mindestens 1,0g/Kg Körpergewicht liegen. Bei bestehender hepatischer Enzephalopathie sind oft nur 0,5 bis 0,8g Eiweiß verträglich. Wichtig ist, dass Leberzirrhotiker nicht an Gewicht abnehmen und eine hochkalorische, relativ kohlenhydrat- und bzw. fettreiche Kost erhalten. Der Ballaststoff Lactulose fördert die Ammoniakentgiftung im Darm. Der Zucker Galactose fördert die Ammoniakentgiftung im ZNS ([www.galactose.de](http://www.galactose.de)). Ornithin-Aspartat (Hepa-Merz aus der Apotheke ist erstattungsfähig!) fördert ebenfalls die Ammoniakentgiftung!

### Cellulite / Lipödem

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr- menge	Kommentare
Multi Gluco Ba- sis	2 x 2-3 Kps. mo. & ab.	Basisversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen zur Unterstützung des Glucosestoffwechsels und der Bindegewebsfunktion. Kupfer und Zink stärken Funktion und Aufbau des Bindegewebes und des elastischen Gewebes in und unter der Haut. Citrusbioflavonoide stärken Blutgefäße und schützen die Collagenstrukturen. Blutzuckerregulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea, Gymnema sylvestre) schützen vor Bindegewebs-schäden durch "Verzuckerungsprodukte" (AGE's).
Traubenkern Ex- tract mit OPC	2 x 1 Kps.	Vitamin C stärkt Blutgefäße, Bindegewebe und verbessert in Verbindung mit OPC Polyphenolen die Mikrozirkulation.
MSM	3 x 1 Tabl.	MSM fördert die Entgiftung und Ausscheidung von Hormonen und Hormon ähnlichen Verbindungen durch Sulfatierung und Methylierung. Fördert die Bildung von Kollagen Typ II.
Mariendistel + Curcuma + Artischocke Extr.	2 -3 x 1 Kps.	Extracte aus der Mariendistel helfen dabei, einen zu hohen Östrogenspiegel im Blut abzubauen und damit auch das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Lipödem, Brust- und Gebärmutterkrebs zu senken. Curcuminolide wirken im Gewebe entzündungshem-mend. Silymarin konkuriert mit Xenoöstrogenen.
Padma 28	2 x 2 - 3 Kps.	Es gibt eine Veröffentlichung des „National Lymphedema Network“ aus San Diego. Darin gibt es Ernährungsempfehlungen die sich positiv auf den Entzündungsprozesses beim Lipödem auswirken. Studien belegen dass sich die mediterrane Ernährung positiv auf den Entzün-dungsprozess auswirkt. Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe

		(wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen), das zahlreiche immunregulierenden Wirkungen entfalten kann. Ein breites Spektrum sekundärer Pflanzenstoffe trägt auf vielfältige und verträgliche Weise zur Inaktivierung wesentlicher Bestandteile des entzündlichen Cocktails (z.B. auch TNF-alpha) bei. Gerbstoffe (Tannine) wirken antioxidativ und entzündungshemmend; Flavonoide unterstützen die Immunfunktion, wirken ebenso wie die ätherischen Öle antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ. Der supportive Einsatz von Padma 28 bei der konservativen Behandlung des Lipödems kann als additive Therapie eine zu prüfende Behandlungsoption zur Verminderung der Beschwerden sein.
Vitamin D3 Tropfen oder Kaps.	250 µg zur Hauptmahlzeit	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln reduziert Entzündungsprozesse und verbessert die Energiebereitstellung durch eine bessere Magnesiumaufnahme in die Zellen.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrmenge	Kommentare
L-Carnitin 500 mg	2-3 x 1 Kps.	Fördert die Entgiftung und die Fettverbrennung.
Magnesium Plus	2-3 x 1 Tabl.	Fördert Entgiftung, Fettverbrennung und reduziert die Entzündungsaktivität.
Q10 Activ Ubiquinol		Das wichtigste Vitaminoid für die Mitochondrien. Personen mit einer Mitochondropathie haben meist einen Q-10-Mangel. Wird für die Energiebildung aus Fettsäuren und Kohlenhydraten in den Mitochondrien benötigt, stabilisiert die Zellmembranen und kann auch zur Senkung der Histaminbildung beitragen.
DermoOvo	2 x 1 Kps.	Verbessert die Hautfunktion.
Proteinpulver	20-30 g	Verschiedene Aminosäuren sind wichtig für die Funktion und den Aufbau des Bindegewebes. Protein unterstützt Stoffwechsel und Muskelaufbau
Omega-3-Trinköl	1 -2 x 1 Teelöffel	Omega-3-Fettsäuren verbessern den Blutfluss, unterstützen die Entgiftung und reduzieren die Entzündungsaktivität. In Verbindung mit MCT-Öl (1-2 x 2 Teelöffel) wird die Fettverbrennung in der Leber erhöht.

Auch die Cellulite kann letztlich als „Mini-Lipödem“ verstanden werden und so gleichen sich die Therapien. Natürlich gibt es auch Unterschiede: Wer nur eine geringe Cellulitis an den Oberschenkeln aufweist, wird nicht eine ähnlich intensive Therapie benötigen wie bei einem Lipödem im Stadium III.

Hat sich also einmal ein Lipödem entwickelt, ist das Fett dort nur sehr schwer mobilisierbar. Deshalb ist beim Lipödem eine Diät oder Reduktionskost (z.B. Logi Kost: [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)) nur in Verbindung mit weiteren Therapieverfahren sinnvoll. Dies gilt vor allem für Therapien die das Gewebe entstauen, kräftigen und die Durchblutung verbessern. Nur dann ist der Körper in der Lage, Fett tatsächlich zu verwerten und für die Verbrennung zu nutzen.

Neben Methoden, die durch Massage, Kompression bzw. Unterdruck das Ödem mobilisieren, sind Trainingsmaßnahmen die zweite große Säule einer umfassenden Therapie. Körperliches Training und Muskelaufbau ist bei Lipödem und Cellulitis nicht nur einfach gesund, es wirkt als hochspezifisches Therapieverfahren. Aquajogging, Nordik Walking und das Training auf einem Rebounder sind besonders empfehlenswert

Die Ursache des Lipödems liegt nicht in einer übermäßigen Nahrungsaufnahme, somit helfen keine Hungerkuren oder Extremsport, beides würde das Lipödem beschleunigen.

Weitere Krankheitsmechanismen, die mit dem Lipödem in Verbindung stehen können sind oxidativer/nitrosativer Stress, Mitochondropathie, Entgiftungsschwäche, Leberschädigung, Schädigung bzw. erhöhte Durchlässigkeit der Kapillaren, neurogene Entzündung, Bindegewebsschwäche, Belastungen durch Xenöstrogene, genetische Fehlverteilung der Östrogenrezeptoren und eine Defekt des „veno-arteriellen Reflexes“.

<http://www.dr-gahlen.de/lipodem.htm?gclid=COaY3MnwqMoCFScXwwod1QoJDA>

## Magengeschwüre

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit Zink, Selen und B-Vitaminen.
Lebertran Forte	3 x 2-3 Kps.	Vitamin A schützt die Magenschleimhaut vor Verätzungen und unterstützt die Heilung. Einnahmezeit etwa 1-2 Monate. Wenn die Symptome nachlassen, die Dosis reduzieren. Höhere Vitamin-A-Dosierungen sollten nur in Begleitung eines erfahrenen Therapeuten oder Arztes eingenommen werden.
Brokkoli-Extract	2 x 1 Kps.	Das u.a. in Brokkoliextract enthaltene Sulforaphan kann das Bakterium Helicobacter pylori abtöten. Sulforaphan kann das gewöhnlich Antibiotika resistente Bakterium auch im Inneren der Zellen abtöten.
L-Glutamin Pulver	3 x 5 g	Glutamin kann bei der Neigung zu Magengeschwüren und zur Gastritis aufgrund von zu hoher Aufnahme von Aspirin oder Alkohol vorbeugend wirken und dazu beitragen, Schäden

		an den Magenwänden zu verringern. Glutamin ist außerdem ein Bestandteil von Kohlsaft, der für seine Schleimhaut regenerierenden Wirkungen bei Magengeschwüren bekannt ist.
--	--	--

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vit. E Vollspektrum Complex	2 x 1 Kps.	Reduziert oxidativen Stress und kann die Heilung von Geschwüren in Magen und Zwölffingerdarm beschleunigen.
Vitamin C 1000	2 x 1 Tabl.	Vitamin-C-Mangel erhöht das Risiko für Magengeschwüre. Verwenden Sie keine Ascorbinsäure! Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Zinkcitrat 50 mg	2 x 1 Kps.	Zink beschleunigt die Heilung von Geschwüren.
Selenomethionin	1 x 1 Kps.	Bestandteil des Schutz Antioxidans Glutathionperoxidase.
Propolis	2 x 1 Kps..	Propolis wirkt entzündungshemmend, fördert die Wundheilung und tötet auch das Bakterium Helicobacter pylori.
Pantothen-säure Vit. B5	2 x 1 Tabl.	Fördert Wundheilung und Schleimhautregeneration.

**Sonstiges:** Verzichten Sie auf Milch, raffinierten Zucker, Alkohol, Kaffee (auch koffeinfreien!). Lassen Sie sich auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien testen. Schränken Sie das Rauchen ein. Wirkstoffe wie Theanin aus Grünem Tee unterstützen Sie bei einem besseren Stressmanagement. Ein gestörtes Gleichgewicht der Prostaglandine ("Gewebshormone") lässt sich durch eine Ernährung beeinflussen, die etwas weniger Kohlenhydrate, etwas mehr Eiweiß und ausreichende Mengen gutes Fett enthalten (siehe auch [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)).

**Makula-Degeneration**

Unter dem Begriff Makuladegeneration wird eine Gruppe von Erkrankungen der Netzhaut des Auges zusammengefasst, die die Macula lutea („Gelber Fleck“) betreffen. Bestandteil dieses Areals ist der „Punkt des schärfsten Sehens“ (Fovea centralis), dessen unterschiedliche Zellen einem allmählichen Funktionsverlust erliegen, was mit dem Nachlassen der zentralen Sehschärfe (Visus) in vielen Fällen zu hochgradiger Sehbehinderung und Blindheit führen kann. Es kommt je nach Form zu Ansammlungen und Ablagerung von oxidierten Proteinen und Lipiden, sowie Veränderungen der Aderhaut und der Netzhaut. Da ein erhöhter Homocysteinspiegel einen zusätzlichen Risikofaktor darstellt, sollte dieser in jedem Fall bestimmt werden. Studien zeigen, dass der Homocysteinspiegel von AMD-Patienten oft erhöht und die Durchblutung der Fovea (Zentrum des schärfsten Sehens) in der Makula reduziert ist. Mit Nahrungsergänzungsmitteln können weitere oxidative Schäden reduziert und der Anteil an Makulapigmente erhöht werden (durch Lutein). Der zweite Ansatz ist eine Senkung des Homocysteinspiegels durch die Vitamine B6, Vit. B12, Folsäure und Betain/ Trimethylglycin. Um einen positiven Effekt zu erzielen, sind relativ hohe Dosierungen notwendig.

**Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Taurin	2 x 2 Kaps.	Die höchsten Taurinkonzentrationen im Nervensystem weisen die Photorezeptoren der Retina auf. Taurin trägt vermutlich dazu bei, die Oxidation (also Zerstörung) von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3 DHA und EPA) in der Retina zu neutralisieren. Es kann so die Photorezeptoren schützen. Eine Entleerung der Taurinspeicher hat in Tierversuchen dazu geführt, dass die Photorezeptoren zerstört worden sind.
EyeSan Plus	1 - 3 x 1 Kaps.	Die Carotinoide <b>Lutein</b> und <b>Zeaxantin</b> befinden sich in unserem Auge in der Augenlinse und auf der Netzhaut in dem sogenannten gelben Punkt. Der gelbe Punkt (Macula Lutea) liegt im Mittelpunkt der Netzhaut und stellt das Zentrum der Sehschärfe dar. Freie Radikale können eine Degeneration des gelben Punktes bewirken, was zum unscharfen Sehen und nicht selten sogar zum Verlust des Augenlichtes führt. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko der Makula-Degeneration, die als Hauptgrund der Blindheit im höheren Alter gilt. Auf Grund einer in Harvard durchgeführten Untersuchung wurde nachgewiesen, dass bei Menschen mit ausreichender Zufuhr von Lutein und Zeaxantin das Risiko der Makula-Degeneration um 57% sinkt gegenüber denjenigen, die diese Substanzen in unzureichender Menge zu sich nehmen. <b>Lutein und Zeaxantin</b> konzentrieren sich in der Makula. Ihre antioxidative Wirkung gleicht einem Filter, der die Augenlinse sowie die Netzhaut vor dem schädlichen Einfluss der Strahlung, vor freien Radikalen und dadurch vor ihrer Beschädigung schützt. Sie tragen auf diese Weise zur Erhaltung der Sehschärfe bei. <b>Riboflavin</b> gehört zu den B-Vitaminen und besitzt antioxidative Eigenschaften. <b>Anthocyanidine:</b> Blaubeeren (auch Heidelbeeren genannt) enthalten Flavonoide, Catechine und Anthocyane (Delphinidine und Cyanidine). Diese verbessern die Durchblutung in der Netzhaut und wirken sich positiv auf das Hell-Dunkel-Sehen aus. Anthocyane sind potente Antioxidantien und wirken sich vermutlich positiv auf die Regeneration des Sehpigments Rhodopsin aus.
EPA&DHA Forte oder	3 – 6 Kaps./T	DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Die Tagesdosis an EPA+DHA kann bis ca. 5 g erhöht werden. Krillöl kann

Krillöl	2 – 6 Kaps./T	niedriger dosiert werden, da die enthaltene Phospholipidform von EPA/ DHA besser aufgenommen wird.
EyeSan Plus & DHA	3 x je 1 Kaps.	<b>Kombinationspackung aus EyeSan und EPA DHA Forte.</b> Als Kombipaket für den Kunden günstiger.
Vit. E Vollspektrum Complex	1-3 x 1 Kaps.	Starkes Antioxidans, wirkt optimal in der Kombination mit Omega-3-Fettsäuren.
Vit. B12 Activ Complex oder Oral Spray Activ	1-2 x 4 Sprühstöße	Bei einem erhöhten Homocysteinspiegel (> 10). Aktives B6, aktives Vit. B12, Folsäure in stoffwechselaktiver Form und Betain/Trimethylglycin helfen den Homocysteinspiegel zu senken.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Empfehlung	Kommentare
Co-Enzym Q10 Oral Spray	1-4 x 5 Hübe	Q10 ist ein starkes Antioxidans. Es schützt Fette im ganzen Körper vor Oxidation, auch jene, die Bestandteil von Lipoproteinen sind. Lipoproteine sind beispielsweise wichtiger Bestandteil von Zellmembranen. Außerdem wirkt Q10 im Zusammenspiel mit anderen Antioxidantien. So ist es in der Lage, oxidiertes („gebrauchtes“) Vitamin E oder Glutathion wieder zu regenerieren, so dass dieses wieder als Antioxidans wirksam ist. Q10 verbessert die Funktion des Gefäßendothels. Außerdem ist die Energiegewinnung in den Mitochondrien direkt von einer guten Versorgung mit Q10 abhängig.
Vitamin B 50 Complex Activ	1-3 x 1 Kaps.	Kombination aus B-Vitaminen, kann helfen den Homocysteinspiegel zu senken.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	1 - 3 g	Betain/ Trimethylglycin wirkt sehr eng mit anderen Nutrienten, vor allem SAMe, Folsäure und den Vitaminen B6 und Vit. B12 beim Abbau von Homocystein.
N-Acetyl Cystein (NAC)	2 x 1 Kaps.	Ist selbst ein starkes Antioxidans; schützt gegen freie Radikale, ist Precursor des wichtigen Antioxidans Glutathion.
Alpha-Liponsäure	1-3 x 1 Kaps.	Regeneriert verbrauchte Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E, Glutathion, Co-Enzym Q10) so dass diese erneut freie Radikale neutralisieren können.
GSH Glutathion	1-3 x 1 Kaps.	Ist ein wichtiges Antioxidans welches gleichzeitig andere Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E, Alpha-Liponsäure und Co-Enzym Q10) für die Verwertung präpariert.

**Sonstiges:** Blaulichtschutz in Brillengläser integrieren.

### Mentale Regeneration

Die Regenerationsfähigkeit des zentralen Nervensystems und der mentale Focus lassen sich wie folgt unterstützen:

Langfristig: durch Phospholipide und Adaptogene (aus Spermidin Lecithin Natural oder Krill Öl und Adaptogen Stress Response).

Kurzfristig: Zwei Produkte, die den mentalen Focus steigern können, sind NADH und Theanin. Die Wirkung hält 4-6 Stunden vor. Der Verzehr sollte auf nüchternem Magen bzw. zusammen mit Almased, Ribose oder Mineraldrink erfolgen.

Die beiden Produkte sollten spätestens eine Stunde vor dem Wettkampf in einer Dosierung von jeweils 2 Kapseln verzehrt werden.

**ACHTUNG – Koffein hebt die Wirkung von Theanin auf. Ein niedriger Eisenspiegel beeinträchtigt die Wirkung von NADH!**

Schlaf tiefe und damit die nächtliche Regeneration können durch Bidicin und Powersleep gefördert werden. Am Ende des Spieltages (besonders nach einem späten Spiel!) kann Bidicin helfen, das Nervensystem herunter zu fahren.

### Migräne

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold, Multi Gluco Basis	1 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Migräne verursacht chronischen Stress bzw. kann mit diesem auch in Verbindung gebracht werden und führt hierüber generell zu einem erhöhten Bedarf an allen essentiellen Mikronährstoffen.
Vitamin E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Tocopherole können bei regelmäßiger Einnahme die Schwere und Häufigkeit der Migräne vermindern. Gammatocopherol eliminiert Peroxynitrit
Melatonin Plus 1,5 mg	1 x 2 Tabl.	Vermindert die Häufigkeit von Migräneanfällen um ca. 50%. Melatonin verbessert die Wachstumshormonausschüttung, wirkt immunmodulierend und senkt nitrosativen Stress (eliminiert Peroxynitrit). <u>Bei Melatonin sollte nach 3 Tagen 1 Tag pausiert werden!</u>

Ribomigran		Die Extrakte aus den Blättern des Mutterkrauts vermindern nachweislich das Auftreten von Migräneanfällen, wenn sie über Wochen regelmäßig prophylaktisch eingenommen werden. Die enthaltenen Parthenolide hemmen die Bildung von Prostaglandinen und wirken auf den Serotoninstoffwechsel. Magnesium und Vitamin B2 verbessern den mitochondrialen Energiestoffwechsel. Kamille, Zink, Cholin, Inositol und die homocysteinsenkenden Vitamine B6, Vit. B12 und Folsäure entfalten synergistische Effekte.
------------	--	---

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Magnesium Plus	3 -4 x 1 Tabl.	Magnesium verbessert die Verfügbarkeit des Gefäß erweiternden Botenstoffs NO, vermindert zusammen mit Glycin die Erregbarkeit von Glutamatrezeptoren (natürlicher NMDA-Antagonist) und verbessert den Energiestoffwechsel. Vitamin B6 ist besonders wirkt besonders bei hormonell bedingter Migräne.
Q10 Aktiv Ubiquinol	1 x 3 Kps. mo.	Besitzt signifikante Wirkung in der Migräneprophylaxe, wenn es mindestens 8-12 Wochen eingenommen wurde. Verbessert den Energiestoffwechsel, die Fluidität der Zellmembranen und die Funktion der Ionenkanäle.
Selen-L-Methionin 200 µg	1 x 1 Kps.	Selen reduziert die Erregbarkeit von Glutamatrezeptoren.
Krill Öl	1-2 x 2 Kps.	Kann Häufigkeit und Schweregrad der Migräne vermindern und verbessert die Bindung des hemmenden Botenstoffs Glycin durch Beeinflussung des Prostaglandinstoffwechsels.
Lysin 500 mg	1 x 4-5 Kps.	Lysin hemmt den Abbau der Aminosäure Tryptophan, ist an der Umwandlung des erregenden Neurotransmitters Glutamat in den dämpfenden Botenstoff GABA beteiligt, aktiviert bestimmte Benzodiazepinrezeptoren und fördert die Gefäßgesundheit und Stressresistenz.
Zinkcitrat 50 mg	1 x 1 Kps.	Die gemeinsame Einnahme von Arginin und Zink kann die Häufigkeit der Migräneanfälle senken.
L-Arginin 500 mg	3 x 2 -4 Kps.	Die gemeinsame Einnahme von Arginin und Zink kann die Häufigkeit der Migräneanfälle senken.
Bidicin	3 – 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Forscher postulieren, dass besonders Fibromyalgie-Patienten, die auch unter Migräne leiden, eine schwerere Form der zentralen Sensibilisierung aufweisen, die mit erhöhter Glutamatfreisetzung und stärkerem Kopfschmerz einher geht. Experimentelle Befunde sprechen für eine Beteiligung des Neuropeptids Substanz P, Stickstoffmonoxid (NO) und Glutamat an der veränderten Reaktion der Neurone. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter wie Glutamat im Zentralen Nervensystem und beeinflusst hierdurch Stimmung und Schmerz Wahrnehmung.

## Morbus Crohn s. Leaky Gut Syndrom

### Multiple Sklerose

#### Minimalempfehlung je nach Ursache:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vit. B12 Activ Complex	1 mg tägl	Vitamin Vit. B12 ist für die Produktion der Fettsäuren, aus denen die Myelinschicht zusammengesetzt ist, hilfreich.
Vitamin D3	Bis auf >100 mmol/l	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln senkt das MS Risiko. Hochdosiertes Vitamin D (>100mmol/l) verbesserte bei MS Patienten die Funktionsparameter und reduziert das Schubrisiko.
Vit. E, C und Selen	3 x 1 Kps.	Antioxidantien schützen möglicherweise vor Beschädigung des Myelins. Zahlreiche Forschungsarbeiten und Erkenntnisse der letzten Jahre zeigen, dass die hochdosierte Zufuhr bestimmter Antioxidantien wie die Vitamine (C, E, B, Betacarotin), Extrakte aus Traubenschalen (OPC) und bunten Gemüsen, Selen, Alpha-Liponsäure, N-Acetyl-Cystein, Nicotinamid und Bioflavonoide (aber auch Omega-3-Fettsäuren) Entzündungsprozesse abschwächen und zur Wiederherstellung einer gesunden Immunbalance beitragen.
Multi Basis	2 x 1 Kapsel	Basisversorgung mit allen wichtigen Vitalstoffe
PEA Palmitoylethanolamid	Woche 1: 4 Kps. Woche 3: 3 Kps. Ab Woche 5: Erhaltungsdosis 2 Kps.	Das körpereigene Molekül Palmitoylethanolamid (PEA Palmitoylethanolamid) hat im Körper drei Hauptfunktionen: Zellschutz, Entzündungshemmung und Schmerzstillung. Außerdem wirkt es neuroprotektiv und neuroregenerativ. Gegen die mit MS einhergehenden chronischen Entzündungen und neuropathischen Schmerzsyndrome ist PEA Palmitoylethanolamid entsprechend ein meist sehr hilfreicher Wirkstoff.
Krill Öl oder		Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel, Fluidität der Zellmembranen – verbesserte

Omega 3 EPA DHA Forte	min 2 x 1 Kps. mo. & ab.	Reizübertragung. Phospholipidgebundene Omega-3-Fettsäuren im Krill Öl sind weniger oxidationsempfindlich und besser bioverfügbar! Phospholipide und Omega-3-Fettsäuren schützen vor Veränderungen der weißen Substanz.
Padma 28	3 x 2 Kps.	Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe (wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen), das zahlreiche immunregulierenden Wirkungen entfalten kann. Ein breites Spektrum sekundärer Pflanzenstoffe trägt auf vielfältige und verträgliche Weise zur Inaktivierung wesentlicher Bestandteile des entzündlichen Cocktails (z.B. auch TNF-alpha) bei. Gerbstoffe (Tannine) wirken antioxidativ und entzündungshemmend; Flavonoide unterstützen die Immunfunktion, wirken antimikrobiell, entzündungshemmend und ebenfalls antioxidativ; und die ätherischen Öle wirken antimikrobiell und entzündungshemmend. Bei Patienten mit einer chronisch progressiven Form der multiplen Sklerose zeigten sich positive Effekte von Padma 28 als Verbesserung des Allgemeinzustands, Zunahme der Muskelkraft, Abnahme oder Verschwinden der Sphinkter-Störungen, Verbesserung oder Normalisierung abnormer visueller Potentiale.

#### Weitere Produkte:

Vit. B Complex Aktiv	1-3 x 1 Kps.	B-Vitamine verbessern Energiebereitstellung, Neurotransmittersynthese und Entgiftung von Neurotoxinen (z.B. Histamin, Glutamat und Homocystein)
Biotin	100 (-300mg)	Neue Studien zeigen Verbesserung der Symptomatik, Gangverbesserung bei primär progredienter MS
CBD	20 – 200 mg langsam steigern	CBD wurde in klinischen Studien bereits erfolgreich zur Schmerz-bekämpfung bei MS eingesetzt. CBD konnte außerdem die mit MS assoziierten Entzündungsvorgänge und Spasmen reduzieren. Ferner konnte unter anderem gezeigt werden, dass CBD zur signifikanten Senkung des Th17 Phänotypen führt, der unter anderem bei vielen, teils autoimmun-bedingten Entzündungsreaktionen wie MS eine Rolle spielt.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Re-phyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.

Mögliche Ursachen, die die Myelinschicht der Nervenzellen beeinträchtigen: Lösungsmittel, Chron. Schwermetallbelastungen (z.B. Quecksilber), virale Infekte, Metalloproteinasen, Autoimmunprozesse, oxidative und entzündliche Prozesse, Hormonprofil (tiefe Testosteronspiegel hängen zusammen mit vermehrten Hirngewebschäden). Eine individuelle Vorgehensweise erfordert eine Analyse und Eingrenzung der möglichen Ursachen (Umweltmediziner).

### Mykosen

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis	2 x 1 Tabl. mo. & ab	Basisversorgung
Multi Extra Gold	2 x 2 Kaps.	
Propolis	3 x 1 Kps.	antimykotisch (auch gegen Schimmel), immunstärkend
Caprylsäure/ MCT Öl	bis mehrere TL täglich, Dosis langsam steigern. Im wöchentlichen Wechsel mit Darm Clean nehmen	Caprylsäure besitzt vor allem gegen Hefepilze stark antimykotische Eigenschaften und gehört v.a. bei Candidainfektionen zur komplementären Standardtherapie! Im Normalfall ist die menschliche Darmflora selbst in der Lage ausreichende Mengen an Caprylsäure zu produzieren, um eine Pilzinfektion im Darm zu verhindern. Ist die Darmflora hingegen gestört, ist eine mehrwöchige Kur mit Caprylsäure das Mittel der Wahl, um sich vor einem Pilzbefall zu schützen. Caprylsäure ist in der Lage, die Zellmembran der Candidapilze in ihrer Fluidität und Permeabilität zu verändern und somit den Zerfall der Zellmembran herbeizuführen. Tagesdosis langsam steigern, da es sonst zu einer Herxheimer Reaktion kommen kann. Dabei handelt es sich um eine Erstverschlechterung aufgrund der Tatsache, dass die Hefepilze im Darm durch die Caprylsäure in großer Anzahl absterben und somit eine beachtliche Menge an Toxinen und Antigenen freisetzen.
Vitamin C1000	3 x 1 Tabl.	immunstärkend, Entgiftung von Aflatoxinen. Das Gefäß stärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium,

		Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Taurin	3 x 1 Kps.	immunstärkend, Entgiftung von Aflatoxinen, Aldehyden, Glutathionsynthese

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Mariendistel Curcuma Extr.	2 x 1 Kps.	Leberschutz, Entgiftung von Aflatoxinen, Entgiftung von Aflatoxinen, fördert Glutathionsynthese
GSH Glutathion Darm Clean	2 – 3 x 1 Kps.	Zellschutz, immunstärkend, Thymianextract ist u.a. auch gegen Schimmel wirksam
Basenpulver	2 x 2 TL.	Da Pilze sich meistens dort ansiedeln, wo sie übersäuertes oder krankes Gewebe vorfinden, kann bei einer Pilzinfektion davon ausgegangen werden, dass der Körper der betroffenen Person das Milieu bietet, was die Pilze zur Vermehrung benötigen. In einem übersäuerten und geschwächten Körper können sie wachsen und gedeihen.
Apfelpektin	2 x 1 TL	Hilft abgetöteten Pilze – inklusive ihrer Mycotoxine – im Darm zu binden und aus dem Körper zu transportieren.
Colostrum	3 g täglich (für mind. 3 Monate)	Colostrum kann den Verlauf von Darmerkrankungen verkürzen und die Symptome auf ein Minimum zu reduzieren. Colostrum stärkt die Abwehr gegen Viren, Pilze und Bakterien.
Vitamin D3	6000 – 14.000 I.E. täglich	Verbessert die Integrität der Darmschleimhaut, senkt den Bedarf an Corticosteroiden und fördert die Bildung der entzündungshemmender Interleukine
Vitamin A	25.000 - 50.000 i.E. täglich	Moduliert zusammen mit Vitamin D3 die mucosale Immuntoleranz und Immunabwehr

**Sonstiges:** Insulinresistenz, höhere Ausschüttung von Insulin & IL-1beta führt zu stärkerer Entzündungsaktivität durch mit der Mahlzeit aufgenommene Zucker & Bakterien. Eine exokrine Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse (insbesondere Eine verminderte Konzentration der Elastase) führt zu starken Veränderungen der Zusammensetzung und Artenvielfalt des Mikrobioms.

subklinische **Nebennierenschwäche** Adrenal Fatigue

**Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kaps.  mo. & ab.	Basisversorgung, Blutzuckerregulation, Stärkung der Nebennieren, Unterstützung der DHEA-Produktion durch Chrom. Adaptogene/ Blutzuckerregulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea) schützen vor Bindegewebsschäden durch "Verzuckerungsprodukte" (AGE's).
Adaptogen Stress Re- sponse	1 x 2 Kps. mi. <u>Nach 3 Monaten bitte 1 Monat pausieren!</u>	Wiederherstellung der Homöostase, Erhöhung der Stressresistenz, Stärkung der Hypophysen-Nebennierenachse. Sibirischer Ginseng und Rhodiola unterstützen Nebennierenfunktion durch die Reduzierung schädlicher Auswirkungen von Stress auf den Körper.
Vitamin B5 Pantothen- säure	1 Kps mi.	Vitamin B5 ist das wichtigste Vitamin für die Nebennieren. Daher ist eine zusätzliche Supplementierung sinnvoll. Coenzym-A wird aus der Pantothensäure (B5) gebildet und ist ein wichtiger Baustein für viele Hormone.
Vitamin C Ascorbat-Com- plex	1 Tabl. mi.	Vitamin C und Rutin sind effektive Antioxidantien. Vitamin C ist für Prozesse innerhalb der Nebennieren wichtig. Vitamin C wirkt effektiver zusammen mit Bioflavonoiden wie Rutin.

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vitamin B Complex Activ	1 Kps. mi.	Eine ausreichende Abdeckung mit B-Vitaminen ist sinnvoll. Dazu eignet sich ein Komplex der alle B-Vitamine beinhaltet. Sie steigern generell die Zellenergie und sind an sehr vielen Stoffwechsekvorgängen beteiligt und ergänzen sich gegenseitig. Ohne eine ausreichende Versorgung mit Methylgruppenlieferanten (Folsäure, Vitamin Vit. B12, SAME, Betain/ Trimethylglycin) kann Noradrenalin nicht ausreichend in Adrenalin umgewandelt werden.
Magnesium Plus	2 – 3 x 1 Tabl.	Zusätzliche (ergänzend zum Magnesium in Multi Extra Gold) Magnesium-versorgung, Verbesserung der Energiebereitstellung, wirkt mit Glycin aus Betain/ Trimethylglycin) einer



		Daueraktivierung der Glutamat- bzw. NMDA-Rezeptoren entgegen und entlastet hierdurch die Nebennieren..
Griffonia simplicifolia 5 HTP	1 - 2 x 1 Kps.	Serotoninstoffwechsel, Melatoninstoffwechsel / Guter Schlaf ist wichtig für die Regeneration der Nebennieren. Den häufig vorkommenden Schlafstörungen kann z.B. mit Magnesium und Griffoniaextract (enthält 5-Htp) begegnet werden
GABA 500 mg	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt entspannend, Schlaf fördernd und verstärkt die Botenstoffe Serotonin, Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung. GABA fördert die Wachstumshormonausschüttung.
Lebertran	2 -3 x 2 Kps.	Vitamin- A- Mangel wirkt sich nachteilig auf die Funktion der Nebennieren aus. Bei Infektanfälligkeit, Augenproblemen und trockenen Schleimhäuten sollte Vitamin A stärker berücksichtigt werden!

#### Sonstiges:

Des Weiteren wird durch die Senkung des Insulinspiegels die erschöpfte Nebennierenrinde geschont, da der Körper nicht ständig den Insulingegenspieler Adrenalin als Antwort auf eine Unterzuckerung ausschütten muss.

Die Ernährung sollte wenig einfache Zucker beinhalten. Zu meiden sind Süßigkeiten, viele Kohlenhydrate, Softdrinks (Cola, Fanta etc.) und alles was einen hohen glykämischen Wert hat, also den Blutzucker schnell nach oben treibt. Dies beansprucht die Nebennieren extrem stark. Statt dessen sollte eine vollwertige Nahrung mit viel Gemüse, Rohkost, hochwertigen tierischen Proteinen und Fetten (Fisch, Fleisch) angestrebt werden. Außerdem sind anregende Substanzen wie Kaffee oder Tee zu vermeiden, Alkohol und Zigaretten sind natürlich auch nicht förderlich.

Ein hoher Homocysteinspiegel weist immer auf ein Missverhältnis zwischen Methylgruppenlieferanten und den schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin oder Cystein hin! Die zusätzliche Gabe von SAME (S-Adenosylmethionin) oder Betain/ Trimethylglycin in Kombination mit einer guten Proteinversorgung kann hier hilfreich sein.

Da die Nebennieren zusammen mit den Nieren an der Regulation des Blutdrucks beteiligt sind ist es empfehlenswert morgens 1 Teelöffel (unraffiniertes) Meersalz in einem Getränk eingerührt zu trinken. Da die Nebennieren zur Blutdruckregulation Aldosteron herstellen und diese Substanz auf die Rückresorption von Natrium und Wasser in der Niere wirkt, entlastet dies die Drüsen. Außerdem hilft es den Salz- und Wasserhaushalt zu regulieren. Dieser ist bei Adrenal Fatigue meist gestört, da durch den Mangel an Aldosteron Salz (Natrium) und Wasser im Organismus verloren geht. Der Körper dehydriert und das Kalium-Natrium-Verhältnis verschiebt sich (erhöhtes Kalium). Man sollte dies regelmäßig am Morgen trinken.

### Nervenverletzungen nach Unfällen

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	3 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit regenerationsfördernden Mikronährstoffen.
Krill Öl	3 x 1-2 Kps.	Omega-3-Fette und Phospholipide wirken neuroprotektiv und fördern die Nervenregeneration!
Neuronyl	3 x 2 Kps.	Cytidin und Uridin wirken im Rahmen der Nervenregeneration als Energiespender. Diese Nukleinsäuren sind die Basis der Nervenregeneration. Nukleoside werden von den Nervenzellen aufgenommen und zu Nukleotiden umgesetzt. Nukleotide gelangen in die Axone, die maßgeblich am Regenerationsprozeß beteiligt sind. Cytidin und Uridin bewirken dabei die Neusynthese von Strukturbestandteilen der Nervenzelle. Tryptophan und DL-Phenylalanin unterstützen das Endorphinsystem in seiner regenerationsfördernden Wirkung.
Creatin	3 – 5 g tägl.	Creatin zeigt bei neuromuskulären Erkrankungen positive Effekte.
PEA Palmitoylethanolamid	Woche 1 4Kps Woche 3 3Kps Ab Woche 5 Erhaltungsdosis 1-2 Kps	Das körpereigene Molekül Palmitoylethanolamid hat im Körper drei Hauptfunktionen: Zellschutz, Entzündungshemmung und Schmerzstillung. PEA Palmitoylethanolamid normalisiert aus dem Gleichgewicht gebrachte biologische Prozesse wie z. B. chronische Entzündungen oder durch Traumata oder Sauerstoffmangel bedingte Schädigungen durch Einwirkung auf den PPAR-Rezeptor im Zellkern. PEA Palmitoylethanolamid hat eine entzündungshemmende, zellschützende und schmerzstillende Wirkung. Darüber hinaus wirkt es auch antikarzinogen, neuroprotektiv, <b>neuroregenerativ</b> , unterstützt Reparaturprozesse und Beschleunigt die Regeneration.
Spermidin Lecithin natural	Tägl. 1 gehäufte Esslöffel	Spermidin kann den Alterungsprozess verlangsamen und die Stressresistenz bei Hefen, Fliegen, Würmern, Mäusen und Menschen verbessern. 3 Wirkweisen sind bekannt: autophagie-abhängige, autophagie-unabhängige Wege und eine neuroprotektive Wirkung gegen durch Oxidation verursachte Neuronenschäden, die zu Stress, Entzündungen und Ischämie führen würden. Quelle: Spermidine on neurodegenerative diseases. Comment on: Büttner S, et al. Spermidine protects against $\alpha$ -synuclein neurotoxicity. Cell Cycle 2014; 13(24):3903-8; <a href="http://dx.doi.org/10.4161/15384101.2014.973309">http://dx.doi.org/10.4161/15384101.2014.973309</a> Lecithin liefert Phospholipide, die unter anderem an der Bildung der Myelinschicht beteiligt sind – der Isolationschicht um die Nervenzellen.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vit. B12 Com-	3 x 1 Tabl.-	Vitamin Vit. B12 ist bei den B-Vitaminen das schwächste Glied der Kette. Mit 2 bioaktiven

plex bioaktiv		Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier. Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
Betain/ Trimethylglycin	3 – 6 g	Betain/ Trimethylglycin fördert die Bildung von Phospholipiden, Neurotransmittern und wichtigen Vitaminoiden wie z.B. Creatin und Glutathion. Diese können sich günstig auf die Regeneration von Nervengewebe auswirken.
Carnosin	2 x 1 Kps.	Carnosin fördert in Verbindung mit Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln und Polyphenolen ( z.B. aus Grünem Tee und Heidelbeeren) die Bereitstellung von neuronalen Stammzellen!
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125-250 µg zur Haupt- mahlzeit	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln fördert in Verbindung mit Carnosin und Polyphenolen ( z.B. aus Grünem Tee und Heidelbeeren) die Bereitstellung von neuronalen Stammzellen!
EyeSan Plus + DHA	2-3 x 1 Kaps	Polyphenolen ( z.B. aus Grünem Tee und Heidelbeeren) und Vit. D3 fördern in Verbindung mit Carnosin und Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln die Bereitstellung von neuronalen Stammzellen!

## Neurodermitis

### Minimalempfehlung:

Produkte	Verzehr- empfehlung	Kommentare
Multi Basis  Multi Vit's 4 Kids	2 x 1 Tabl.  2 – 4 x 1 Kps.	Essentielle Mikro- und Makronährstoffe sind in richtiger Menge für Wundheilungsprozesse absolut erforderlich. Alle Vitamine beeinflussen Nerven-, Immunfunktion und Wundheilung. Vitamine sind als Coenzyme in den Wundheilungsprozessen von großer Bedeutung. B-Vitamine sind an der Kollagensynthese und Antikörperbildung beteiligt. Zum Abfangen freier Radikale, die sich auch in wunder entzündeter Haut häufig bilden, werden Antioxidantien wie Vitamin E, Vitamin C und gewisse Spurenelemente benötigt. Vitamin K ist unentbehrlich für die Synthese der Gerinnungsfaktoren, die in der Wundheilung ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Bei ausgeprägtem Vitamin- und Mineralstoffmangel müssen die entsprechenden einzelnen Zutaten in höheren Dosen als z.B. in Multi Basis enthalten zugeführt werden.
OPC plus Vitamin C	2-3 x 1-2 Kps.	Vitamin-C-Mangel führt zu einer Verlängerung der Entzündungsphase, einer Verzögerung des Bindegewebsaufbaus und einer Schwächung des Immunsystems. Stress erhöht die Ausscheidung von Vitamin C. OPC und Vitamin C stabilisieren die Mastzellen (natürliches Antihistaminikum!)
Nachtkerzenöl	2 x 2 – 3 Kps.	Neurodermitispatienten weisen einen Mangel am Enzym Delta-6-Desaturase auf, wodurch ihre Gamma-Linolensäure-Konzentration um etwa 50% reduziert ist. Dies führt unter anderem zu einer lebenslangen Funktionsschwäche der T-Suppressor-Lymphozyten. GLA besitzt immunregulatorische Wirkungen, kontrolliert die Talgabsonderung und findet insbesondere Anwendung in der Prävention von Ekzemen und der Therapie von Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte). GLA wirkt über die Bildung von Prostaglandinen der Serie 1 im Wesentlichen entzündungshemmend. Stress, Mikronährstoffdefizite und hohe Insulinspiegel reduzieren die Aktivität dieses Enzyms zusätzlich. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und antikatabol (v.a. in Verbindung mit Glutamin und NAC!) und können die Häufigkeit von Wundheilungsstörungen, die Neigung zu Infektionen, zu schuppiger Haut und Herzrhythmusstörungen zu vermindern.
Santioxan	1-2 x 2-3 Kps. <b>Kinder:</b> 7,5 -15 µg Selen je Kg Körpergew.	Antioxidativer Schutz, immunregulierend. Selen führt bereits nach 3-monatiger Gabe zu deutlichen Besserungen. Vit. A und β-Carotin unterstützen die Epithelisierung (Überwachsen einer Wundfläche mit neuer Haut). Vitamin A beeinflusst die Zellmembranbildung. Vitamin A entfaltet seine Wirkung außerdem bei der Kollagensynthese und der Kollagenfaservernetzung.
DermoOvo	2-3 x 1 Kps.	Zusatzversorgung mit hautregenerierenden Vitalstoffen (PABA, MSM, Zink, Silicium, β-Carotin, Calciumpantothenat, Zink, Selen)

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr- empfehlung	Kommentare
Zinkmethionin	(1-3 x 1 Kps.)	Zink spielt eine wichtige Rolle in der Wundheilung. Zink ist an der Struktur von mehr als 200 Enzymen beteiligt. Zink ist ein natürliches Immunregulans und besitzt ebenfalls eine antiallergische Wirkung.
Glutamin	1-3 x 5 g (4-8 Wochen)	Unterstützt den Aufbau der Darmschleimhaut. Störungen der Darmschleimhautbarriere (Leaky Gut) liegen bei Neurodermitikern häufig vor.
DarmPro/ Infantis	<b>1 – 2 x 1 Kps.</b> 1 – 2 x 1 Beutel (4-8 Wochen)	Störungen der Darmflora liegen bei Neurodermitikern häufig vor. Probiotische Bakterienstämme können Immunmodulatorische Wirkungen entfalten. Eine Studie aus Mailand konnte zeigen, dass Produkte mit Milchsäurebakterien (insbes. Lactobacillus rhamnosus) bei Babys mit familiärer Vorbelastung einen positiven Effekt haben können.
Colostrum	2-3 x 2 Kps.	Colostrum stärkt die Darmschleimhaut, verstärkt die Wirkung probiotischer Bakterien und enthält ein breites Spektrum an Substanzen - z.B. Immunglobuline und Polyprotein-reicheptide (PRP), die sich immunmodulierend und regenerationsfördernd auswirken. Eine Studie der Universität in Jena zeigte die positive Wirkung von Colostrum bei Neurodermi-

		tispatienten.
PEA Palmitoylethanolamid	3 x 1 Kps. 2 – 4 Wochen Dosierung kann später langsam auf 1 Kps. reduziert werden	Palmitoylethanolamid, kurz PEA Palmitoylethanolamid, wird aus Lipiden gebildet und kommt natürlicherweise im Körper vor. Es wird u.a. auch als Bestandteil von besonderen Hautpflegeprodukten wie z.B. Physiogel A.I. Creme verwendet. PEA Palmitoylethanolamid ist entscheidend an der Steuerung zur Verringerung von Schmerz- und Missempfinden beteiligt. Es aktiviert Prozesse, die Barriere lipide bilden. So verbessert es die Hautregeneration und stärkt die Hautbarriere. Außerdem ist PEA Palmitoylethanolamid an Prozessen beteiligt, die die Empfindlichkeit der Haut und Entzündungszeichen reduzieren. Zusätzlich hat es einen Juckreiz mindernden Effekt.
Magnesium Plus	2 x 1 Tabl.	Magnesium erhöht die Stresstoleranz. Magnesiummangel erhöht die Allergiebereitschaft.
Lebertran	2 x 1 Kps. bzw. 1 Kps. je 25 Kg Körpergewicht.	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln besitzt immunmodulatorische Eigenschaften und senkt in höheren Dosierungen (5000 – 15.000 I.E. täglich) den Cortisolbedarf. Vitamin A fördert die Wundheilung. Erwachsene können bei gesunder Leberfunktion kurzfristig bis zu 50.000 I.E. Vitamin A zuführen – gilt nicht für Schwangerschaft und Stillzeit!

**Sonstiges:** Aggressive Seifen und Waschmittel sind für die trockene und spröde Haut von Neurodermitis-Kranken nicht geeignet und sollten deshalb aus dem Haushalt verbannt werden. Empfehlenswerte Produkte aus der Apotheke sind u.a. Regividerm, Physiogel A.I. Creme, Physiogel Duschcreme. Individuelle Rezepturen (Salben, Cremes, Lotionen) mit Zusatz von Magnesium, Harnsäure, Gammalinolensäure, N-Acetylcystein, MSM, Vit. D3, A, Vit. B12 und E können ebenfalls zur Verbesserung des Hautbildes beitragen. Nahrungsmittelallergien sollten berücksichtigt werden. Besonders häufig sind Eier, Nüsse, Kuhmilch, Steinobst, Citrusfrüchte wie Zitronen oder Orangen ein Problem für Neurodermitiker. Aber auch Alkohol und Kaffee können problematisch sein, da diese Genussmittel die Durchblutung der Haut steigern, was wiederum den Juckreiz verstärkt. Dies gilt auch für stark gewürzte Speisen. **Vitamin D nicht substituieren, wenn dessen Endprodukt Dihydroxy-Cholecalciferol (Calcitriol) erhöht ist! Milchprodukte, Weizen und Infektionen mit L-Bakterien führen zu Störungen des Vitamin-D-Stoffwechsels.**

## Neuropathische Schmerzen

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Neuropathische Schmerzen verursachen chronischen Stress und führt hierüber generell zu einem erhöhten Bedarf an allen essentiellen Mikronährstoffen.
PEA PalmitoylethanolamidPure®	3 x 1 Kps. (mind. 3 Monate)	Palmitoylethanolamid ist eine körpereigene cannabinoidähnliche Substanz und kommt z.B. auch in Eigelb, Soja und Erdnüssen vor. Die biologischen Funktionen von PEA Palmitoylethanolamid im menschlichen Körper sind noch nicht vollständig verstanden, man geht jedoch davon aus, dass PEA Palmitoylethanolamid eine von mehreren körpereigenen entzündungshemmenden und schmerzlindernden (analgetischen) Substanzen ist. In Gesunden Organismen wird die Palmitoylethanolamid-Synthese rasch induziert als Reaktion auf zelluläre Stressfaktoren, wie Gewebeschädigung oder pathologische Ereignisse, die häufig von Entzündung und Schmerzen begleitet sind. Wirkt u.a. regulierend auf die Aktivität von Gliazellen und Mastzellen.
Vit. E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Vitamin E ist ein Mikronährstoff, der die Aktivität des MIF (Macrophage migration inhibitory factor) vermindert. MIF ist an der Pathogenese entzündlicher und neuropathischer Schmerzen beteiligt. Es konnte nachgewiesen werden, dass Vitamin E signifikant die MIF-induzierte Bildung proentzündlicher Zytokine verhindert.
Krill Öl	2 x 1-2 Kps.	Omega-3-Fette und Phospholipide wirken neuroprotektiv und fördern die Nervenregeneration!

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Magnesium Plus	3 -4 x 1 Tabl.	Magnesium konnte die Häufigkeit neuropathischer Schmerzattacken vermindern und ist ein natürlicher calciumantagonist. Magnesium unterstützt die Energieproduktion, Bei ATP-Mangel kann Calcium nicht aus der Zelle gepumpt werden und die Zelle bleibt in einem erhöhten Erregungszustand!
B-Complex Activ	1 x 1 Kps. mo.	Personen mit Neuropathische Schmerzen profitieren von Hoch dosierten B-Vitaminen. Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin Vit. B12 sollten in ihrer stoffwechselaktiven Form verabreicht werden.
Vitamin D3 Tropfen oder Kapseln	125 – 375 µg	Patienten die mit Morphinen behandelt werden benötigen bei optimalen Vitamin D Spiegeln bis zu 50% weniger Morphine. Bei Polyneuropathien und Fibromyalgien liegen häufig erniedrigte Vitamin-D-Werte vor. Vitamin D beeinflusst die Geschwindigkeit mit der Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin gebildet werden können. Darüber senkt Vitamin D auch den Bedarf an Glucokortikoiden.
Creatin	1-2 x 2 g	Die Weiterleitung von (Schmerz-)Reizen entlang der Nerven ist unter anderem abhängig vom Einstrom des Minerals Calcium. Dafür werden in der Wand der Nervenzelle spezielle Calcium-Kanäle geöffnet. In der Folge kommt es zur Ausschüttung von Neurotransmitern wie Glutamat, Noradrenalin und der so genannten Substanz P. Diese Neurotransmitter lösen weitere Reaktionen des Nervensystems aus. Chronische Schmerzen gehen häufig mit Energiemangel und Calciumüberladung der Zellen einher. Aus diesem Grund wird in der Medizin bei neuropathischen Schmerzen häufig Pregabalin zur Blockade spannungsabhängiger L-Typ-Calciumkanäle eingesetzt. Auch standardisierte Lavendelextrakte

		(Lasea) scheinen langfristig einer Calciumüberladung der Nervenzellen entgegenzuwirken. Durch eine Zufuhr von 2-4 g Creatin pro Tag kann der Energiestatus der Zellen, die Überladung von Zellen mit Calcium und die stärkere Bildung der aggressiven Sauerstoffradikalen positiv beeinflusst werden.
EyeSan Plus + DHA	2-3 x 1 Kaps.	Polyphenole (z.B. aus Grünem Tee und Heidelbeeren) und Vit. D3 fördern in Verbindung mit Carnosin und Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln die Bereitstellung von neuronalen Stammzellen!
Theanin	1- 2 x 2 Kps.	Nach der Gabe von Theanin konnte beim Menschen eine Erhöhung der Alphawellenaktivität nachgewiesen werden. Dies geht mit einem Zustand einher den man als entspannte Aufmerksamkeit bezeichnen kann. Im Tierversuch bewirkt Theanin die gleichen charakteristischen Veränderungen der EEG-Frequenzen wie sie üblicherweise nach Gabe von Arzneimitteln auftreten, die zur Behandlung von Depressionen und Schmerzzuständen eingesetzt werden. Hieraus kann gefolgert werden, dass Theanin bei denselben Indikationen wirksam sein kann.
Neuronyl	3 x 2 Kps. Für 10-30 Tage	Cytidin und Uridin wirken im Rahmen der Nervenregeneration als Energiespender. Diese Nucleinsäuren sind die Basis der Nervenregeneration. Nucleoside werden von den Nervenzellen aufgenommen und zu Nucleotiden umgesetzt. Nucleotide gelangen in die Axone, die maßgeblich am Regenerationsprozess beteiligt sind. Cytidin und Uridin bewirken dabei die Neusynthese von Strukturbestandteilen der Nervenzelle. Tryptophan und DL-Phenylalanin unterstützen das Endorphinsystem in seiner regenerationsfördernden Wirkung.
Griffonia simplicifolia 5 HTP	1-3 x 1 Kps.	Sofern keine Antidepressiva genommen werden, kann 5-HTP aus Griffonia simplicifolia zur Verbesserung der Serotoninbereitstellung verwendet werden. Die Verabreichung von L-Tryptophan oder 5-HTP (L-5 hydroxytryptophan) einer Serotonin-Vorstufe, kann die Akupunktur-Analgesie und die schmerzhemmende Wirkung der TENS verstärken. Darüber hinaus aktiviert das Serotoninabbauprodukt HIES sogenannte Neurotrophine mit nervenschützenden und nervenregenerierenden Eigenschaften. Antidepressiva erhöhen nicht das Angebot an HIES!
Bidicin	4 – 6 x 1 Tabl. sublingual	Auch aufgrund seiner Eigenschaft als inhibitorischer Neurotransmitter kann Glycin bei Schmerzpatienten hilfreich sein. Glycinsupplemente wirken spasmolytisch und haben einen beruhigenden Effekt. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Mastzellen besitzen Rezeptoren für das Stresshormon Noradrenalin. Aus diesem Grund kann Stress die Ausschüttung von Histamin durch Mastzellen fördern bzw. verstärken. Mikroverkapseltes Glycin kann einer übermäßigen Noradrenalinausschüttung entgegen wirken.

Eine häufige Ursache für anhaltenden Energiemangel, Neurotransmitterdefizite, einer Überaktivität der Glutamatrezeptoren und letztendlich auch einer Chronifizierung von Schmerzen ist Nitrosativer Stress! Doch nicht nur Nerven- und Immunzellen werden bei Schmerzkrankungen durch nitrosativen Stress dauerhaft aktiviert und überstimuliert, sondern auch die Gliazellen! Die aktuelle neurologische Forschung demonstriert immer häufiger den Einfluss und die Relevanz der Gliazellen (Astrozyten und Mikrogliazellen) in der Entstehungsgeschichte (Pathogenese) von neuropathischem Schmerz. Es wurde sogar schon die Einführung des Begriffs „gliopathischer Schmerz“ statt neuropathischer Schmerz vorgeschlagen.

## Nierenschutz

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold NAC	2 x 1 Tabl 2 x 2 Kaps. 2- 3 1 Kps	Basisversorgung  N-Acetylcystein wirkt nierenschützend und kann einer Kontrastmittel-Nephropathie vorbeugen. Fördert die Glutathionbildung.
Grüner Tee Extract	2 – 3 x 1 Kps.	Grüner Tee wirkt Blutdruck senkend. Neuere Daten weisen darauf hin, dass Tee-Catechine Zellwucherungen in den Nierenkörperchen unterdrücken und die Entstehung einer Glomerulosklerose (=narbige Umwandlung von Nierenkörperchen die als Folge zahlreicher Nierenkrankheiten auftritt) hemmen können.
C1000	2 x 1 Tabl.	Erste Untersuchungen zur nephroprotektiven Wirkung der Vitamine C und E zeigen eine Verringerung der Albuminausscheidung unter der hoch dosierten Einnahme der beiden Vitamine. Vitamin C und Rutin verbessern die Gefäßgesundheit.
Vitamin E Vollspektrum Complex Krill Öl	1 – 2 x 1 Kps. 2 x 1 Kps.	Erste Untersuchungen zur nephroprotektiven Wirkung der Vitamine E und C zeigen eine Verringerung der Albuminausscheidung unter der hoch dosierten Einnahme der beiden Vitamine. Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass Nierenpatienten unter Dialyse eine Reihe von Komplikationen zeigen, die auf chronische Entzündungen zurückzuführen sind. Hier könnten auch Omega-3-Fettsäuren von Nutzen sein, da diese nicht nur entzündungshemmend wirken sondern auch die Blutfließigenschaften verbessern.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare

Nattozym		Eine arteriosklerotische Nephropatie ist potentiell reversibel. Nattokinase kann Fibrinablagerungen in den Arterien auflösen und vor Thromosen schützen.
Galactose	2 x täglich 0,2 g/kg Körpergew.	Eine Forschergruppe aus den USA hat in einer ersten Studie gute Ergebnisse beim Einsatz von Galactose bei Patienten erzielt, die an einer fokal segmentalen Glomerulosklerose (FSGS) leiden. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung der Niere, die häufig zum völligen Funktionsverlust des Organs führt. Die Betroffenen sind in der Folge auf kontinuierliche Dialysebehandlungen und schließlich auf eine Nierentransplantation angewiesen. In vielen Fällen greift die Krankheit nach der Operation auch das transplantierte Organ an. Die Forschergruppe um Dr. Virginia J. Savin vom Medical College of Wisconsin hat nun gezeigt, dass Galactose den Krankheitsverlauf (in Gestalt des nephrotischen Syndroms) verlangsamt und einem Nierenversagen so eventuell vorbeugen kann. Zudem vermuten die Wissenschaftler, dass durch den Einsatz von Galactose vor einer Transplantation ein Neubefall des transplantierten Organs durch FSGS erschwert oder sogar verhindert werden kann. Es wird laut Studie eine Dosierung von 2 mal täglich 0,2 g/kg Körpergewicht angesetzt. Bei gleichzeitiger Verwendung weiterer potentiell nierenschützender Wirkstoffe kann die Dosierung möglicherweise reduziert werden.

#### Sonstiges:

Hoch dosiertes Thiamin (Vitamin B1 300 mg /Tag) kann zu einem deutlichen Rückgang der Albuminausscheidung beitragen und so die Entwicklung von Nierenproblemen in einem frühen Stadium aufhalten. Besonders Diabetiker weisen niedrige Thiaminwerte auf!

### Nitrosativer Stress

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. mo. & ab. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Vit. B12 Complex bioaktiv	2 x 1 Tabl. mo. & ab.	Nitrosativer Stress, Homocystein, Energiehaushalt,
Vitamin C1000	2 x 1 Tabl.	Vitamin C ist ein Gegenspieler von Peroxynitrit. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125 – 250 µg zur Hauptmahlzeit	Gegenspieler von Peroxynitrit, entzündungshemmend, stimmungsstabilisierend

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
		<b>Natürliches Calcium</b>
Creatin	1 – 2 g	eliminiert Peroxynitrit und schützt Zellen vor Calciumüberladung
Acetyl-L-Carnitin	500 – 1000 mg	eliminiert Superoxid, Energiehaushalt
Alpha Liponsäure	100 – 300 mg	eliminiert Superoxid, Energiehaushalt, Glucosestoffwechsel
Polyphenole		entzündungshemmend, Prostaglandinhaushalt, eliminieren Superoxid
Theanin	200 – 400 mg	senkt Sympatikusstress und schützt vor Übererregung durch Glutamat.
Lysin	2 – 4 Kps.	Senkt Sympatikusstress, fördert Umwandlung von Glutamat in GABA.
Carnosin	2-6 Kps.	Neutralisiert Milchsäure, stellt Beta Alanin bereit. Beta Alanin ist ein GABA-Wiederaufnahmehemmer, fördert die Aufnahme von Glutamat und trägt hierdurch zu einer ausgewogenen Aktivität der beiden Neurotransmitter bei! senkt Sympatikusstress und schützt vor Übererregung durch Glutamat.

### Obstipation/Verstopfung

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit Mikronährstoffen zur Versorgung des Nervensystems.
EnzymSan	3 x 1-2 Kps.	Der Verzehr eines pflanzlichen Verdauungsenzymkomplexes sorgt für eine vollständigere Verdauung und kann hierdurch das Risiko einer Verstopfung reduzieren.
Magnesium Plus	3 x 1-2 Tabl.	Magnesium setzt die Erregbarkeit von Nerven und Muskulatur herab, hat eine entkrampfende Wirkung und verbessert die Darmperistaltik.
DarmPro	1-3 x 1 Beutel	Eine Kur (2-3 Monate) mit probiotischen Bakterienkulturen kann zur Normalisierung des Stuhls und der Stuhlfrequenz beitragen.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-	Kommentare
---------	----------	------------

	<b>empfehlung</b>	
Sonstiges		Eine zu geringe Magensäurebildung beeinträchtigt die Verdauung und die Darmflora. Retterspitz innerlich (Apotheke) optimiert den pH-Wert im Magen. Auch Lactulose (Apotheke) kann den Stuhlgang bei Verstopfung fördern.

## Osteoporose

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Natürliches Calcium	2 x 1 Kaps.	Enthält Mikrokristallines Hydroxylapatit: Eine besonders gute Quelle knochenspezifischer Minerale, Spurenelemente und Bindegewebsbaustein. Der wichtige Knochenbaustein Hydroxylapatit enthält 22% Knochenprotein, Kollagen Typ-1, bioaktive Wachstumsfaktoren und Glykosaminoglykane. Zinkmangel induziert einen Insulinmangel und deshalb eine verminderte Aufnahme von Aminosäuren, z.B. bei der Knochensynthese. Des weiteren hängt der Knochenstoffwechsel von Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kupfer, Mangan und Silicium ab. Diese sind essentiell für den Stoffwechsel der Knochen. Vitamin K2 ist ein Cofaktor bei der Synthese von Hydroxyapatit, indem es die Umwandlung von Glutaminsäure in Gamma-Carboxy-Glutaminsäure katalysiert. Letztere Verbindung bindet in Osteocalcin die für die Osteosynthese unerlässlichen Calciumionen.
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Kaps. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Magnesium Plus	2 x 1 Kaps.	Wichtig für Vit. D-Stoffwechsel), ca. 50% des menschlichen Magnesiumbestandes sind im Skelett gespeichert, weil die Magnesiumversorgung mit der heute üblichen Nahrung nicht ausreichend ist, kann häufig Calcium nicht in die Knochenmatrix eingebaut werden.
ProgesterAll	Siehe Kommentare	Jeweils an den ersten 7 Tage des Monats keine Progesteroncreme verwenden. Pro Tag verwenden Sie etwas weniger als 1/4 Teelöffel (bei fortgeschrittener Osteoporose (1/4 – 1/2 Teelöffel). Beraten Sie sich mit einem Arzt oder Heilpraktiker vor Beginn jeglicher Art von natürlichen Hormonbehandlungen und passen Sie die Empfehlungen Ihren Bedürfnissen an. Regelmäßige Kontrollern aus Blut oder Speichel sind empfehlenswert. Dosierungsempfehlungen für die jeweilige Indikation finden Sie u.a. in dem Buch „Natürliches Progesteron. Ein bemerkenswertes Hormon“ von Dr. R. Lee (ISBN-13: 978-3980570602 )
FemaleSan	3 - 4 x 1 Kaps.	Ginseng (Panax ginseng) ist ein allgemeines und sexuelles Tonikum mit leicht östrogenartiger Wirkung. Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) ist eine sehr wichtige Pflanze zum Ausgleich des Progesteronmangels. Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) ist die am meisten angewendete Heilpflanze mit östrogenartiger Wirkung. Yamswurz (Dioscorea macrostachya) enthält das Steroidsaponin Diosgenin, das früher für die Pille isoliert wurde. Dioscorea zählt zu den ayurvedischen Heilmitteln bei Sexual- und Hormonproblemen. Diese Stoffe wirken harmonisierend auf den Hormonstoffwechsel.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vitamin B6 Plus	1 x 1 Kapsel	Senkt den Homocysteinspiegel. Homocystein beeinträchtigt auch die Quervernetzung von Elastin u. Kollagenfasern und spielt auch bei der Osteoporose eine pathogenetische Rolle.
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125 – 250 µg zur Hauptmahlzeit	Essentiell für den Knochenstoffwechsel
Soymax Forte	2 x 1 Kapsel	Frauen, die nach der Menopause reichlich Tofu, Sojabohnen und andere Soja-produkte verzehrten, haben eine höhere Knochenmasse als Soja-Verächterinnen. Gem. Studie am Toride Kyodo General Hospital in Ibaraki, Japan.
Regenerationsformel	1 x 6 Kapseln 1 Stunde vor der Nachtruhe	Verschiedene Studienergebnisse machen deutlich, dass die Kombination aus den Aminosäuren Lysin und Arginin einen positiven Einfluss auf den Knochenstoffwechsel haben kann. Lysin erhöht die Calciumaufnahme im Darm und vermindert die Calciumausscheidung mit dem Urin. Arginin hemmt die Aktivität Knochen abbauender Zellen und stimuliert die Knochenbildung. Lysin hemmt den Abbau der Aminosäure Tryptophan!
Tryptophan Plus oder Griffonia simplicifolia 5 HTP	1 x 2 Kaps. 1 x 1 Kapsel 1 Stunde vor d.Nachtruhe	Tryptophan und Griffoniaextract fördern die Bildung von Serotonin und Melatonin. Ein Serotoninmangel ruft eine erhöhte Osteoklastentätigkeit hervor. Ohne Melatonin, also ohne genügend ausgeprägte Tiefschlafphasen wird weniger Wachstumshormon ausgeschüttet.
DHA Forte	1 – 2 x 1 Kapsel	Schwedische Forscher konnten zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren (insbes. DHA) die Knochendichte bei Jugendlichen beeinflussen können.

**Sonstiges:** Die Essenzialität von Flour ist noch nicht belegt. Deshalb kann auch hier (wie bei verschiedenen bioaktiven Nahrungsbestandteilen) nicht von eigentlichen Mangelsymptomen gesprochen werden. Untersuchungen und Beobachtungen weisen jedoch auf ein zell- und immunschädigendes Potential von Flour hin, das durch den möglichen Nutzen in Kariesprophylaxe und Osteoporosetherapie wahrscheinlich nicht aufgewogen wird.

## M. Parkinson

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps. nach den Mahlzeiten	B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle im Neurotransmitter-, Energie- und Glucosestoffwechsel des Gehirns. Lückenlose Basisversorgung mit allen essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ohne dabei in für Vitamin B6 kritische Dosierungsbereiche zu kommen.
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
Mucuna Pruriens (*)	2 x tägl. 1 Kaps.  30 Min. vor einer Mahlzeit	Mucuna pruriens wird in der indischen Heilkunde (Ayurveda) schon seit langem bei Parkinson verwendet. Mucuna pruriens Extract enthält 3,4-Dihydroxyphenylalanin, einem Zwischenprodukt der Dopaminsynthese. Verschiedene Begleitstoffe unterstützen die Verwertung und Umwandlung von 3,4-Dihydroxyphenylalanin in Dopamin und erhöhen dessen Verträglichkeit.
NADH	1 – 2 x 1 Tabl.	Verbessert die Energiebereitstellung, erhöht die Konzentration, reduziert Müdigkeit, unterstützt die Synthese von Dopamin und wird für die Umwandlung von Ubichinon (Q10) in Ubiquinol benötigt.
Q10 Nano flüssig	2 x 15 – 30 Tropfen	In einem aufsehenerregenden Experiment gelang es dem Harvard-Wissenschaftler Flint Beal, einen Gehirnzellschaden, wie er bei der Parkinson- und Alzheimererkrankung vorkommt, durch den Gebrauch von Niacin zu verhindern. Er fand heraus, dass <b>Niacin (bzw. NADH)</b> zusammen mit Coenzym Q10 die Gehirnzellerstörung der Mitochondrien verhindern konnte, während Q10 allein dies nicht vermochte.
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	250 – 375 µg zur Hauptmahlzeit	Mehrere Studien zeigen, dass Vitamin D für Stimmung, Hirnleistungsfähigkeit und zur Prävention psychischer Störungen und neurologischer Erkrankungen eine wichtige Funktion erfüllt. Hierzu gehören <b>Parkinson</b> , MS, Depressionen, Alzheimer, Altersdemenz, prämenstruelles Syndrom, Winterdepression und Altersdemenz.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Tyrosin (*)	100 mg je Kg Körpergewicht	Erhöhung der Dopamin- und Noradrenalin Spiegel
CBD	40-80 mg	CBD scheint ein stark neuroprotektives Potential zu besitzen, weswegen seine Einsetzbarkeit bei neurodegenerativen Krankheiten wie Parkinson, Huntington's Disease, Alzheimer oder ALS (amyotrophe Lateralsklerose) in zahlreichen Studien untersucht wird. CBD konnte in Studien einige der Parkinson bedingten Symptome mildern, wie beispielsweise Bewegungsstörungen, nicht jedoch den Tremor. Allerdings konnten Wohlbefinden und Lebensqualität von Parkinson-Patienten durch die Gabe von CBD merklich verbessert werden.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	2-3 x 2 g	Betain/ Trimethylglycin senkt den Homocysteinspiegel, erhöht den Spiegel von SAME, der auch bei Parkinson erniedrigt ist! SAME hemmt Entzündungsprozesse und fördert die Bildung verschiedener Neurotransmitter (z.B. Dopamin, Serotonin und GABA) und Vitalregulatoren (Creatin, Carnitin, Glutathion). Des Weiteren ist Betain/ Trimethylglycin ein so genanntes Osmolyt (greift regulierend in Elektrolytimbalancen ein) und stellt die Aminosäure Glycin bereit. Auch aufgrund seiner Eigenschaft als inhibitorischer Neurotransmitter kann Glycin bei erhöhtem Muskeltonus hilfreich sein. Eine Kombination mit N-Acetyl-L-Cystein ist bei niedrigen Glutathionwerten wichtig! SAME (oder TMG) helfen die Nebenwirkungen der L-Dopa-Therapie zu reduzieren.

PEA Palmitoylethanolamid	1-4 Kps.	Seit einigen Jahren wird immer deutlicher, dass die Neuroinflammation bei degenerativen Krankheitsbildern eine große Rolle spielt. Das körpereigene Molekül Palmitoylethanolamid hat im Körper drei Hauptfunktionen: Zellschutz, Entzündungshemmung und Schmerzstillung. PEA Palmitoylethanolamid normalisiert aus dem Gleichgewicht gebrachte biologische Prozesse wie z. B. chronische Entzündungen oder <i>durch Traumata</i> oder Sauerstoffmangel <i>bedingte Schädigungen</i> , mittels Einwirkung auf den PPAR-Rezeptor im Zellkern. PEA Palmitoylethanolamid hat eine entzündungshemmende, zellschützende und <i>schmerzstillende Wirkung</i> . Darüber hinaus wirkt es auch antikarzinogen, neuroprotektiv, neuroregenerativ, <i>unterstützt Reparaturprozesse</i> und <i>Beschleunigt die Regeneration</i> .
Theanin	2 x 2 Kps.	Fördert innere Ruhe und Konzentration. Wirkt modulierend auf die Neurotransmitter GABA, Serotonin und Dopamin. Fördert die Alphawellenaktivität. Wirkt nicht nach Koffeinkonsum. Hier empfiehlt sich die Einnahme eine Stunde vor dem Genuss koffeinhaltiger Getränke.
GABA 500 mg	2- 3 x 1-2 Kps. zu den Mahlzeiten	Durch Dopamin Mangel wird die sensible Balance zwischen hemmenden und aktivierenden Botenstoffen durcheinandergebracht. Dadurch werden vom Gehirn schließlich falsche Signale an die Muskulatur weitergeleitet, die daraufhin gestörte Bewegungen ausführt. Dieser Vorgang wird durch die Erhöhung des GABA-Spiegels im Subthalamus in physiologischer Weise ausgeglichen.
Galactose	2 – 3 x 5 g  30 Min. vor einer Mahlzeit	Neue Forschungen zeigen einen möglichen Zusammenhang zwischen einer Insulinresistenz im Gehirn und neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer. Diese Insulinresistenz lässt sich hiernach durch Verabreichung des Zuckers Galactose, der insulinunabhängig verstoffwechselt wird, behandeln. Eine Insulinresistenz des Gehirns führt dort zu Glucosemangel, Energiemangel (ATP), Störungen der Neurotransmittersynthese, Schädigung der Hirnzellen durch Ammoniak und Glutamat.
Bidicin	4 – 5 x 1 Tabl. täglich unter die Zunge legen	Durch Dopamin Mangel wird die sensible Balance zwischen hemmenden und aktivierenden Botenstoffen durcheinander gebracht. Dadurch werden vom Gehirn schließlich falsche Signale an die Muskulatur weitergeleitet, die daraufhin gestörte Bewegungen ausführt. Neben Freien Radikalen und entzündungsfördernden Botenstoffen spielen auch erhöhte Konzentrationen von Glutamat bei der Schädigung des Nervengewebes eine Rolle. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter (z.B. Glutamat) im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende Wirkung. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle.
ONachtkerzenöl + Vit. E Vollspektrum Complex	3 x 1-2 Kps.    1 x 1 Kps.	Omega-3-Fettsäuren, Gammalinolensäure und Phospholipide aus Lecithin verbessern den Zustand der Nervenzellmembranen und sind an der Bildung von entzündungshemmenden Gewebshormonen (Prostaglandinen) und körpereigenen Canabinoiden (Anandamide) beteiligt, die in Wechselwirkung mit dem Dopamin-Neurotransmittersystem im Striatum stehen. Sie wirken einer zu starken Stimulierung des Dopaminsystems und damit einer zu starken Aktivierung der Muskulatur entgegen. Gammalinolensäure reduziert das Zittern.

**Weitere Information:** Verbessert wurden das Muskelzittern (bei 31%), die Bewegungsverlangsamung (bei 45%), die Muskelstarre (38%) und einige Bewegungsstörungen, die durch Levodopa verursacht worden waren.

\*L-Tyrosin und/ oder Mucuna Pruriens an Stelle von L-Dopa

Bei Parkinson liegt meist ein erhöhter nitrosativer Stress vor. Hierbei sorgt das NO-Radikal Peroxynitrit u.a. für Defizite an Vitamin Vit. B12, B6, Magnesium, Kalium, Zink, Tyrosin und Tryptophan. Des weiteren wird die Funktion Eisen abhängiger Enzyme gestört! Das bei nitrosativem Stress vermehrt auftretende NO-Radikal Peroxynitrit kann im Körper u.a. durch Glutathion, und Vitamin Vit. B12 und Melatonin eliminiert werden.

Des Weiteren möchte ich Sie die **Logi Kost (www.logi-methode.de)** und auf das Buch "Das Optimum" von Barry Sears, erschienen im Econ Verlag, hinweisen. Dieses Buch enthält viele wertvolle Ernährungstipps die sich auch sehr gut auf die Sie betreffenden Probleme auswirken. Das Frühstück sollte möglichst eiweißarm sein!

Wichtige Hinweise: Vitamin B 6 beschleunigt die periphere Decarboxylierung von L-DOPA. Obwohl Kombinationen mit einem Decarboxylase-Hemmer (z.B. Carbidopa) diese Interaktion verhindert, sollte Vitamin B6 nicht in pharmakologischen Dosen gegeben werden, ohne Zink und Tryptophan zu substituieren.

## Postpartale (nach-geburtliche) Störungen    Postpartales Stimmungstief („Babyblues“)

### Postpartale bzw. Postnatale Depression (Wochenbett-Depression)

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
NatalSan Activ	2 x 2 Kaps. mo. & ab.	Erhöhte Basisversorgung. Schwangerschaft und Stillen laugen die Nährstoffreserven der Mutter aus, was Nährstoffmängel zur Folge hat, die zu postnatalen Depressionen beitragen können.
MemoMental	1-2 x 1-2 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die En-



	mo. & mi.	zyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und Phosphodiesterase-4 hemmen und damit den Abbau der Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind. Postpartale Stimmungsschwankungen stehen auch mit hohen Monoaminoxidase-Werten in Verbindung. Diese drastische Änderung beeinflusst auch das als Glückshormon bekannte Serotonin.
Andohadin	2 x 3 Kps. mo. & ab.	Tryptophan, Tyrosin, Acetylcarnitin und weitere Neuromodulatoren verbessern den Serotoninstoffwechsel
Vitamin D3 Tropfen/ Kaps	250 µg zur Hauptmahlzeit	Serotoninstoffwechsel, Endorphinstoffwechsel, Gegenspieler von Peroxinitrit, vergleichbare Wirkung wie Lichttherapie
Krill Öl	3-4 Kps.	Unterstützen Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel und körpereigenes Cannabinoidsystem (Endocannabinoidsystem / ECS). Omega 3 Fettsäuren können selbst bei schweren Depressionen zu klinisch relevanten Verbesserungen führen. Phospholipide aus Krill Öl liefern Bausteine für das stimmung-regulierende Endocannabinoidsystem. In Nationen mit traditionell großem Fischverzehr und hohem Gehalt der Muttermilch an DHA ist die Wochenbettdepression selten.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Bei Energiemangel, Impulsivität, bipolaren Störungen und innerer Unruhe
Pyridoxal-5-Phosphat	1-6 Kps.	Vitamin B6 ist wichtig für die körpereigene Produktion von Serotonin, anderen Neurotransmittern und Prostaglandin E1 (PGE 1 hat antidepressive Wirkung). Auch bei depressiver Stimmungslage rund um die Menstruation; bei niedrigen Kryptopyrrol-Werten.
Betain/Trimethylglycin	1,5-3 g	Bei erhöhtem Homocystein, innerer Unruhe und Impulsivität. Ist zusammen mit Methionin ein wichtiger Regulator von Genen, die an der Produktion von Hormonen und Neurotransmittern beteiligt sind. Erhöhtes Homocystein ist nicht nur ein Indikator für einen Mangel der Vitamine B6, B12 und Folsäure, sondern auch für ein komplexes entzündliches Syndrom, welches mit diät- und umweltbedingten Aktivierungen des Immunsystems innerhalb und außerhalb des Gehirns verbunden ist.
Tryptophan Plus	2-3 x 1 Kps.	Bei leichtem Serotoninmangel.
Griffonia simplicifolia Extract 5 HTP	1 – 2 x 1 Kps.	Bei starkem Serotoninmangel! Serotoninmangel kann Depressionen verursachen. Außerdem Schlaflosigkeit, obsessive Verhaltensweisen und exzessives Essverhalten, das potenziell zu Übergewicht führt. Klassische Antidepressiva zielen auf Erhöhung der verfügbaren Menge von Serotonin im Gehirn ab. Zum einen durch intensivierte Nutzung des verfügbaren Serotonins (SSRI) oder durch Hemmung seines Abbaus (MAO-Hemmer). Griffonia simplicifolia Extract ist eine natürliche Quelle für eine Vorstufe des Serotonins: 5-HTP. Die Supplementierung mit Griffonia kann entsprechend auf diese Weise den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen. Im Gegensatz zu Medikamenten, die in den Serotoninhaushalt eingreifen, ist Griffonia quasi vollkommen nebenwirkungsfrei. Griffonia Extract wird außer zur Behandlung von Depressionen auch bei Schlafstörungen, Essstörungen, Fibromyalgie und chronischem Kopfschmerz recht erfolgreich eingesetzt. Während der Schwangerschaft steigt der Melatoninspiegel an (Grund dafür, dass Schwangere viel Schlafbedarf aufweisen), nach der Geburt dann rasch wieder ab. Diese Unterbrechung im Melatoninrhythmus kann zu Schlafstörungen und Wochenbettdepressionen führen.
Lysin	2 x 2 Kps.	Bei innerer Unruhe, Impulsivität, Angst und Panik (langfristig)
Folsäure+ Activ Complex	1-5 Kps.	Folsäuremangel findet sich in konsistenter Weise bei Depressionen, insbesondere bei schlechten Respondern auf Antidepressiva. Folsäure verbessert die Wirksamkeit von Antidepressiva. Kann stationären Aufenthalt von Depressiven verkürzen.
Tyrosin	2 x 2 Kps. mo. & mi.	Unterstützt Endorphin, Dopamin-, Noradrenalin- und Schilddrüsenhormonsynthese. Bei unzureichender Tyrosinversorgung werden nicht genügend Neurotransmitter gebildet, was zur Entwicklung von Depressionen beiträgt, bzw die Heftigkeit der Depression verstärkt.
Nachtkerzenöl oder Omega 3-6-9	> 3 g Omega 6 Fettsäuren pro Tag	Omega 6 Fettsäuren besitzen antidepressive Wirkung (durch Erhöhung des Prostaglandin-E1-Spiegels). Vor allem auch bei Stimmungsschwankungen rund um die Menstruation (PMS) oder in den Wechseljahren.
Darm Pro+Pre 10 oder Darm Pro+Pre 15	1-4 Kps. oder 1-3 Messlöffel Einnahme am besten in einigem Abstand zu Mahlzeiten, da sonst "Besied-	Dass probiotische Bakterien bei der Behandlung oder Prävention von Depressionen über die Darm-Hirn-Achse eine Rolle spielen könnten wird seit längerem vermutet. Eine Studie (Tiermodell) zeigt, dass Probiotika, die normalerweise nur zur gezielten Sanierung der Darmflora verwendet werden, auch positiven Einfluss auf das Gehirn haben können. Probiotische Organismen kämpfen mit Krankheitserregern um Siedlungsraum und Nahrung. Durch den Einfluss äußerer Faktoren, zu denen eine ungünstige Ernährungsweise zählt, kann dieses Gleichgewicht so stark gestört werden, dass eine Dysbiose entsteht. Dann können Krankheitserreger in den Blutkreislauf gelangen, mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Folgen. Möglicherweise ist dies der Wirkmechanismus, der Depressionen zugrunde liegt. Depression hat wahrscheinlich eine

	lungs-Potential" verloren geht.	metabolische Komponente, die auf Probiotika reagiert. Das vergrößert das therapeutische Spektrum deutlich, da Depressionen und Stoffwechselstörungen häufig gemeinsam auftreten. Eine kontinuierlich wachsende Zahl veröffentlichter Studien deutet darauf hin, dass eine ungesunde Ernährung zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von Depressionen beiträgt. Weiterhin ist bekannt, dass Patienten mit Depressionen im Allgemeinen ungesünder als der Durchschnitt leben. Zur optimalen Ansiedlung der Probiotischen Bakterien sollten die Präparate zusammen mit Apfelpektin (Reformhaus) genommen werden. Um eine gesunde Darmflora noch besser zu unterstützen kann der Verzehr von L-Glutamin und/oder Colostrum sinnvoll sein. Die Dosis der Probiotika sollte langsam bis in den gewünschten Bereich gesteigert werden, da zu große Anfangsdosen zu Nebenwirkungen wie Blähungen oder Durchfall führen können.
--	---------------------------------	--

Man sollte also alles fördern, was die Monoaminoxidase-A-Werte senkt und alles vermeiden, was die Werte ansteigen lässt - zu Letzterem gehören starkes Rauchen, Alkoholkonsum und chronischer Stress, zum Beispiel, wenn die Mutter sich vom Partner und ihrer Familie alleingelassen und vernachlässigt fühlt.

### Posttraumatische Belastungsstörung

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2 Kps. mo. & ab.	Basisversorgung Mikronährstoffe, "Phytamine" und stressregulierende Pflanzenauszüge bei starker mentaler Belastung. Unterstützung der Nebennieren (z.B. Vit. C, B5, Zink), Senkung des oxidativen Stresses und des nitrosativen Stresses (z.B. Durch Vitamin C, Polyphenole und hoch dosiertes Vitamin Vit. B12). In einer Studie aus den USA führte man bei Soldaten, die aus dem Irak-Krieg zurück kamen, ergänzend zu einer Standardtherapie auch eine Mikronährstoffsupplementierung durch. Die Ergebnisse waren signifikant besser als bei den Versuchsteilnehmern ohne Mikronährstofftherapie.
Vit. B12 Complex bioaktiv	2 x 1 Tabl. mo. & ab.	Nitrosativer Stress, Homocystein, Energiehaushalt. Emotional traumatisierende Erlebnisse gehen häufig auch mit Gehirnerschütterungen u. Schleudertraumen einher. Diese fördern Entzündungen und einen biochemischen Teufelskreis der als nitrosativer Stress bezeichnet wird.
Bidicin	4 - 5 x 1 Tabl. tägl. unter die Zunge legen	Die Aminosäure Glycin wird in Russland seit über 15 Jahren als Sublingualtablette eingesetzt, um stress- und krankheitsbedingte Überaktivitäten des Zentralen und Vegetativen Nervensystems auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Glycin beruhigt ein übererregtes Nervensystem, indem es die Aktivität der erregenden Neurotransmitter Noradrenalin und Glutamat reduziert und die des beruhigenden Neurotransmitters GABA verstärkt. Hierdurch besitzt Glycin auch Blutdruck senkende Effekte.
Vitamin D3 Tropfen oder Kaps	125 - 250 µg zur Hauptmahlzeit	Gegenspieler von Peroxinitrit, entzündungshemmend, stimmungsstabilisierend
Theanin	200 mg mo.	senkt Sympatikusstress und schützt vor Übererregung durch Glutamat. Fördert die Bildung von Alphawellen!
Galactose	2 x 5-10 g	Zu den Erkrankungen, die mit einer cerebralen Insulinresistenz und einem gestörten Glucosestoffwechsel einhergehen können gehört auch das posttraumatische Belastungssyndrom. Galactose wird Insulin unabhängig verstoffwechselt, verursacht keine Unterzuckerung, entgiftet leistungshemmendes und Nerven schädigendes Ammoniak, fördert Schutz und Regeneration des Nervensystems. Galactose fördert ebenfalls ein ausgewogenes Verhältnis der Neurotransmitter GABA (unsere „Bremse“ im Nervensystem) und Glutamat (unser „Gaspedal“ im Nervensystem) und ergänzt Glycin in seiner Stress lindernden Wirkung.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Tryptophan Plus	1 x 3 Kps. abends	Tryptophan, Lysin, und B-Vitamine erhöhen die Stressresistenz!
GABA	2-3 x 1 Kapsel	GABA aktiviert GABA-Rezeptoren, beruhigt und senkt den Cortisolspiegel. Hohe Cortisolspiegel verhindern einen erholsamen Schlaf.
Creatin	1 - 2 g mi.	Creatin eliminiert Peroxinitrit und Schützt Zellen vor Calciumüberladung. Ein dauerhaft erhöhter Calciumgehalt in der Nervenzelle aktiviert die Freisetzung von NO in der Zelle und Zunahme des intrazellulären oxidativen und nitrosativen Stresses. Dieser „Erregungsvergiftung“ ist die Zelle ohne Cystein bzw. Glutathion schutzlos ausgeliefert!
Magnesium Plus	1-3 Tabl.	Zusätzliche (ergänzend zum Magnesium in Andohadin) Magnesium-versorgung, Verbesserung der Energiebereitstellung, wirkt mit Glycin (z.B. aus Betain/ Trimethylglycin) einer Daueraktivierung der Glutamat bzw. NMDA-Rezeptoren entgegen.
Lysin	2 – 4 Kps. mi.	Senkt Sympatikusstress, fördert Umwandlung von Glutamat in GABA.
Adaptogen Stress Response	2 x 1-2 Kps.	Wiederherstellung der Homöostase, Erhöhung der Stressresistenz, Stärkung der Hypophysen-Nebennierenachse
Griffonia simpli-	1 - 2 x 1 Kps.	Serotoninstoffwechsel, Melatoninstoffwechsel

cifolia 5 HTP		
Betain/ Trimethylglycin Pulver	2 x 1-2 g	Bei erhöhtem Homocysteinspiegel.

#### Sonstiges:

Bei Patienten mit einer posttraumatischen Belastungsstörung konnte man vermehrten oxidativen und nitrosativen Stress, erhöhte Entzündungsaktivität und eine erhöhte Freisetzung der erregenden Neurotransmitter Glutamat und Noradrenalin feststellen. Flavonoide erhöhen zum einen den Gehalt an intrazellulärem Glutathion, senken aber auch direkt die Bildung von Freien Radikalen. Des Weiteren vermindern bestimmte Flavonoide das Einströmen von Calciumionen in die Hirnzellen. Auch Lavendelextrakt (Lasea) scheint sich über diesen Mechanismus günstig auf die Symptomatik des PTS auszuwirken! Auf Stimulanzien wie Koffein und Nikotin sollte verzichtet werden.

### Natürliche Potenzsteigerung

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 3 Kaps.	Basisversorgung mit essentiellen Vitaminen und Spurenelementen. Vitamin B6, Vit. B12 und Folsäure tragen zur Senkung des Homocysteinspiegels bei. Flavonoide, Vitamin B6, B12, Folsäure und D3 gehören zu den Substanzen, die sich günstig auf den Stoffwechsel des gefäßerweiternden Botenstoffs Stickstoffmonoxid (NO) auswirken können. Das adaptogene Kraut Rhodiola unterstützt den Körper bei stressbedingter Nervenerschöpfung und Libidomangel
Maca	2 x 1 Kps.	Neben dem Einsatz als potenz- und fruchtbarkeitssteigerndem Mittel nahmen die Inkas Maca in Verbindung mit anderen Pflanzen (z.B. Kakaobohnen) zur Steigerung der Kraft und des Durchhaltevermögens vor Kämpfen zu sich. Maca findet auch Verwendung bei erektiler Dysfunktion, zur Verbesserung der Muskelregeneration, bei chronischem Müdigkeitssyndrom, Darmträgheit, Blutarmut, depressiven Verstimmungen und vegetativer Dystonie. Die für die aphrodisierende Wirkung ausschlaggebenden Inhaltsstoffe sind vor allem die biologisch aktiven aromatischen Isothiocyanate.
Krill Öl	2 x 1 Kps.	Omega-3 Fettsäuren sind Baukomponente der Spermienmembran. Sie verbessern die Elastizität der Spermienmembran und spielen daher eine wichtige Rolle bei einer erfolgreichen Befruchtung. Des Weiteren wirken sich Omega-3-Fettsäuren günstig auf den Serotoninhaushalt und die Fließeigenschaften des Blutes aus.
Vitamin D 3 125 µg	1 x 1-2 Kps.	Niedrige Vitamin-D-Werte können mit niedrigen Testosteron, Dopamin- und Serotonin werten in Verbindung gebracht werden. Ohne Vitamin D keine „Frühlingsgefühle“!

#### Weitere Produkte:

Regenerationsformel	1 x 6 Kps 1 - 2 Stunden vor sexueller Aktivität	Eine erektile Dysfunktion und verminderte Durchblutung der Penisschwellkörper werden vermutlich auch durch eine Störung des NO-Stoffwechsels im Endothel ausgelöst. Durch die orale Zufuhr von L-Arginin alleine lässt sich keine Verbesserung der Durchblutung erreichen. Cofaktoren wie Vitamin B6, Vit. B12, D3 und Folsäure sollten in ausreichender Menge vorhanden sein.
OPC Plus Acerola + E	1 - 2 x 1 Kps.	OPC stärkt die Blutgefäße, verbessert die Durchblutung, verstärkt die Wirkung von L-Arginin.
NAC Plus	1 - 2 x 1 Kps.	Schwefelwasserstoff, der aus der Aminosäure Cystein gebildet wird entspannt die Blutgefäße (z.B. der Penisschwellkörper) und kann z.B. bei erektiler Dysfunktion verwendet werden. Durch seinen Einfluss auf den Glutathionstoffwechsel unterstützt Cystein auch die NO-Bildung.
Niacin Flush-free	2-3 x 1 Kps.	Inositol-Hexanicotinat besitzt gefäßerweiternde Eigenschaften und wirkt damit ähnlich gut durchblutungsfördernd wie Arginin.
Acetyl-L-Carnitin	2-2 Kps.	Potenzprobleme gehen bei Diabetikern oft auf eine verminderte Erregbarkeit peripherer sensibler Nerven zurück (eine Auswirkung der peripheren diabetischen Neuropathie). Acetyl-L-Carnitin hat gezeigt, diese neurogene Impotenz mit einer Tagesmenge von 1500mg Acetyl-L-Carnitin signifikant verbessern zu können. In einer Studie an der Universität von Padova (Italien) wurde nachgewiesen, dass die Fruchtbarkeit von Männern durch L-Carnitin erhöht werden kann. Patienten mit einer normalen Mitochondrien-Funktion konnten in der 3-monatigen Einnahmezeit eine durchschnittliche Bewegungssteigerung ihrer Spermien von 29,3 Prozent auf 41,1 Prozent verzeichnen.
Q10 Aktiv Ubiquinol aktiv	3 x 15-20 Tropfen	Mit Coenzym Q10 kann entscheidend Einfluss auf oxidativen Stress genommen und das Spermogramm verbessert werden, wie eine Studie der Iranischen Shahid Sadoughi Universität erneut nahe legt. Hierbei erhielten die Teilnehmer über einen Zeitraum von 3 Monaten 200 mg Coenzym Q10 täglich.
Zinkcitrat 50 mg	1 x 1 Kps.	Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei. Zink trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Testosteronserumspiegels bei.
Creatin-Mono- hydrat Pulver	1 x 5 g	Was männliche Fruchtbarkeit anbelangt, ist festzuhalten, dass Creatinkinase in den Spermien verschiedener Tierarten in relativ hohen Konzentrationen vorhanden ist. Die Isoformen des Enzyms sind an spezifischen Orten im Spermium lokalisiert, wo chemische Energie umgesetzt wird. Phospho-Creatin dient in den Spermien bei verschiedenen Tierarten als wichtige Energiequelle für die Fortbewegung der Spermien und beim Menschen hat man einen Zusammenhang von männlicher Unfruchtbarkeit mit dem Kreatinkinase System

		festgestellt. Erhöhte Homocysteinspiegel, niedrige Argininspiegel und Glycinspiegel führen zu Störungen der Creatinbildung.
Griffonia simplicifolia 5 HTP	1 - 3 x 1 Kps.	Niedrige Serotoninpiegel werden mit Depressionen, Reizbarkeit, Ängstlichkeit und frühzeitigem Samenerguss in Verbindung gebracht. Neben der Serotoninvorstufe 5 HTP werden u.a. auch B-Vitamine, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D für einen gesunden Serotoninhaushalt benötigt.

### PMS / Prämenstruelles Syndrom

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Tabl. mo. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
Vitamin B6 Plus	2 x 1 Kps. mo. & mi.	10 Tage lang - 1 Woche vor der Periode starten! Fördert die Umwandlung von Glutamat zu GABA. Bei PMS ist das Gleichgewicht zugunsten von Glutamat verschoben.
Krill Öl	2 x 1 Kps. mo. & mi.	Verbessert Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel und Glycinbindung an Rezeptoren. Bei PMS ist das Gleichgewicht der Prostaglandine gestört. Bei trockener Haut kann auch die Gabe von Gammalinolensäure erforderlich (z.B. ONachtkerzenöl) sein.
FemaleSan	3 – 4 x 1 Tabl.	Ginseng (Panax ginseng) ist ein allgemeines und sexuelles Tonikum mit leicht östrogenartiger Wirkung. Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) ist eine sehr wichtige Pflanze zum Ausgleich des Progesteronmangels. Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) ist die am meisten angewendete Heilpflanze mit östrogenartiger Wirkung. Yamswurzel (Dioscorea macrostachya) enthält das Steroidsaponin Diosgenin, das früher für die Pille isoliert wurde. Dioscorea zählt zu den ayurvedischen Heilmitteln bei Sexual- und Hormonproblemen. Diese Stoffe wirken harmonisierend auf den Hormonstoffwechsel.
ProgesterAll	Siehe Kommentare	Viele PMS-Symptome haben einen gemeinsamen Nenner: Zuviel Östrogen. Sie sind ein Zeichen, dass der Progesteronspiegel, der in der zweiten Zyklushälfte eigentlich dominant sein sollte, zu niedrig ist. Die Folge: Eine Östrogendominanz entsteht. Beginnen Sie die Anwendung der Creme ab dem 12. Tag des Zyklus und massieren Sie täglich bis zum 28. Tag 1/8 oder 1/4 Teelöffel der Creme auf dünne Hautstellen (Innenseite Arme, Hals, Brustbein). Optimal wäre einen kleinen Teil der empfohlenen Menge morgens und den größeren Teil vor dem Schlafengehen auf dünne Hautstellen aufzutragen. Beraten Sie sich mit einem Arzt oder Heilpraktiker vor Beginn der jede Art von natürlichen Hormonbehandlungen und Passen Sie die Empfehlungen Ihren Bedürfnissen an. Regelmäßige Kontrollern aus Blut oder Speichel sind empfehlenswert. Dosierungsempfehlungen für die jeweilige Indikation finden Sie u.a. in dem Buch „Natürliches Progesteron. Ein bemerkenswertes Hormon“ von Dr. R. Lee (ISBN-13: 978-3980570602 )
CaBiDi - Like mit PEA, Safran, Theanin, Beta-Caryophyllen	1 -3 Kps täglich	Studien zeigten einen nervenstärkenden Effekt von Safran-Extrakt. Sie zeigten auch, dass Safran bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen eine stimmungsaufhellende Wirkung habe, z. B. im Rahmen des PMS, der (Post)Menopause und des Babyblues. Die Studien kamen zu dem Schluss, dass Safran-Extrakt bei depressiven Verstimmungen genauso gut geeignet sei wie ein Antidepressivum.[

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Theanin	2 x 2 Kps.	Kann während der Prämenstruellen Phase modulierend auf den Haushalt der Neurotransmitter GABA, Serotonin und den Prolactingegenspieler Dopamin einwirken. Theanin ist ein Glutamatantagonist und wirkt stimmungsstabilisierend.
Bidicin	3 - 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter (z.B. Glutamat) im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende und Stress abschirmende Wirkung.
Magnesium Plus	3 x 1 Kps.	Stressreduktion, Glutamatantagonist, Energiehaushalt
GABA 500 mg	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	Neben dem Abfall von Östrogenen, dem Progesteronmangel und dem Ungleichgewicht androgener und östrogenen Hormonmengen können meist ein auch Mängel an Serotonin, Noradrenalin und Dopamin sowie Defizite an GABA beteiligt sein.
Tyrosin	2 x 2 Kps.	10 Tage lang - 1 Woche vor der Periode starten! Tyrosin fördert u.a. die Bildung von Betaendorphin und die des Prolactingegenspielers Dopamin.
Pyridoxal-5-	1-6 Kps.	Vitamin B6 ist wichtig für die körpereigene Produktion von Serotonin, anderen Neurotrans-

Phosphat		mittern und Prostaglandin E1 (PGE 1 hat antidepressive Wirkung). Auch bei Depressiver Stimmungslage rund um die Menstruation; bei niedrigen Kryptopyrrol-Werten.
Logi Kost		Hohe Insulinspiegel fördern Entzündungen durch Verschiebung des Prostaglandin-Gleichgewichts. Logi Kost wirkt sich stabilisierend auf den Prostaglandinhaushalt aus. www.logi-methode.de

### Prämenstruelles Syndrom

Die sensible Balance zwischen hemmenden und aktivierenden Gehirnbotschaften kann durch mikroverkapseltes Glycin durch-ein-andergebracht werden.

### Psoriasis (Schuppenflechte)

Schuppenflechte wird im Allgemeinen als genetische und Autoimmunerkrankung angesehen, die durch Umweltfaktoren ausgelöst wird. Erkältungen, Medikamente, Infektionen, Traumata, sowie körperlicher oder psychischer Stress können beim Ausbruch der Krankheit eine Rolle spielen. Schuppenflechte ist nicht ansteckend und im Moment gibt es kein Heilmittel. Allerdings können verschiedene Behandlungen die Symptome unter Kontrolle halten. Diese werden in der konventionellen Therapie meist mit Cortison abgeschwächt, was aber in der Langzeitanwendung selbst zahlreiche Probleme verursachen kann. Schuppenflechte wird mit einem erhöhten Risiko für Psoriasisarthritis, Lymphome, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Morbus Crohn und Depressionen assoziiert. Psoriasisarthritis betrifft bis zu 30% der an Schuppenflechte Erkrankten.

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	3 x 1 Tabl. 2 x 2 Kps.	Basisversorgung mit Folsäure, Vit. B6, Vit. B12, Vit. D3, Vit. K1**, Vit. E, Carotinoiden, Zink und Selen. Psoriatiker weisen häufig erniedrigte Selen- und Zinkplasmaspiegel auf.
Nachtkerzenöl	Min 3 x 1 Kps.	Psoriatiker profitieren von einer erhöhten Zufuhr von Gammalinolensäure (GLA). Durch die gesteigerte Zufuhr von GLA lässt sich die Produktion entzündungsfördernder Prostaglandine (Gewebehormone) reduzieren.
Krillöl oder EPA DHA	min 2 x 1 Kps.  min 3 x 1 Kps.	Mehr als 2 g EPA verbesserten in Studien Schuppung und Juckreiz und reduzierten die Anzahl an Erythemen. Außerdem verbesserten sich auch Gelenksbeschwerden. Wirken am besten in Kombination mit Arachidonsäure-arter Ernährung (siehe weiter unten). Durch die deutlich höhere Bioverfügbarkeit von Omega-3 Fettsäuren in Krillöl (Phospholipide), kann dieses deutlich niedriger dosiert werden.
Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Jährlich suchen und finden Tausend Patienten mit Schuppenflechte Linderung am Toten Meer. Der Dermatologe Professor Wolfgang Diezel hat entschlüsselt, worauf die Heilerfolge dort beruhen und eine darauf aufbauende Therapie entwickelt die aus magnesiumhaltiger Salbe und UV-Bestrahlung (für Vitamin D-Bildung) besteht. Seine Untersuchungen haben ergeben, daß der einzige entzündungshemmende Stoff des Meerwassers Magnesium ist!
Vitamin D3 Tropfen od. Kapseln	5 – 10 Trpf.  5000 iE (bei erniedrigtem Spiegel Kur-artig auch deutl. höher)	Vitamin wird in der Haut für die Bildung antibakterieller und entzündungshemmender Substanzen benötigt und kann den Cortisonbedarf senken. Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Niedrige Vitamin D - Spiegel begünstigen Entzündungsprozesse und schwächen das Immunsystem. Bestimmung des Spiegels beim Arzt ist sinnvoll. Werte von 40-60 ng/ml sollten angestrebt werden. Bei Werten unter 30 ng/ml empfiehlt sich eine Kur mit einem hoch dosierten Vitamin D Präparat (z.B. von EifelSan mit 10000IE).
Vitamin E Vollspektrum Complex	1 – 3 x 1 Kps.	Vitamin E ist ein starkes Antioxidans. Verschiedene Vitamin-E-Formen schützen empfindliche Fettsäuren vor Oxidation und senken die Entzündungsaktivität im Körper.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Selen-L-Methionin  (+)  Coenzym Q10 (Kaps. od. Spray)	1 x 1 Kps.   1-2 x 1 Kps.  2-3 x 5 Hübe (mind. 2 Min. im Mund halten)	Selenmangel kommt bei Psoriasis häufig vor. Selen ist ein starkes Antioxidans und hat regulatorische Wirkung im Immunsystem. Wirkt besonders potent in Kombination mit anderen Antioxidantien. Eine kombinierte Gabe von Selen, Q10 und Vitamin E kann zu klinischen Verbesserungen (Haut, Gelenke) führen. Q10 schützt als fettlösliches Antioxidans Fette im ganzen Körper vor Oxidation, auch Lipoproteine: Dadurch trägt Q10 dazu bei, dass die Zellmembrane elastisch bleiben. Außerdem wirkt Q10 im Zusammenspiel mit anderen Antioxidantien: Es regeneriert z.B. oxidiertes („gebrauchtes“) Vitamin E. Q10 interagiert mit zahlreichen Entzündungsmarkern und senkt deren Spiegel (z.B. von TNF-alpha). Q10 sollte immer als die aktive Form Ubichinol bevorzugt werden, da mit diesem potentiell höhere Q10-Spiegel im Blut erreicht werden. Die Verwendung von oral applizierbarem Spray mit liposomaler Tropfenform erlaubt die beste Aufnahme, direkt über die Mundschleimhaut.
DermoOvo	3 x 1 Kps.	Nährstoff-Formel für Haut und Haar!
PEA Palmitoylethanolamid	2-4 Kps.	Durch seine entzündungshemmende Wirkung kann Palmitoylethanolamid bei dieser Hautentzündung positive Unterstützung leisten. Palmitoylethanolamid wirkt schmerzstillend, scheint aber auch den Juckreiz zu besänftigen. <i>Kann auch zur lokalen Anwendung zusätzlich in Creme eingemischt werden und auf die</i>

		<i>betroffenen Stellen aufgetragen, zieht Rückstandslos ein. Am besten unparfümierte Creme verwenden.</i>
CBD-Öl	2 x 5 - 30 Tropfen	Schuppenflechte wird allgemein als genetische und Autoimmunerkrankung bezeichnet, es kommt durch Autoimmun-Prozesse zu Entzündungsvorgängen in der Haut. Das Endocannabinoid-System spielt eine Rolle bei der Regulierung der Hautzellen. Die Forschung und Erfahrungen von Patienten belegen, dass CBD Öle und Balsame Entzündungen reduzieren und das Wachstum von Hautzellen verlangsamen können. CBD verfügt über besondere Eigenschaften, die es zu einem potenten Wirkstoff bei der Behandlung von Autoimmunerkrankungen machen. So verfügt es neben seiner antiinflammatorischen-, antioxidativen- und neuroprotektiven Wirkung auch über immunmodulierende Eigenschaften. In Studien konnte bereits gezeigt werden, dass sich CBD positiv auf eine Vielzahl von Erkrankungen auswirkt, die auf eine Überreaktion des Immunsystems zurückzuführen sind. Dazu zählen beispielsweise MS, Rheumatoide Arthritis, Diabetes, septischer Schock, entzündliche Hautkrankheiten und allergisches Asthma. <i>CBD Öl kann auch zur lokalen Anwendung zusätzlich in Creme eingemischt werden und auf die betroffenen Stellen aufgetragen, zieht Rückstandslos ein. Am besten unparfümierte Creme verwenden..</i>
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. <b>β-Caryophyllen</b> zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.

**Sonstiges:** Äußerlich können Physiogel A.I. Duschcreme und Physiogel A.I. Creme verwendet werden. Vitamin D in Tropfenform lässt sich problemlos mit der Creme mischen! Mein Tip: aus Vitamin E-Creme mit Vitamin D Tropfen und/oder PEA Palmitoylethanolamid und/oder CBD Öl kann sich ein potenter Entzündungshemmer zur lokalen Behandlung anmischen lassen.

Psoriasis-Patienten sollten sich an einer vollwertigen fettarmen (vor allem Linol- und arachidonsäurearmen) Ernährung mit geringem Protein- und hohem Rohkostanteil orientieren. Die Proteinversorgung sollte vorwiegend über Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Heilbutt, Tunfisch und Lachs sichergestellt werden. Zu den problematischen Nahrungsmitteln und deren Inhaltsstoffen gehören u.a. Milchprodukte, Schweinefleisch, Innereien, Nüsse, Mais, Weizen, Zucker, Weißmehlprodukte, Zitrusfrüchte, Spargel, Distelöl, Kaffee, alkoholische Getränke, Konservierungsstoffe, Farbstoffe sowie bestimmte vasoaktive Gewürze wie Pfeffer, Paprika, Curry und Chili. Psoriatische Schübe können durch folgende Faktoren ausgelöst oder verstärkt werden: Hautreize chemischer oder physikalischer Natur, klimatische Einflüsse wie nasskaltes Wetter und zu lange Sonnenexposition, wiederkehrende Infektionen der Haut durch Bakterien, Viren und Pilze, Störungen der Darmflora, Medikamenteneinnahme, Alkoholkonsum, Schadstoffbelastungen, Antioxidantienmangel, Ernährungsfehler, Neurohormonelle Störungen, Hemmung des Energiestoffwechsels, Psychostress. Chronische Belastung mit toxischen Metallen blockieren die Aktivierung von Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln und führen zu oxidativem Stress und Störungen in der Immunantwort. Eine kontrollierte Sonnenlichtexposition wirkt meist günstig auf die Symptome. Sie fördert die Bildung von Vitamin D und verbessert auch den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Eine Therapie mit Lithium verschlimmert Psoriasis-Symptome oftmals.

## Psoriasis Arthritis

### Minimalempfehlung:

Produkte	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2-3 Kps.	Essentielle Mikro- und Makronährstoffe sind in richtiger Menge für Wundheilungsprozesse absolut erforderlich. Alle Vitamine beeinflussen Nerven-, Immunfunktion und Wundheilung. Vitamine sind als Coenzyme in den Wundheilungsprozessen von großer Bedeutung. B-Vitamine sind an der Kollagensynthese und Antikörperbildung beteiligt. Zum Abfangen freier Radikale, die sich auch in wunder entzündeter Haut und in entzündeten Gelenken bilden, werden Antioxidantien wie Vitamin E, Vitamin C und gewisse Spurenelemente benötigt. Vitamin K ist unentbehrlich für die Synthese der Gerinnungsfaktoren, die in der Wundheilung ebenfalls eine wichtige Rolle spielen.
Nachtkerzenöl	2 x 2 – 3 Kps.	Neurodermitispatienten weisen einen Mangel am Enzym Delta-6-Desaturase auf, wodurch ihre Gamma-Linolensäure-Konzentration um etwa 50% reduziert ist. Dies führt unter anderem zu einer lebenslangen Funktionsschwäche der T-Suppressor-Lymphozyten. GLA besitzt immunregulatorische Wirkungen, kontrolliert die Talgabsonderung und findet insbesondere Anwendung in der Prävention von Ekzemen und der Therapie von Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte). GLA wirkt über die Bildung von Prostaglandinen der

		Serie 1 im Wesentlichen entzündungshemmend. Stress, Mikronährstoffdefizite und hohe Insulinspiegel reduzieren die Aktivität dieses Enzyms zusätzlich. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können die Häufigkeit von Wundheilungsstörungen, die Neigung zu Infektionen, zu schuppiger Haut und Herzrhythmusstörungen zu vermindern. <b>Nach 3 Monaten</b> kann die Dosierung halbiert werden oder im monatlichen Wechsel mit Krill Öl verwendet werden!
Krill Öl	2 x 1-2 Kps.	Phospholipide und Omega-3-Fettsäuren im Krill Öl wirken synergistisch zusammen und greifen wie die Gammalinolensäure unterstützend in den Haushalt bestimmter entzündungshemmender Prostaglandine ein.
Bio-Curcuma Longa Radix Extract	2 x 1-2 Kps.	Bei der Psoriasis Arthritis kommt es zu einer vermehrten Produktion des Immunbotenstoffes TNF-alpha. Dieser lässt sich auf natürliche Weise mit Curcumaextrakten, Flavonoiden (z.B. Quercetin), Alpha Liponsäure und der Omega-3-Fettsäure EPA aus Fisch senken.
Vitamin E Vollspektrum Complex	1 -2 x 1 Kps.	Verschiedene Vitamin-E-Formen schützen empfindliche Fettsäuren vor Oxidation und senken die Entzündungsaktivität im Körper.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Vitamin D3* Tropfen	125 -250 mcg zur Hauptmahlzeit	Essentiell für den Knorpelstoffwechsel. Studien belegen, dass das Auftreten der Arthrose in Bevölkerungsgruppen mit niedrigem Vitamin-D - Spiegel höher ist als bei Gruppen mit ausreichender Vitamin-D Versorgung. Eine optimale Vitamin-D Versorgung mit etwa 5000 bis 10.000 I.E. erscheint erforderlich.
Darm Pro + Pre 10 Pure	1 – 2 x 1 Kps. (8-12 Wochen)	Störungen der Darmflora liegen bei Autoimmunerkrankungen häufig vor. Probiotische Bakterienstämme können immunmodulatorische Wirkungen entfalten.
PEA Palmitoylethanolamid	3 x 1 Kps. 2 – 4 Wochen Dosierung kann später langsam auf 1 Kps. reduziert werden	Palmitoylethanolamid, kurz PEA Palmitoylethanolamid, wird aus Lipiden gebildet und kommt natürlicherweise im Körper vor. Es wird u.a. auch als Bestandteil von besonderen Hautpflegeprodukten wie z.B. Physiogel A.I. Creme verwendet. PEA Palmitoylethanolamid ist entscheidend an der Steuerung zur Verringerung von Schmerz- und Missempfinden beteiligt. Es aktiviert Prozesse, die Barriere lipide bilden. So verbessert es die Hautregeneration und stärkt die Hautbarriere. Außerdem ist PEA Palmitoylethanolamid an Prozessen beteiligt, die die Empfindlichkeit der Haut und Entzündungszeichen reduzieren. Zusätzlich hat es einen Juckreiz mindernden Effekt.
DermaOvo	2-3 x 1 Kps.	Zusatzversorgung mit hautregenerierenden Vitalstoffen (PABA, MSM, Zink, Silicium, β-Carotin, Calciumpantothenat, Zink, Selen)

**Sonstiges:** Aggressive Seifen und Waschmittel sind für die trockene und spröde Haut von Neurodermitis-Kranken nicht geeignet und sollten deshalb aus dem Haushalt verbannt werden. Empfehlenswerte Produkte aus der Apotheke sind u.a. Regividerm, Physiogel A.I. Creme, Physiogel Duschcreme. Individuelle Rezepturen (Salben, Cremes, Lotionen) mit Zusatz von Magnesium, Harnsäure, Gammalinolensäure, N-Acetylcystein, MSM, Vit. D3, A, Vit. B12 und E können ebenfalls zur Verbesserung des Hautbildes beitragen. Nahrungsmittelallergien sollten berücksichtigt werden. Besonders häufig sind Eier, Nüsse, Kuhmilch, Steinobst, Citrusfrüchte wie Zitronen oder Orangen ein Problem für Neurodermitiker. Aber auch Alkohol und Kaffee können problematisch sein, da diese Genussmittel die Durchblutung der Haut steigern, was wiederum den Juckreiz verstärkt. Dies gilt auch für stark gewürzte Speisen.

Bäder in Magnesiumsulfat sind ebenfalls sehr empfehlenswert. **Vitamin D kann auch geeigneten Hautpflegemitteln wie Physiogel A.I. Creme aus der Apotheke hinzugegeben werden.**

**Quellen:** Lassus, A., A.L. Dahlgren, M. Halpern, J. Santalahti, H.P. Happonen: Effects of dietary supplementation with polyunsaturated ethyl ester lipids (Angiosan) in patients with psoriasis and psoriasis arthritis. Internat. Res. J. Internat. Med. Res. (1990) 68-73.

Gupta, A.K., C.N. Ellis, D.C. Tellner, T.F. Anderson, J.J. Voorhees: Double-blind, placebo-controlled study to evaluate the efficacy of fish oil and low-dose UVB in the treatment of psoriasis. Brit. J. Dermat. 120 (1989) 801-807.

Collier, P.M., A. Ursell, K. Zaremba, C.M. Payne, R.C. Staughton, T. Sanders: Effect of regular consumption of oily fish compared with white fish on chronic plaque psoriasis. Europ. J. clin. Nutr. 47 (1993) 251-254.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15691217>

### (Krypto-) Pyrrolurie (KPU)

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Pyridoxal-5-Phosphat	2 x 1 Tabl.	Die Kryptopyrrolurie ist eine genetisch bedingte biochemisch-enzymatische Störung des Hämoglobinstoffwechsels, ca. 10-30% der Menschen sind hiervon betroffen! Es entstehen toxische Zwischenprodukte (Pyrrole), die an Zink und Pyridoxal-5-Phosphat (die aktive Coenzymform des Vitamin B6) gebunden und über die Niere als Komplexe ausgeschieden
Zinkmethionin	2 x 1 Kaps.	

		werden.
Mineralien Complex	3 x 1 Tabl.	Pyrrrolikern gehen auch größere Mengen Mangan, Eisen und Magnesium verloren.
Vit. B12 Activ Complex	1 x 1 Tabl.	Durch die Mehrproduktion von Hämoglobin wird Vit. B12 verbraucht. Vitamin Vit. B12 Activ Complex schützt auch vor nitrosativem Stress, der bei Pyrrrolikern häufig anzutreffen ist! Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
Vitamin D Tropfen	1 x 5-10 Tropfen	Bei Pyrrrolikern liegen häufig erniedrigte Vitamin D-Spiegel vor. Vitamin D ist ebenfalls ein Schutzfaktor bei nitrosativem Stress.
Multi Gluco Basis	2-3 x 1-2 Kaps	Basisversorgung mit essentiellen Vitaminen und Spurenelementen (z.B. Vitamin C, B5, Zink, Eisen, Mangan) zur Unterstützung der Blutzuckerregulation und der Nebennieren.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Betain/ Trimethylglycin	3 x 1-3 g	KPU verursacht Entgleisungen des Psychoneuroendokrinen Systems über erhöhte Homocysteinspiegel (niedrige SAME-Spiegel). Hierbei kommt es zu vermehrten Ausscheidung von Taurin, zu einer Erhöhung des Cortisolspiegels und einer verminderten Umwandlung von Noradrenalin in Adrenalin! Ergänzend zu den Vitaminen B6, Vit. B12 Activ Complex und Folsäure kann Betain/ Trimethylglycin zur Senkung des Homocysteins und zur Erhöhung des SAME-Spiegels beitragen.
Omega-3-Kapseln	2 – 3 x1 Kps.	Durch die Mehrproduktion von Hämoglobin werden mehr Omega 3-Fettsäuren verbraucht.
Vitamin C 1000	3 x 1 Tabl.	KPU verursacht Entgleisungen des Psychoneuroendokrinen Systems über Nebennierenschwäche (niedrige Cortisol-, DHEA- und Adrenalinpiegel). Mikronährstoffe wie Pantothenensäure und Vitamin C werden hier in besonders hoher Dosierung benötigt. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascobylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Calciumpantothentat 250 mg	3 x 1-2 Tabl.	
Theanin	1 – 2 x 2 Kps.	KPU verursacht Entgleisungen des Psychoneuroendokrinen Systems über Neurostress (diverse Neurotransmitterdefizite und Erregungsvergiftung durch Glutamat). Theanin ist ein wichtiger Glutamatgegenspieler und fördert die Alphawellenaktivität.
Magnesium Plus		KPU verursacht Entgleisungen des Psychoneuroendokrinen Systems über Neurostress (diverse Neurotransmitterdefizite und Erregungsvergiftung durch Glutamat). Magnesium ist ein wichtiger Glutamatgegenspieler. Bei Pyrrrolikern gehen auch größere Mengen Magnesium verloren.
Org. Eisen+	1 x 1 Kps.	Durch die Mehrproduktion von Hämoglobin wird mehr Eisen verbraucht.
Adaptongen Stress Response	2 x 1-2 Kps	KPU verursacht Entgleisungen des Psychoneuroendokrinen Systems über Nebennierenschwäche (niedrige Cortisol-, DHEA- und Adrenalinpiegel). Adaptogene fördern die Wiederherstellung der Homöostase, die Erhöhung der Stressresistenz und Stärkung der Hypophysen-Nebennierenachse

### Raynaud-Syndrom

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit essentiellen Vitaminen und Spurenelementen.
Niacin Flush-free	3 x 1-2 Kps.	In einer Untersuchung an Raynaud-Patienten besserten sich die Attacken von Vasospasmus durch die tägliche Gabe von 4 g Inositol-Hexanicotinat (Versuch für 3 Monate), was vermutlich mit der langsamen Freisetzung von Niacin zusammenhängt (Sunderland et al 198812).
Vit. B12 Complex bioaktiv	1 – 3 x 1 Tabl. sublingual	Personen mit Raynaud Syndrom haben häufig erhöhte Homocysteinspiegel. Ergänzend zum Vitamin B6 (in Niacin Flush-free) tragen Vitamin B12 und Folsäure zur Senkung des Homocysteinspiegels bei. Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
Krill Öl	2-3 x 1 Kps.	Die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl (3.96 g EPA und 2.64 g DHA) verlängerte die Zeitintervalle, in denen Gefäßkrämpfe auftraten und erhöhte die Kältetoleranz. Omega-3-Fettsäuren aus Krill Öl liegen in Phospholipidform vor, sind besser bioverfügbar und sehr stabil gegenüber Oxidation.
Magnesium Plus	2-3 x 1 Tabl.	Zum Entkrampfen der Gefäße hat sich Magnesium in hoher Dosierung von täglich etwa 300 bis 600 Milligramm bewährt. Magnesium ist ein natürlicher Calciumantagonist. Magnesium spielt eine wichtige Rolle für die mitochondriale Energieproduktion, für die Zellkommunikation, die Knorpelsynthese, die Gefäß- und die Muskelrelaxation sowie für die Bildung und Regulierung verschiedener Neurotransmitter (z.B. Glutamat und Substanz P).

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-	Kommentare
---------	----------	------------



	<b>empfehlung</b>	
NAC	2-3 x 1 Kps.	In einer Pilotstudie konnte die Häufigkeit und Stärke der Gefäßkrämpfe bei Raynaud Patienten durch intravenöse Gabe von N-Acetylcystein signifikant verringert werden. (Intravenous N-acetylcysteine for treatment of Raynaud's phenomenon secondary to systemic sclerosis: a pilot study / P Sambo et. Al / 2010 The Journal of Rheumatology) Schwefelwasserstoff welcher aus der Aminosäure Cystein gebildet wird entspannt die Blutgefäße (z.B. der Penischwelkörper) und kann z.B. bei erektiler Dysfunktion verwendet werden. Durch seinen Einfluss auf den Glutathionstoffwechsel unterstützt Cystein auch die NO-Bildung.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	2-3 x 3 g	Betain/ Trimethylglycin senkt den Homocysteinspiegel, erhöht den Spiegel von SAME. SAME hemmt Entzündungsprozesse und fördert die Bildung verschiedener Neurotransmitter (z.B. Dopamin, Serotonin und GABA) und Vitalregulatoren (Creatin, Carnitin, Glutathion). Des Weiteren ist Betain/ Trimethylglycin ein so genanntes Osmolyt (greift regulierend in Elektrolytimbalancen ein) und stellt die Aminosäure Glycin bereit. Auch aufgrund seiner Eigenschaft als inhibitorischer Neurotransmitter kann Glycin bei Schmerzpatienten hilfreich sein. Glycinsupplemente wirken spasmolytisch, beruhigend, entzündungshemmend und knorpelprotektiv.
MSM	3 x 1-2 Tabl.	MSM wirkt entkrampfend auf die Muskulatur, fördert die Kollagenbildung, wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Blutfließeigenschaften, lindert Schmerzen und Entzündungen, schützt und regeneriert Nervengewebe und fördert die Bildung von SAME.
Salix Alba	3 x 1 – 2 Kps.	Die therapeutische Wirksamkeit von Weidenrindenzubereitungen wurde in einigen placebokontrollierten randomisierten Doppelblindstudien sowohl bei Patienten mit Rückenschmerzen als auch mit Osteoarthritis belegt. Verantwortlich hierfür ist ein Vielstoffgemisch aus Polyphenolen und Salicin welches antiphlogistische, analgetischen, antioxidativen und knorpelprotektiven Effekten entfaltet.

Sonstiges: Vasospastische Raynaud-Attacken werden vermutlich durch eine Störung des NO-Stoffwechsels im Endothel ausgelöst. Durch die Erhöhung der NO-Konzentration können Raynaud-Attacken therapeutisch günstig beeinflusst werden. Durch die orale Zufuhr von Arginin als Monosubstanz lässt sich zumindest beim Raynodsyndrom keine Verbesserung der Durchblutung erreichen. Bei Diabetikern konnte eine 35 prozentige Verbesserung der Durchblutung der Füße durch den Einsatz einer 10 prozentigen Arginincreme erreicht werden. Polyphenole, N-Acetylcystein, Vitamin B6, Vit. B12, Folsäure und D3 gehören zu den Substanzen, die sich günstig auf den NO-Stoffwechsel auswirken können.

## Restless Legs

### Minimalempfehlung:

<b>Produkt</b>	<b>Verzehr-empfehlung</b>	<b>Kommentare</b>
Multi Extra Gold	1 x 1 Tabl. nach den Mahlzeiten	B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle im Neurotransmitter-, Energie- und Glucosetstoffwechsel des Gehirns. Lückenlose Basisversorgung mit allen essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ohne dabei in für Vitamin B6 kritische Dosierungsbereiche zu kommen.
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
Organisches Eisen Aktiv	1 - 2 x 1 Tabl.	Die Zufuhr von Eisen und entsprechenden Synergisten kann den Dopaminstoffwechsel normalisieren. Eisenmangel kann Dysfunktion des dopaminergen Systems verursachen.
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125-250 µg zur Hauptmahlzeit	Es gibt inzwischen mehrere Studien, die zeigen, dass Vitamin D für die Stimmung, die Hirnleistungsfähigkeit und zur Prävention psychischer Störungen und neurologischer Erkrankungen eine wichtige Funktion erfüllt. Vitamin D3Tropfen/ Kapseln wirkt sich u. a. positiv auf den Dopamin- und Endorphinhaushalt aus, welche bei Restless Legs beeinträchtigt sein können.
Mucuna Pruriens (*)	2 x tägl. 1 Kaps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	Mucuna pruriens Extract enthält 3,4-Dihydroxyphenylalanin, einem Zwischenprodukt der Dopaminsynthese. Verschiedene Begleitstoffe unterstützen die Verwertung und Umwandlung von 3,4-Dihydroxyphenylalanin in Dopamin und erhöhen dessen Verträglichkeit.

### Weitere Produkte:

<b>Produkt</b>	<b>Verzehr-empfehlung</b>	<b>Kommentare</b>
Tyrosin	100 mg je Kg Körpergewicht	Erhöhung der Dopamin- und Noradrenalin Spiegel
DL-Phenylalanin 400	3-4 x 1 Tabl.  30 Min. vor einer Mahlzeit	L-Phenylalanin wird im Organismus in L-Tyrosin (Vorläufersubstanz von L-Dopa & Norepinephrin) umgewandelt. Außerdem wird aus L-Phenylalanin wiederum Phenylethylamin (PEA Palmitoylethanolamid), welches u.a. die Ausschüttung von Dopamin fördert. D-Phenylalanin wiederum hemmt ein Enzym, welches endogenes Endorphin abbaut (wird deshalb bei Schmerzpatienten erfolgreich angewendet). RLS wird auch mit einer gestörten Schmerzkontrolle in Zusammenhang gebracht wird.
PEA Palmitoylethanolamid	3 x 1 Kps.	RLS wird auch mit einer gestörten Schmerzkontrolle in Zusammenhang gebracht wird. Diese kann möglicherweise auch mit einer gestörten Funktion der Gliazellen in Verbindung

		stehen.
Sun-theanin	2 x 2 Kps.	Fördert innere Ruhe und Konzentration. Wirkt modulierend auf die Neurotransmitter GABA, Serotonin und Dopamin. Fördert die Alphawellenaktivität. Wirkt nicht nach Koffeinkonsum. Hier empfiehlt sich die Einnahme eine Stunde vor dem Genuss koffeinhaltiger Getränke.
Bidicin	3 – 4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Durch Dopaminmangel wird die sensible Balance zwischen hemmenden und aktivierenden Botenstoffen durcheinandergebracht. Dadurch werden vom Gehirn schließlich falsche Signale an die Muskulatur weitergeleitet, die daraufhin gestörte Bewegungen ausführt. Dieser Vorgang wird u.a. auch durch die Erhöhung des Glycin-Spiegels bzw. durch Hemmung einer überschießenden Glutamataktivität in physiologischer Weise ausgeglichen. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter (z.B. Glutamat) im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende Wirkung. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle.
GABA 500 mg	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	Durch Dopamin Mangel wird die sensible Balance zwischen hemmenden und aktivierenden Botenstoffen durcheinandergebracht. Dadurch werden vom Gehirn schließlich falsche Signale an die Muskulatur weitergeleitet, die daraufhin gestörte Bewegungen ausführt. Dieser Vorgang wird durch die Erhöhung des GABA-Spiegels in physiologischer Weise ausgeglichen.
NADH	1 – 2 x 1 Tabl.	Verbessert die Energiebereitstellung, erhöht die Konzentration, reduziert Müdigkeit, unterstützt die Synthese von Dopamin und wird für die Umwandlung von Ubichinon (Q10) in Ubiquinol benötigt.
Magne-sium	2 – 3 x 1 Tabl.	Magnesium verfügt über antagonistischen Eigenschaften auf spannungsabhängige NMDA-Glutamat-Rezeptoren im zentralen Nervensystem sowie agonistische Eigenschaften auf GABAA-Rezeptoren. Diese Effekte könnten gegebenenfalls eine spinale Übererregbarkeit der absteigenden Bahnen bei RLS-Patienten hemmen oder die Schlafregulation direkt beeinflussen
Selenomethionin	1 x 1 Kps.	Die Einnahme von 50-200 µg Selen täglich anstelle eines Dopamin-Agonisten könnte laut einer Studie iranischer Wissenschaftler aus dem Jahr 2011 eine alternative Behandlungsform zur Verbesserung der RLS-Symptome sein.

Wichtige Hinweise: Mucuna Pruriens oder L-Dopa Vitamin B 6 beschleunigt die periphere Decarboxylierung von L-Dopa. Obwohl Kombinationen mit einem Decarboxylase-Hemmer (z.B. Carbidopa) diese Interaktion verhindert, sollte Vitamin B6 nicht in pharmakologischen Dosen gegeben werden, ohne Zink und Tryptophan zu substituieren. Lassen Sie Ihren Ferritin- und Ihren Vitamin-D3-Spiegel bestimmen.

## Rheumatoide Arthritis

### Minimalempfehlung:

Produkte	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Extra Gold	2 x 2-3 Kps.	Essentielle Mikro- und Makronährstoffe sind in richtiger Menge für Wundheilungsprozesse absolut erforderlich. Alle Vitamine beeinflussen Nerven-, Immunfunktion und Wundheilung. Vitamine sind als Coenzyme in den Wundheilungsprozessen von großer Bedeutung. B-Vitamine sind an der Kollagensynthese und Antikörperbildung beteiligt. Zum Abfangen freier Radikale, die sich auch in wunder entzündeter Haut und in entzündeten Gelenken bilden, werden Antioxidantien wie Vitamin E, Vitamin C und gewisse Spurenelemente benötigt. Vitamin K ist unentbehrlich für die Synthese der Gerinnungsfaktoren, die in der Wundheilung ebenfalls eine wichtige Rolle spielen.
Krill Öl	2 x 1-2 Kps.	Phospholipide und Omega-3-Fettsäuren im Krill Öl wirken synergistisch zusammen und greifen wie die Gammalinolensäure unterstützend in den Haushalt bestimmter entzündungshemmender Prostaglandine ein.
Bio-Curcuma Extract	2 x 1-3 Kps.	Bei der Psoriasis Arthritis kommt es zu einer vermehrten Produktion des Immunbotenstoffes TNF-alpha. Dieser lässt sich auf natürliche Weise mit Curcumaextrakten, Flavonoiden (z.B. Quercetin), Alpha Liponsäure und der Omega-3-Fettsäure EPA aus Fisch senken.
Vitamin E Vollspektrum Complex	1 -2 x 1 Kps.	Verschiedene Vitamin-E-Formen schützen empfindliche Fettsäuren vor Oxidation und senken die Entzündungsaktivität im Körper.
CBD	20-300 mg Dosis langsam steigern	Rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunkrankheit, bei der der Körper u.A. Anfängt, die eigenen Gelenke anzugreifen. CBD verfügt neben seiner antiinflammatorischen-, antioxidativen- und neuroprotektiven Wirkung auch über immunmodulierende Eigenschaften. Die immunmodulierenden bzw. teilweise immunsuppressiven Effekte, sowie die antientzündliche Wirkung von CBD scheinen unter anderem durch eine CBD-induzierte Senkung von pro-entzündlichen Cytokinen und anderer pro-entzündlicher Mediatoren

		verursacht zu werden. Darüber hinaus konnte in Studien eine CBD-induzierte Erhöhung von anti-entzündlichen Cytokinen wie z.B. IL-10 gezeigt werden. Außerdem scheint eine CBD die Apoptose gewisser Immunzellen zu bewirken, die Vermehrung bestimmter Immunzellen zu reduzieren und die Produktion von Chemokinen abzusenken, welche normalerweise ein „Einwandern“ von Immunzellen in entzündete Gewebe bewirken.
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff_Levangen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.
PEA Palmitoylethanolamid	2-4 Kps.	In-vitro- und tierexperimentelle Studien lassen vermuten, dass Palmitoylethanolamid gegen Gelenkentzündung und die damit einhergehenden chronischen Schmerzen hilft.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Vitamin D3* Tropfen	125 -250 mcg zur Hauptmahlzeit	Essentiell für den Knorpelstoffwechsel. Studien belegen, dass das Auftreten der Arthrose in Bevölkerungsgruppen mit niedrigem Vitamin-D - Spiegel höher ist als bei Gruppen mit ausreichender Vitamin-D Versorgung. Eine optimale Vitamin-D Versorgung mit etwa 5000 bis 10.000 I.E. erscheint erforderlich.
Darm Pro + Pre 10 Pure	1 – 2 x 1 Kps. (8-12 Wochen)	Störungen der Darmflora liegen bei Autoimmunerkrankungen häufig vor. Probiotische Bakterienstämme können immunmodulatorische Wirkungen entfalten.
PEA Palmitoylethanolamid	3 x 1 Kps. 2 – 4 Wochen Dosierung kann später langsam auf 1 Kps. reduziert werden	Palmitoylethanolamid, kurz PEA Palmitoylethanolamid, wird aus Lipiden gebildet und kommt natürlicherweise im Körper vor. Es wird u.a. auch als Bestandteil von besonderen Hautpflegeprodukten wie z.B. Physiogel A.I. Creme verwendet. PEA Palmitoylethanolamid ist entscheidend an der Steuerung zur Verringerung von Schmerz- und Missempfinden beteiligt. Es aktiviert Prozesse, die Barriere lipide bilden. So verbessert es die Hautregeneration und stärkt die Hautbarriere. Außerdem ist PEA Palmitoylethanolamid an Prozessen beteiligt, die die Empfindlichkeit der Haut und Entzündungszeichen reduzieren. Zusätzlich hat es einen Juckreiz mindernden Effekt.
DermoOvo	2 x 2-3 x 1 Kps.	Zusatzversorgung mit Bindegewebsmatrix aus Eimembranextrakt und bindegewebsregenerierenden Vitalstoffen (PABA, MSM, Zink, Silicium, $\beta$ -Carotin, Calciumpantothenat, Zink, Selen)

### Rückenschmerzen

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit essentiellen Vitaminen und Spurenelementen.
Mineralien Complex	3 x 1-2 Tabl.	Calcium und Magnesium erhalten die Knochendichte und unterstützen eine normale Muskelfunktion. Selen ist bei chronischen Muskelschmerzen und Muskelsteifigkeit wirksam. Mangan, Silicium und Bor unterstützten die Heilung von Knorpel. Die Manganaufnahme kann außerdem durch zu starkes Rauchen, übermäßigen Alkoholkonsum sowie Psychopharmaka beeinträchtigt werden. Mineralstoffe und Spurenelemente unterstützen die Entsäuerung des Gewebes. Ein ausgeglichener Säure-Basenhaushalt vermindert Schmerzen deutlich.
Vitamin C1000	2 x 1 Tabl.	Vitamin C reduziert oxidativen Stress und Entzündungen, fördert die Kollagenbildung. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascobylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
ONachtkerzenöl	2 x 1 – 3 Kps.	Omega-3-Fettsäuren blockieren kleinste Entzündungsherde im Gewebe, verbessern die Durchblutung, den Serotoninstoffwechsel und die Bindung des Neurotransmitters Glycin. Hierdurch können Schmerzen langfristig reduziert werden. Omega-3-Fettsäuren auch antikatabol (v.a. in Verbindung mit Glutamin und NAC!) und können Muskelabbau vorbeugen.

		GLA (Gammalinolensäure) wirkt über die Bildung von Prostaglandinen der Serie 1 im Wesentlichen entzündungshemmend. Siehe auch bei Kommentare unter Alpha Liponsäure!
Magnesium Plus	2-3 x 1 Tabl.	Magnesium ist bei vielen Schmerzzuständen hilfreich, auch wegen seiner entkrampfenden und entspannenden Eigenschaften. Magnesium spielt eine wichtige Rolle für die mitochondriale Energieproduktion, für die Zellkommunikation, die Knorpelsynthese, die Gefäß- und die Muskelrelaxation sowie für die Bildung und Regulierung verschiedener Neurotransmitter (z.B. Glutamat und Substanz P).

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
PEA Palmitoylethanolamid Pure®	3 x 1 Kps. 3 Monate	Palmitoylethanolamid ist eine körpereigene Fettverbindung, die regulierend in ein gestörtes Schmerzverarbeitungs- und Immunsystem eingreifen kann. Auch Borreliosepatienten können hiervon profitieren.
Neuronyl	3 x 2 Kps. 14 Tage	DL-Phenylalanin reduziert den enzymatischen Abbau von schmerzlindernden Endorphinen.
Vitamin D3 Tropfen oder Kapseln	125 – 250 µg zur Hauptmahlzeit	Eine Vitamin-D-Supplementierung hat auch einen antientzündlichen Effekt und wirkt sich (vor allem bei Frauen) günstig auf Rückenschmerzen aus. Bei unzureichenden Vitamin-D-Konzentration werden höhere Mengen an Opiaten zur Schmerzbekämpfung benötigt.
Griffonia simplicifolia 5 HTP	2 x 1-3 Kps.	Fördert die Serotonin- und Melatoninsynthese. Sowohl das Schmerzzentrum im Hirnstamm als auch das schmerzverarbeitende Zentrum im Thalamus enthalten serotonerge Neuronen. Diese Zellen senden Signale ins Rückenmark und modulieren die Schmerzsignale aus der Körperperipherie. Depressionen und Rückenschmerzen treten oft gemeinsam auf.
GABA 500 mg	2- 3 x 1-2 Kps. zu den Mahlzeiten	GABAerge Neuronen sind an der Modulation von Schmerzsignalen beteiligt.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	2-3 x 3 g	Betain/ Trimethylglycin senkt den Homocysteinspiegel, erhöht den Spiegel von SAME. SAME hemmt Entzündungsprozesse und fördert die Bildung verschiedener Neurotransmitter (z.B. Dopamin, Serotonin und GABA) und Vitalregulatoren (Creatin, Carnitin, Glutathion). Des Weiteren ist Betain/ Trimethylglycin ein so genanntes Osmolyt (greift regulierend in Elektrolytimbalancen ein) und stellt die Aminosäure Glycin bereit. Auch aufgrund seiner Eigenschaft als inhibitorischer Neurotransmitter kann Glycin bei Schmerzpatienten hilfreich sein. Glycinsupplemente wirken spasmolytisch, beruhigend, entzündungshemmend und knorpelprotektiv.
MSM	3 x 1-2 Tabl.	MSM wirkt entkrampfend auf die Muskulatur, fördert die Kollagenbildung, wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Blutfließeigenschaften, lindert Schmerzen und Entzündungen, schützt und regeneriert Nervengewebe und fördert die Bildung von SAME.
B-Complex Aktiv	2 x 11 Kps.	Die Kombination der Vitamine B1, B6 und Vit. B12 mit Diclofenac erwies sich gegenüber einer Monotherapie mit Diclofenac bei der Behandlung des LWS-Syndroms als deutlich überlegen. Durch die zusätzliche Gabe von B-Vitaminen lassen sich nichtsteroidale Analgetika einsparen. B-Vitamine wirken schmerzlindernd (besonders bei Neuralgien) und verstärken die Serotoninproduktion. Vitamin B6 fördert zusammen mit der Aminosäure Lysin die Umwandlung von Glutamat zu GABA.
Lebertran	2 x 1 Kps.	Vitamin A entfaltet seine Wirkung u.a. bei der Kollagensynthese und der Kollagenfaservernetzung. 1 Kps. je 25 Kg Körpergewicht.
Alpha Liponsäure	2 x 2-3 Kps	Eine Kombination aus 600mg Alpha-Liponsäure und 360mg Gammalinolensäure (begleitend zur Physiotherapie) führt innerhalb von 6 Wochen zu einer deutlichen Verminderung der Schmerzen und der neurologischen Ausfallerscheinungen bei Patienten mit radikulären Schmerzen.

**Sonstiges:** Raucher leiden häufiger unter Rückenschmerzen!

**Adressen,** die weiter helfen: [www.smisek.de](http://www.smisek.de) [www.myoreflex.de](http://www.myoreflex.de) [www.biokinematik.de](http://www.biokinematik.de) [www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com)  
[www.erfolgsruecken.de](http://www.erfolgsruecken.de)

### Schaufensterkrankheit

#### Minimalempfehlung

Padma 28	2 x 2 - 3 Kps.	Der supportive Einsatz von Padma 28 bei der konservativen Behandlung der Schaufensterkrankheit zeigt einen messbaren Effekt mit einer deutlichen Verlängerung der maximalen Gehstrecke und ist als additive Therapie eine zu prüfende Behandlungsoption. Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe (wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen). Insbesondere der hohe Gehalt verschiedener Phenolischer Wirkstoffe trägt zur Stabilisierung der Gefäßwände und zum Erhalt der Gefäßelastizität bei. Polyphenole wirken Gefäßentzündungen entgegen, verbessern die Blutfließeigenschaften, fördern die Bildung des Gefäß erweiternden Botenstoffs NO und hemmen dessen Umwandlung in das schädliche Peroxynitrit (Nitrosativer Stress). Im Rahmen der Erhaltung gesunder Blutgefäße werden Oxidation, Anhaftung von Immunzellen, Entzündungen und die Bildung von glatten Muskelzellen in den Gefäßwänden gehemmt. Vorhandene Plaques werden stabilisiert.
----------	----------------	--

### Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)

**Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. mo. & ab 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit Mikronährstoffen. Vit.B2 wird bei der Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt (Riboflavin regeneriert die oxidierte Jod-Thyronindejodase, die die Abspaltung von Jod aus T4 und die Umwandlung in das biologisch aktivere T3 katalysiert); – andererseits wirken Thyroxin und Trijodthyronin stimulierend auf die Biosynthese von FMN und FAD. Vit.B3 und Vit.B6 werden bei der Bildung des Schilddrüsenhormons benötigt.
Tyro Pro Plus	3 x 1 Kps	Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kommt es häufig zu einem Mangel an Vitamin A, da die Umwandlung von Carotinoiden in die aktive Form behindert wird und zu einem Mangel an Vitamin B2, da die Schilddrüsenhormone T3 und T4 die Umwandlung von Riboflavin in seine coenzymatisch aktiven Formen steigern. Die Zufuhr von Zink wird bei einer subklinischen Hypothyreose empfohlen, da bei einer Schilddrüsenunterfunktion auf Grund der erniedrigten Zinkspiegel ein erhöhter Metabolismus von Zink angenommen wird. Jod ist ein wesentlicher Baustein des Schilddrüsenhormons; Jodmangel führt zu Hypothyreose. Das selenabhängige Enzym Jodthyronin-Dejodase ist für die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 (Speicherform z. B. als Levothyroxinnatrium) in die stoffwechselaktive Form T3 zuständig. Tyrosin ist ein wichtiger Baustein für die Bildung von Schilddrüsenhormonen.
Lebertran Forte	1-2 Kaps. mo.& ab., später re- duzieren!	Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kommt es häufig zu einem Mangel an Vitamin A, da die Umwandlung von Carotinoiden in die aktive Form behindert wird. Vitamin A wird benötigt um Jod in der <i>Schilddrüse</i> zu binden und zu verarbeiten.

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Tyrosin	2-3 x 1 Kps.	Tyrosin ist ein wichtiger Baustein für die Bildung von Schilddrüsenhormonen
Vit. B12 Complex bioaktiv	1-3 x 1 Tabl. sublingual	Bei nitrosativem Stress (siehe auch extra Kapitel hierzu!), Vit. B12 Mangel (z.B. durch vegane Ernährung) und bei erhöhten Homocysteinwerten.

**Sonstiges:** Der Verzehr von bestimmten Kohlsorten kann die Schilddrüsenfunktion ebenfalls beeinträchtigen. Schwangere sollten die Vitamin-A-zufuhr auf unter 5000 I.E. beschränken. Auf Melisse basierende Kräuterformulierungen sollten bei Schilddrüsenunterfunktion nicht verwendet werden!

**Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)****Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vit. B12 Complex bioaktiv	2 x 1 Tabl. mo. & ab	Vitamin B1 wird für den Abbau von Schilddrüsenhormonen benötigt. Menschen mit einer Überfunktion der Schilddrüse haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin B12. B-Vitamine wirken neuroprotektiv und Stress reduzierend. Pantothenensäure stärkt die Nebennierenrinde.
Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Bei Hyperthyreose ist der Magnesiumspiegel häufig erniedrigt. Hyperthyreose-Patienten mit hohem Magnesiumkonzentrationen im Serum haben keine oder weniger subjektive Beschwerden und bestimmte neurovegetative Zeichen fehlen.
Vitamin E Vollspektrum Complex	1 - 2 x 1 Kps.	Nach Ergebnissen experimenteller Studien und vorliegender epidemiologischer Daten ist bei Hyperthyreosen mit verstärktem oxidativem Stress in Geweben und Organen zu rechnen. Vitamin-E-Gaben können die Belastung durch den oxidativen Stress bei Hyperthyreosen mindern.

**Weitere Produkte:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Theanin	2-3 x 1 Kps.	Theanin reduziert den Vegetativen Stress. Fördert Entspannung und Aufmerksamkeit.
Bidicin	3- 4 x 1 Tabl. sublingual	Die sublinguale Gabe von mikroverkapselten Glycin reduziert die Sympathikusaktivität.
Vit. B12 Complex bioaktiv	1-3 x 1 Tabl. sublingual	Bei nitrosativem und oxidativem Stress (siehe auch extra Kapitel hierzu!), Vit. B12 Mangel (z.B. durch vegane Ernährung) und bei erhöhten Homocysteinwerten.
Santioxan	1 – 3 x 1 Kps.	Vitamin C, E, Betacarotin, Selen und Cystein reduzieren oxidativen Stress.

**Sonstiges:** Die Ernährung sollte weniger Kohlenhydrate, mehr Fett und kein Soja enthalten. Reizmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Schwarztee, Süßigkeiten meiden.

**Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)****Schlafstörungen****Minimalempfehlung:**

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1-2 x 1 Tabl.	Basisversorgung mit essentiellen Vitaminen und Spurenelementen.
Austerncalcium	1 x 2 Tabl. 30 Min. v. d. Nachtruhe	Calcium und Magnesium helfen beim Einschlafen und können die Schlafqualität verbessern.
Vitamin C 500	1 x 1 Tabl.	Vitamin C hilft den Schlafrhythmus auszugleichen und unterstützt die Wachstumshormonausschüttung. Achtung: Einige Personen werden durch Vitamin C angeregt!
Griffonia simplicifolia 5 HTP	1 x 1-3 Kps	Fördert die Serotonin- und Melatoninsynthese. Kann auch mit L-Tryptophan kombiniert werden (jeweils 1 Kps.) wenn Griffoniaextract alleine nicht anschlägt!
Magnesium Plus	2-3 x 1 Tabl.	Magnesium ist bei vielen Schmerzzuständen hilfreich, auch wegen seiner entkrampfenden und entspannenden Eigenschaften. Magnesium spielt eine wichtige Rolle für die mitochondriale Energieproduktion, für die Zellkommunikation, die Knorpelsynthese, die Gefäß- und die Muskelrelaxation sowie für die Bildung und Regulierung verschiedener Neurotransmitter (z.B. Glutamat und Substanz P).
Niacin Flush-free	2 - 3 x 1 Kps.	Hilft beim Einschlafen und kann die Schlafqualität verbessern. Niacin schont die Tryptophanreserven. Mit Hilfe von Niacin und Magnesium syntetisiert der Körper Inositol, welches auch in der Nahrung vorkommt (vor allem in Sojalecithin, Melonen, Orangen und Vollkorn-Sauerteigbrot). Diabetes und der regelmäßige Konsum von Kaffee und Alkohol stehen mit Inositoldefiziten in Verbindung. Myoinositol reguliert die Produktion von mehreren wichtigen Neurotransmittern.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
L-Tryptophan Plus	3-4 Kps. 90 Min. v. d. Nachtruhe	Kann die Serotonin- und Melatoninsynthese unterstützen. Ein periodisches Einnahmeschema (3 Tage nehmen / zwei Tage Pause) hat sich als besonders effektiv erwiesen. Senkt in Kombination mit GABA den Cortisolspiegel. Hohe Cortisolspiegel verhindern einen erholsamen Schlaf. Tryptophan, Lysin und B-Vitamine erhöhen die Stressresistenz und unterstützen auch die Melatoninbildung !
GABA	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt angstlösend, entspannend und schlaffördernd. GABA verstärkt die Botenstoffe Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung. GABA fördert die Wachstumshormonausschüttung und blockiert die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe.
Bidicin	3 -4 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Hohe Konzentrationen von Glycin im ZNS haben einen positiven Einfluss auf die Länge und Intensität des Schlafes. Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter (z.B. Glutamat) im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende Wirkung. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle.
SleepySan	1 Kps. 30-60 Minuten vor der Nachtruhe	Manchmal ist die alleinige Zufuhr von Tryptophan nicht wirksam! Um eine bestmögliche Umwandlung von Tryptophan in das Schlafhormon Melatonin sicherzustellen, sollte auf eine ausreichende Zufuhr entsprechender Cofaktoren des Tryptophanstoffwechsels geachtet werden. Bei der alleinigen Gabe von Melatonin in hoher Dosierung lässt sich keine natürlicher Verlauf (Ab- und Zunahme) des Melatoninspiegels erreichen. Eine Kombination aus Zitronenmelissen-Extract, Griffoniaextract, Hopfenextract, den Vitaminen B5, B6 und kleinen (ernährungsphysiologischen) Mengen Melatonin, wie sie auch in ausgewählten Lebensmitteln vorkommen, fördert einen natürlichen Schlaf in Zeiten der inneren Anspannung und Unruhe.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	1 x 3 g 30 Min. v. d. Nachtruhe	Betain/ Trimethylglycin senkt den Homocysteinspiegel, erhöht den Spiegel von SAME. SAME fördert die Bildung verschiedener Neurotransmitter (z.B. Dopamin, Serotonin und GABA). Betain/ Trimethylglycin stellt die Aminosäure Glycin bereit. Aufgrund seiner Eigenschaft als inhibitorischer Neurotransmitter wirkt Glycin schlaffördernd bei Ein- und Durchschlafstörungen und fördert die Wachstumsausschüttung.
No Stress	1-2 x 1 30 Min. v.d. Nachtruhe	Bei gelegentlichen, stressbedingten Schlafstörungen können Baldrian, Hopfen synergistisch mit Tryptophan, Vitaminen und Mineralstoffen zusammen wirken.
Melatonin 3 mg	1 x 1 Tabl. 60 Min. vor der Nachtruhe	Schlafstörungen bei Diabetes, der Einnahme von Betablockern, neurodegenerativen Erkrankungen, Vielfliegern und Schichtarbeitern. Umfassende Daten aus der Laborforschung und einige Studien aus der klinischen Forschung weisen darauf hin, dass Melatonin starke antioxidative Eigenschaften besitzt und bei neurodegenerativen Erkrankungen von Nutzen sein könnte. Melatonin verbessert den Schlaf und unterstützt die Ausschüttung von menschlichem Wachstumshormon.
GABA 500 mg	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt angstlösend, entspannend und schlaffördernd. GABA verstärkt die Botenstoffe Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung. GABA fördert die Wachstumshormonausschüttung und blockiert die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe.
Baldrian- Melisse	2 Kps. 30 Min. vor der	Baldrianextract ist standardisiert auf Valerinsäure, welche für die schlaffördernde Aktivierung der GABA-Rezeptoren verantwortlich ist. Baldrian-Extracte (vor allem die Valeren-

Extract	Nachtruhe	säuren) verursachen über verschiedene Mechanismen eine Anreicherung von GABA. Baldrian enthält ausserdem die Substanz Deoxysaccharosyl-Olivil), die im Gehirn an einen „Schlaf-Rezeptor“ bindet (Adenosin-1-Rezeptor). Wie der natürliche Botenstoff (Adenosin) führt diese Substanz zu Ermüdung. Die ätherischen Öle und Valerensäuren des Baldrians verändern das Tätigkeitsniveau im Gehirn. Die Öle wirken krampflösend bei nervös bedingten Magen-Darbeschwerden. des Baldrians. Durch die Valpotriate des Baldrians wird der Abbau des hemmenden Neurotransmitters GABA gehemmt. Das ätherische Öl der Melisse besitzt krampflösende und beruhigende Eigenschaften (nicht nehmen bei Schilddrüsenunterfunktion!).
---------	-----------	---

## Schlaganfall

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2-3 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel. Die Vitamine B1, B6 und Vit. B12 sind für die Energieversorgung des Nervensystems verantwortlich. Patienten mit gutem Antioxidantienstatus erholen sich nach einem Schlaganfall schneller als Patienten mit einem schlechten Antioxidantienstatus.
Bidicin	Siehe Verzehr-empfehlung Packung!	Bidicin ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Es wird zur diätetischen Behandlung von Hirnleistungsstörungen infolge eines ischämischen Schlaganfalls verwendet. Neben freien Radikalen und entzündungsfördernden Botenstoffen spielen auch erhöhte Konzentrationen von Glutamat bei der Schädigung des Nervengewebes in Folge eines ischämischen Schlaganfalls eine große Rolle. Glycin übernimmt hier wichtige neuroprotektive Aufgaben. Mikrovokapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das Zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter (z.B. Glutamat) im Zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende Wirkung. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle. Im Gehirn wirkt Glycin auch als Coagonist an Glutamatrezeptoren und hat deshalb einen positiven Einfluss auf Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen.
Galactose	2 x 10 g	Galactose wird Insulin unabhängig verstoffwechselt, verursacht keine Unterzuckerung, entgiftet leistungshemmendes und Nerven schädigendes Ammoniak, fördert Schutz und Regeneration des Nervensystems. Galactose fördert ebenfalls ein ausgewogenes Verhältnis der Neurotransmitter GABA (unsere „Bremse“ im Nervensystem) und Glutamat (unser „Gaspedal“ im Nervensystem) und ergänzt Glycin in seiner stresslindernden Wirkung.
Q10 Nano flüssig	3 x 25 – 30 Tropfen	Es ist wichtig den Q10-Spiegel so schnell wie möglich nach dem Schlaganfall anzuheben um die ischämischen Reperfusionsschäden einzugrenzen. Q10-Einnahme kann die Gehirnzellen vor dem schädlichen Calcium-Influx signifikant schützen und die gesamte Hirnleistung kann unter Ubichinon Q10 deutlich verbessert werden. Q10 schützt darüber hinaus vor Erregungs-vergiftung durch Glutamat. In seit 1972 betriebenen Studien bei Schlaganfall in 3 Tiermodellen (Hund, Ratte, mongolische Rennmaus) war Q10 die einzige Substanz, mit der ein vollständiger Schutz erreicht werden konnte, wobei die Wirkung mehr als doppelt so gut wie beim nächstbesten Wirkstoff (Naloxone) oder den vielen anderen bis heute getesteten war.
Magnesium Plus	3-4 x 1 Tabl.	Magnesium fördert den mitochondrialen Stoffwechsel, reduziert die Entzündungsaktivität und ist ein natürlicher Calciumantagonist. Glutamat spielt beim Schlaganfall eine entscheidende schädliche Rolle. Ischämisch beschädigte Neuronen setzen übermäßige Mengen an Glutamat frei. Die „Glutamat-Kaskade“ schädigt oft mehr Gehirngewebe als die ursprüngliche Durchblutungsstörung. Magnesium kann in Verbund mit anderen Stoffen präventiv und therapeutisch zur Eindämmung der „Glutamat-Kaskade“ beitragen. Die Zufuhr des Minerals Magnesium (600mg täglich) kann nach einer großen finnischen Studie bei Rauchern eine vorbeugende Rolle gegenüber dem Auftreten eines Hirninfarkts spielen. Magnesium senkt den Blutdruck, aktiviert Vitamin D3, erhöht die Mitochondrienzahl, ist ein wichtiger Herzschutzfaktor. Die regelmäßige Einnahme einer prinzipiell Blutdruck senkenden Medikation nach einem ersten Schlaganfall kann einen zweiten verhindern.
Lebertran forte	1-3 x 3 Kps.	Höhere Konzentration an Vit. A im Blutspiegel hat eine schützende Wirkung vor Schlaganfällen. Patienten mit hohen Vitamin A-Werten erholen sich erfahrungsgemäß nach Schlaganfällen schneller. Vitamin D-Mangel erhöht die die Gefahr eines Schlaganfalls um 78 Prozent! Vitamin D ist neben Vitamin Vit. B12 das schwächste Glied der Kette (siehe Nitrostress)
Lysin	3 x 2 Kps.	<u>Lysin fördert die Bereitstellung des vaskulären endothelialen Wachstumsfaktor (VEGF), der sowohl neuroprotektive als auch neurotrophe Wirkungen besitzt.</u> Lysin fördert zusammen mit Vitamin B6 die Umwandlung von Glutamat zu GABA.
ATP-Norm	3 x 2 Kps.	Inosin wird nach einer Gehirnverletzung natürlicherweise verstärkt produziert. Inosin beschleunigt Verschaltung noch aktiver Nervenzellen. Die zusätzliche Gabe von Inosin konnte das Wachstum der Nervenzellen nach einem Schlaganfall bei Ratten unterstützen.
Vit. B12		Ein Vitamin B6-, Vit. B12- und Folsäuremangel kann den Homocysteinspiegel im Blut er-

Complex bioaktiv		höhen. Homocystein wirkt stark gefäßschädigend und steigert dramatisch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Hohe Homocystein-Werte gehen mit einer verlangsamten Rehabilitation einher (allerdings nur bei Schlaganfall-Patienten, die bereits Ende 50 oder älter sind). Verschiedene Medikamente (z.B. Metformin) erhöhen den Verbrauch von Vitamin B12 und fördern Nitrosativen Stress! Vitamin B12 ist meist das schwächste Glied der Kette (insbes. bei Nitrostress – siehe dort!) Mit 2 bioaktiven Formen + Folsäure: für eine normale Nerven-, psychische Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit, besonders für Veganer und Vegetarier.
------------------	--	---

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vitamin C1000	2 x 1 Tabl.	Je höher der Vitamin-C-Spiegel im Blut, desto niedriger das Risiko für einen Schlaganfall. Möglicherweise hat Vitamin CAscorbat-Complexen Nutzen, der über den bekannten antioxidativen Effekt hinaus geht. Denn vermindert waren bei reichhaltigem Vitamin C-Genuss auch jene Schlaganfälle, die auf einer Gehirnblutung beruhen. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Vit. E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Tocopherole erhöhen den Oxidationsschutz von LDL und hemmen die Lipidperoxidation. Des weiteren werden die Carnosinreserven geschont, die Prostacyclinreserven gefördert und die Thrombozytenaggregation vermindert. Personen mit latemem Vitamin E-Mangel verbrauchen wesentlich mehr L-Carnosin als andere!
Carnosin	2 x 1-2 Kps. 30-45 Min. vor einer Mahlzeit!	Das auch das in allen Zellen vorkommende Metall Zink erwies sich in ungebundener Form als Nervenzellgift, das zur Hirnschädigung nach einem Schlaganfall beiträgt. Zu den Stoffen, die eine extrazelluläre Zinkanhäufung verringern können gehört Carnosin. Carnosin verhindert die im Rahmen des Diabetes entstehenden AGE's und fördert deren Abbau durch Aktivierung proteolytischer Enzyme. Letzteres beugt ebenfalls durchblutungsbedingten (Makroangiopathien) Schäden vor! AGEs scheinen dabei eine wichtige Rolle in der Entstehung und Beschleunigung von arteriosklerotischen Gefäßläsionen zu spielen. Carnosin entgiftet Sauerstoffradikale (Hy-droxyl- und Peroxylradikale, Singulett-sauerstoff und Superoxdradikale), verhindert die Oxidation von Lipiden in den Zellmembranen und die Oxidation von Cholesterin. Patienten mit gutem Anti-oxidantienstatus erholen sich nach einem Schlaganfall schneller als Patienten mit einem schlechten Antioxidantienstatus.
Betain/ Trimethylglycin Pulver	3 x 2 g	Setzt Glycin frei, welches zusammen mit Magnesium Entzündungs- und Glutamataktivität reduziert. Erhöht den Spiegel von SAME und senkt hohe Homocystein-Werte, die mit einer verlangsamten Rehabilitation einhergehen (allerdings nur bei Schlaganfall-Patienten, die bereits Ende 50 oder älter sind).
Acetyl-L-Carnitin	2-5 Kps.	Acetyl-L-Carnitin (ALC) ist ein Nervenschutzfaktor, der u.a. hilft neuronale Degeneration wie bei Polyneuropathie oder Retinopathie bei Diabetes oder Ischias zu hemmen.
Taurin 600	1-3 x 1 Kps.	Taurin ist beteiligt beim Transport der Elektrolyte Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium in und aus der Zelle. Ein Taurin-Mangel fördert diabetische Spät komplikationen. Taurin ist ein fett- und wasserlösliches Antioxidans mit neuroprotektiver Wirkung. Taurin senkt das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen, indem es das Verklumpen der Blutplättchen (Thrombozyten) vermindert. Taurin, Alpha Liponsäure Biotin, Benfothiamin (ein fettlösliches Thiaminderivat) und Acetyl-L-Carnitin wirken synergistisch zusammen, restaurieren die Mitochondrienfunktion alternder Nervenzellen und fördern die Nervenregeneration!
EyeSan Plus + DHA	2-3 x 1 Kaps.	Polyphenole, Bioflavonoide und Antocyane reduzieren Entzündungsprozesse, oxidativen und nitrosativen Stress, reduzieren die pathologisch erhöhte Permeabilität der Blutgefäße und schützen die Bluthirnschranke. Kann im Verbund mit anderen Stoffen präventiv und therapeutisch zur Eindämmung der „Glutamat-Kaskade“ beitragen. Patienten mit gutem Antioxidantienstatus erholen sich nach einem Schlaganfall schneller als Patienten mit einem schlechten Antioxidantienstatus.
Alpha Liponsäure	1-3 x 1 Kps.	Alpha Liponsäure ist ein fett- und wasserlösliches Antioxidans mit neuroprotektiver Wirkung. Sie verbessert neuropatische Symptome wie Schmerzen, Taubheitsgefühl und Parästhesien. Alpha Liponsäure, Taurin, Biotin, Benfothiamin (ein fettlösliches Thiaminderivat) und Acetyl-L-Carnitin wirken synergistisch zusammen, restaurieren die Mitochondrienfunktion alternder Nervenzellen und fördern die Nervenregeneration! Patienten mit gutem Antioxidantienstatus erholen sich nach einem Schlaganfall schneller als Patienten mit einem schlechten Antioxidantienstatus.

**Information:** Als wissenschaftlich gesichert gilt heute, dass zwischen Herzinfarkt, Schlaganfall und Alzheimer und parodontalen Erkrankungen ein Zusammenhang besteht. Ziel des Patienten und der zahnärztlichen Intervention sollte sein, ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Bakterienangriffen (die in es in der Mundhöhle immer gibt; 74% der Patienten hatten z.B. gemischte Taschentypen) und der körpereigenen Immunabwehr des Wirtsorganismus herzustellen und im besten Falle so, dass zumindest Antibiotika nicht mehr eingesetzt werden müssen und auf Dauer keine Entzündung mehr vorhanden ist. Patienten, die nach einem Schlaganfall regelmässig Musik hören, erholen sich schneller als solche, die Hörbücher hören oder gar keine Tonkonserven nutzen. Die Fortschritte sind vor allem beim Wortgedächtnis und in der Aufmerksamkeit zu beobachten. Die Musikhörer sind auch weniger depressiv. Das zeigt ein Experiment mit sechzig Patienten in Finnland. Der reichliche Verzehr von Obst und Gemüse verbessert die Kaliumversorgung. Patienten mit einem hohen Kaliumspiegel meisterten die Schlaganfall-Folgen besser als Patienten, die niedrigere Kalium-Spiegel im Blut aufweisen. Menschen die



weniger als 2,4g Kalium pro Tag zu sich nahmen, hatten ein signifikant höheres Schlaganfallrisiko!

## Schmerzen

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 2 Kaps.	Schmerzen gehen oft mit Entzündungen einher und verursachen chronischen Stress. Hierdurch kommt es generell zu einem erhöhten Bedarf an allen essentiellen Mikronährstoffen.
Vit. B12 Complex Activ	1 x 1 Kps. mo.	Personen mit Neuropathischen Schmerzen profitieren von hoch dosierten B-Vitaminen. Folsäure, Vitamin B6 und Vit. B12 sollten in ihrer stoffwechselaktiven Form verabreicht werden.
Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln	125 – 375 µg	Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln wirkt auf das Immunsystem regulierend und modulierend, es ermöglicht eine gut reaktionsfähige, dennoch ausgeglichene und angepasste Abwehrlage. Vitamin D ist u.a. ein natürlicher Cyclo-Oxygenase (COX) 2-Hemmer und reduziert in Verbindung mit Calcium die Aktivität von Nfκβ. Hierdurch wird auch nitrosativer Stress reduziert. Die antiallergische und entzündungshemmende Wirkung von Cortison ist vom Vitamin D Status abhängig. Patienten die mit Morphinen behandelt werden benötigen bei optimalen Vitamin D Spiegeln bis zu 50% weniger Morphine. Bei Polyneuropathien und Fibromyalgien liegen häufig erniedrigte Vitamin-D-Werte vor. Vitamin D beeinflusst die Geschwindigkeit, mit der Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin gebildet werden können. Darüber senkt Vitamin D auch den Bedarf an Glucokortikoiden.
Krill Öl	2 x 1-2 Kps.	Omega-3-Fette und Phospholipide wirken neuroprotektiv, fördern die Nervenregeneration und hemmen Entzündungen.
Curcuma Extr.	2 -3 x 1-2 Kps.	Das entzündungshemmende und Zell schützende Curcumin greift über verschiedene Signalwege in Entzündungsprozesse und den damit einhergehenden Schmerzen ein.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Magnesium Plus	3 -4 x 1 Tabl.	Magnesium kann die Häufigkeit neuropathischer Schmerzattacken vermindern, reduziert schmerzhafte Muskelverspannungen und ist ein natürlicher Calciumantagonist. Magnesium unterstützt die Energieproduktion, Bei ATP-Mangel kann Calcium nicht aus der Zelle gepumpt werden und die Zelle bleibt in einem erhöhten Erregungszustand!
Vit. E Vollspektrum Complex	1 x 1 Kps.	Vitamin E ist ein Mikonährstoff, der die Aktivität des MIF (Macrophage migration inhibitory factor) vermindert. MIF ist an der Pathogenese entzündlicher und neuropathischer Schmerzen beteiligt. Es konnte nachgewiesen werden, dass Vitamin E signifikant die MIF-induzierte Bildung proentzündlicher Zytokine verhindert.
PEA Palmitoylethanolamid Pure®	3 x 1 Kps. (mind. 3 Monate)	Palmitoylethanolamid ist eine körpereigene cannabinoidähnliche Substanz und kommt z.B. auch in Eigelb, Soja und Erdnüssen vor. Die biologischen Funktionen von PEA Palmitoylethanolamid im menschlichen Körper sind noch nicht vollständig verstanden, man geht jedoch davon aus, dass PEA Palmitoylethanolamid eine von mehreren körpereigenen entzündungshemmenden und schmerzlindernden (analgetischen) Substanzen ist. In gesunden Organismen wird die Palmitoylethanolamid-Synthese rasch induziert als Reaktion auf zelluläre Stressfaktoren, wie Gewebeschädigung oder pathologische Ereignisse, die häufig von Entzündung und Schmerzen begleitet sind. Wirkt u.a. regulierend auf die Aktivität von Gliazellen und Mastzellen.
Neuronyl	3 x 2 Kps. Für 10-30 Tage	Cytidin und Uridin wirken im Rahmen der Nervenregeneration als Energiespender. Diese Nukleinsäuren sind die Basis der Nervenregeneration. Nukleoside werden von den Nervenzellen aufgenommen und zu Nukleotiden umgesetzt. Nukleotide gelangen in die Axone, die maßgeblich am Regenerationsprozeß beteiligt sind. Cytidin und Uridin bewirken dabei die Neusynthese von Strukturbestandteilen der Nervenzelle. Tryptophan und DL-Phenylalanin unterstützen das Endorphinsystem in seiner regenerationsfördernden Wirkung.

Eine häufige Ursache für eine Chronifizierung von Schmerzen ist **Nitrosativer Stress** – siehe dort! Doch nicht nur Nerven- und Immunzellen werden bei Schmerzerkrankungen durch nitrosativen Stress dauerhaft aktiviert und überstimuliert, sondern auch die Gliazellen! Die aktuelle neurologische Forschung demonstriert immer häufiger den Einfluss und die Relevanz der Gliazellen (Astrozyten und Mikrogliazellen) in der Entstehungsgeschichte (Pathogenese) von **neuropathischem Schmerzen** – siehe dort! Es wurde sogar schon die Einführung des Begriffs „gliopathischer Schmerz“ statt neuropathischer Schmerz vorgeschlagen.

## Schwangerschaft & Stillzeit

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
NatalSan	2 - 1 Tabl.	Zink, Vitamin B6, Vit. B12 und Folsäure senken den Homocysteinspiegel und damit das Risiko für fetale Wachstumsstörungen und Frühgeburten. NatalSan liefert je zwei Tabletten u.a. 800 µg Folsäure, 10 µg Vitamin B12 und 40 µg Jod (aus Kelp). Da jede Kette nur so stark wie Ihr schwächstes Glied ist, enthält NatalSan ein breites Spektrum an Mikronährstoffen für Mutter und Kind. Bei Dauereinnahme ist Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln in einer

		Dosierung von 20 µg absolut sicher.
DHA Forte	1 x 1 Kps.	Die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist für den Foetus von großer Bedeutung und wird zur Bildung von Nerven- und Gehirnzellen sowie zur Entwicklung der Augen benötigt. (Bei Hautproblemen und prämenstruellem Syndrom empfehlen wir ONachtkerzenöl).
Folsäure+ Aktiv Complex	1 x 1 Tabl..	Untersuchungen zeigen, dass die Einnahme von Vitaminen (einschließlich 800 - 2000 mcg Folsäure) plus Spurenelementen beginnend spätestens einen Monat vor Beginn der geplanten Schwangerschaft die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten und sonstiger kindlichen Missbildungen, z.B. Missbildungen des Herzens, der Extremitäten, der Kiefer-Gaumenspalten auf ungefähr die Hälfte vermindert werden. Folsäure ist in ihrer methylierten (stoffwechselaktiven Form) und in Kombination mit stoffwechselaktivem Vitamin B12 als Methylcobalamin und mit stoffwechselaktivem Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat) besonders wirksam. Mikroverkapselung schützt Folsäure vor Oxidation.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Lebertran Forte	1 x 1 Kaps.	Bei Dauereinnahme ist Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln in einer Dosierung von 20 µg absolut sicher. Zwei Tabletten NatalSan und eine Kapsel Lebertran liefern 20 µg (800 I.E.) Vitamin D3. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln für die meisten Menschen bis zu einer täglichen Dosierung von 10.000 I.E. als sicher angesehen werden kann. Es besteht ein leicht erhöhter Vitamin-A-Bedarf. In der Schwangerschaft werden ca. 1,1 mg benötigt. Vitamin A verbessert die Lungenfunktion des Kindes. Schwangeren wird vorsorglich empfohlen, nicht mehr als 3 mg Vitamin A täglich aufzunehmen.
Magnesium Plus	1-2 x 1 Tabl.	Magnesium könnte man überspitzt orthomolekulares Anabolikum bezeichnen. Die Gynäkologie konnte zeigen, dass Frauen, die während der Schwangerschaft hohe Dosen Magnesium über einen längeren Zeitraum aufnahmen, deutlich größere Kinder bekamen. Die Geburt wurde hierdurch unsere Erfahrungen nach nicht schwieriger!
L-Carnitin 400 mg		Bei Risikoschwangerschaften empfiehlt sich die zusätzliche Gabe von L-Carnitin (2-4 g). In der Schwangerschaft und der Stillzeit ist der Bedarf an L-Carnitin stark erhöht. Schon ab der 12. Schwangerschaftswoche wird ein starker Abfall der Konzentration von L-Carnitin im Körper beobachtet. In der Stillzeit gibt die Mutter sehr viel L-Carnitin über die Muttermilch an das Neugeborene ab. Schwangere und Stillende können daher ihre Nahrung sinnvoll mit L-Carnitin-Produkten ergänzen. L-Carnitin ist ein wichtiger Bestandteil der Muttermilch. Für Neugeborene ist eine ausreichende Versorgung mit L-Carnitin lebensnotwendig, da sie L-Carnitin noch nicht selbst herstellen können.

**Sonstiges:** Die rechtzeitige Verabreichung von Vitaminen plus Spurenelementen hat anscheinend auch einen günstigen Einfluss auf Schwangerschaftsbeschwerden. Die Häufigkeit des Auftretens von Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen und Schwindelgefühlen geht etwa auf die Hälfte zurück. Ausführlichere Informationen finden Sie in dem Buch „Mikronährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit“ von H. Dietl und U. Pudell erschienen bei FORUM MEDIZIN Verlagsgesellschaft, ISBN: 3-910075-36-3. Ein weiterer Tipp: Koch, U. Dr. med., IMPFEN im Kindes- und Erwachsenenalter, Ein kritischer Ratgeber aus homöopathischer Sicht. Hrsg. Dr.med. Veronica Carstens, Stiftung Natur und Medizin, www.naturundmedizin.de, Tel. 0201-5630570, Fax 0201-5630560. In manchen Neugeborenenstationen scheint es üblich zu sein, die Mutter damit schonen zu wollen, so dass man die Säuglinge, sobald sie schreien, mit einer Glucoselösung füttert. Aus naturheilkundlicher Sicht wird dadurch die noch sterile Darmschleimhaut geschädigt. Das darmassoziierte Immunsystem kann sich nicht richtig entwickeln. Mögliche Folge: Neurodermitis.

Diese Zusammenhänge können wir aus eigener Erfahrung bestätigen: Kinder **nicht** allergischer Eltern, die mit Glucoselösung gefüttert wurden, erkrankten mit 2 Monaten bis 2 Jahren plötzlich an Neurodermitis. Des weiteren sollten Neugeborene Vitamin D erhalten. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.vitamindelta.de](http://www.vitamindelta.de).

### Serotonin-Defizit-Syndrom

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. mo. & ab. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Tryptophan Plus	2-3 x 1 Kps. 1 x 3 Kps. 2 Tage nehmen / 1 Tag pausieren	Bei leichtem Serotoninmangel. Der Neurotransmitter Serotonin, der ja bekanntlich einen stimmungsaufhellenden Effekt hat, kann ebenfalls bei Angsterkrankungen von Bedeutung sein. Die Serotoninsynthese im ZNS ist von der Verfügbarkeit von L-Tryptophan im Gehirn abhängig. Vitamin B6 fördert die Bildung von GABA und Serotonin. Vitamin B3 und Lysin schonen die Tryptophanreserven und aktivieren GABA-A-Rezeptoren und fördern zusätzlich die Entspannung, ohne müde zu machen. Bei manchen Menschen mit Angststörungen wird ihr Leiden durch Milchsäure verstärkt; Vitamin B1 kann dem entgegenwirken.
Griffonia simplicifolia 5 HTP	1 – 3 x 1 Kps.	Bei starkem Serotoninmangel. Griffoniaextract enthält 5-Hydroxytryptophan (5-Htp), eine direkte Vorstufe für Serotonin: Fördert die Serotonin- und Melatoninsynthese, kann auch mit L-Tryptophan kombiniert werden (jeweils 1 Kps.) wenn Griffoniaextract alleine nicht anschlägt!
Vitamin D3 als Tropfen	125 µg – 250 µg	Serotoninstoffwechsel, Endorphinstoffwechsel, Gegenspieler von Peroxinitrit, vergleichbare Wirkung wie Lichttherapie. Niedrige Testosteronwerte wirken sich bei Männern nachteilig

oder als Kapseln	zu Hauptmahlzeit	auf den Serotoninhaushalt aus. Niedrige Vitamin D- , Zink- und -Magnesiumspiegel beeinträchtigen den Testosteronhaushalt. Wirkt einer Beeinträchtigung des Tryptophanstoffwechsels durch entzündliche Prozesse (und Cortisolresistenz) entgegen.
Krill Öl	2 x 1 Kps. mo. & ab.	Wirkt einer Beeinträchtigung des Tryptophanstoffwechsels durch entzündliche Prozesse (und Cortisolresistenz) entgegen, unterstützt den Prostaglandinhaushalt, den Serotoninstoffwechsel und die Bindung von Serotonin an Rezeptoren.

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Magnesium Plus	3 x 1 Tabl.	Niedrige Testosteronwerte wirken sich nachteilig auf den Serotoninhaushalt aus. Niedrige Vitamin D- , Zink- und -Magnesiumspiegel beeinträchtigen den Testosteronhaushalt. Magnesium sollte bei Energiemangel, Impulsivität, bipolaren Störungen und innerer Unruhe berücksichtigt werden.
Johanniskraut Ginkgo biloba Eleutherococcus	2 x 1-2 Kps mo. & ab.	Serotoninstoffwechsel, Wiederherstellung der Homöostase, Erhöhung der Stressresistenz, Verbesserung der Hirndurchblutung (vor allem bei Winter-depression)
L-Tryptophan Plus	3-4 Kps. 90 Min. v. d. Nachtruhe	Kann die Serotonin- und Melatoninsynthese unterstützen. Ein periodisches Verzehrchema (3 Tage nehmen / 2 Tage Pause) hat sich als besonders effektiv erwiesen. Senkt in Kombination mit GABA den Cortisolspiegel. Hohe Cortisolspiegel verhindern einen erholsamen Schlaf. Tryptophan, Lysin und B-Vitamine erhöhen die Stressresistenz und unterstützen auch die Melatoninbildung !
SAMe	2 – 3 x 1 Tabl.	Bei erhöhtem Homocystein, fördert die Synthese Serotonin und anderen Neurotransmittern
Betain/ Trimethylglycin		Bei erhöhtem Homocystein, an Stelle von SAMe bei bipolaren Störungen, innerer Unruhe und Impulsivität
Lysin	2 x 2 Kps.	Bei innerer Unruhe, Impulsivität, Angst und Panik (langfristig). Schützt Tryptophan vor (z.B. entzündungsbedingten) Abbau zu Kynurenin. Besonders wichtig für Veganer! Trägt zur Erhöhung der GABA- und Serotoninspiegel und zur Senkung des Cortisolspiegels bei. Nach neueren Studien kann ein Lysinmangel Stress induzierte Ängstlichkeit verstärken. Lysin wirkt als partieller Antagonist an bestimmten Serotoninrezeptoren (5-HT4-Rezeptoren), die im Verdauungstrakt und im limbischen System sitzen und für Stress bedingte körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen mit verantwortlich sind. Lysin scheint bei regelmäßiger Zufuhr auch über Benzodiazepin-Rezeptoren beruhigend zu wirken.
Vitex Agnus Castus Extr.	3 x 1 Kps.	Progesteronmangel kann sich bei Frauen nachteilig auf den Serotoninhaushalt auswirken. Mönchspfeffer wirkt sich positiv auf progesteron-, serotonin- und dopaminvermittelte Neurokommunikation aus.
Soymax Forte	2 – 3 x 1 Kps.	Östrogenmangel kann sich bei Frauen nachteilig auf den Serotoninhaushalt auswirken. Isoflavone können wie das Östrogen Östradiol einen Einfluss auf den Serotoninhaushalt haben. Durch ihre Fähigkeit die Wiederaufnahme des Serotonins im synaptischen Spalt zu hemmen, können sie bei leichten bis moderaten Depressionen in pre- und postmenopausalen Lebensphasen verwendet werden.
Cimicifuga Racemosa	2 x 1-2 Kps.	Bei Wechseljahresbeschwerden in Verbindung mit erniedrigten Serotoninspiegeln kann Cimicifuga (z.B. in Kombination mit Johanniskraut oder Isoflavonen) verwendet werden. Im Gegensatz zu Isoflavonen enthält Cimicifuga keine pflanzlichen Östrogene. Die Wirkung von Cimicifuga-Extrakten basiert auf deren Einfluss auf die Neurotransmitter Serotonin und Dopamin.
Power Sleep	1 Tabl. 30-60 Minuten vor der Nachtruhe	Bei Melatoninmangel in Folge von Schichtarbeit. Bei stark variierenden Schlafenszeiten ist die alleinige Zufuhr von Tryptophan oder Griffonia Extract nicht so gut wirksam! Um eine bestmögliche Umwandlung von Tryptophan in das Schlafhormon Melatonin sicherzustellen, sollte auf eine ausreichende Zufuhr entsprechender Cofaktoren des Tryptophanstoffwechsels geachtet werden. Bei der alleinigen Gabe von Melatonin in hoher Dosierung lässt sich kein natürlicher Verlauf (Ab- und Zunahme) des Melatoninspiegels erreichen. Eine Kombination aus Baldrianextract, Tryptophan, Griffoniaextract, den Vitaminen B3, B6, Vit. B12 und kleinen (ernährungsphysiologischen) Mengen Melatonin, wie sie auch in ausgewählten Lebensmitteln vorkommen, fördert einen natürlichen Schlaf in Zeiten der inneren Anspannung und Unruhe.
NADH oder Niacin flush-free	1-2 x 1 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit 2 x 1 Kps. 30 Min. vor einer Mahlzeit	Tryptophan wird vom Körper auch zur Bildung von Vitamin B3 benötigt. Vitamin B3 schont die Tryptophanreserven. Vitamin B3 (Niacin) wird auch erfolgreich bei verschiedenen Essstörungen (Anorexie, Bulimie) eingesetzt. Dessen Coenzym NADH unterstützt u.a. die Dopaminsynthese und unterstützt die Energiebereitstellung im Nervensystem.
Melatonin 0,3 mg	1 x 2 - 6 Tabl. 60 Min. vor der Nachtruhe	Bei Serotonin- bzw. Melatoninmangel bei Diabetes, Fibromyalgie, neurodegenerativen Erkrankungen und der Einnahme von Betablockern. Umfassende Daten aus der Laborforschung und einige Studien aus der klinischen Forschung weisen darauf hin, dass Melatonin starke antioxidative Eigenschaften besitzt und bei neurodegenerativen Erkrankungen

		von Nutzen sein könnte. Melatonin verbessert den Schlaf und unterstützt die Ausschüttung von menschlichem Wachstumshormon. In einer Beobachtungsstudie bei Patienten mit Fibromyalgie wurde Melatonin in der Dosierung von drei Milligramm bei abendlicher Einnahme getestet. Die Ergebnisse dieser offenen Beobachtungen zeigten eine klinische Verbesserung in Hinsicht auf die Abnahme der Schmerz empfindlichen Punkte.
Curcuma Extr. BIO Curc.	2 – 3 x 1 Kps	Bei Serotoninmangel in Verbindung mit entzündlichen Prozessen und Cortisolresistenz. Curcumin kann den durch Stress verursachten Abbau von Nervenzellen in der Hippocampusregion (Hirnareal für Gefühlsbildung) abschwächen und die Anregung der Bildung neuer Neuronen anregen. Omega-3-Fettsäuren (z.B. aus Krill) und Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln potenzieren die Effekte von Curcumin.

**Gründe für einen Serotoninmangel** (außer einer ungenügenden Aufnahme von Tryptophan über die Nahrung) **sind:** Nicht genügend Vitamine und Spurenelemente für den Tryptophanstoffwechsel, Östradiol- und Progesteronmangel (bei Frauen), Testosteronmangel (bei Männern), Lichtmangel, Bewegungsmangel, zu viel Stress (insbesondere bei Frauen), Fructoseunverträglichkeit und Overgrowth Syndrom (führen zu Zink-, Vit. B6- und Tryptophan-Mangel), chronische Entzündungen, Krebserkrankungen und Cortisolresistenz.

Insulinresistenz, Kohlenhydratmast, chronischer Stress, Schlafmangel, Übertraining, Zink- und Vitamin D Mangel erhöhen den Cortisolspiegel und führen zu hohen Cortisolwerten und letztendlich zu einer Cortisolresistenz welche Entzündungen begünstigt. Cortisol ist ein starker Serotoningegenspieler!

## Sonnenallergie

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2x1 Tabl. mo. & ab 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung mit Mikronährstoffen für Haut und Immunsystem.
Austerncalcium	2 – 3 x 1 Kps.	Calcium stabilisiert die Membranen der Mastzellen.
OPC Plus C	2 – 3 x 1 Kps.	OPC wirkt antioxidativ, schützt das Bindegewebe und stabilisiert die Membranen der Mastzellen.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
DermoOvo	2-3 x 1 Kps.	Zusatzversorgung mit hautregenerierenden Vitalstoffen (PABA, MSM, Zink, Silicium, $\beta$ -Carotin, Calciumpantothenat, Zink, Selen)
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125 – 250 $\mu$ g zur Hauptmahlzeit	Vitamin D Mangel ist wahrscheinlich. Vitamin D3 Tropfen/ Kapseln hilft bei der Einsparung von Cortison. Untersuchungen konnten zeigen, dass eine Sonnenallergie (polymorphe Lichtdermatose) bei 10 -20% aller Menschen auftritt. In zahlreichen Fällen führt ein jahrelanger Mangel an Vitamin D zur Sonnenallergie. Bei einem normalisierten Vitamin-D-Spiegel stellt sich nach wenigen Tagen eine Linderung ein.

**Sonstiges:** Eine spezielle Teemischung gegen Sonnenallergie ist über die Heilkräuterdrogerie Meyer in Aachen (Tel.: 0241 500 420) erhältlich. Zur Hautpflege eignet sich besonders das Produkt Physiogel® A.I. Creme (Apotheke). Als Sonnenschutz kann Eucerin® Gel-Creme 15 Phase 2 verwendet werden.

## Sport

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Basis Multi	1 – 2 x 1 Tabl.	Basisversorgung mit essentiellen Vitaminen und Spurenelementen für einen reibungslosen Stoffwechsel
Magnesium Plus	2 – 3 x 1 Tabl.	Deckt den erhöhten Magnesiumbedarf, reduziert Stress, verbessert Regeneration, Leistungsfähigkeit und Energiegewinnung.
Proteinpulver	1-2 x 2-3 Messlöffel	Liefert alle essentiellen Aminosäuren für die Regeneration der Muskulatur, des Immunsystems und Bindegewebes. Nach dem Training, als Mahlzeiterersatz (z.B. Zwischenmahlzeit) oder ergänzend zu Protein armen Mahlzeiten.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
C1000	1 – 2 x 1 Tabl.	Erhöhung der Stressresistenz, Verringerung der Verletzungs- und Infektanfälligkeit, Schutz vor freien Radikalen und Entzündungsprozessen. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
TopSport Regenerations-	1 x 4-6 Kapseln	Verbesserung der nächtlichen Regeneration durch Unterstützung der Wachstumshormonausschüttung

formel	1 Stunde vor der Nachtruhe	
BCAA Pulver	2 – 3 x 3-6 g	Stabilisiert den Blutzucker, verbessert Muskelregeneration, verhindert Muskelabbau, beugt vorzeitiger Ermüdung durch trainingsbedingten Serotoninanstieg vor..
Glutamin	1 – 2 x 5-10g	Verbessert Muskelregeneration, verhindert Muskelabbau, reduziert die Infektanfälligkeit.
TopSport Santioxan	2 – 3 x 1 Kps.	Extraversorgung mit Antioxidantien (Schutz vor Freien Radikalen und Entzündungsprozessen) bei extremer Belastung, Stress und Krankheit.
Fitness Powderdrink Pulver	2 Teelöffel auf 300 ml Wasser	Wiederauffüllung der Elektrolytspeicher während und nach dem Training
Ribose	2 Messlöffel in Wasser/ Fitness Powerdrink rühren	Ribose ist ein Grundstoff für das Molekül ATP und spielt deshalb eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion des Körpers. Ribose: Für mehr Kraft, Ausdauer und Energie, mehr Kraftausdauer und Schnellkraft, eine geringere Regenerationszeit und schnelleren Muskelaufbau.
Glucosamin	täglich 2 x 1 Tablette	Glucosamin ist ein Baustoff, den der Körper für die Wiederherstellung von Knorpel benötigt, ebenso wie Chondroitin (Glucosamin-Glycan). MSM ist eine organische Quelle von Schwefel mit linderndem Einfluss und wichtig für starke Knochen und geschmeidige Gelenke.

**Sonstiges:** Sportler sollten Ihren Vitamin D3-Spiegel bestimmen lassen! Vitamin D3Tropfen/ Kapseln verbessert die Infektabwehr, die Muskelleistung und das Wohlbefinden. Der Spiegel sollte zwischen 40 und 50 ng/ml liegen.

## Streptokokken - Infekte

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Multi Basis/ Multi Extra Gold	2 x 1 x Tabl.	Essentielle Mikro- und Makronährstoffe sind in richtiger Menge für Infektabwehr absolut erforderlich. Sie beeinflussen die Immunabwehr (sind z.B. an der Antikörperbildung beteiligt) und eine überschießende Entzündungsaktivität (z.B. durch Abfangen Freier Radikale). Bei ausgeprägtem Vitamin- und Mineralstoffmangel (z.B. Zinkmangel) müssen die entsprechenden Stoffe in höheren Dosen als z.B. in Multi Basis enthalten zugeführt werden. <b>Bitte nur bei gleichzeitiger Zinkgabe!</b>
Propolis	2-3 x 1 Kps	Natürliches Antiinfektivum, erhöht den Albuminspiegel, bekämpft Viren, Bakterien wie z.B. streptokokken (ergänzend zur Antibiotikagabe) und Pilze, es steigert die Aktivität der Makrophagen, antioxidativ, entzündungshemmend, Kollagen stärkend.
Zinkcitrat	2 x 1 Kps.	Schon länger sei bekannt, dass Menschen mit Zinkdefizit eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, sich mit Streptococcus pneumoniae zu infizieren. Das Bakterium Streptococcus pneumoniae benötigt Mangan zum Wachsen. Die Bakterien haben einen eigenen Mechanismus in der Zellwand, einen Transporter, um sich damit zu versorgen. Zink blockiert diesen Stoffwechselweg!
Vitamin C 1000	3 x 2 -4 Tabl.	Infekte führen zu einem Verbrauch an großen Mengen Vitamin C. <b>Auch</b> bei einer Streptokokkeninfektion kann daher begleitend Vitamin C in hoher Dosierung verwendet werden.
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125-250 µg zur Hauptmahlzeit	Es stärkt das Immunsystem, regt u.a. die Produktion von Cathelicidin an, eines vor Infektionen schützenden Proteins.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Grüner Tee Extract	2 – 3 x 1 Kps.	Grüner Tee enthält als biologisch aktivste Komponente vor allem Epigallocatechingallat (EGCG) – das als Radikalfänger für einen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose und gar Krebs sorgen soll. EGCG wirkt antibakteriell gegen Streptokokken, die Entzündungen im Mundraum verursachen (St. mutans), sowie auch St. aureus und St. Epidermidis. Polyphenole aus Grünem Tee erhöhen die Effektivität eines Breitbandantibiotikums um 20 % und machen einen Teil der bereits resistenten Bakterien wieder angreifbar. Grüner Tee reduziert oxidativen Stress, senkt den Cortisolspiegel und stärkt die Kollagenstrukturen.
Taurin	1-3 x 2 Kps.	Taurinmangel führt im menschlichen Körper zu Störungen des Immunsystems. Außerdem wurde im Tierversuch eine entzündungshemmende Wirkung von Taurin festgestellt. Taurin aktiviert auch bestimmte Immunzellen. Diese noch nicht vollständig verstandenen Wirkungen werden teilweise durch Taurinchloramin vermittelt, das in der Reaktion von Taurin mit hypochloriger Säure (Magensäure) entsteht. Taurinchloramin besitzt gegen verschiedene Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze und Viren eine ausgeprägte abtötende Wirkung. Ein erhöhter Homocysteinspiegel ist auch ein Hinweis für eine zu geringe Bereitstellung von Taurin.
Niacin flush-free (NADH)	2 x 1-2 Kps.  (1-2 Kps.)	Fresszellen bekämpfen Bakterien, somit teilweise sogar lebensgefährliche Infekte. Bei einigen Menschen sind zu wenige oder gar keine dieser Fresszellen vorhanden. Vitamin B3 (Niacinamid) bzw. NADH können die Anzahl von Fresszellen (neutrophilen Granulozyten) im Blut erhöhen. NAD aktiviert u.a. das Enzym Sirtuin-1, welches die Produktion des Wachstumsfaktors G-CSF als auch den dazu notwendigen Rezeptor (G-CSFR) an der Zellwand

		stimuliert. Aus diesem Grund entwickeln sich die Stammzellen unter der Wirkung von Vitamin B3 schnell und gut zum Granulozyten.
--	--	---

**Sonstiges:** Aus der Aromatherapie ist bekannt, dass verschiedene ätherische Öle (z.B. aus Oregano) gegen Streptokokken wirksam sind. Eine sinnvolle Erweiterung der Aromatherapie ist mit der Einnahme von Schwarzkümmelöl möglich, welches immunmodulierende Eigenschaften besitzt und auch gegen viele Streptokokkenstämme wirksam ist.

## Stress

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Andohadin	2 x 2 Kps. mo. & ab.	Serotoninstoffwechsel, Melatoninstoffwechsel, Wachstumshormonausschüttung, Energiehaushalt, Cortisolspiegel
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
Multi Gluco Basis, Multi Extra Gold oder Multi Basis	2 x 2-3 Kaps mo. & ab.	Stress ist ein Vitalstoffräuber. Basisversorgung, Blutzuckerregulation, Stärkung der Nebennieren, Unterstützung der DHEA-Produktion durch Chrom. Adaptogene/ Blutzucker regulierende Mikronährstoffe und Kräuter (Rhodiola rosea, Gymnema sylvestre) schützen vor Bindegewebsschäden durch "Verzuckerungsprodukte" (AGE's).
Vit. B12 Complex Activ	2 x 1 Tabl. mo. & ab.	Nitrosativer Stress, Homocystein, Energiehaushalt, Neuro-transmittersynthese
Adaptogen Stress Response	2 x 1 Kps.	Wiederherstellung der Homöostase, Erhöhung der Stressresistenz, Stärkung der Hypophysen-Nebennierenachse
Vitamin D3	Je nach Mangel 3000-10'000iE täglich	Vitamin D3Tropfen/ KapselnMangel wird mit Nervosität in Verbindung gebracht

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Omega-3-Kapseln	2 x 1 Kps. mo. & ab.	Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel
NADH	1 – 2 x 1 Tabl.	Energiehaushalt, Infektabwehr
Galactose	2 x 5-10 g	Galactose wird Insulin unabhängig verstoffwechselt, verursacht keine Unterzuckerung, entgiftet leistungshemmendes und Nerven schädigendes Ammoniak, fördert Schutz und Regeneration des Nervensystems. Galactose fördert ebenfalls ein ausgewogenes Verhältnis der Neurotransmitter GABA (unsere „Bremse“ im Nervensystem) und Glutamat (unser „Gaspedal“ im Nervensystem) und ergänzt Glycin in seiner Stress lindernden Wirkung.
Carnosin	2-6 Kps.	Neutralisiert Milchsäure, stellt Beta Alanin bereit. Beta Alanin ist ein GABA-Wiederaufnahmemehmer, fördert die Aufnahme von Glutamat und trägt hierdurch zu einer ausgewogenen Aktivität der beiden Neurotransmitter bei!
Magnesium Plus	1-3 Tabl.	Zusätzliche (ergänzend zum Magnesium in Andohadin) Magnesium-versorgung, Verbesserung der Energiebereitstellung, wirkt mit Glycin (z.B. aus Betain/ Trimethylglycin) einer Daueraktivierung der Glutamat bzw. NMDA-Rezeptoren entgegen.
L-Theanin	2 Kps. Morgens und abends	L-Theanin fördert Alphawellenaktivität, beruhigt ohne müde zu machen und senkt den Cortisolspiegel. Hohe Cortisolspiegel verhindern einen erholsamen Schlaf.
GABA Plus	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt entspannend, schlaffördernd und verstärkt die Botenstoffe Serotonin, Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung. GABA fördert die Wachstumshormonausschüttung.
Bidicin	4 – 5 x 1 Tabl. Täglich unter die Zunge legen	Die Aminosäure Glycin wird in Russland seit über 15 Jahren als Sublingualtablette eingesetzt, um stress- und krankheitsbedingte Überaktivitäten des Zentralen und Vegetativen Nervensystems auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Glycin beruhigt ein übererregtes Nervensystem, indem es die Aktivität der erregenden Neurotransmitter Noradrenalin und Glutamat reduziert und die des beruhigenden Neurotransmitters GABA verstärkt. Hierdurch besitzt Glycin auch Blutdruck senkende Effekte.
Griffonia simplicifolia 5 HTP	1 - 2 x 1 Kps.	Serotoninstoffwechsel, Melatoninstoffwechsel
Melatonin 0,3 mg	1 x 2 - 6 Tabl. 60 Min. vor der Nachtruhe	Umfassende Daten aus der Laborforschung und einige Studien aus der klinischen Forschung weisen darauf hin, dass Melatonin starke antioxidative Eigenschaften besitzt und bei neurodegenerativen Erkrankungen von Nutzen sein könnte. Melatonin verbessert den Schlaf und unterstützt die Ausschüttung von menschlichem Wachstumshormon.
GABA 500 mg	1-2 Kps. vorzugsweise abends.	GABA wirkt entspannend, Schlaf fördernd und verstärkt die Botenstoffe Serotonin, Melatonin und Glycin in ihrer Wirkung. GABA fördert die Wachstumshormonausschüttung.
CBD		In verschiedenen Studien zeigte sich, dass CBD wirksam gegen Stress und Depressionen

		sein kann. Der zugrunde liegende Mechanismus ist bisher noch nicht bekannt, allerdings scheint die Aktivierung des Serotonin-Rezeptors 5HT1A zumindest bei höheren CBD Dosierungen dabei eine Rolle zu spielen. Diverse präklinische Studien deuten darauf hin, dass CBD zur akuten Behandlung von generalisierten Angststörungen, Panikattacken, Sozialphobien, Zwangsstörungen und Post-Traumatischem-Stresssyndrom geeignet ist
CaBiDi Like als CBD Ersatz	2 x 1 Kaps. tägl zu einer Mahlzeit	<b>CaBiDi-Like mit 4 Naturstoffen für das Endocannabinoidsystem</b> mit synergistisch wirkenden Vitaminen. <b>Palmitoylethanolamid</b> (PEA, als Markenrohstoff_Levagen+ mit massiv erhöhter Bioverfügbarkeit) ist ein körpereigenes Molekül, das als Reaktion auf Entzündungen und Verletzungen produziert wird, um Schmerzen und Entzündungen zu dämpfen und Zellen bei der Reparatur zu helfen. <b>Safran</b> (als standardisierter Markenextrakt affron®) wird seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin bei vielen Arten von körperlichen und seelischen Leiden eingesetzt. In Studien konnten stimmungsaufhellende, nervenstärkende sowie antioxidative Eigenschaften belegt werden. <b>Beta-Caryophyllen</b> (Markenrohstoff Rephyll, aus Pfeffer extrahiert) kommt auch in der Cannabispflanze vor. Wirkt auf den CB2-Rezeptor, ist u.a. an den entzündungshemmenden Effekten von Cannabis beteiligt. $\beta$ -Caryophyllen zeigte in (non-human) Studien antimikrobielle, antioxidative und krebshemmende Eigenschaften. <b>L-Theanin</b> ist eine Aminosäure aus den Blättern des Grünen Tees, der traditionell zur Entspannung und Beruhigung der Nerven getrunken wird. In Studien wirkte Theanin stress- und angstlösend, hatte stimmungsaufhellende Effekte und verbesserte die Schlafqualität – ohne dabei müde zu machen. Die potente Kombination wird unterstützt durch synergistisch wirkende Vitamine sowie Sonnenblumenlecithin.

### Systemische Pilzerkrankung mit Schimmelpilzen

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrem-pfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. mo. & ab 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Propolis	2 x 1 Kps.	antimykotisch (auch gegen Schimmel), immunstärkend
Vitamin C1000	3 x 1 Tabl.	immunstärkend, Entgiftung von Aflatoxinen. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascorbylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
NAC	3 x 1 Kps.	immunstärkend, Entgiftung von Aflatoxinen, Glutathionsynthese

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Mariendistel Curcuma Extr.	2 x 1 Kps.	Leberschutz, Entgiftung von Aflatoxinen, Entgiftung von Aflatoxinen, fördert Glutathionsynthese
GSH Glu- tathion	2 – 3 x 1 Kps.	Zellschutz, immunstärkend,
Darm Clean		Thymianextract ist u.a. auch gegen Schimmel wirksam

### Über-/Entsäuerung

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1-2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	B-Vitamine und Spurenelemente sind für einen reibungslosen Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel unerlässlich. Störungen führen hier zur Anhäufung saurer Stoffwechselprodukte. Kupfer, Eisen und Vit. B12 sind wichtig für den Hämoglobinpuffer.
Basenpul- ver		Basenpulver wirkt unterstützend und hilft Säuren abzufangen, so ist ein basisches Milieu im Darm möglich. Mischen Sie das Basenpulver mit dem Würzsalz in der Küche, so erhalten Sie täglich eine Portion mehr an basenbildenden Mineralien.
Mineralien Complex	3 x 1 Tabl.	Verschiedene Elemente puffern Säuren und/oder helfen dabei Säuren auszuscheiden: Kalium, Magnesium, Natrium(-bicarbonat!), Mangan, Zink, Kupfer und Eisen. Diese werden benötigt, um die Mechanismen des Körpers, die den Säure-Basen-Haushalt steuern, instand zu halten, wie z. B. der Kaliumhaushalt der Zellen, das Zink haltige Enzym Carboanhydrase, die Mangan haltige Pyruvat-Carboxylase.
PH-Ba- sisZym	1 x 1 Kps. vor der Nachtruhe	PH-ausgleichende und verdauungsfördernde Mischung aus Kräutern, Enzymen und Mineralen bei Übersäuerung des Verdauungstraktes.
Magnesium	3 x 1 Tabl.	Magnesium ist bei den Mineralstoffen meist das schwächste Glied der Kette. Stress erhöht

Plus	den Magnesiumbedarf, den Muskeltonus und erhöht hierüber die Bildung saurer Stoffwechselprodukte (vor allem Milchsäure). Magnesium erhöht die Mitochondriendichte und reduziert einen permanent erhöhten Muskeltonus!
------	---

## Übergewicht

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Gluco Basis	2 x 2-3 Tabl. mo. & ab	Auch bei Personen, die überernährt sind, können Mikronährstoffmängel vorliegen. Eine ausreichende Verfügbarkeit von allen essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vermag übergewichtsbedingten Folgeerkrankungen entgegenzusteuern und kann auch eine bewusste und zielgerichtete Gewichtsreduktion erleichtern. Chrom ist ein aktiver Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors (GTF), der nur bei ausreichender Anwesenheit des Spurenelementes gebildet werden kann. Chromdefizite werden mit verminderter Glucosetoleranz, Insulinresistenz sowie erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten in Verbindung gebracht. Des Weiteren erhöht Chrom das HDL und vermindert die Freisetzung des Hormons Resitin, das mit großer Wahrscheinlichkeit wesentlich zur Insulinresistenz beiträgt. Selen wird für eine gute Schilddrüsenfunktion benötigt. Die B-Vitamine verbessern den gestörten Energiestoffwechsel. Vitamin C ist u.a. an der Bereitstellung von Wachstumshormon und Noradrenalin beteiligt.
MemoMental	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
Krill Öl oder Omega-3-Fischöl	1-3 x 2 Kps.	Omega-3 Fettsäuren reduzieren Entzündungsprozesse und unterstützen die Entgiftungskapazität der Leberzellen. Bei einer Diät können Gifte aus dem Fettgewebe freigesetzt werden können. Des Weiteren findet man bei Übergewichtigen eine erhöhte Entzündungsaktivität. Omega-3 Fettsäuren reduzieren Entzündungsprozesse und unterstützen die Entgiftungskapazität der Leberzellen. In Verbindung mit MCT-Fetten (Z.B. aus Butter, ungehärtetem Kokos, Palmkernfett oder MCT Öl aus dem Reformhaus) fördern Omega-3-Fettsäuren die Fettverbrennung in den Mitochondrien und Peroxisomen der Leberzellen (duale Lipidoxidation n. Professor Hans-Ulrich Klör von der Uni Gießen). Hierbei sollten 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten mit einem niedrigen Glykämischen Index, 20-30 % aus Protein und 40-50 % aus Fett (insbesondere MCT, Omega-3 und einfach ungesättigte Fette) bestehen.
Proteinpulver	1-2 x 2-3EI	Als Mahlzeiterersatz im Rahmen der Logi Kost oder einer ketogenen Diät: 2-3 EL (in Verbindung mit 10-20 g MCT Öl und 1-2 g Omega-3-Fettsäuren) zur Aktivierung der dualen Lipidoxidation. liefert leicht verdauliches Protein (-konzentrat und -isolat) mit zusätzlichen BCAA's und natürlichem Erdbeerpulver. Proteinpulver versorgt den Körper mit essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren, schützt vor Muskelverlust, fördert die Muskelregeneration, aktiviert den Stoffwechsel, verringert das Hungergefühl und unterstützt den Abbau von Körperfett. Anti-Doping getestet!

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Vitamin D3 als Tropfen oder als Kapseln	125 – 250 µg zur Haupt-mahlzeit	Es gibt Hinweise, dass die von der Bauchspeicheldrüse ausgeschütteten Beta-Zellen Vitamin D zur Synthese von Insulin benötigen. Für die Differenzierung der Beta-Zellen wird ebenfalls Vitamin D benötigt. Vitamin D kann einer Insulin- und Cortisolresistenz entgegen wirken. Vitamin D ist neben Vitamin B12 das schwächste Glied der Kette (insbes. bei Nitrostress - siehe dort!). Neuere Forschungen zu Vitamin D und Übergewicht lassen vermuten, dass eine Zufuhr von Vitamin D während einer kalorienreduzierten Diät den Gewichtsverlust vergrößert.
Tyro Pro Plus	3 x 1 Kps.	Tyrosin, Zink, Vitamin B3, Selen und Jod sind wichtige Bausteine zur Aktivierung der Schilddrüse. Des Weiteren können auch bestimmte ayurvedische Kräuterrezepturen (z.B. Thyobalans) eine gesunde Schilddrüsenaktivität fördern!
Thobalans		Ayurvedische Kräuterrezepturen fördern eine gesunde Schilddrüsenaktivität!
Vit. B12 Complex Activ	1-2 x 1 Tabl. unter die Zunge legen	Vit. B12-Defizite beeinflussen den Citratstoffwechsel. Vit. B12 Mangel erhöht das Risiko für Schäden der Mitochondrien durch nitrosativen Stress.
Magnesium Plus	3-4 x 1 Tabl.	Magnesiummangel tritt bei Übergewichtigen häufig auf. Zusammen mit Vitamin B6 ist dieses Mineral an vielen Funktionen des Kohlenhydratstoffwechsels beteiligt. Magnesiumdefizite werden mit Hyperglykämie, reduzierter Glucosetoleranz und Insulinresistenz in Verbindung gebracht. Magnesium senkt den Blutdruck, aktiviert Vitamin D3, erhöht die Mitochondrienzahl und ist ein wichtiger Herzschutzfaktor.
Fat & Sugar Blocker		Ermöglicht "Diätpausen" in dem Nahrungsfette gebunden und der Abbau von Stärke behindert wird.
Fettburner		Unterstützt den Transport und die Verbrennung von Fettsäuren im Rahmen einer ketogenen Mahlzeit oder bei intensivem Ausdauertraining. Siehe auch Informationen zu Omega-3-



		Kapseln und Proteinpulver.
L-Carnitin 400 mg		Transportiert Fettsäuren in Skelett- und Herzmuskulatur. Fördert die Verbrennung von Fettsäuren durch regelmäßiges Ausdauertraining.
Grüner Tee Extract	1-3 x 1 Kps.	Grüner Tee hilft beim Abnehmen. Bereits die in vier oder fünf Tassen grüner Tee enthaltene Menge an Catechinen können die Zunahme von Körperfett reduzieren. In Japan werden Diäten schon länger mit grünem Tee unterstützt. Insbesondere das Polyphenol Epigallocatechingallat (EGCG) scheint hier für die Erhöhung der Thermogenese und des S verantwortlich zu sein. Die Catechine helfen, den Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen zu verlangsamen. Dies verhindert hohe Insulin-Spitzen und somit die Fettspeicherung (viel Insulin fördert die Fettspeicherung). <u>Grüner Tee sollte in einem zeitlichen Abstand von mindestens zwei Stunden zu Milchprodukten verzehrt werden!</u>
Curcuma Extr. BIO- Curcumin	2-3 x 1 Kps.	Fettleibigkeit geht mit einem Zustand der stillen chronischen Entzündung im Körper einher, der Stoffwechselstörungen wie Insulinresistenz, Cortisolresistenz, Hyperglykämie, Hyperlipidämie und Typ-2-Diabetes begünstigt. Curcumin scheint auf mehrere biochemische Entgleisungen Einfluss zu nehmen, die an diesem schädlichen Prozess beteiligt sind.
Griffonia simplicifolia 5 HTP	1-2 x 1-2 Kps	Fördert die Bildung des Neurotransmitters Serotonin und des Schlafhormons Melatonin. Serotonin verringert das Verlangen nach süßen Speisen und Kohlenhydraten. Melatonin ist ein Insulingegenspieler und für die Ausschüttung von Wachstumshormon erforderlich.

### Ernährung & Bewegung

Wer gesund abnehmen möchte, sollte sich hierfür Zeit nehmen und auf extrem einseitige Ernährungsformen (z.B. Atkins) verzichten. Fasten oder Halbierung der Kalorienaufnahme (FDH) über einen Zeitraum von mehr als 24 Stunden führt zum unerwünschten Verlust von Muskulatur und langfristig reduzierter Stoffwechselaktivität. Dabei kommt es zu dem so genannten Jo-Jo-Effekt und weiter zu Mikronährstoffdefiziten. Wer gesund fasten möchte sollte sich auf gelegentliche Fastentage (1-3/Woche) beschränken mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer maßvollen Ernährung (z.B. Logi Kost – siehe [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)). Leider wird oft nicht beachtet, dass die Mikronährstoffe, die Stressverarbeitungs- und Herz-Kreislauf-System gesund erhalten, auch die Gewichtsreduktion unterstützen. Mehr Informationen über optimale bzw. Figur freundliche und Herz gesunde Ernährung finden Sie unter [www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) bei den FAQs (Informationsartikel: Antiaging). Ohne gesunde Ernährung und regelmäßige Muskelaktivität kann man nicht gesund abnehmen!

Wissenschaftliche Untersuchungen neueren Datums zeigen, dass ein intensives aerobes Training auf nüchternem Magen oder im Anschluss an ein Widerstandstraining wirksamer zur Fettverbrennung ist - bis zu 50% effektiver -, sondern auch gleichzeitig den Stoffwechsel stärker anregt (vor allem in Verbindung mit Krafttraining!) und ihn länger auf Hochtouren laufen lässt. Zur dauerhaften Verbesserung der Figur ist ein regelmäßiges Kraft- bzw. Widerstandstraining unerlässlich. Für das Widerstandstraining können das eigene Körpergewicht, Gummibänder, Gewichte, Maschinen oder der Wasserwiderstand (Aquatraining) genutzt werden. Krafttraining mit einer Belastungsintensität mit 15-20 Wiederholungen pro Trainingssatz ermöglicht maximale Fettverbrennung, da es das Wachstum von Muskelfasern fördert, die fast zu gleichen Teilen Fettsäuren und Glucose verbrennen können. Wählen Sie zwischen folgenden Bewegungsprogrammen:

**Programm I):** An 3 Tagen in der Woche morgens 20 - 25 Minuten Aerobes Training mit wechselnden Belastungsstufen, das Sie ins Schwitzen bringt (z.B. schnelles Gehen, langsames Laufen, Treppensteigen, Kniebeugen, Fahrradergometer, Aquajogging, Schattenboxen). Alternativ hierzu können auch drei kurze Einheiten von 10 bis 15 Minuten täglich absolviert werden. An drei weiteren Tagen erfolgt jeweils im Wechsel ein 3 maliges Widerstandstraining von 15 - 30 Minuten.

**Programm II):** an 3 Tagen in der Woche 60 Minuten Training (10 Minuten Aufwärmen 30 Minuten Widerstandstraining und 20 Minuten intensives Aerobes Training)

### Virusinfekte (siehe auch Herpes simplex & Herpes Zoster!)

#### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Vitamin C Ascorbate- Pulver	6-12 g	Interferonstimulator
Zinkcitrat	1 Kps.	Interferonstimulator
Beta-Carotin Complex	1 Kps.	Interferonstimulator
Lysin LysoSan De- fense	(25-30 Lysin mg je Kg Körpergewicht)	Die Aminosäure Lysin verdrängt Arginin und hemmt hierdurch das Wachstum bestimmter Herpes Viren. Lysin findet vor allem als Aminosäure zur Unterstützung des Bindegewebes und der viralen Abwehr Verwendung. In beiden Bereichen wird die Aminosäure in ihrer Wirkung durch die weiteren Komponenten in LysoSan Defense unterstützt. Lysin fördert den Erhalt von Kollagenstrukturen. Lysin, Quercetin und Rutin schützen vor bindegewebsschädigenden Enzymen (Kollagenasen, Elastasen). Oleuropein aus Olivenblättern und Flavonoide (z.B. Quercetin, Rutin) schützen das Bindegewebe vor oxidativen Stress. Arginin reiche Lebensmittel sollten gemieden werden (z.B. Nüsse, Schokolade).
Bienenpropolis	2 – 3 x 1 Kapsel	stärkt das Immunsystem und besitzt antibakterielle, antimykotische und antivirale Effekte. Insbes. bei Herpes Zoster!

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Astragalus +	3 x 1 Kps.	Die Polysaccharide des Astragalus erzeugen eine zusätzliche Aktivität im Netzwerk des Kör-

Eleuter-ro-coccus + Shi- itake Com- plex		pers von Viren bekämpfenden Antikörpern. Das im Shiitake enthaltene Lentinan aktiviert weiße Blutzellen (neutrophile Granulozyten und Monozyten) und T-Lymphozyten. Für Eleutherococcus ist direkte antivirale Wirkung belegt (vermutlich durch Inhibition der Virus- replikation in der Zielzelle und eine Steigerung der Interferonsynthese). .
EyeSan Plus + DHA	3 x 1 Kaps	Antivirale Effekte. Polyphenole u. Flavonoide binden vermutlich virale Proteine oder block- ieren die virale Nukleinsäuresynthese.
Moducare	3 x 2 Kps. (14 Tage) 3 x 1 Kps.	Sterole & Steroline verbessern T-Helferzell/T-Supressorzell-Verhältnis und stärken die Im- munabwehr.
Alpha-Lipon- säure	2 x 1 -3 Kps.	Alpha-Liponsäure unterdrückt vermutlich die Virusreplikation bei HIV und Virushepatitis. Verbessert T-Helferzell/T-Supressorzell-Verhältnis, entgiftet Schwermetalle und erhöht die Blutspiegel von Vitamin C, Glutathion und Coenzym Q 10.
Beta-1,3/1,6 Glucan	1 x 1 Kps.	β-1,3/1,6 Glucan aktiviert Makrophagen

**Sonstiges:** LIVIKA (Ayurvedisches Lebertonikum mit antiviralen Effekten), Monolaurin, eine Fettsäure aus ungehärtetem Kokosfett, hemmt die Virusvermehrung. Thymuskonzentrat + Proteolytische Enzyme (z.B. Thymuvokal aus der Apotheke) Süßholzkonzentrat (bzw. Echte Lakritze - besser Glyceron-Tabletten aus Japan)

## Winterdepression

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehrempfeh lung	Kommentare
Memo Men- tal	1-2 x 1 Kps.	Extrakte aus grünem Wildhafer enthalten die Substanz Isovitexin, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmt und damit den Abbau der Botenstoffen (insbesondere Dopamin) im Gehirn verlangsamt, die für Konzentration, Ler- nen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind.
Johanniskr. + Ginkgo biloba + Eleutheroco.	2 x 1-2 Kps mo. & ab.	Serotoninstoffwechsel, Wiederherstellung der Homöostase, Erhöhung der Stressresistenz, Verbesserung der Hirndurchblutung
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. mo. & ab. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung
Vitamin D3 als Tropfen/ Kapseln	250 µg zur Hauptmahlzeit	Serotoninstoffwechsel, Endorphinstoffwechsel, Gegenspieler von Peroxinitrit, vergleichbare Wirkung wie Lichttherapie

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr- empfehlung	Kommentare
Vit. B12 Complex	2 x 1 Tabl. mo. & ab.	Nitrosativer Stress, Homocystein, Energiehaushalt, Neurotransmittersynthese
Omega-3- Kapseln	2 x 1 Kps. mo. & ab.	Prostaglandinhaushalt, Serotoninstoffwechsel
CaBiDi - Like mit PEA, Safran, Theanin, Be- ta- Caryophyllen	1 -3 Kps täglich	Studien zeigten einen nervenstärkenden Effekt von Safran-Extrakt. Sie zeigten auch, dass Safran bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen eine stimmungs-aufhel- lende Wirkung habe, z. B. im Rahmen des PMS, der (Post)Menopause und des Babyblues. Die Studien kamen zu dem Schluss, dass Safran-Extrakt bei depressiven Verstimmungen genauso gut geeignet sei wie ein Antidepressivum.

## Wundheilung/Verletzungen

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr- empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Essentielle Mikro- und Makronährstoffe sind in richtiger Menge für Wundheilungs-prozesse absolut erforderlich. Alle Vitamine beeinflussen die Wundheilung. Bereits der Mangel eines einzigen Vitamins kann die Heilung verzögern. Vitamine sind als Coenzyme in den Wund- heilungsprozessen von großer Bedeutung. B-Vitamine sind an der Kollagensynthese und An- tikörperbildung beteiligt. Zum Abfangen freier Radikale die sich auch im Wundgebiet häufig bilden, werden Antioxidantien wie Vitamin E, Vitamin C und gewisse Spurenelemente benötigt. Vitamin K ist unentbehrlich für die Synthese der Gerinnungsfaktoren, die in der Wundheilung ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Bei ausgeprägtem Vitamin- und Mineral- stoffmangel müssen die entsprechenden Stoffe in höheren Dosen als z.B. in Multi Extra Gold enthalten zugeführt werden.
Vitamin C1000	2-3 x 1-2 Tabl.	Vitamin-C-Mangel führt zu einer Verlängerung der Entzündungsphase, einer Verzö-gerung des Bindegewebsaufbaus und einer Schwächung des Immunsystems. Opera- tiver und post- operativer Stress erhöht die Ausscheidung von Vitamin C. Vitamin C spielt zusammen mit Eisen eine zentrale Rolle beim Einbau der Aminosäuren L-Lysin, bzw. L-Prolin welche für die endgültige Struktur des Kollagens von Bedeutung sind. Das gefäßstärkende Bioflavonoid Rutin, fettlösliches Vitamin C (Ascoylpalmitat) und ascorbatgebundene Mineralstoffe (Cal-

		cium, Magnesium, Zink) sorgen für eine optimale Aufnahme, Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vitamin C.
Proteinpulver	1,5 bis 2 g pro Kg Körpergewicht	Ohne genügend Proteine und Aminosäuren stagnieren Aufbau von Binde- und Granulationsgewebe sowie die Proliferation der Zellen (Keratinocyten, Fibroblasten, Immunzellen etc.). Proteine sind am Aufbau von Körperzellen, Albumin, Immunglobulinen und Kollagen beteiligt, in Form von Hämoglobin dienen sie als Transport-vehikel für Sauerstoff. Eiweißmangel führt zu einer Verlängerung der Entzündungs-phase, einer Verzögerung des Bindegewebsaufbaus, zur Druckbelastung durch Eiweißmangel Ödeme und einer Schwächung des Immunsystems.
Omega-3-Fettsäuren als Kapseln oder Trinköl	2-6 Kps (1-3 Tab.)	Aufbau und zur Stabilisierung der Zellmembranen (Lipidschichten, Phospholipiden) der neu zu bildenden Zellen. Synthese von Prostazyklinen, Prostaglandinen, Thromboxan und Leukotrienen (wichtig für Gefäßtonus, Immunsystem, Steuerung der Körpertemperatur und Infektabwehr). Omega-3-Fettsäuren wirken antikatabol (v.a. In Verbindung mit Glutamin und NAC!) und können die Häufigkeit von Wundheilungs-störungen, die Neigung zu Infektionen, zu schuppiger Haut und Herzrhythmus-störungen zu vermindern.
PEA Palmitoylethanolamid	Woche 1 4Kps Woche 2 3Kps Ab Woche 4 Erhaltungsdosis 2 Kps	Das körpereigene Molekül Palmitoylethanolamid hat im Körper drei Hauptfunktionen: Zellschutz, Entzündungshemmung und Schmerzstillung. PEA Palmitoylethanolamid normalisiert aus dem Gleichgewicht gebrachte biologische Prozesse wie z. B. chronische Entzündungen oder <i>durch Traumata</i> oder Sauerstoffmangel <i>bedingte Schädigungen</i> , mittels Einwirkung auf den PPAR-Rezeptor im Zellkern. PEA Palmitoylethanolamid hat eine entzündungshemmende, zellschützende und <i>schmerzstillende Wirkung</i> . Darüber hinaus wirkt es auch antikarzinogen, neuroprotektiv, neuroregenerativ, <i>unterstützt Reparaturprozesse</i> und <i>Beschleunigt die Regeneration</i> .

#### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehrempfehlung	Kommentare
Vitamin B6 Plus		Homocystein ist nicht nur ein Risikofaktor für Arteriosklerose sondern beeinträchtigt auch die Quervernetzung von Elastin und Kollagenfasern, spielt auch bei Osteoporose und Wundheilungsstörungen eine pathogenetische Rolle. Bei unzureichender Versorgung mit Folsäure, Vit. B12 und Vit. B6 steigt der Homocysteinspiegel.
Zinkcitrat	1 x 1 Kps.	Zink spielt eine wichtige Rolle in der Wundheilung. Nahezu 80% aller Senioren mit Dekubitus weisen einen Zinkmangel auf. Albumin bindet Zink, das eine wichtige Rolle bei der Kollagenvernetzung spielt. Zink ist an der Struktur von mehr als 200 Enzymen beteiligt. Es ist unerlässlich für die Bildung von Insulin in den Beta-Zellen der Pankreas. Ein Zinkmangel induziert einen Insulinmangel und deshalb eine verminderte Aufnahme von Aminosäuren, z.B. bei der Knochensynthese. Zink ist, wie sämtliche Spurenelemente, ein essentieller Nahrungsfaktor.
Zink-methionin	3 x 1 Kps.	
Taurin	1-3 x 2 Kps.	Taurinmangel führt im menschlichen Körper zu Störungen des Immunsystems. Außerdem wurde im Tierversuch eine entzündungshemmende Wirkung von Taurin festgestellt. Ein zu niedriger Taurinspiegel, wie er bei Patienten nach einer Strahlen- oder Chemotherapie, nach Traumata oder Operationen sowie bei Sepsis vorliegt, soll nach Empfehlung der Wissenschaftler generell durch eine Taurin-Supplementierung ausgeglichen werden. Besonders betroffen sind Langzeit parenteral ernährte Patienten, da die endogene Synthese von Taurin nicht ausreicht. Taurin aktiviert auch bestimmte Immunzellen. Diese noch nicht vollständig verstandenen Wirkungen werden teilweise durch Taurinchloramin vermittelt, das in der Reaktion von Taurin mit hypochloriger Säure entsteht. Taurinchloramin besitzt gegen verschiedene Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze und Viren eine ausgeprägte abtötende Wirkung.
Niacin flush-free (NADH)	2 x 1-2 Kps. (1-2 Kps.)	Fresszellen bekämpfen Bakterien, somit teilweise sogar lebensgefährliche Infekte. Bei einigen Menschen sind zu wenige oder gar keine dieser Fresszellen vorhanden. Vitamin B3 (Niacinamid) bzw. NAGH können die Anzahl von Fresszellen (neutrophilen Granulozyten) im Blut erhöhen. NAD aktiviert u.a. das Enzym Sirtuin-1, welches die Produktion des Wachstumsfaktors G-CSF als auch den dazu notwendigen Rezeptor (G-CSFR) an der Zellwand stimuliert. Aus diesem Grund entwickeln sich die Stammzellen unter der Wirkung von Vitamin B3 schnell und gut zum Granulozyten.
Grüner Tee Extract	2 – 3 x 1 Kps.	Polyphenole aus Grünem Tee erhöhen die Effektivität eines Breitbandantibiotikums um 20 % und machen einen Teil der bereits resistenten Bakterien wieder angreifbar. Grüner Tee reduziert oxidativen Stress, senkt den Cortisolspiegel und stärkt die Kollagenstrukturen.
Beta-rotin Complex Lebertran	1-2 x 1 Kps. (2-4 Kps.)	Vit. A und $\beta$ -Carotin unterstützen die Epithelisierung (Überwachsen einer Wundfläche mit neuer Haut). Vitamin A beeinflusst die Zellmembranbildung. Vitamin A entfaltet seine Wirkung außerdem bei der Kollagensynthese und der Kollagenfaservernetzung.
Propolis,	2-3 x 1 Kps	Natürliches Antiinfektivum, erhöht den Albuminspiegel, bekämpft Viren, Bakterien (ergänzend zur Antibiotikagabe) und Pilze steigert die Aktivität der Makrophagen, antioxidativ, kollagenstärkend.

**Sonstiges:** Stehen für die ATP-Produktion zu wenig Kohlenhydrate und damit zu wenig Energie zur Verfügung, wie beispielsweise bei einer Protein Energy Malnutrition (PEM), werden hochwertige Körper eigene Muskelproteine über den Mechanismus der Glukoneogenese zur Energiegewinnung abgebaut. Dies führt zu weiterem Proteinmangel und Muskelschwund und damit zu körperlicher Schwäche. Nur eine optimale Versorgung mit Spurenelementen und Mineralstoffen garantiert eine normale Wundheilung. Das häufigste Defizitmuster des geriatrischen Patienten umfasst kombinierte Mangelzustände mit tiefen Werten unter anderem für Albumin, Zink, Kupfer, Eisen, Vitamin B12, Vitamin D3, Folsäure, Kalzium und Magnesium. Schwer unterernährte Dekubituspatienten benötigen anfänglich eine Sondenernährung, um das Albumin auf Werte über 30 g/l anzuheben. Sind größere plastisch-chirurgische Eingriffe geplant, sollte das Albumin mindestens 30g/l betragen, da die Komplikationsrate unter Albuminmangel deutlich ansteigt. Eine regelmäßige Reinigung von Gesicht und Fingerkuppen, Propolis, Sili-cium, Verdauungsenzyme, NAC, Tyrosin und Tryptophan können zu einer Erhöhung des Albuminspiegels beitragen.

## Würmer

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	2 x 1 Tabl.	Basisversorgung. Um eine optimale Funktion der Darmbarriere zu garantieren, benötigt der Organismus zum Aufbau, zur Erneuerung und zur Stabilisierung der Schleimhaut spezifische Mikronährstoffe. Insbesondere Carotinoide oder Vitamin A, Vitamin E, Vitamin D, Pantothersäure, Vitamin B6, Vitamin B3, Selen, Zink, Biotin und die Aminosäure L-Glutamin
Darm Clean	2 x 1 Kps.	Pharmakologisch bewährt ist Oregano als ein Antihelminthikum gegen parasitäre Würmer (Helminthen). Schwarze Walnüsse (mit grüner Schale) enthalten Wirkstoffe die gegen Parasiten wie Würmer, aber auch Pilzen wie Candida wirksam sein können. Lapacho regt die Verdauung an, wirkt antioxidativ, antimikrobiell, antiviral und antiparasitär.

### Weitere Produkte:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Propolis	2 x 1 Kps.	Antibakteriell, antimykotisch, antihelminthisch. In vielen wissenschaftlichen Studien wurde die antiparasitäre Wirkung von <b>Propolis</b> gezeigt, und so wird die Behandlung empfohlen bei: Giardia, Amöben und Fadenwurm. Propolis leistet hervorragende Dienste in der Wurmbehandlung; Anwendung prophylaktisch oder bei leichtem Wurmbefall, da sie das Darmmilieu verändert und das Immunsystem stärkt. Hier kann der Inhalt von 1-2 Kapseln (je 600 mg) täglich für eine Woche verwendet werden. Diese Kur kann in Abständen von mehreren Wochen wiederholt werden.
Knoblauch Extr.	2 x 1 Tabl.	Knoblauch wirkt wie ein natürliches, dennoch aber mildes Mittel gegen Würmer oder Antihelminthikum und es hilft dem Körper Madenwürmer und andere innere Parasiten auszuscheiden.
Basenpul- ver		Das Einnehmen von Basenpulver kann sich durchaus günstig auf den Wurmbefall auswirken. Basenpulver wirken unterstützend und helfen Säuren abzufangen, so ist ein basisches Milieu im Darm möglich und Würmer siedeln sich seltener an.
EnzymSan	2-3 x 1 Kps.	Enzyme aus Ananas u. Papaya, ihre Enzyme wirken nicht nur bei der Verdauung positiv, sie können auch wirksam gegen Wurmbefall bei Säugetieren (wie dem Menschen) sein.

**Sonstiges:** Der tägliche Verzehr von pürierten Karotten, bietet einen guten Schutz vor Würmern; die ätherischen Öle der Karotte wirken lähmend auf Würmer, so dass sie ausgeschieden werden können. Sie können aber auch als Saft oder pulverisiert (Karottensamen) verwendet werden. Ungehärtetes (kaltgepresstes) Kokosfett und Kokosraspeln aus dem Reformhaus wirken wurmwidrig. Verwenden Sie 1 – 3 x tägl. einen Teelöffel. Die rohen Kerne des Speisekürbis eignen sich als Mittel gegen Spul-, Maden- und wahrscheinlich auch Bandwürmer. Gepulvert oder als Brei angerührt, dazu mit Buttermilch oder Honig pürieren und mindestens eine Woche täglich verzehren. geschälte, stark zerkleinerte Kerne dürfen ebenfalls täglich in kleineren Mengen ins Müsli oder über den Salat gestreut werden. Portulak, frisch gepresster Saft mit dem Entsafter (oder im Smoothies gemixt), ist wirksam gegen Würmer, besonders Hakenwürmer. Samen aus ägyptischen Schwarzkümmel töten ebenfalls Würmer ab und können pulverisiert in die Mahlzeit (z.B. in einem Smoothie oder einer Suppe) verwendet werden. Tees aus Fenchel, Ingwer, Thymian und Schwarzkümmel besitzen ebenfalls Wurm bekämpfende Eigenschaften und können auch als Bestandteil von Smoothies verwendet werden.

## Zöliakie

### Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Tabl. 2 x 2 Kaps.	Bei der Untersuchung von Blutparametern finden sich (unspezifisch) eine Blutarmut bedingt durch Eisenmangel, Vitamin B12 Mangel, Vit. K-Mangel, der zu einer Blutungsneigung führt, sowie Zink-, Ca- und Magnesiummangel. Auch die Spurenelemente Kupfer, insbesondere aber Selen können infolge von Malabsorption mangelhaft sein!
Zinkmethionin 15 mg	1 x 1 Tabl. ab.	Trotz glutenfreier Ernährung findet sich ein erhöhter Umsatz und eine vermehrte Ausscheidung von Zink
Vit. B12 Activ Complex	1 x 1 Kps. mo.	Bei Erwachsenen kommt es zum Mangel an Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12. Da die Erkrankung lebenslang ist, kommt es oft zu erheblichen psychischen Belastungen mit häufigen Depressionen.
Padma 28	3 x 1-2 Kps.	Polyphenole, Tannine und Flavonoide können einer Erhöhung der Permeabilität der Mukosa-Zell-Barriere ("leaky Gut") für Gliadine entgegenwirken. Das polyphenolische Komplex-Kräuterprodukt Padma 28 wird nach überlieferten Rezepturen der tibetischen Medizin hergestellt und enthält 20 verschiedene pflanzliche Flavonoide und Tannine. Padma 28 enthält ein breites Spektrum pflanzlicher Schutzstoffe (wie sie z.B. auch in einer traditionellen mediterranen Ernährung vorkommen), das zahlreiche immunregulierende Wirkungen entfalten kann. Ein breites Spektrum sekundärer Pflanzenstoffe trägt auf vielfältige und verträgliche Weise zur Inaktivierung wesentlicher Bestandteile des entzündlichen Cocktails bei. Gerbstoffe (Tannine) wirken antioxidativ und entzündungshemmend; Flavonoide unterstützen die Immunfunktion, wirken ebenso wie die ätherischen Öle antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ.
Vit. E Voll- spektrum Complex	1 x 1 Kps.	Auch die Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K kann infolge von Malabsorption mangelhaft sein!
Lebertran	2-3 x 1 Kps.	Siehe oben!

**Weitere Produkte:**

<b>Produkt</b>	<b>Verzehr-empfehlung</b>	<b>Kommentare</b>
Organisches Eisen+	1 x 1 Kps.	Bei Zöliakiepatienten mit hypochromer Anämie. Bei Kindern tritt oft Eisenmangel auf.
Flavoxan	3 x 1 Kps.	Polyphenole können einer Erhöhung der Permeabilität der Mukosa-Zell-Barriere ("leaky Gut") für Gliadine entgegenwirken.
<b>ImoduNyl</b> Beta-1,3/1,6 Glucan	1-2 x 1 Kps.	Beta-1,3/1,6 Glucan können einer Erhöhung der Permeabilität der Mukosa-Zell-Barriere ("leaky Gut") entgegen wirken.
Quercetin 500 mg	2 – 3 x 1 Kps.	Polyphenole wie das Bioflavonoid Quercetin können einer Erhöhung der Permeabilität der Mukosa-Zell-Barriere ("leaky gut") für Gliadine entgegenwirken. Das Bioflavonoid Quercetin wird mit positiven Effekten bei der Bekämpfung oder zur Verhinderung von Krebs, Allergien, Prostatitis, Katarakt, Herzerkrankungen, Entzündungen und Erkrankungen der Atemwege wie Bronchitis und Asthma in Verbindung gebracht. Quercetin besitzt entzündungshemmende, anti-allergische, östrogenrezeptormodulierende (z.T.Antiöstrogene) und antikanzerogene Eigenschaften. Quercetin ist auch ein natürlicher Mastzellstabilisator und hält somit Histamin in Schach. Quercetin scheint darüber hinaus die Ausdauer bei untrainierten Personen zu verbessern und verbessert die Neubildung der Mitochondrien. Quercetin wirkt u.a. synergistisch mit PEA Palmitoylethanolamid (Palmitoylethanolamid), OPC, Curcumaextract, Grüner Tee Extract, Vitamin C, Vitamin E und Olivenöl.

Zu den Krankheiten bzw. Gesundheitsstörungen, die sich im Rahmen einer dauerhaften Störung der Mitochondrienfunktion entwickeln können, gehört auch das Leaky Gut Syndrom. In diesem Zusammenhang spielt **Nitrosativer Stress** eine wichtige Rolle. Bisher gibt es nur statistische Auffälligkeiten, z. B. dass bei Zöliakie verstärkt Autoimmunkrankheiten auftreten, aber es scheint doch einen gemeinsamen Nenner auch mit anderen Erkrankungen wie Allergien zu geben.

**Die empfohlenen Produkte werden von verschiedenen Herstellern angeboten und wurden sorgfältig nach Jahrzehnte langer Erfahrung und wissenschaftlicher Studienlage hinsichtlich Qualität und Vitalstoffsynergismus ausgewählt.**

© Copyright: nahrungswissen.net GmbH Schweiz