

MIKRONÄHRSTOFFE IN DER PRAXIS

Dr. med. Liutgard Baumeister-Jesch



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Sie finden hier einen Überblick über zahlreiche Mikronährstoffe, über Pflanzen und deren Wirkstoffe, Colostrum, Enzyme und noch mehr. Es sind dies sozusagen meine persönlichen „Schreibtisch-Notizen“ - nicht mehr, aber auch nicht weniger. Kein Lehrbuch, kein Anspruch auf Vollständigkeit, wohl aber praktisch, um sich kurz und knapp zu informieren, durchaus auch mit dem Hinweis auf aktuelle Erkenntnisse der modernen Medizin. Da ich häufig die Rückmeldung bekam, dass genau so etwas in der Praxis oft die Arbeit erleichtert, stelle ich es gern zur Verfügung.

Die Arbeit mit den beschriebenen Substanzen hat so viel Potential und kann etwas wirklich Erfreuliches sein - für Patienten wie für Therapeuten.

Da ich wissenschaftlich tätig bin für die Firma meiner Familie, die Heidelberger Chlorella GmbH, nenne ich auch mehrere spezielle Produkte dieser Firma, an deren Entwicklung ich beteiligt war. Ich versichere aber, dass in jedem Fall mein Bemühen um größtmögliche Objektivität und wissenschaftliche Unabhängigkeit Vorrang gegenüber eigenen Interessen hat, ganz im Sinn ärztlicher Tätigkeit.

Es freut mich immer, wenn ich von meiner Begeisterung für die beschriebenen Substanzen etwas weitergeben kann.

Ein besonderes Interesse von mir gilt einer Stoffwechselbesonderheit, der HPU = Hämopyrrolaktamurie. Daher habe ich auch das HPU Institut® gegründet. Gerade für die Therapie der HPU sind die richtigen Mikronährstoffe ganz entscheidend.

Dr. med. Liutgard Baumeister-Jesch
Ärztin für Psychotherapeutische Medizin, Integrative Medizin, Vitalstofftherapeutin

Inhaltsverzeichnis

A	6	F	40	Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>)	75	R	106
Acerola (<i>Malpighia glabra</i>)	7	Folsäure aktiv = Folat + Vitamin B12 aktiv	41	Mariendistel Tropfen (<i>Silybum marianum</i>)	75	Rechtsdrehende Milchsäure	107
Akazienfaser	7	G	42	Melisse Tropfen (<i>Melissa officinalis</i>)	75	Recover:Me®	108
Akazienfaser plus 2'-Fucosyllactose	7	D(+)-Galactose	43	Mikrobio Protect mit Biotin und Glutamin	76	Resistente Stärke Typ 3	110
All-In Anti Stress	9	Gelenk-Komplex	43	Milli Immun	76	D(+)-Ribose	110
All-In Basis	9	L-Glutamin	44	Mito Protect®	77	S	112
All-In Immun	10	Glutathion liposomal	44	Mito Protect® 1	77	S-Adenosylmethionin (SAM)	113
All-In Metabolic	10	Goldrute Tropfen (<i>Solidago vigaurea</i>)	45	Mito Protect® 2	78	Schwarzkümmelöl	114
All-In Schwangerschaft	11	Granatapfel-Extrakt	45	Molybdän	78	Selen als Natriumselenit	115
Alpha-Liponsäure	12	H	48	MSM Methylsulfonylmethan »organischer Schwefel«	79	Selen als Selenomethionin	116
Amino essentiell – die essentiellen Aminosäuren	13	Hista Minus – für weniger Histamin	49	Multimineral	79	Spermidin	117
Arabinogalactan und Vitamin C	13	Hista Plus – für mehr Histamin	49	Multimineral Sport	80	T	118
L-Arginin	14	Homocysan®	50	Multivitamin aktiv	80	Taurin	119
L-Arginin plus L-Citrullin	14	Hyaluron-Komplex	51	Multivitamin aktiv ohne Kupfer	81	L-Tyrosin	119
Astaxanthin	15	J	54	Multivitamin aktiv Sport	82	V	120
B	16	Japanischer Knöterich Tropfen (<i>Polygonum cuspidatum</i>)	55	Multivitamin Schwangerschaft	83	Vitamin A 2.500 I.E.	121
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	17	K	56	N	84	Vitamin B-Komplex	122
Bärlauch Tropfen (<i>Allium ursinum</i>)	17	Kalium als Magnesiumkaliumcitrat	57	Nachtkerzenöl	85	Vitamin B1	122
Basen-Komplex	18	Karde Tropfen (<i>Dipsacus fullonum var. sativus</i>)	58	NiaBoost®	86	Vitamin B2	123
Beta-Glucan	18	Katzenkralle Tropfen (<i>Uncaria tomentosa</i>)	58	O	88	Vitamin B3 Nicotinamid / Niacinamid	123
Betain / Trimethylglycin (TMG)	19	Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	58	Olivenblatt Tropfen (<i>Olea oleaster</i>)	89	Vitamin B5 Pantothensäure	124
Biotin (Vitamin H)	20	Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	59	Omega-3 Algenöl vegan	90	Vitamin B6 aktiv (P-5-P, Pyridoxal-5-Phosphat)	124
B-Life Protect®	20	Koriander Tropfen (<i>Coriandrum sativum</i>)	60	Omega-3 DHA Konzentrat	91	Vitamin B12 aktiv Methylcobalamin	125
B-Life Protect® ohne Citrate	21	Kreatin	61	Omega-3 DHA + EPA Konzentrat vegan aus Algen	91	Vitamin C als Calciumascorbat und als Ester-C mit Threonin	126
B-Life Protect® mini	21	Kupfer	62	Omega-3 Schwangerschaft vegan	92	Vitamin D3	127
B-Life Protect® mini ohne Citrate	21	Kurkuma liposomal und gefriergetrocknet	62	Omega-3 EPA Konzentrat	93	Vitamin D3 Öl pro Tropfen 1.000 I.E	128
Brennnessel-Tropfen (<i>Urtica dioica</i>)	22	L	64	Omega-3 Fischöl	93	Vitamin D3 + K2	129
C	24	Lecithin / Phosphatidylcholin mit Biotin	65	P	94	Vitamin D3 + K2 Öl	130
Calcium als Calciumlactat und Calciummalat	25	Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	65	P-Mix Tropfen	95	Vitamin K2	131
Calcium und Korallencalcium	25	Löwenzahn Tropfen (<i>Taraxacum officinale</i>)	66	Phosphatidylcholin / Lecithin			

Acerola (*Malpighia glabra*)

Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Die Acerola-Kirsche gehört zu den Vitamin C-reichsten Früchten der Erde. Vitamin C liegt in Kombination mit anderen pflanzlichen Sekundärstoffen vor, die sich synergistisch in ihrer Wirkungsweise unterstützen.

Weitere Inhaltsstoffe: Flavonoide, Provitamin A, Vitamin B1, B2, B5, Niacin, Eiweiß, Magnesium, Phosphor, Calcium. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Antioxidans
- Stärkung der Abwehrkräfte

Dosierung

ca. 1 g pro Tag, in ein Getränk oder eine Speise einrühren

Akazienfaser

Mikronährstoffe / Ballaststoffe

Akazienfaser ist ein seit langem bewährter Ballaststoff, der häufig besser vertragen wird als die Resistente Stärke. Als Präbiotikum dient sie als Nahrungsgrundlage für eine gesunde Darmflora. ♦

Dosierung

2 gestrichene Messlöffel (10 g) täglich in ausreichend Flüssigkeit (200 ml) einrühren. Bei Bedarf mehr.

Indikationen

- Darmdysbiose
- Reizdarm
- Durchfall
- Übergewicht
- Funktionelle Magen-Darm-Beschwerden
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Leaky-gut Syndrom
- Darmsanierung

Akazienfaser plus 2'-Fucosyllactose

Mikronährstoffe / Ballaststoffe

Zwei Wirkstoffe für eine Darmbarriere. Bestens geeignet auch bei Laktoseintoleranz. Ideal bei Leaky Gut und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Synergistische Kombination aus zwei hochwertigen Präbiotika, die gezielt die Darmbarriere stärken. Fördert die Bildung kurzkettiger Fettsäuren (Butyrat), von Milchsäure und Acetat und unterstützt ein gesundes Mikrobiom. Akazienfaser, ein lange bewährtes Probiotikum, gut verträglich, ist eine wertvolle Nahrungsquelle für eine gesunde Darmflora. Fucosyllactose besteht aus drei Zuckern (Fucose, Glucose und Galactose). Ist ebenfalls eine ideale Basis für gesundheitsfördernde Darmbakterien. Da sie zu ihrem Abbau keine Lactase benötigt, ist sie gerade auch für Patienten mit Laktoseintoleranz sehr gut verträglich. Durch ihre synergistischen Effekte fördern beide Wirkstoffe die Bildung wichtiger kurzkettiger Fettsäuren, stärken den Schleimhautschutz und wirken so auch einem Leaky Gut Syndrom entgegen. Die Darmbarriere wird gestärkt durch Erhöhung des Transepithelwiderstands und Förderung der Mucus-Produktion. Kurzkettige Fettsäuren: Unterstützt die Bildung von Butyrat, Milchsäure und Acetat. ♦

Indikationen

- Darmdysbiose
- Reizdarm
- Durchfall
- Übergewicht
- Funktionelle Magen-Darm-Beschwerden
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Leaky-gut Syndrom
- Darmsanierung

Dosierung

1 gestrichener Messlöffel (6 g) täglich in ausreichend Flüssigkeit (200 ml) einrühren

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:
„Wenn der Darm ein Sorgenkind ist“

ALL-IN

Die Familie der All-In's zeichnet sich aus durch gezielte Zusammensetzungen aus Mikronährstoffen und speziell dazu kombinierten Pflanzenwirkstoffen.

Alle All-In-Rezepturen sind so konzipiert, dass mit nur drei Kapseln bereits eine gute Versorgung gegeben ist und sie nicht zu hoch dosiert sind, sodass die ALL-In's gut miteinander kombinierbar sind.

Selbstverständlich enthalten sie aktive B-Vitamine und hoch effektive pflanzliche Sekundärstoffe. Es sind bestens bioverfügbare Formen verwendet.

Ein Glas stellt die Versorgung für einen Monat sicher.

All-In Anti Stress

Mikronährstoffe

All-In Anti Stress mit aktiven B-Vitaminen, Magnesium, Betain und Cholin für den Stressstoffwechsel.

Speziell Vitamin B5 und Vitamin C zur Unterstützung der Nebenniere.

Rhodiola rosea zur besseren Stressverarbeitung.

Alle acht B-Vitamine, für Psyche und Nervensystem besonders wichtig. ♦

INHALTSSTOFFE	3 KAPSELN	% RM*
Vitamin C	40 mg	50
Vitamin B1	15 mg	1.364
Vitamin B2	15 mg	1.071
Niacin	45 mg NE	281
Panthothensäure	30 mg	500
Vitamin B6	10 mg	714
Vitamin B12	500 µg	20.000
Folsäure	200 µg	100
Biotin	1.000 µg	2.000
Magnesium	288 mg	77
Rosenwurzel-Extrakt davon Rosavine	100 mg 3 mg	-
Cholin	50 mg	-
Betain	40 mg	-

Dosierung
3 Kapseln täglich, bei Bedarf auch mehr

All-In Basis

Mikronährstoffe

Das All-in Basis bietet eine ausgezeichnete Basisversorgung, auch für ein aktives Immunsystem, ist antioxidativ und verbessert zusätzlich die Energiebereitstellung.

So ist es angereichert mit Ribose, Q10 und Taurin und enthält auch die wertvollen Polyphenole des Granatapfels.

Es enthält alle 8 B-Vitamine, Vitamin D3, und die Vitamine C, A und E.

Außerdem Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Selen, Chrom, Molybdän und Jod.

Longevity ist heutzutage ein Thema, das schon in ein Basis-Produkt mit einfließen darf. ♦

INHALTSSTOFFE	3 KAPSELN	% RM*
Vitamin C	64 mg	80
Vitamin B1	4 mg	364
Vitamin B2	4 mg	286
Niacin	45 mg NE	281
Panthothensäure	12 mg	200
Vitamin B6	5 mg	357
Vitamin B12	500 µg	20.000
Folsäure	50 µg	25
Biotin	100 µg	200
Vitamin A	240 µg RE	30
Vitamin D3	10 µg	200
Vitamin E	1,8 mg a-TE	15
Granatapfelfrucht-Extrakt davon Polyphenole	125 mg 35 mg	-
Calcium	123 mg	15
Magnesium	209 mg	56
Eisen	7 mg	50
Zink	10 mg	100
Kupfer	0,6 mg	60
Mangan	1 mg	50
Selen	41 µg	75
Chrom	30 µg	75
Molybdän	50 µg	100
Jod	93 µg	62
Taurin	89 mg	-
Ribose	60 mg	-
Q10	30 mg	-

Dosierung
3 Kapseln täglich, bei Bedarf auch mehr

All-In Immun
Mikronährstoffe

Alle acht B-Vitamine, Vitamin D3, K2, C und A sind enthalten, auch Selen, Kupfer und drei organische Zinkverbindungen.

Das Immunsystem wird zusätzlich durch Quercetin, Lysin, Zistrose und Curcuma unterstützt und durch L-Glutamin als Baustein für die Glutathionsynthese.

So wirkt es antiviral und antientzündlich.

Auch die Schleimhäute generell werden gezielt mit den bekannten Mikronährstoffen versorgt wie Glutamin, Vitamin D, Zink und dem Vitamin B-Komplex.

Table with 3 columns: INHALTSSTOFFE, 3 KAPSELN, % RM*. Rows include Vitamin C, B1, B2, Niacin, Panthothensäure, B6, B12, Folsäure, Biotin, A, D3, K2, Zink, Kupfer, Selen, Zitrosenkrautpulver, Curcumawurzel-Extrakt, Japanischer Schnurbaumknospen-Extrakt, L-Glutamin, L-Lysin.

Dosierung
3 Kapseln täglich, bei Bedarf auch mehr
Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern sind diese eventuell in der Dosis anzupassen.

All-In Metabolic
Mikronährstoffe

All-In Metabolic trägt der Tatsache Rechnung, wie wichtig ein stabiler Blutzuckerspiegel und gesunde Gefäße sind. So ist dieses Produkt sowohl für Aspekte von Longevity wichtig als auch zur Prophylaxe und Therapie des metabolischen Syndroms und von Diabetes.

Bittermelone und Zimt für einen stabilen Glucosewert und Insulinwirkung.

Chrom, Selen, Mangan und Zink, die Pankreasfunktionen und Insulinantwort unterstützen.

Magnesium für Energiebereitstellung und gesunde Gefäßfunktion (siehe Bluthochdruck).

Quercetin zum Schutz vor oxidativem Stress, für die Bildung von Nrf2-Faktor und mastzellstabilisierend.

Pinienrindenextrakt gegen postprandiale Blutzuckerspitzen, antithrombotisch, Gefäßschutz.

Betain und Cholin für einen gesunden Homocysteinspiegel.

L-Arginin als Gefäßschutz.

Q10 zur Energiebereitstellung und als Antioxidans.

Alle acht B-Vitamine, Vitamin C, D3 und K2 – weitere Faktoren zur Reduktion von Endothelitis und somit Gefäßschutz.

Table with 3 columns: INHALTSSTOFFE, 3 KAPSELN, % RM*. Rows include Vitamin C, B1, B2, Niacin, Panthothensäure, B6, B12, Folsäure, Biotin, D3, K2, Magnesium, Zink, Mangan, Selen, Chrom, Bittermelonenfrucht-Extrakt.

Table with 3 columns: Ingredient, Amount, Unit. Rows include Zimtrinden-Extrakt, Japanischer Schnurbaumknospen-Extrakt, Pinienrinden-Extrakt, L-Arginin, Betain, Cholin, Myoinositol, Q10.

Dosierung
3 Kapseln täglich, bei Bedarf auch mehr
Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern sind diese eventuell in der Dosis anzupassen.
Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143: „Ein stabiler Blutzuckerspiegel - Grundvoraussetzung für ein gesundes und langes Leben ...“

All-In Schwangerschaft
Mikronährstoffe

All-In Schwangerschaft ist konzipiert für die Schwangerschaft, die Zeit bereits ab dem Kinderwunsch und für die Stillzeit.

Folsäure, ausschließlich in der aktiven Form, für die gesamte Zeit mit 800 Mikrogramm dosiert.

Vitamin A in durchdachter Dosierung: Beta-Carotin wird sehr oft nur ungenügend in Vitamin A umgewandelt. Besonders wichtig zum Beispiel für die Lungenreife des Babys.

Mit allen B-Vitaminen, Vitamin C, D3, K2 und Vitamin E, mit Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Chrom, Selen und Jod.

Table with 3 columns: INHALTSSTOFFE, 3 KAPSELN, % RM*. Rows include Vitamin C, B1, B2, Niacin, Panthothensäure, B6, B12, Folsäure (5-MTHF), Biotin, A, D3, E, K2, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Selen, Chrom, Jod.

Dosierung
3 Kapseln täglich, bei Bedarf auch mehr
Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern sind diese eventuell in der Dosis anzupassen.

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143: „Erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen bei Kinderwunsch und Schwangerschaft“

Alpha-Liponsäure

Mikronährstoffe

Ein stabiler Blutzucker und Schutz vor oxidativem Stress sind Voraussetzungen für ein gesundes langes Leben.

Alpha-Liponsäure, ein Vitaminoid, ist eine schwefelhaltige Fettsäure, die sowohl lyophil als auch hydrophil vorliegen kann. So gelangt sie gut in Gewebe und Zellen, ist mächtig als Antioxidans und Nervenschutz, und nicht zuletzt reguliert sie den Blutzucker.

Funktionen:

- als Coenzym entscheidend sowohl im Energiestoffwechsel als auch im Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel
- mitotroper Nährstoff ATP-Produktion aus Kohlehydraten
- Pyruvat Acetyl-Coenzym A: schleust Kohlehydrate in Zitratzyklus ein
- Steigerung von Glukosenutzung (Insulinomimetikum) und Glycogensynthese
- Regulierung von Blutzuckerspiegel und AGE's (Advanced Glycation Endproducts)
- Alpha-Ketoglutarat Succinyl-CoA
- lipohiles und hydrophiles Antioxidans: Entgiftung von Sauerstoff- und Stickstoffradikalen; Senkung der Lipidperoxidation; neutralisiert prooxidative Metallionen
- Regeneration von Vitamin C, Q10, Tocopherolen und Glutathion
- Nerven: protektive Effekte, neurotrophisch, Schutz durch erhöhtes neuronales Glutathion, Integrität der Blut-Hirnschranke, endoneuraler Blutfluss verbessert
- Neurotransmitter: Acetylcholin
- Endothelschutz durch Vasodilatation (NO-vermittelt)
- Schwermetalle: Komplexierung und Ausleitung
- antientzündlich: hemmt NF-kappaB

(s.a. Gröber, Uwe 2011) ♦

Indikationen/Wirkungen

- Prävention
- (Leistungs-) Sport
- Diabetes Typ 1 und 2
- Longevity
- Mitochondriopathien
- Nervenschädigungen
- Neurodegenerative Erkrankungen
- Chronic Fatigue Syndrom
- Schwermetall-Entgiftung

Dosierung

Prävention: ca. 100 mg
therapeutisch in der Regel 300 – 600 mg
(zum Teil höher)

Einnahme 30 Minuten vor einer Mahlzeit erhöht die Bioverfügbarkeit

Blutzuckersenkung möglich: nicht nüchtern bleiben bei höheren Dosierungen

Kontraindikationen

Schwangerschaft eventuell, da nicht geprüft

Amino essentiell – die essentiellen Aminosäuren

Mikronährstoffe

Aminosäuren sind Protein- oder Eiweißbausteine. Sie werden gebraucht für Funktion und Struktur jeder Körperzelle, enzymatische Abläufe, den Hormonhaushalt und den gesamten Stoffwechsel des Menschen. Essentielle Aminosäuren müssen von außen zugeführt werden – der Körper kann sie nicht selber herstellen.

Mangelzustände sind häufig bei Vegetariern und Veganern, bei Sportlern und bei Menschen, die sich nicht gut ernähren. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen und andere chronische Erkrankungen ziehen leicht eine Unterversorgung nach sich. Hier ist Supplementierung besonders sinnvoll.

Zink und Vitamin B6 sind für einen gesunden Aminosäurenstoffwechsel notwendig, sie ergänzen sich daher optimal mit den essentiellen Aminosäuren. ♦

Indikationen

- unausgewogene Ernährung
- vegane/vegetarische Ernährung
- Sport, insbesondere Leistungssport
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Malabsorption, Maldigestion, Malnutrition
- Stress
- Prävention

Dosierung

6 Kapseln, am besten über den Tag verteilt

L-Leucin 590 mg, L-Lysin 295 mg, L-Valin 491 mg, L-Isoleucin 468 mg, L-Phenylalanin 418 mg, L-Tryptophan 69 mg, L-Threonin 392 mg, L-Methionin 123 mg, Vitamin B6 als Pyridoxal-5 Phosphat (P5P) 0,6 mg, 5 mg Zink als Zinkbisglycinat

Arabinogalactan und Vitamin C

Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Arabinogalactan ist ein Glyconährstoff, der aus der Lärche gewonnen wird. Er wird zur Stärkung der Immunfunktionen verwendet, steigert die Produktion der körpereigenen Killerzellen (NK-Zellen), daher auch wichtiges Mittel in der begleitenden Krebstherapie.

Zusätzliches Vitamin C trägt zu vielen Funktionen im Körper bei, unter anderem zu einer normalen Funktion des Immunsystems. ♦

Indikationen

- niedrige NK-Zellfraktion
- Krebserkrankungen
- Stärkung des Immunsystems

Dosierung

800 bis 1.200 mg pro Tag

L-Arginin

Mikronährstoffe

L-Arginin ist eine semiessentielle Aminosäure. Vorstufe von NO (=Stickoxid) und steigert die NO-Produktion. Es aktiviert damit die Zellteilung und Proteinsynthese und somit die Wundheilung. Zusammen mit Ornithin, Asparagin und Citrullin entgiftet es Ammoniak. ♦

Dosierung

- allgemeine Prävention: 500 mg pro Tag
- cardiovasculäre Erkrankungen und erektile Dysfunktion bis zu 12 g über den Tag verteilt
- im Sport werden noch deutlich höhere Dosen gegeben

Indikationen/Wirkungen

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Arteriosklerose
- Hypertonie
- Leberschädigungen, z.B. toxische
- erektile Dysfunktion
- Wundheilungsstörungen
- Verbrennungen
- geschwächte Immunfunktion
- Sport

Bitte unbedingt beachten: L-Arginin kann nitrosativen Stress verursachen, daher auf gleichzeitige Gabe von Antioxidantien achten, z.B. Vitamin C und Pinienrindenextrakt, gleichzeitig Folsäure und Vitamin B12 supplementieren, z.B. in Form eines gut dosierten Vitamin B-Komplexes.

L-Arginin plus L-Citrullin

Mikronährstoffe

Arginin ist eine natürliche und proteinogene Aminosäure. Es ist eine entscheidende Substanz für die Gefäßgesundheit und in Kombination mit Citrullin eine schlagkräftige Prophylaxe bzgl. Schlaganfall. Es spielt eine wichtige Rolle für Prophylaxe und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Arginin steigert die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) und unterstützt dadurch die erwünschte Weitstellung der Blutgefäße und wirkt zudem protektiv für die Gefäßwand und damit gegen Plaques, das heißt antisklerotisch. Neben diesen Effekten hat es auch Wirkung auf Immunsystem und Nervensystem. Es wirkt tonisierend bei Herz-Kreislauserkrankungen und wird zur Wundheilung eingesetzt. Wegen des gefäßerweiternden Effekts ist die Kombination von Citrullin und Arginin ein bewährtes Mittel zur Steigerung der Erektion bei erektiler Dysfunktion. Außerdem ist Citrullin entscheidender Faktor für die Ammoniak-Entgiftung.

Citrullin ist eine nicht proteinogene Aminosäure. Sie entsteht im Körper im Harnstoffzyklus. Citrullin ist eine Vorstufe von Arginin. So wirkt es als „Arginin-Verlängerer“ und lässt auch die Effekte von Arginin über längere Zeit anhalten. Aus Arginin kann NO, Stickstoffmonoxid, gebildet werden, das die Gefäße weit stellt, damit den Blutdruck senkt und antisklerotisch wirkt. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Gefäßgesundheit
- Schlaganfallprophylaxe
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Potenzsteigerung bei erektiler Dysfunktion
- Förderung der Wundheilung, z. B. nach Operationen
- Förderung der Fruchtbarkeit
- anabol zum Aufbau von Muskulatur

Kontraindikationen

- bei niedrigem Blutdruck Kontrolle erforderlich
- Menschen mit erhöhtem nitrosativem Stress nach HWS-Trauma

Dosierung

2-3 Gramm täglich. Eine Überdosierung kann Magenbeschwerden oder Durchfall auslösen.

CAVE: Die Einnahme von Arginin und Citrullin kann den Blutdruck senken und eine Dosisanpassung mit vorhandenen Antihypertensiva nötig machen.

Astaxanthin

Mikronährstoffe

Die Bildung freier Radikale und oxidativer Stress sind zentrale Mechanismen für vorzeitige Alterung und Entstehen von Erkrankungen. Auch wollen die guten Fette vor Oxidation geschützt sein, sonst können sie nichts Positives mehr ausrichten.

Astaxanthin, ein Carotinoid, wirkt dagegen, denn es ist ein mächtig wirksames Antioxidans und ist bekannt dafür, dass es sogar die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Es ist stark entzündungswirksam.

Es sollte nicht synthetisch hergestellt, sondern natürlich gewonnen werden, nämlich aus der Mikroalge *Haematococcus pluvialis*. ♦

Dosierung

häufig 4 bis 12 mg täglich

Indikationen/Wirkungen

- Prophylaxe
- Anti-Aging
- Schutz gegen Lipidperoxidation
- Entzündungen jeglicher Art, auch chronische Infektionen
- Arthritis
- Carpaltunnelsyndrom
- Diabetes
- Hautschutz bei Sonnenexposition
- Herz-Kreislauf-Gefäß-Erkrankungen
- entzündliche Darmerkrankungen
- oxidativer Stress durch Leistungssport
- Augenerkrankungen (Auge ist besonders anfällig gegen oxidativen Stress)
- Entgiftung
- DNA-Schutz
- Mitochondriopathien bzw. Schutz der Mitochondrien
- Immunsystem stützen
- Krebserkrankungen

Bärlauch (*Allium ursinum*)

Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Enthält Alliin und dadurch eine hohe Konzentration an aktivem Schwefel. Bärlauchpulver enthält mehr Schwefel als Knoblauch! Bärlauchblätter sind außerdem reich an Vitamin C, Flavonoiden, Peptiden, Eisen und ätherischen Ölen. ♦

Dosierung

Standarddosierung: 3 x 3 Kapseln täglich

► Günstig: Kombination mit Chlorella-Algen zum Ausscheiden der Schadstoffe.

Indikationen/Wirkungen

- Unterstützung der Entgiftung über die Niere
- Entgiftungspotential in Bezug auf Nahrungs- und Umwelttoxine, vor allem Schwermetalle
- antibakteriell
- antimykotisch
- antiviral
- durchblutungsfördernd
- lipid- und blutdrucksenkend
- Wurmmittel
- Magen-Darmstörungen
- Appetitlosigkeit
- Nieren- und Blutreinigung
- Bluthochdruck
- gefäßbedingter Kopfschmerz
- Vorbeugung gegen Arteriosklerose

Bärlauch Tropfen (*Allium ursinum*)

Alkoholische Pflanzenextrakte

Alkoholischer Pflanzenextrakt aus Bärlauchblättern und -zwiebeln.

Enthält Alliin und dadurch eine hohe Konzentration an aktivem Schwefel. ♦

Dosierung

- Standarddosierung: 3 x 20 Tropfen täglich
- günstig: Kombination mit Chlorella-Algen zum Ausscheiden der Schadstoffe
- alkoholfreie Alternative: Bärlauch Kapseln

Indikationen/Wirkungen

- Unterstützung der Entgiftung über die Niere
- Entgiftungspotential in Bezug auf Nahrungs- und Umwelttoxine, vor allem Schwermetalle
- antibakteriell
- antimykotisch
- antiviral
- durchblutungsfördernd
- lipid- und blutdrucksenkend
- Wurmmittel
- Magen-Darmstörungen
- Appetitlosigkeit
- Nieren- und Blutreinigung
- Bluthochdruck
- gefäßbedingter Kopfschmerz
- Vorbeugung gegen Arteriosklerose

Basen-Komplex

Mikronährstoffe

Eine günstige Kombination zur Verbesserung des Säure-Basen-Gleichgewichts: basische Salze als Kaliumhydrogencarbonat, Natriumhydrogencarbonat, Magnesiumcitrat, Trikaliumcitrat und Calciumascorbat. ♦

Dosierung

1-2 Kapseln zur Nacht 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit, der Bedarf kann auch durchaus höher sein.

Indikationen/Wirkungen

- zur Behandlung einer Gewebeazidose
- vor und begleitend zur Schwermetallausleitung, um die Basendepots aufzufüllen begleitend bei:
 - Herzrhythmusstörungen
 - Angina pectoris
 - Herzinfarkt
 - Diabetes
 - Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
 - rheumatische Erkrankungen, Arthritis, Arthrose
 - Allergien
 - Hörsturz
 - Ohrgeräusche
 - Niereninsuffizienz
 - Apoplex
 - Osteoporose
 - Krebs
 - Parodontose
 - Karies
 - chronische Müdigkeit
 - Migräne
 - vorzeitige Alterung
 - Haarausfall
 - Allergien
 - Bluthochdruck

Beta-Glucan

Mikronährstoffe

Beta-Glucan ist ein natürlicher »Zucker« (Polysaccharid), einer der essentiellen Zucker. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Antioxidans
- vor allem zur Steigerung der körpereigenen Immunabwehr, auch in der Onkologie
- Krebserkrankungen (Studien z.B. bei Brustkrebs)
- »Umlenken« des Immunsystems
- Makrophagentätigkeit angeregt (Herpes, HIV, Hepatitis, Epstein-Barr-Virus, Borrelien, Chlamydien, HPV)
- oxidativer Stress
- Leistungssport
- positive Beeinflussung des Blutzuckerspiegels
- Unterstützung der Gewichtsreduktion

Dosierung

täglich 1 Kapsel bis 3 x 2 Kapseln

Betain / Trimethylglycin (TMG)

Mikronährstoffe

Die Aminosäure Glycin, verbunden mit 3 Methylgruppen, trägt diese beiden Namen. Hauptbenefit ist die Zufuhr der 3 Methylgruppen, durchaus erwünscht aber auch die Aminosäure Glycin, nicht zuletzt wegen ihrer entgiftenden Wirkung (siehe Glyphosat-Gegenwirkung!) sowohl als Monosubstanz, als auch als eines der drei Moleküle von Glutathion.

Hauptsache aber ist der Effekt als **Methylgruppen-Donator**. Methylgruppen werden benötigt als DNA-Schutz, zur gesunden Epigenetik, Gene an- bzw. abzuschalten, sie sind stark entzündlich, notwendig für den Abbau des Risikofaktors Homocystein, begünstigen zusammen mit Kreatin den Muskelaufbau, sind vor allem aber auch unabdingbar für die Bildung von entscheidenden Neurotransmittern.

SAM, Dopamin, Serotonin, Melatonin und Adrenalin benötigen Methylgruppen, die aktive Folsäure ebenfalls. Das Enzym COMT (zunehmend genetische Einschränkungen festzustellen) ebenso.

Nicht zuletzt auch der gelingende Abbau von Nicotinamid (siehe NiaBoost® Kombination).

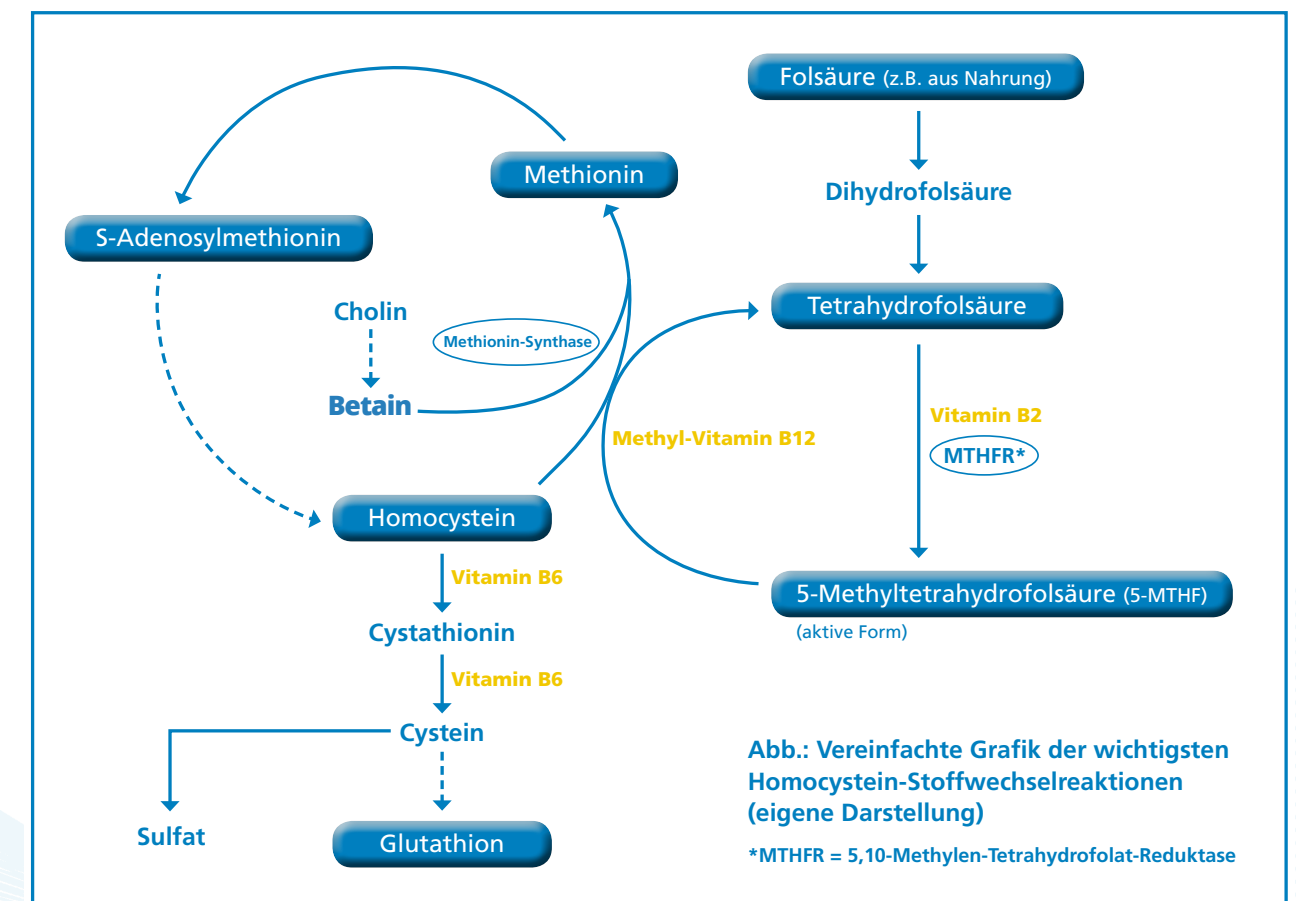
Depression, Angstzustände und Fatigue sind mit Mangel an Methylgruppen assoziiert. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Störungen der Methylierungsfähigkeit
- DNA-Schutz / Epigenetik
- Synthese von Dopamin, Adrenalin, Serotonin, Melatonin
- erhöhtes Homocystein
- Entgiftung
- Muskelaufbau mit Kreatin
- gesunder Wasser- und Energiehaushalt der Zelle
- gesunder Abbau von Nicotinamid
- Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Parkinson und ALS

Dosierung

1-2- Kps. à 480 mg



Biotin (Vitamin H)

Mikronährstoffe

Gehört zur Familie der B-Vitamine. Wichtig für den Stoffwechsel von Energiegewinnung aus der Nahrung, Fettsäurebildung für die Haut, Einbau von Schwefel in Haut, Haare, Nägel (laut Uwe Gröber nur sinnvoll ab 2,5 mg pro Tag für mindestens ein halbes Jahr), Blutbildung (Erythrozyten), Immunleistung (Lymphozyten, Antikörper), Abbau der Aminosäuren Leucin, Isoleucin, Methionin und Threonin. Bei Gabe von höheren Dosierungen Vitamin B12 und Vitamin B5 unbedingt auch Biotin geben, sonst ist Biotin mangelhaft verfügbar – mit entsprechenden Mangelsymptomen. ♦

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:
„Wenn der Darm ein Sorgenkind ist“

Indikationen/Wirkungen

- Schwangerschaft, Stillzeit
- Alter
- höhere Dosen von Vitamin B12 und Vitamin B5
- Störungen im Bereich Haut, Haare, Nägel
- Gabe von anderen B-Vitaminen
- Resorptionsstörungen (Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Mangel an Magensäure, Entzündungen, Dysbiosen etc.)
- Diabetes Typ 1 und 2
- erhöhter Cholesterinspiegel
- psychische Erkrankungen
- Hauterkrankungen
- Schleimhauterkrankungen, inklusive der Darmschleimhaut
- Nervenschädigungen
- Dialyse
- genetische Defekte der Biotin-haltigen Enzyme
- Mitochondriopathien
- Einnahme bestimmter Medikamente (bitte in entsprechender Literatur nachsehen, v.a. bei Uwe Gröber)

Dosierung

- 200 bis 400 µg zur Prävention täglich
- 10 bis 15 mg bei Diabetes täglich
- 2,5 mg bis 20 mg für Haut, Haare, Nägel täglich

B-Life Protect®

Mikronährstoffe

Kombinationsprodukt für den speziellen HPU-Bedarf (Hämopyrrolaktamurie).

Es kommt bei der HPU zu einem Mangel an Vitamin B6, Zink, Mangan. Diese Mikronährstoffmängel verursachen zahlreiche Störungen im Stoffwechsel und müssen daher durch Supplementierung ausgeglichen werden. Die HPU kann gravierende Störungen der körpereigenen Entgiftungsfähigkeit verursachen und das in unterschiedlichen Schritten des Stoffwechsels. Umgekehrt begünstigt die Belastung mit bestimmten Schadstoffen, beispielsweise toxischen Schwermetallen, das Entstehen der HPU.

Nähere Informationen, auch zur Weiterbildung von Therapeuten, finden Sie beim HPU Institut®. ♦



Indikationen/Wirkungen

- HPU (Hämopyrrolaktamurie)
- Mangelzustände von Vitamin B6, Zink und Mangan

Dosierung

Dosierung für Erwachsene: 3 Kapseln täglich zu einer Mahlzeit

Entweder morgens oder auf morgens und mittags verteilt, nicht abends einnehmen. Langsam einschleichen: Das heißt z.B. alle 2 Tage ½ Kapsel für 1 Woche, wochenweise steigern. Die Einnahme sollte in Begleitung eines Therapeuten/einer Therapeutin erfolgen, mit diesbezüglicher Ausbildung.

B-Life Protect® ohne Citrate

Mikronährstoffe

Für alle, die keine citrathaltigen Substanzen nehmen möchten, steht B-Life Protect® auch als **citratfreie** Kapsel zur Verfügung. Die Kapseln enthalten Zink als Zinkgluconat und -picolinat sowie Magnesium als Magnesiummalat. ♦

B-Life Protect® mini

Mikronährstoffe

Das Produkt enthält im Vergleich zum B-Life Protect® kein Mangan und weniger Zink als B-Life Protect®. Kombinationsprodukt für den speziellen HPU-Bedarf (Hämopyrrolaktamurie).

Es kommt bei der HPU zu einem Mangel an Vitamin B6, Zink, Mangan. HPU kann gravierende Störungen der körpereigenen Entgiftungsfähigkeit verursachen und das in unterschiedlichen Schritten des Stoffwechsels. Umgekehrt begünstigt die Belastung mit bestimmten Schadstoffen, beispielsweise toxischen Schwermetallen, das Entstehen der HPU.

Nähere Informationen, auch zur Weiterbildung von Therapeuten, finden Sie beim HPU Institut®. ♦

Indikationen/Wirkungen

- HPU (Hämopyrrolaktamurie)
- Mangel an Vitamin B6, Zink

Dosierung

Diese niedriger dosierte Kapsel ist gedacht für Kinder und Menschen, die eine niedrigere Zinkdosierung (< 10 mg Zink pro Kapsel) benötigen sowie für Personen, die keine Mangansupplementierung bekommen sollen.

B-Life Protect® mini ohne Citrate

Mikronährstoffe

Für alle, die keine citrathaltigen Substanzen nehmen möchten, steht B-Life Protect mini® auch als **citratfreie** Kapsel zur Verfügung, sogar in einer extra kleinen Kapsel. Die Kapseln enthalten Zink als Zinkgluconat und -picolinat sowie Magnesium als Magnesiummalat. ♦

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:<

Brennnessel-Tropfen (*Urtica dioica*)

Alkoholischer Pflanzenextrakt

Die Brennnessel ist seit langem bekannt bei allergischer Symptomatik.

Sie ist sehr effizient bei Heuschnupfen, gerade auch bei begleitender Sinusitis. Sehr gut studienbelegt ist ihre Wirksamkeit bei Arthrose und rheumatischen Erkrankungen. Wirkt antiphlogistisch, antiödematös und immunregulierend. Hemmt DHT-Bildung (Dihydrotestosteron) aus Testosteron, daher die Indikation der Prostatahyperplasie und entsprechenden Miktionsbeschwerden. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Heuschnupfen
- Sinusitis
- Rheumatische Erkrankungen
- Arthrose
- Prostatahypertrophie
- Miktionsbeschwerden
- Harnwegsinfekte

Dosierung

3 x 20 Tropfen bis mehrfach täglich je 10 Tropfen

Calcium als Calciumlactat und Calciummalat

Mikronährstoffe

Quantitativ ist Calcium der häufigste Mineralstoff im Körper. In chemischer Kooperation mit Phosphor bildet es Hydroxylapatit und ist somit der Hauptbestandteil von Knochen und Zähnen. Doch nicht nur hierfür ist Calcium essentiell, es dient im Körper vor allem als sogenannter „second messenger“. Damit ist Calcium an der Kommunikation zwischen den Zellen und in den Zellen zuständig. Es wird auch benötigt für Muskelfunktion, Blutgerinnung, Membranstabilität, den Insulinhaushalt, Glucosestoffwechsel, Epithelzellen und den Omega-3-Fettsäurenstoffwechsel.

Als Calciumlactat und Calciummalat ist es besonders gut bioverfügbar. Es wird leicht aufgenommen. Beide Verbindungen zählen zu den sogenannten Calcium-Chelat-Verbindungen und helfen effektiv, allergische Reaktionen bzw. Histamin zu senken. Da die Gebärmutter bei der Periode histaminabhängig krampft, kann diese Form von Calcium auch bei schmerzhaften Periodenblutungen hilfreich sein. ♦

Indikationen/Wirkungen

- allgemeine Prävention
- Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum
- Allergien
- prämenstruelles Syndrom, Dysmenorrhoe
- Frakturen
- Osteoporose
- Zahnverlust
- Bleibelastung
- Dickdarmtumore
- hochdosierte Magnesium-Supplementierung

Dosierung

- Erwachsene 500 mg – 1.000 mg pro Tag zur Prävention
- bei einigen Indikationen auch bis 2000 mg

Calcium und Korallencalcium

Mikronährstoffe

Besonders günstig: die Mischung aus Calciumcitrat und dem natürlichen Korallencalcium. Beides sind Calcium-Formen mit besonders guter Bioverfügbarkeit. Korallencalcium spendet darüber hinaus über 70 Spurenelemente. Zwar besteht in manchen Bevölkerungsgruppen eine zu hohe Calcium-Aufnahme, aber auch ein Mangel an diesem Mineralstoff ist oft anzutreffen. Die Aufnahme über den Darm ist außerdem abhängig von Vitamin D, und es ist bekannt, dass ein Großteil der Bevölkerung drastisch mit Vitamin D unterversorgt ist. ♦

Indikationen/Wirkungen

- allgemeine Prävention
- Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum
- Allergien
- Prämenstruelles Syndrom, Dysmenorrhoe
- Frakturen
- Osteoporose
- Zahnverlust
- Bleibelastung
- Dickdarmtumore
- hochdosierte Magnesium-Supplementierung

Dosierung

- Erwachsene 500 mg – 1.000 mg pro Tag zur Prävention
- bei einigen Indikationen auch bis 2000 mg

Calcium plus Magnesium – CalMag 2:1

Mikronährstoffe

Calcium und Magnesium liegen im Körper im Verhältnis 2:1 vor.

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe, von dem aber am häufigsten eine Unterversorgung vorzufinden ist. Mehr als 300 Enzymsysteme sind Magnesium-abhängig, alle Energie-abhängigen Stoffwechselvorgänge brauchen und verbrauchen Magnesium.

Quantitativ ist Calcium der häufigste Mineralstoff im Körper. In chemischer Kooperation mit Phosphor bildet es Hydroxylapatit und ist somit der Hauptbestandteil von Knochen und Zähnen, doch nicht nur hierfür ist das Calcium essentiell, sondern es dient im Körper als sogenannter „second messenger“. Damit ist Calcium an der Kommunikation zwischen den Zellen und in den Zellen zuständig. Es wird auch benötigt für Muskelfunktion, Blutgerinnung, Membranstabilität, den Insulinhaushalt, Glucosestoffwechsel, Epithelzellen und den Omega-3-Fettsäurenstoffwechsel. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Allergien
- Osteoporose
- Zahnverlust
- Blei-/Aluminiumbelastung
- Frakturen
- Dickdarmtumore
- erhöhter Bedarf durch Sport
- Diabetes mellitus
- HPU
- Mitochondriopathie
- Asthma
- blockierte Vitamin-D-Synthese
- Muskelkrämpfe und Muskelschwäche
- metabolisches Syndrom
- Depression
- Konzentrations- und Schlafstörungen
- verminderte Stresstoleranz

Dosierung

400 mg Calcium und 200 mg Magnesium jeweils als Citrat, also eine gut bioverfügbare Form, da an ein Salz gebunden. Wichtig hierbei ist, dass die Dosis in kleinen Teildosen eingenommen wird

Calcium plus Magnesium Schwangerschaft – CalMag 2:1

Mikronährstoffe

Calcium und Magnesium liegen im Körper im Verhältnis 2:1 vor.

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe, von dem aber am häufigsten eine Unterversorgung vorzufinden ist. Mehr als 300 Enzymsysteme sind Magnesium-abhängig, alle Energie-abhängigen Stoffwechselvorgänge brauchen und verbrauchen Magnesium. Magnesium ist in der Schwangerschaft von besonderer Bedeutung, um eine vorzeitige Wehentätigkeit zu verhindern.

Quantitativ ist Calcium der häufigste Mineralstoff im Körper. In chemischer Kooperation mit Phosphor bildet es Hydroxylapatit und ist somit der Hauptbestandteil von Knochen und Zähnen, doch nicht nur hierfür ist das Calcium essentiell, sondern es dient im Körper als sogenannter „second messenger“. Damit ist Calcium an der Kommunikation zwischen den Zellen und in den Zellen zuständig. Es wird auch benötigt für Muskelfunktion, Blutgerinnung, Membranstabilität, den Insulinhaushalt, Glucosestoffwechsel, Epithelzellen und den Omega-3-Fettsäurenstoffwechsel.

Beide Mikronährstoffe werden in der Schwangerschaft in gesteigertem Maß verbraucht. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Prävention von vorzeitiger Wehentätigkeit
- Allergien
- Osteoporose
- Zahnverlust
- Blei-/Aluminiumbelastung
- Frakturen
- Dickdarmtumore
- erhöhter Bedarf durch Sport
- Diabetes mellitus
- HPU
- Mitochondriopathie
- Asthma
- blockierte Vitamin-D-Synthese
- Muskelkrämpfe und Muskelschwäche
- metabolisches Syndrom
- Depression
- Konzentrations- und Schlafstörungen
- verminderte Stresstoleranz

Dosierung

300 mg Calcium und 150 mg Magnesium jeweils als Citrat, also eine gut bioverfügbare Form, da an ein Salz gebunden. Wichtig hierbei ist, dass die Dosis in kleinen Teildosen eingenommen wird

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143: „Erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen bei Kinderwunsch und Schwangerschaft“

Cardin Protect

Mikronährstoffe

Umfassende cardiale Unterstützung, sowohl für einen stabilen **Rhythmus** als auch für eine suffiziente Herzleistung, zur Gefäßgesundheit und für mitochondriale Gesundheit. Üblicherweise werden Kalium und Magnesium verordnet. Besser ist die Kombination mit weiteren Mikronährstoffen, die nachweislich für die cardiale Gesundheit hoch effizient sind.

Kalium: stabiler Rhythmus, gegen Hypertonus

Magnesium: stabiler Rhythmus, ATP-Produktion, gegen Hypertonus

Vitamin B1 und B3: für gesunden Herzmuskel und gute cardiale Leistung

Q10: mitochondriale Gesundheit, ATP-Produktion

Aktive Folsäure und aktives Vitamin B12: Senken von Homocysteinspiegel und Gefäßrisiko ♦

Indikationen/Wirkungen

- Herzrhythmusstörungen
- Prävention von und Unterstützung bei kardiovaskulären Erkrankungen

Dosierung

4 – 6 Kapseln täglich

Cardin Protect

Mehr Wissen - aktuelle Entwicklungen

Ein ruhiges Herz ist ein starkes Herz.

In der Ruhe liegt die Kraft
– wissenschaftlich fundiert umgesetzt.

Intelligentes Produktdesign

- Wissenschaftlich fundiert, gezielt kombiniert und konsequent hochwertig umgesetzt
- Greift etablierte kardiologische Mikronährstoffansätze auf und entwickelt sie weiter

Für ein Herz, das im Takt bleibt.

Warum dieses Konzept?

Die gezielte Kombination aus **Magnesium, Kalium, Coenzym Q10 und ausgewählten B-Vitaminen** adressiert zentrale Funktionen des Herzens:

- **Herzrhythmus:**
Unterstützung der elektrischen Stabilität
- **Herzleistung:**
Optimierung der Energieversorgung des Herzmuskels
- **Gefäße:**
Beitrag zur Funktion und zum Schutz der Gefäßstruktur

Indikationen & Anwendungsbereiche

Zur gezielten Unterstützung bei: Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Herzschwäche
Präventiv für: Herz-Kreislauf-Gesundheit, Gefäßschutz
Besonders geeignet bei:

- stressbedingten Herzunregelmäßigkeiten
- erhöhtem kardiovaskulären Risiko

Wissenschaftlich fundierte Wirkstoffe

Magnesium

- Stabilisiert Erregbarkeit, Membranpotenzial und Ionenbalance
- Unterstützt einen normalen Herzrhythmus

Kalium

- Unterstützt Herzfunktion und Blutdruckregulation
- Wichtig für die elektrische Aktivität des Herzens

Coenzym Q10 + B1 & B3

- Fördern die mitochondriale Energieproduktion
- Unterstützen die Energieversorgung des Herzmuskels

Folsäure + aktives Vitamin B12

- Senken den Homocysteinspiegel
- Beitrag zur Reduktion kardiovaskulärer Risikofaktoren

Produktvorteile auf einen Blick

- Mit aktivem Vitamin B12 für optimale Bioverfügbarkeit
- Organische Mineralstoffverbindungen für verbesserte Aufnahme
- Hochdosiert
- Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- Hohe Wirksamkeit durch evidenzbasierte Kombination
- Ohne Füll- und Zusatzstoffe ♦

L-Carnitin</

Curcuma liposomal und gefriergetrocknet – eine exzellente ganz neue Darreichungsform!

Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Erste Untersuchungen sprechen dafür, dass über diese Form der Schmelztablette vergleichbar hohe Curcumin-Spiegel wie über die i.v.-Infusion erreicht werden können. Das bedeutet natürlich eine sehr große Entlastung für Patienten – aber auch für Therapeuten. So lassen sich in der ambulanten Behandlung / Nachbehandlung die belastende Situation der Infusion und auch die durchaus häufigen Zwischenfälle vermeiden. Abgesehen von Kosten.

Diese Form bewährt sich insbesondere in der Krebstherapie, in der Behandlung von Kiefer-Ostitiden und zahlreichen entzündlichen Prozessen wie z. B. auch rheumatischen Erkrankungen. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Siehe Curcuma-Extrakt / Kurkuma-Extrakt

Dosierung

1 Schmelztablette täglich

Eisen

Mikronährstoffe

Eisen hat zentrale Funktionen beim Transport von Sauerstoff, der Bildung von Erythrozyten, Oxidations- und Reduktionsreaktionen und Elektronentransfer. Auch in der Atmungskette der Mitochondrien ist es unabdingbar, so ist es auch ein mitotroper Mikronährstoff. Es ist zentrales Atom von Hämoglobin, Myoglobin, den Entgiftungsenzymen der Cytochromfamilie und damit für die körpereigene Entgiftung sowie die Synthese von Steroidhormonen und Vitamin D3. Auch Metalloenzyme benötigen Eisen.

Die Neurotransmitterbiosynthese (L-Dopa und Aktivierung von Tryptophan) ist ebenso von Eisen abhängig, wie die von L-Carnitin und ungesättigten Fettsäuren. DNA-Synthese und NO-Synthasen (Gefäßgesundheit und Erregerabwehr) benötigen Eisen ebenso wie Kollagensynthese und der Säure-Basen-Haushalt.

In der Form von Eisenbisglycinat ist Eisen besonders gut verträglich für den Magen-Darm-Trakt, während zahlreiche andere Formen von Eisen dort häufig Beschwerden verursachen wie Schmerzen und Verstopfung. Die Kombination mit Vitamin C ist günstig, da sie die Aufnahme verbessert.

Auch andere organische Formen von Eisen, wie Eisengluconat, sind gut verträglich und resorbierbar. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Eisenmangel / Eisenmangelanämie
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Alter
- Resorptionsstörungen
- ADHS
- Sport und Leistungssport
- Renale Anämie
- Restless-Legs-Syndrom
- Burnout
- Mitochondriopathie

Kontraindikationen

- Eisenkumulation und -verwertungsstörungen

Dosierung

- Kinder 30 – 50 mg pro Tag
- Erwachsene 50 – 200 mg pro Tag
- Leistungssport bei Mangel 50 – 200 mg pro Tag

Enzym-Komplex DI (zur Digestion)

Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Enzyme sind komplex aufgebaute Proteine, die biochemische Reaktionen im Körper katalysieren. Sie werden insbesondere auch für die Verdauung der Nahrung benötigt.

Enzym-Komplex DI enthält eine kraftvolle Enzym-Mischung aus Amylase, Protease, Lipase und vielen weiteren Enzymen. Es unterstützt die Digestion von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten und Ballaststoffen.

Das Milchsäurebakterium Lactobacillus Acidophilus ist ein Bestandteil dieser Enzym-Mischung und wirkt sich positiv auf die Darmflora aus.

INHALTSSTOFFE		2 KAPSELN
Amylase	364 mg	(44.000 DU)
Biodiastase/Newlase	170 mg	(170 mg)
Protease	166 mg	(150.000 HUT)
Glycoamylase	84 mg	(100 AGU)
Maltase	46 mg	(400 DP)
Alpha-Galactosidase	30 mg	(900 GalU)
Lipase	26 mg	(6.000 FCCFIP)
Laktase	24 mg	(1.800 ALU)
Beta Glucanase	18 mg	(50 BGU)
Cellulase	16 mg	(1.200 CU)
Pectinase	12 mg	(90 endo-PGU)
Xylanase	8 mg	(1.100 XU)
Invertase	1,8 mg	(158 SU)
Hemicellulase	0,2 mg	(60 HCU)

Die Zusammensetzung besteht aus mehreren Enzymen, die in verschiedenen pH-Bereichen arbeiten, so dass eine größere Bioaktivität erzielt werden kann.

Die Mehrfachmischung ist natürlichen Ursprungs und 100 % vegetarisch und für Veganer geeignet. ♦

Indikationen/Wirkungen

- allgemeine Verdauungshilfe
- bei diversen Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes
- Pankreasinsuffizienz

Dosierung

1-2 Kapseln zu Beginn jeder Mahlzeit.

Abhängig von der Menge und Zusammensetzung der Mahlzeiten kann eine zweite Kapsel während des Essens eingenommen werden. Mit einer Stunde Abstand vor dem Essen setzen ihn manche Therapeuten auch zum Aufbrechen des Biofilms ein.

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:
„Wenn der Darm ein Sorgenkind ist“

Enzym-Komplex LI (bei Lebensmittelintoleranzen)

Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

z.B. FODMAP-Intoleranz

Enzyme sind komplex aufgebaute Proteine, die biochemische Reaktionen im Körper katalysieren. Sie werden insbesondere auch für die Verdauung der Nahrung benötigt.

Enzym-Komplex LI ist eine Enzym-Mischung, die speziell für Personen mit Nahrungsmittelintoleranzen entwickelt wurde. Das Produkt enthält Enzyme für die Verdauung von Laktose, Casein, Gluten und Phenole. Diese sind insbesondere die Laktase und die Xylanase.

Enzym-Komplex LI eignet sich auch für die Verdauung einer kompletten Mahlzeit.

INHALTSSTOFFE		2 KAPSELN
Amylase	494 mg	(14.000 DU)
Dipeptidylpeptidase-IV	208 mg	(1.400 DPPU)
Xylanase	134 mg	(20.000 XU)
Protease	122 mg	(98.000 HUT)
Glucoamylase	32 mg	(40 AGU)
Alpha-Galactosidase	20 mg	(600 GalU)
Laktase	20 mg	(2.000 ALU)
Pektinase	5,6 mg	(50 endo-PGU)
Maltase	5 mg	(200 DP)
Lipase	5 mg	(916 FCCFIP)
Cellulase	4 mg	(400 CU)
Invertase	0,8 mg	(150 SU)
Hemicellulase	0,062 mg	(50 HCU)

Die Zusammensetzung besteht aus mehreren Enzymen, die in verschiedenen pH-Bereichen arbeiten, so dass eine größere Bioaktivität erzielt werden kann.

Die Mehrfachmischung ist natürlichen Ursprungs, 100 % vegetarisch und für Veganer geeignet. ♦

Indikationen/Wirkungen

- FODMAP-Intoleranz
- Laktoseintoleranz
- Hilfe zur Glutenverdauung
- Zöliakie
- multiple Nahrungsmittelintoleranzen
- Pankreasinsuffizienz
- Autismus

Dosierung

1-2 Kapseln vor jeder Mahlzeit

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:
„Wenn der Darm ein Sorgenkind ist“

Folsäure aktiv = Folat + Vitamin B12 aktiv

Mikronährstoffe

Die aktive Form von Folsäure ist 5-Methyltetrahydrofolsäure (5-MTHF), Folat.

Etwa 25 – 40 % aller Menschen weisen Enzymdefekte im Folsäurezyklus z.B. bei der 5,10-Methylen-Tetrahydrofolat-Reduktase (MTHFR) auf, sodass die aktive Form von Folsäure nicht ausreichend gebildet werden kann. In diesem Produkt ist die Folsäure bereits aktiviert.

Vitamin B12 unterstützt den Stoffwechsel bei der Remethylierung der Folsäure. (siehe auch Abbildung bei Produkt Homocysan). ♦

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:
„Erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen bei Kinderwunsch und Schwangerschaft“

Indikationen/Wirkungen

- bei geplanter Schwangerschaft und während der gesamten Schwangerschaft
- Vorbeugung von Neuralrohrdefekten
- Störungen des Blutbildes
- makrozytäre hyperchrome Anämie
- erhöhtes Homocystein
- Alzheimer-Prophylaxe
- Alter
- Depression
- Medikation mit Antikonvulsiva, Zytostatika (insbesondere Methotrexat)
- angeborene genetische Defekte von Enzymen des Folsäurestoffwechsels
- Alkohol, Rauchen, falsche Ernährungsweise
- Diabetes mellitus
- entzündliche Darmerkrankungen
- weibliche/männliche Infertilität
- unzureichende Spermienqualität
- kardiovaskuläre Erkrankungen
- orale Kontrazeptiva
- Prävention

Dosierung

1 Kapsel à 800 µg 5-MTHF sowie 140 µg Methylcobalamin täglich

D(+)Galactose

Mikronährstoffe

Galactose ist ein natürlicher »Zucker« (Monosaccharid), einer der essentiellen Zucker oder auch »Heilzucker«.



Dosierung

3 x täglich 3 g (ca. 1 Teelöffel) in Flüssigkeit aufgelöst einnehmen

Es darf auch höher dosiert werden. Die Einnahme kann zu weichem Stuhlgang führen. Galactose ist auch für Diabetiker geeignet.

Kontraindikation: hereditäre Galactosämie

Indikationen/Wirkungen

Galactose wird insulinunabhängig verstoffwechselt.

Einsatz von Galactose:

- Verbesserung der cerebralen Leistungsfähigkeit
- zelluläre Reparatur
- AD(H)S
- HPU
- neurodegenerative Erkrankungen
- Demenz vom Alzheimer-Typ
- Ammoniakbelastung des Gehirns (Leberkoma, Alkoholproblematik)
- Krebserkrankungen

Gelenk-Komplex

Mikronährstoffe

Die Mikronährstoffe Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat werden immer häufiger bei Arthrose eingesetzt. In Kombination mit Vitamin C wirken sie sich positiv auf die Knorpelbildung aus. Chondroitinsulfat verbessert die Beweglichkeit. Glucosaminsulfat steigert die Proteoglycansynthese und Hyaluronsäurebildung, regeneriert den Knorpel, lindert den Schmerz, hemmt die Enzyme, die Proteoglycan und Kollagen abbauen, und bremst die Verschmälerung des Gelenkspaltes. Vitamin C sorgt für die Reifung des Knorpels und für ausreichende Kollagensynthese. Um die Entzündung zu reduzieren und Schmerzen zu lindern, hat sich Schwefel in der organischen Form als Methylsulfonylmethan (MSM) als geeignet erwiesen. MSM wirkt zusätzlich auch entgiftend. Um die antiinflammatorischen und antioxidativen Prozesse sinnvoll zu unterstützen, ist die Kombination mit den Spurenelementen Bor und Mangan bewährt. ◆

Indikationen/Wirkungen

- altersbedingter Verschleiß der Gelenke
- entzündliche Prozesse in den Gelenken
- Prophylaxe vor oxidativen Schädigungen der Gelenke
- Arthrose der Gelenke

Dosierung

Täglich 1.000 mg Glucosaminsulfat und 400 mg Chondroitinsulfat, Mangan 2 mg, Bor 1 mg und Methylsulfonylmethan (MSM) 462 mg

Hista Minus – für weniger Histamin

Mikronährstoffe

Das Produkt enthält Vitamin C, Quercetin und Methionin. Diese Inhaltsstoffe helfen, überschüssiges Histamin effektiv abzubauen. Vitamin C ist Cofaktor der DAO (Diaminoxidase). Quercetin ist ein wichtiges Antioxidans und in der Lage, Vitamin C zu regenerieren. Außerdem ist es ein höchst effizienter Mastzellstabilisator. So bremst es massiv die Ausschüttung von Histamin. Des weiteren ist aktives Vitamin B12 als Methylcobalamin enthalten. Die Methylgruppe unterstützt das Enzym HNMT (Histamin-N-Methyl-Transferase), es ist Teil eines weiteren wichtigen Abbauges von Histamin.

Die Einnahme von Hista Minus liefert eine optimale Mikronährstoffkombination um den Histaminspiegel effektiv zu senken. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Histamin-Überschuss (Histadelie), häufig bei HPU
- Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)
- Allergien der Haut
- Allergien der Schleimhäute
- Dysbiose durch Histamin-bildende Bakterien im Darm
- Histaminintoleranz unklarer Genese
- Histaminintoleranz durch Hefepilz-Überwucherung

Dosierung

1 Kapsel täglich

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:
"Therapeutische Optionen, wenn ein Zuviel an Histamin zum Problem wird."

Hista Plus – für mehr Histamin

Mikronährstoffe

Das Produkt enthält die wertvollen Histamin-Bausteine Vitamin B3, Vitamin B6 (aktiv als P-5-P), Vitamin B12 (aktiv als Methylcobalamin), Folsäure (aktiv als 5-MTHF), Zink und L-Tryptophan. Durch Einnahme von Hista Plus werden die einzelnen Bausteine zugeführt, um den Histaminspiegel vorsichtig anzuheben.

Ein Mangel an Histamin (Histapenie) ist im Zusammenhang mit der Stoffwechselstörung HPU (Hämopyrrolaktamurie) häufiger zu beobachten. Meist wird er weder diagnostiziert noch behandelt. Die Symptome sind die gleichen wie bei Histadelie (zu viel Histamin).

Näheres siehe meine Webseite
<https://www.hpu-institut.de> ♦

Indikationen/Wirkungen

- Histamin-Mangel (Histapenie), häufig bei HPU

Dosierung

1 Kapsel täglich

Homoc

Japanischer Knöterich Tropfen (*Polygonum cuspidatum*)

Alkoholische Pflanzenextrakte

Alkoholischer Pflanzenextrakt aus japanischen Knöterichwurzeln (*Polygonum cuspidatum*).

Inhaltsstoffe von Japanischem Knöterich: Anthraquinon, Emodin, Gerbsäuren, Mineralien, Oxalsäure, Phytoöstrogene, Proteine, Resveratrol, Polyphenole, Rutin, Vitamine. ♦

Dosierung

3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

Indikationen/Wirkungen

- Antioxidans: Pflanze mit der höchsten bekannten antioxidativen Aktivität!
- mögliche antitumorigene Wirkung von Wurzel-Extrakten beschrieben
- Anti-Aging Mittel

Kalium als Magnesiumkaliumcitrat

Mikronährstoffe

Kalium gehört zu den Mengenelementen und ist als positiv geladenes Ion insbesondere in der Zelle und an der Zellmembran wichtig für zahlreiche Stoffwechselvorgänge. Schließlich verfügt die Zelle eigens über eine Natrium-Kalium-Pumpe bzw. einen Kanal. Erhöhter Bedarf an Kalium besteht vor allem bei Herz- und Kreislauferkrankungen, bei erhöhtem Blutdruck und im Sport und Leistungssport. Für das Herz reguliert es sowohl Reizbildung als auch Reizleitung als auch die Kontraktion. Kalium ist als basenbildendes Salz bedeutsam für den Säure-Basen-Haushalt, wichtig für die Regulierung von Membranpotential und Reizweiterleitung, für ATP-Gewinnung und Energiebereitstellung in der Muskulatur und den Insulinstoffwechsel. Nicht zuletzt muss es ersetzt werden beim Einsatz von Diuretika, die ja gerade bei Hochdruck, Diabetes und Herzerkrankungen eingesetzt werden.

Um gut bioverfügbar zu sein, wird Kalium als organisches Salz gegeben, hier als Citrat. Die zusätzliche Verbindung mit Magnesium ist sehr funktional, da sich die beiden Mineralstoffe in den wichtigsten Indikationen komplett ergänzen. Zusätzliche Magnesiumgabe verbessert die Kaliumverwertung noch mehr. Optimal ist, beide Mineralstoffe in ein Getränk zu geben und über den Tag verteilt zu trinken. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Prävention
- Bluthochdruck
- Herzinsuffizienz
- Herzrhythmusstörungen
- Sport, Leistungs-/ Ausdauersport
- Diabetes
- Hypokaliämie
- Einnahme von Diuretika
- Osteoporose und -prophylaxe
- Nierensteinprophylaxe bei Calcium- und Harnsäuresteinen

Kontraindikationen

- Hyperkaliämie
- Dehydratation
- Niereninsuffizienz
- Sichelzellenanämie

Dosierung

Prävention 200 - 600 mg / d

Bluthochdruck 2 - 5 g / d

Herzrhythmusstörungen 1,5 - 5 g / d

Leistungssport

- Belastungsphase 150 - 300 mg mehrfach täglich, pro Getränk

- Regenerationsphase 500 mg - 2 g

Osteoporose 500 mg - 1 g / d

Kalium als Magnesiumkaliumcitrat schmeckt neutral bis angenehm. Daher ist es optimal, um, in ein Getränk eingerührt, getrunken zu werden.

Bei höheren Dosierungen können empfindliche Schleimhäute mit Reizungen reagieren. Es wird daher immer empfohlen, Kaliumgetränke in aufrechter Position zu trinken.

Kupfer

Mikronährstoffe

Das Spurenelement Kupfer ist ein wichtiger Bestandteil vieler Enzyme (z.B. Coeruloplasmin, Cytochrom-c-Oxidase, Superoxid-Dismutase). Folglich ist Kupfer an der Blutbildung und an der Synthese von Phospholipiden in der Myelinschicht der Nerven beteiligt. Aber auch am Eisenstoffwechsel und der Atmungskette der Mitochondrien und damit den vielfältigen Funktionen der Mitochondrien. Außerdem ist Kupfer essentiell für die Ausbildung von Elastin-Querverbindungen des Bindegewebes und für die Bildung von Melanin, das für die Pigmentierung von Augen, Haaren und Haut verantwortlich ist.

Kupfer in der organischen Form Kupfergluconat ist für den Körper gut verfügbar. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Blutbildung
- Eisenverwertung
- Gesundheit von Bindegewebe (Krampfadern), Haut, Knorpel und Knochen
- entzündliche Erkrankungen
- antioxidativer Zellschutz
- Neurotransmittersynthese (Adrenalin, Noradrenalin) und -abbau
- Abbau von Harnsäure
- bei lang andauernden Zink-Gaben wie z.B. bei der HPU-Therapie

Dosierung

- Prävention 1 mg
- Anämien 1 – 3 mg
- Mitochondriopathie 2 – 3 mg
- Osteoporose 1 – 3 mg

ca. ½ Stunde vor der Mahlzeit einnehmen

Kurkuma

liposomal und gefriergetrocknet

– eine exzellente ganz neue Darreichungsform!

Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Erste Untersuchungen sprechen dafür, dass über diese Form der Schmelztablette vergleichbar hohe Curcumin-Spiegel wie über die i.v.-Infusion erreicht werden können. Das bedeutet natürlich eine sehr große Entlastung für Patienten – aber auch für Therapeuten. So lassen sich in der ambulanten Behandlung / Nachbehandlung die belastende Situation der Infusion und auch die durchaus häufigen Zwischenfälle vermeiden. Abgesehen von Kosten.

Diese Form bewährt sich insbesondere in der Krebstherapie, in der Behandlung von Kiefer-Ostitiden und zahlreichen entzündlichen Prozessen wie z. B. auch rheumatischen Erkrankungen. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Siehe Curcuma-Extrakt / Kurkuma-Extrakt

Dosierung

1 Schmelztablette täglich

Lecithin / Phosphatidylcholin mit Biotin und Vitamin B1

Mikronährstoffe

Phospholipide sollten in magensaftresistenten Kapseln verabreicht werden.

Phospholipide sind lebenswichtige Membranbestandteile und daher ein grundlegender Baustein für zahlreiche Therapien.

Eine magensaftresistente Verkapselung ist wichtig, damit die Phospholipide unverdaut an die Darmschleimhaut gelangen. Studien belegen, dass die Therapie mit Phosphatidylcholin/Lecithin z. B. bei Morbus Crohn effektiver ist als die Behandlung mit den üblichen Medikamenten.

Biotin ist besonders günstig für die Darmschleimhaut. Vitamin B1 ist gut für die Funktion von Nerven und Psyche.

Das Phospholipid Lecithin/Phosphatidylcholin ist außerdem bekannt für seine positiven Effekte auf das Nervensystem. ♦

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:
„Wenn der Darm ein Sorgenkind ist“

Indikationen/Wirkungen

- akute und chronische entzündliche Darmerkrankungen
- z. B. auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Colitis ulcerosa und Morbus Crohn
- „Reizdarm“
- Leaky-gut-Syndrom
- Dysbiosen
- Entgiftungstherapien
- erhöhte psychische und mentale Belastung
- Konzentrationsstörungen
- Merkfähigkeitsstörungen
- Alter
- Prävention

Dosierung

min. 3 x 1 Kapsel täglich, oft 4 x 2 Kapseln

Besonders günstig ist es, wenn das Produkt in magensaftresistenten Kapseln dargeboten wird und die Phospholipide aus Sonnenblumenöl gewonnen sind, nicht aus Soja!

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Pflanzenwirkstoffe

Inhaltsstoffe von Löwenzahn: Vitamine, Bitterstoffe, Triterpene, Sterole, Carotine, Flavonoide, Gerbstoffe, Mineralien, Spurenelemente, ätherisches Öl, Schleimstoffe, Inulin, Tarexin.

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel, Blätter ♦

Dosierung

häufige Dosierung 3 x 2 Kapseln oder auch höher nach Empfehlung eines Therapeuten

Indikationen/Wirkungen

- rheumatoide Arthritis
- Unterstützung der Entgiftung über die Niere und Leber
- Anregung des Stoffwechsels und des Drüsensystems, es kommt zu einer Verbesserung der Funktion von Leber, Galle, Niere (Leber- und Gallenleiden)
- Einsatzgebiet: entgiftende Vorgänge
- antientzündlich

Löwenzahn Tropfen (*Taraxacum officinale*)

Alkoholische Pflanzenextrakte

Alkoholischer Pflanzenextrakt aus Löwenzahnwurzeln.

Inhaltsstoffe des Löwenzahns: Vitamine, Bitterstoffe, Triterpene, Sterole, Carotine, Flavonoide, Gerbstoffe, Mineralien, Spurenelemente, ätherisches Öl, Schleimstoffe, Inulin, Tarexin. ♦

Dosierung

3 x 5 Tropfen

Indikationen/Wirkungen

- rheumatoide Arthritis
- Unterstützung der Entgiftung über die Niere und Leber
- Anregung des Stoffwechsels und des Drüsensystems, es kommt zu einer Verbesserung der Funktion von Leber, Galle, Niere (Leber- und Gallenleiden)
- Einsatzgebiet: entgiftende Vorgänge
- antientzündlich

L-Lysin

Mikronährstoffe

Die essentielle Aminosäure L-Lysin ist vor allem gegen Viren (z. B. Herpes-Viren) effektiv, aber auch gegen andere Erreger. Außerdem ist sie erforderlich für Bildung von Bindegewebe, Knochenwachstum, Calciumresorption und Carnitin-Synthese und steht in Wechselwirkung mit dem Insulinstoffwechsel. Sie ist auch gut mit Vitamin C-Infusionen zu kombinieren. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Virusinfektionen, z. B. mit Herpes simplex
- Diabetes
- Osteoporose
- vegetarische Ernährung

Dosierung

- Prophylaxe von Herpes simplex 0,5 g bis 1,5 g pro Tag
- Therapie von Herpes simplex 3 g täglich
- andere Infektionen entsprechend

Gleichzeitige Zufuhr von L-Arginin vermeiden.

Magnesium

M

Nachtkerzenöl

Mikronährstoffe

Das Öl wird aus den Samen der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) gewonnen. Hauptinhaltsstoffe sind die essentiellen Omega-6-Fettsäuren Linolsäure und γ -Linolensäure. Zusätzlich findet in nur einem Stoffwechselschritt eine Umwandlung von Linolsäure zu γ -Linolensäure mit Hilfe des Enzyms Δ -6-Desaturase, Vitamin B6, Magnesium und Zink statt.

Beide Fettsäuren spielen im Körper eine wichtige Rolle. Sie sind aber auch Vorstufen der Arachidonsäure, aus der bei Bedarf die Gewebshormone Eicosanoide gebildet werden können.

Das kindliche Gehirn benötigt beispielsweise Arachidonsäure zu seinem Aufbau. Aber auch HPU-Kinder weisen oft einen Mangel an Arachidonsäure auf. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Neurodermitis und andere atopische Erkrankungen
- neurodegenerative Erkrankungen
- Neuropathien
- Anämie (erhöhte Erythrozytenfragilität)
- Wachstumsverzögerung
- AD(H)S
- Psoriasis
- Rheumatoide Arthritis
- entzündliche Erkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- moduliert den Cholesterinspiegel

Dosierung

- bis zu 3 mal täglich 2 Kapseln (bei Kapseln à 500 mg)
- bei Kindern: je nach Alter 1-2 Kapseln

Olivenblatt Tropfen (*Olea oleaster*)

Alkoholische Pflanzenextrakte

Alkoholischer Pflanzenextrakt aus Olivenblättern

Inhaltsstoffe: Glycoside (Oleuropaein, Olacein) sowie Flavonoide und Mannitol.

Extrakte aus Olivenblättern werden aktuell vor allem bei akuten und chronischen Viruserkrankungen eingesetzt. Damit sind sie auch ein wichtiges Instrument beim chronischen Erschöpfungssyndrom. ♦

Indikationen/Wirkungen

- virale Infektionen
- Pilzerkrankungen
- Herpes
- Atem-und Harnwegserkrankungen
- Parasitenbefall
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes
- blutdrucksenkende Wirkung, erhöhter Blutdruck

Dosierung

3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

Pycnogenol®

Pflanzenwirkstoffe

Pycnogenol® ist ein standardisierter Extrakt aus der französischen Meereskiefer, einer Pinie. Es ist ein natürlicher Pflanzenextrakt, der aus der Rinde der Kiefer gewonnen wird. Pinienrinde enthält in hoher Konzentration oligomere Proanthocyanidine (OPC), die zu den Flavonoiden gehören und ein hohes antioxidatives Potential sowie herz- und gefäßschützende Eigenschaften haben.

Günstig ist eine Mischung aus Pycnogenol und einem weiteren Pinienrindenextrakt mit standardisiertem OPC-Gehalt sowie mit anderen Antioxidantien, zum Beispiel Vitamin C.

Genaue sehr gute wissenschaftliche Informationen auch unter www.pycnogenol.com/de/. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Gefäßerweiterung
- Gefäßschutz, sowohl der Arterien als auch der Venen
- Blutzuckersenkung
- Fettstoffwechselstörungen
- Herzkrankheiten
- Thrombozytenaggregationshemmung
- Schutz vor oxidativem Stress
- Metabolisches Syndrom
- Immunsystemstärkung
- Entzündungshemmung
- speziell auch bei Blasenentzündungen
- außerdem bei: Asthma, Dysmenorrhoe, Krebserkrankungen
- Lupus erythematodes

Dosierung

1 - 3 Kapseln täglich

Q10 als Ubiquinol

Mikronährstoffe

Q10 ist für zahlreiche Schritte des Stoffwechsels wichtig, vor allem auch für die Atmungskette in den Mitochondrien und damit zur ATP-Produktion, also Energiegewinnung. Die reduzierte Form, Ubiquinol, wird vor allem in der Akutmedizin verwendet.

Hervorragendes Antioxidans, Schutz vor Lipidperoxidation. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Mitochondriopathien
- Herzrhythmusstörungen
- Herzinfarkt, Koronare Herzkrankheit
- Herzinsuffizienz, Herzmuskelerkrankungen
- Mittelklappenprolaps
- Herzoperationen, erhöhter Blutdruck
- Arteriosklerose, erhöhte Triglyzeride
- erhöhtes LDL, Einnahme von Statinen
- Lipidperoxidation/Prävention
- Schwermetallbelastung
- Diabetes, Migräne, Tinnitus, Hörsturz
- Stress, Burnout
- erhöhte Leistungsanforderungen, Leistungssport
- neurodegenerative Erkrankungen
- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Morbus Alzheimer
- Krebserkrankungen und deren Therapie
- Autoimmunerkrankungen
- vererbte mitochondriale Erkrankungen
- einige Formen von Muskeldystrophie
- Parodontose
- Hauterkrankungen, Operationen, Narkosen, Polytraumata
- verminderte Spermienbeweglichkeit
- Prävention und Behandlung von oxidativem Stress
- Alter
- Leistungssport
- akute Durchblutungsstörungen

Dosierung

- mindestens 60 - 120 mg täglich
- im Akutfall deutlich mehr, z.B. 400 mg

Zu beachten: Cholesterinsenker sind Q10-Räuber.

Resistente Stärke Typ 3

Mikronährstoffe / Ballaststoffe

Zur Unterstützung des Darm-Mikrobioms mit Mucus-bildnern.

Resistent bedeutet: wird nicht verdaut, steht damit im Darm für die Ansiedlung der schleimbildenden Bakterien zur Verfügung.

Derzeit großer Hoffnungsträger bei Leaky Gut und entzündlichen Prozessen des Darms.

Keine Kombination erforderlich mit FOS (Fructooligosaccharide, die oft so schlecht vertragen werden).

Am besten informieren Sie sich selbst zusätzlich. Es gibt ganz aktuelle wissenschaftliche Informationen darüber. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Basisbehandlung für zahlreiche Therapien
- Darmdysbiosen
- Darmsanierung
- akute und chronische Darminfektionen
- Allergien
- häufige Infekte
- Entgiftungsbehandlungen
- Autismus
- Hauterkrankungen

Dosierung

langsam steigern auf 15 g täglich,
in Flüssigkeit einrühren

Siehe auch Rubrik Publikationen, ab Seite 143:
„Wenn der Darm ein Sorgenkind ist“

D(+)-Ribose

Mikronährstoffe

Ein 5er Zucker, der für die Produktion von ATP gebraucht wird. Der Körper stellt mit hohem Energieaufwand diesen Zucker selbst her. Bekommt der Körper die Ribose oral zugeführt, steigert das die ATP-Produktion. ♦

Indikationen/Wirkungen

- Chronic-Fatigue-Syndrome
- HPU (Hämopyrrolaktamurie)
- Sport (v. a. Leistungssport)
- Energiedefizit
- bei schweren Infektionen
- Alterungsprozess
- an anstrengenden Tagen

Dosierung

- 1 – 2 x 1 Teelöffel pro Tag oder bei besonderem Bedarf
- Chronic Fatigue / Leistungssport: in den ersten 3 Wochen 5 g (1 ½ TL) 3 x täglich

