

# „Mikronährstoffe in der Praxis“

Privates Institut für Biophysiology GmbH

Dr. med. Luitgard Baumeister-Jesch

Burgunderweg 28

D-69493 Hirschberg

Tel. +49 (0)6201 878 80-82

Fax +49 (0)6201 878 80-83

[info@baumeister-jesch.de](mailto:info@baumeister-jesch.de)

[www.baumeister-jesch.de](http://www.baumeister-jesch.de)



## Inhaltsverzeichnis

Mikronährstoffe .....	7
Acerola (Malpighia glabra) .....	7
AFA Blaugrünalge Aphanizomenon flos-aquae (Klamath Lake) .....	7
L-Arginin .....	8
Augenfutter® .....	8
Basenkomplexe .....	9
Bärlauch.....	10
Beeren Pulver .....	10
Beta-Glucan .....	11
Bio-Rechtsregulat® (Dr. Niedermayer).....	11
B-Life Protect® .....	12
B-Life Protect® mini.....	13
Borretschöl .....	14
Brokkoli Pulver.....	14
Calcium und Korallencalcium .....	15
L-Carnitin (Vitaminoid) .....	16
Cervonium®-Selen-Nerven-Komplex.....	17
Chlorella Extrakt .....	17
Chlorella pyrenoidosa.....	18
Chlorella vulgaris .....	19
Chondro-Komplex.....	20
Chrom III .....	20
Colostrum (Kuh) .....	21
Colostrum (Schaf) .....	22
Curcuma-Extrakt (Curcuma longa) .....	23
Figuracell® .....	23
Folsäure (ist in einem guten Vitamin-B-Komplex enthalten).....	24
D(+)-Galactose .....	25
Gemüse Pulver .....	25
L-Glutamin .....	26
Glutathion Oral.....	27

Glykonährstoffe »Glyko Protect«, essentielle Zucker, »Heilzucker« .....	28
Granatapfelextrakt .....	28
Hista plus .....	29
Knoblauch.....	29
Koriander .....	30
Krillöl Euphausia superba (Arktischer Krill) .....	31
Leinöl .....	32
Löwenzahn .....	33
Magnesium Citrat .....	33
Magnesium-Lactat.....	34
Magnesiumchlorid zum Aufsprühen .....	35
Mannose einer der »Heilzucker« .....	35
Mariendistel .....	36
Mito Protect® .....	36
Mito Protect® 1 .....	36
Mito Protect® 2 .....	37
Mito Protect® 3 .....	38
MSM Methylsulfonylmethan »organischer Schwefel« .....	39
Nachtkerzenöl .....	40
Omega-3 DHA aus Algen .....	40
Omega-3 DHA Konzentrat .....	41
Omega-3 EPA Konzentrat .....	42
Omega-3 Fischöl.....	43
Pinienrindenextrakt.....	44
Plantazym® .....	44
Pycnogenol® .....	45
Q10 Chlorella.....	46
Q10 .....	46
Quercetin.....	47
Rechtsdrehende Milchsäure .....	48
D(+)-Ribose .....	49
S-Adenosylmethionin (SAM) .....	50
Saint Julien ätherisches Öl.....	51
Schwarzkümmelöl .....	51
Selen Chlorella.....	52

Spirulina.....	53
Taurin.....	53
Vitalpilze (Heilpilze, Medizinalpilze).....	54
Vitamin B-Komplex.....	56
Vitamin B2 .....	57
Vitamin B3 Nicotinamid / Niacinamid .....	58
Vitamin B5 - Pantothensäure .....	59
Vitamin B6 (P-5-P, Synonyme auch PALP, PLP) .....	59
Vitamin B12 aktiv Methylcobalamin .....	60
Vitamin C .....	62
Vitamin D3 .....	63
Vitamin K2 .....	64
Vitenium® - Selen Vital Komplex.....	65
Xylit.....	65
Ziegenmolke (gefriergetrocknet) .....	66
Zink .....	66
Zistrose .....	68
Würzen .....	69
Antiox-Mix Würze.....	69
Artemisia Würze .....	69
Bärlauch Würze .....	70
Bockshornklee Würze.....	70
Brennessel Würze.....	71
Goldrute Würze.....	71
Hepar-Mix Würze .....	72
Immu-Mix Würze.....	72
Japanischer Knöterich Würze .....	73
Karde Würze/Karden-Minze Würze .....	73
Koriander Würze .....	74
Löwenzahn Würze .....	75
Mariendistel Würze.....	75
Melisse Würze .....	76
Myrrhe Würze .....	76
Olivenblattsprossen Würze .....	77
Paramix Würze .....	77

Propolis Würze .....	78
Rote Weinblätter Würze .....	78
Rotklee Würze .....	78
Samento Würze.....	79
Schwarze Johannisbeere Würze.....	79
7-Sprossen-Mix Würze .....	80
Uro-Mix Würze .....	80
Vogelmiere Würze.....	81
Zistrose Würze.....	81

# Mikronährstoffe

## 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.

## AFA Blaugrünalge Aphanizomenon flos-aquae (Klamath Lake)

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Hoher Gehalt an natürlich gewachsenen Eiweißen (58 %) und Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

### Indikationen / Wirkungen

- sehr gute Ergänzung der Nahrung mit Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren und  $\gamma$ -Linolensäure

### Dosierung

- 3 x 10 bis 3 x 20 Presslinge, auch mehr ist gefahrlos möglich.

## 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.

### 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 Gaben 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.

### Dosierung

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

## Augenfutter®

Augenfutter® enthält wichtige sekundäre Pflanzenstoffe („bioaktive Pflanzenstoffe“) zur täglichen Versorgung der Augen vor allem mit Lutein, Betacarotin und Anthocyanen. Das Produkt enthält rein natürliche Vitalstoffe aus neun ausgewählten Früchte- und Gemüsesorten in hoher Konzentration. Von besonderer Bedeutung für die Augen ist Betacarotin (Provitamin A). Alle Vitalstoffe liegen in hochkonzentrierter Form vor und werden nur aus Früchten und Gemüse gewonnen- ohne chemische Verfahren und ohne künstliche Zusätze. Neben Carotinoiden und Anthocyanen enthält Augenfutter® weitere wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu gehört Quercetin, ein in Äpfeln vorkommendes wichtiges Flavonoid und aus Zitronen gewonnene Monoterpene. Augenfutter® ist außerdem reich an potenten Polyphenolen. Sie werden – wie die Anthocyane – aus blauen Weintrauben gewonnen.



## Indikationen / Wirkungen

- schlechtes Sehen bei Nacht
- Therapie und Prophylaxe vor Augenschädigungen durch oxidativen Stress (UV-Licht)
- gegen altersbedingte Schädigungen

## Dosierung

- täglich 1-3 Teelöffel Augenfutter® mit dem Löffel einnehmen oder in Speisen wie Milch, Joghurt oder Müsli einrühren.

# Basenkomplexe

## Mikronährstoffe

Basenkomplexe sollten basische Salze als Kaliumhydrogencarbonat, Natriumhydrogencarbonat, Magnesiumcitrat, Trikaliumcitrat und Calciumascorbat enthalten.

## Indikationen / Wirkungen

- zur Behandlung einer Gewebezidose
- 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

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

## Bärlauch

### 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.

### 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

### Dosierung

- Standarddosierung: 3 x 3 Kapseln täglich  
➔ Günstig: Kombination mit Chlorella-Algen zum Ausscheiden der Schadstoffe.

## Beeren Pulver

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

»Obst und Gemüse sind nicht nur Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen, sie enthalten auch mehrere tausend sekundäre Pflanzenstoffe, die eine Schlüsselrolle bei der Erhaltung der Pflanzengesundheit spielen. Diese sekundären Pflanzenstoffe besitzen hochwirksame krebshemmende Eigenschaften, die in Prozesse eingreifen, welche an der Entwicklung von Krebs beteiligt sind. Eine Ernährung, die auf der konstanten Zufuhr von Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil dieser Inhaltsstoffe basiert, stellt derzeit unsere beste Waffe zur Vorbeugung gegen Krebs dar.«Prof. R. Béliveau, Dr. med. D. Gingras in ihrem Buch »Krebszellen mögen keine Himbeeren«, Kösel, 2008

### Indikationen / Wirkungen

- allgemeine Prävention und Krebsprophylaxe

- begleitend bei der Krebsbehandlung
- Antiaging
- Infektionen

Patienten mit Fructoseintoleranz sollten nicht viel Obst und Gemüse verzehren. Eine Kapsel Beeren Pulver enthält nur 0,075 g Fructose – das belastet den Stoffwechsel viel weniger als große Portionen Obst.

### Dosierung

- 2 x 1 Kapsel täglich

## Beta-Glucan

### Mikronährstoffe

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

### Indikationen / Wirkungen

- 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, Eppstein-Barr-Virus, Borrelien, Chlamydien)
- oxidativer Stress
- Leistungssport
- positive Beeinflussung des Blutzuckerspiegels

### Dosierung

- täglich 1 Kapsel bis 3 x 2 Kapseln

## Bio-Rechtsregulat<sup>®</sup> (Dr. Niedermayer)

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Nach Aussagen der Firma Niedermayer ist die patentierte Kaskadenfermentation „Cascade Fermentation™“ (mehrstufige Gärung) ein dynamisierender Fermentationsprozess und dient zur Herstellung der Regulate. Hierbei werden frische Früchte, Nüsse und Gemüse aus ökologischem Anbau in mehreren, nacheinander folgenden Fermentationsstufen unter Zugabe unterschiedlicher

Milchsäurekulturen, ähnlich dem menschlichen Verdauungsprozess, aufgespalten. Wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die die Pflanzen selbst zum eigenen Schutz gegen Bakterien, Viren, Pilze, UV-Strahlung und andere Belastungen ausbilden, werden gelöst. Enzyme und Allergie auslösende Eiweißstrukturen werden in Oligopeptide und in essentielle Aminosäuren zerlegt. Dadurch verlieren die Zutaten ihr allergisches Potential.

### Indikationen / Wirkungen

- starkes Antioxidans
- es fördert die intrazelluläre Entsäuerung, da es rechtsdrehende Milchsäure enthält
- Unterstützt die Funktion der natürlichen Stoffwechselfvorgänge
- Induktion der Entgiftungsphase II und somit Förderung der physiologischen Entgiftung von Schadstoffen

### Dosierung

- Morgens und abends jeweils 1 Esslöffel Rechtsregulat, auf nüchternen Magen bzw. vor dem zu Bettgehen, im Mund zergehen lassen oder in einem halben Glas Wasser verdünnt einnehmen

## B-Life Protect<sup>®</sup>

### Mikronährstoffe

Kombinationsprodukt für den speziellen HPU-Bedarf (Hämopyrrollaktamurie).

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. Es kommt bei der HPU zu einem Mangel an Vitamin B6, Zink, Mangan.

Dr. Tina Maria Ritter und ich geben Intensivseminare zum Thema HPU. Die Seminare sind praxisbezogen, vermitteln aber auch biochemische Hintergründe. Näheres auf meiner Website unter der Rubrik Seminare.

### Indikationen / Wirkungen

- HPU (Hämopyrrollaktamurie)
- 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/in erfolgen, der diesbezüglich ausgebildet ist

## 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 (Hämopyrrollaktamurie).

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. Es kommt bei der HPU zu einem Mangel an Vitamin B6, Zink, Mangan.

Dr. Tina Maria Ritter und ich geben Intensivseminare zum Thema HPU. Die Seminare sind praxisbezogen, vermitteln aber auch biochemische Hintergründe. Näheres auf meiner Website unter der Rubrik Seminare.

### Indikationen / Wirkungen

- HPU (Hämopyrrollaktamurie)
- 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.

## Borretschöl

### Mikronährstoffe

Das Samenöl wird aus dem Borretsch (*Borago officinalis*) gewonnen. Es enthält neben der essentiellen Omega-6 Fettsäure Linolsäure besonders hohe Anteile an Gamma-Linolensäure. Zusätzlich findet in nur einem Stoffwechselschritt eine Umwandlung von Linolsäure zu Gamma-Linolensäure mit Hilfe des Enzyms Delta-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 täglich 2 Kapseln (à 500 mg Borretschöl pro Kapsel)

## Brokkoli Pulver

### Pflanzenwirkstoffe

Wie alle Kohlsorten ist auch Brokkoli reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Vor allem aber wird er wegen den Schwefelgruppen und Glucosinolaten therapeutisch angewendet. Zu den wichtigsten sekundären Pflanzenstoffen gehören Sulforaphan, Indol-3-Carbinol und Diindolylmethan (DIM), die eine hohe antioxidative Wirkung besitzen.

Brokkoli Pulver kann also überall da eingesetzt werden, wo die Entgiftung gefördert werden soll. Es aktiviert die Enzyme der Phase II ohne die Phase I zu aktivieren.

### Indikationen / Wirkungen

- Entgiftung
- Tumorerkrankungen (insbesondere bei Brustkrebs und Prostata)
- Arthritis und Arthrose
- starkes Antioxidans

### Dosierung

- 3 x täglich 1 Teelöffel zu den Mahlzeiten

## 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
- Dickdarntumoren
- hochdosierte Magnesium-Supplementierung

### Dosierung

- Erwachsene 500 mg – 1000 mg pro Tag zur Prävention
- Bei einigen Indikationen auch bis 2000 mg

# L-Carnitin (Vitaminoid)

## Mikronährstoffe

L-Carnitin, ein Vitaminoid, ist mitochondriale Medizin. Es ist eine ganz zentrale Substanz für Energiebildung (bringt Nährstoffe in das Mitochondrium) und Entgiftung (entgiftet Mitochondrien). Daher ist es besonders wichtig bei Mitochondriopathien, Leistungsdefiziten und im Sport, aber auch für die Leistungsfähigkeit im Alltag.

## Indikationen / Wirkungen

von A - Z

- AD(H)S
- Antiepileptika-Einnahme
- Diabetes
- Dialyse
- Erhöhtes LDL-Cholesterin
- Erhöhte Triglyceride, Lipoproteine
- Fatigue
- Fibromyalgie
- Gewichtsreduktion
- Hepatische Enzephalopathie
- Herzerkrankungen, Kachexie
- Krebs
- Leistungssport, Leistungssteigerung
- Mitochondriopathien
- Muskelaufbau, Myopathien
- Neurodegenerative Erkrankungen
- Polyneuropathien
- Rhabdomyolyse
- Schwangerschaft
- Schwermetallbelastungen
- Systemischer Mangel
- Triglyceridämie
- Zytostatika-Einnahme (Kardiotoxizität)

## Dosierung

- 600 – 1200 mg / Tag
- Individuelle Dosierung
- USA: 500 bis 2000 mg/ Tag
- Sport 3000 bis 6000 mg / Tag



## Cervonium<sup>®</sup>-Selen-Nerven-Komplex

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Enthält die Mikronährstoffe Selen, Cholin, Inositol, Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin sowie die pflanzlichen Wirkstoffe aus Walnuss-Extrakt, Rotweinblätter-Extrakt und Grapefruit-Extrakt.

### Indikationen / Wirkungen

- erhöhte geistige Belastung
- Stress
- Alterungsprozesse
- Psychische und toxische Belastungen (z. B. Schwermetalle)
- Oxidativer Stress
- Störungen im Neurotransmitterhaushalt
- bakterielle und virale Erkrankungen des ZNS
- Depression
- mentale Erschöpfung

### Dosierung

- 2-4 Presslinge täglich

## Chlorella Extrakt

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Dies ist ein Extrakt aus der Mikroalge Chlorella. Es werden die wasserlöslichen Substanzen aufgereinigt, die hauptsächlich aus dem Zellkern stammen. Der Extrakt enthält vor allem Nukleinsäurebestandteile der DNS und RNS, aber auch Proteine, Peptide und Kohlenhydrate.

### Indikationen / Wirkungen

- Zur Unterstützung der ausleitenden Wirkung der Chlorella-Algen
- Für Kinder ist der Extrakt eine Alternative zur gesamten Alge, da er viel weniger nach Algen schmeckt und als helles Pulver gut in Brei, Müsli oder Joghurt eingerührt werden kann
- Wesentlich weniger Karies bei Kindern
- Wachstumshemmung von Lebertumoren, Leukämiezellen, hormonabhängigen Tumoren
- Probiotische Effekte im Darm über die Steigerung der Wachstumsrate von Milchsäurebakterien
- Blutzuckerregulierende Effekte

### Dosierung

- 0,2 bis 0,4 g Chlorella-Extrakt pro 20 Presslinge
- 3 x 1 Messerspitze zu den Mahlzeiten für Erwachsene, Kinder entsprechend weniger

# Chlorella pyrenoidosa

## Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Enthält ca. 60 % hochwertiges pflanzliches Eiweiß, 15 % Kohlehydrate, ca. 8 % Fett und 8,6 % Ballaststoffe.

Synergismus von Mikronährstoffen und bioaktiven Pflanzenwirkstoffen. Hoher Gehalt an  $\beta$ -Carotin und Vitamin B12 in seiner stoffwechselaktiven Form.

## Indikationen / Wirkungen

Gesundheitsfördernde Effekte der sekundären Pflanzenstoffe:

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- antioxidativ
- antithrombotisch
- immunmodulierend
- entzündungshemmend
- Blutdrucksenkend
- Cholesterinspiegel senkend
- Blutglucose beeinflussend
- Verdauungsfördernd

Die von zahlreichen Autoren beschriebene besondere Eigenschaft von Chlorella, Schadstoffe wie giftige Schwermetalle, Lösungsmittel, Pestizide und andere Gifte zu binden und auszuleiten, ist im Zusammenhang mit ihrem Reichtum an sekundären Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen zu sehen. So ist beschrieben, dass Chlorophyll und die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin stabile Komplexe mit Metallen eingehen und damit die Ausleitung von toxischen Schwermetallen unterstützen können.

## Dosierung

Häufige Dosierung bei Ausleitung:

- 3 x 10 bis 3 x 20 Presslinge, auch mehr ist gefahrlos möglich

# Chlorella vulgaris

## Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Enthält ca. 68 % hochwertiges pflanzliches Eiweiß, 0,9 % verwertbare Kohlehydrate, 13 % Fett und 8,6 % Ballaststoffe.

Vitalstoffe für die Entgiftung: die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin. Glutaminsäure und Glycin sind ebenfalls hochkonzentriert enthalten und somit zusammen mit Cystein alle Bausteine für Glutathion.

Synergismus von Mikronährstoffen und bioaktiven Pflanzenwirkstoffen.

## Indikationen / Wirkungen

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- antioxidativ
- antithrombotisch
- immunmodulierend
- entzündungshemmend
- Blutdrucksenkend
- Cholesterinspiegel senkend
- Blutglucose beeinflussend
- verdauungsfördernd

Die von zahlreichen Autoren beschriebene besondere Eigenschaften von Chlorella, Schadstoffe wie giftige Schwermetalle, Lösungsmittel, Pestizide und andere Gifte zu binden und auszuleiten, ist im Zusammenhang mit ihrem Reichtum an sekundären Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen zu sehen. So ist beschrieben, dass Chlorophyll und die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin stabile Komplexe mit Metallen eingehen und damit die Ausleitung von toxischen Schwermetallen unterstützen können. Die Effekte von Chlorella gehen aber weit darüber hinaus.

## Dosierung

Häufige Dosierung bei Ausleitung:

- 3 x 10 bis 3 x 20 Presslinge, auch mehr ist gefahrlos möglich

Chlorella vulgaris ist als leichter verdaulich beschrieben als Chlorella pyrenoidosa.

Selen Chlorella - siehe unter S

Q10 Chlorella - siehe unter Q

## Chondro-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.

### Indikationen / Wirkungen

- Zur Prävention und Therapie von Arthrose der Gelenke

### Dosierung

- Täglich 940 mg Glucosaminsulfat und 824 mg Chondroitinsulfat.
- 3 Monate lang supplementieren, sollte dann kein Effekt eingetreten sein, das Produkt absetzen.

## Chrom III

### Mikronährstoffe

Chrom III ist eine orthomolekulare Monosubstanz zur Zufuhr des Spurenelementes Chrom in seiner 3-wertigen Form. Chrom ist ein aktiver Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors, der nur bei ausreichender Anwesenheit von 3-wertigem Chrom gebildet werden kann.

### Indikationen / Wirkungen

- Diabetes
- metabolisches Syndrom
- Gewichtsreduktion
- Hypoglykämien
- Heißhungerattacken
- Dyslipoproteinämie
- Arteriosklerose

### Dosierung

- 200 µg pro Tag zur Prävention und bei Leistungssport
- 600 bis max. 1000 µg bei Diabetes
- Achtung: Es verstärkt die blutzuckersenkende Wirkung von Antidiabetika.

# Colostrum (Kuh)

## Mikronährstoffe

Einige Mikronährstoffe von Colostrum: Taurin, die fettlöslichen Vitamine A, E, D3, K, hochwertige ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B12, Calcium, Magnesium, Zink.

Weitere Inhaltsstoffe: Wachstumsfaktoren (IGF-1, IGF-2 und TGF- $\beta$ ), Immunglobuline IgG, IgM und IgA.

## Indikationen / Wirkungen

- Immunmodulator bei Allergien oder Abwehrschwächen
- Prophylaxe und Therapie von Darmerkrankungen
- Prophylaxe von grippalen Infekten (Alternative zu Impfungen?)
- 3 x wirksamer als Influenzaimpfung
- für Sportler
- Prophylaxe gegen Leaky-Gut-Syndrom durch nichtsteroidale Antirheumatika
- Diabetes Typ 2
- Colitis
- Diarrhoe bei HIV
- Darminfektionen bei Kindern
- HP-Virus
- Anti-Aging und Klimakterium
- Rotavirus bei Kindern
- Multiple Sklerose
- Rheumatoide Arthritis
- Lupus erythematodes

## Dosierung

Zu beachten bei Laktose-Intoleranz, Casein- und Kuhmilcheiweiß-Allergie: Colostrum enthält wesentlich weniger Laktose als reife Milch. In wertvollen Colostrum-Produkten wird Casein nicht entfernt, da es ca. 66 % des Calciums, ca. 53 % des Magnesiums und ca. 50 % des organischen Phosphors bindet. Der Therapeut muss hier abwägen.

- Dosierung akut: 2 x 3 Kapseln, längerfristig 2 x 1 bis 2 x 2 Kapseln

# Colostrum (Schaf)

## Mikronährstoffe

Schafcolostrum ist die Alternative bei Kuhmilchallergie!

Außerdem weist das Schafcolostrum eine kleinere Vielfalt an Molke- und Casein-Eiweißen im Vergleich zu Kuhcolostrum auf und ist zusätzlich lactosearm.

Einige Mikronährstoffe von Colostrum: Taurin, die fettlöslichen Vitamine A, E, D3, K, hochwertige ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B12, Calcium, Magnesium, Zink.

Es enthält auch die Immunglobuline IgG, IgM und IgA und Wachstumsfaktoren (IGF-1, IGF-2 und TGF- $\beta$ ).

## Indikationen / Wirkungen

- Immunmodulator bei Allergien oder Abwehrschwächen
- Prophylaxe und Therapie von Darmerkrankungen
- Prophylaxe von grippalen Infekten (Alternative zu Impfungen?)
- 3 x wirksamer als Influenzaimpfung
- für Sportler
- Prophylaxe gegen Leaky-Gut-Syndrom durch nichtsteroidale Antirheumatika
- Diabetes Typ 2
- Colitis
- Diarrhoe bei HIV
- Darminfektionen bei Kindern
- HP-Virus
- Anti-Aging und Klimakterium
- Rotavirus bei Kindern
- Multiple Sklerose
- Rheumatoide Arthritis
- Lupus erythematodes

## Dosierung

- Dosierung akut: 2 x 3 Kapseln, längerfristig 2 x 1 bis 2 x 2 Kapseln

## Curcuma-Extrakt (Curcuma longa)

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Er sollte mit schwarzem Pfefferextrakt kombiniert sein, da das die Bioverfügbarkeit wesentlich verbessert: „Mehr als tausendfach bessere Resorption von Curcumin durch den Wirkstoff Piperin bzw. Piperidin aus schwarzem Pfeffer.“

Prof. R. Béliveau, Dr. med. D. Gingras, »Krebszellen mögen keine Himbeeren«, Kösel, 2008

### Indikationen / Wirkungen

- Antioxidans (Zellschutz!)
- Senkung des Thromboserisikos
- choleretischer Effekt
- entzündungshemmend, präventiv gegen Krebs
- maligne Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- Magen-, Dickdarm-, Haut-, und Lebercarcinome

**Dosierung:** 2 x 1 bis 2 x 2 Kapseln

## Figuracell®

### Pflanzenwirkstoffe

Sinestrol (Citrusfruchtmischung aus Blutorange, Grapefruit und Bitterorange, koffeinhaltiger Guaranaextrakt, Maltodextrin), polyphenolhaltiger Grünteeextrakt, Bittermelonenextrakt.

- Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichen Pflanzenextrakten
- Mit Zitrusfruchtextrakt (aus Blutorange, Orange, Grapefruit), Bittermelonen- und Grünteeextrakt
- Kann im Rahmen eines ganzheitlichen Programms mit ausgewogener, kalorienreduzierter Ernährung und Bewegung einen nützlichen Beitrag zum Gewichtsmanagement leisten
- Besonders sorgfältig ausgewählte, hochwertige und geprüfte pflanzliche Rohstoffe
- Rein pflanzliches Präparat
- Frei von Laktose, Gluten, Farb- und Konservierungsstoffen
- Keine Gelatine, Kapselhülle auf Zellulosebasis
- Entwickelt und hergestellt in Deutschland

### Indikation

- Gewichtsreduktion

### Dosierung

- Täglich 2 Kapseln zum Frühstück oder zum Mittagessen mit genügend Flüssigkeit schlucken

## Folsäure (ist in einem guten Vitamin-B-Komplex enthalten)

### Mikronährstoffe

Folsäure ist die Vorstufe des Coenzym Tetrahydrofolsäure (THF). Von Bedeutung für: das Zellwachstum und die Zellteilung, die Biosynthese des Hämoglobins und der Erythrozyten, die fetale Entwicklung (in der Schwangerschaft zur Prophylaxe von Spina bifida ), die Homocysteinentgiftung, die Synthese von Purinen, DNA und RNA sowie Aminosäuren und die Neurotransmitter-Synthese. Die Aktivierung der Folsäure erfordert Zink, Vitamin C und Vitamin B12, ein Mangel an diesen Mikronährstoffen führt ebenfalls zu einem Folsäuremangel. Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12, aber auch Vitamin B2, werden für die Homocystein-Entgiftung benötigt. Umgekehrt werden diese Mikronährstoffe substituiert bei erhöhtem Homocysteinspiegel. Ein erhöhter Homocysteinspiegel gilt heute als eigener Risikofaktor für Herz-Kreislaferkrankungen.

### Indikationen / Wirkungen

Entsprechend dem großen Wirkspektrum gibt es auch eine sehr große Bandbreite von Indikationen. Einige wichtige Indikationen seien genannt:

- Schwangerschaft
- Homocysteinentgiftung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Einnahme der Pille
- Anämien
- Einnahme zahlreicher Medikamente
- Leistungssport
- Erkrankungen des zerebralen und peripheren Nervensystems
- Depression
- Demenz des Alzheimer Typs

### Dosierung

Je nach Indikation gehen die Dosierungen sehr weit auseinander. Hier einige Beispiele:

Prävention : 400 – 800 µg, Hyperhomocysteinämie: 0,4 – 5 mg, orale Kontrazeptiva: 0,4 – 0,8 mg, Depression, Burnout: 1 – 15 mg pro Tag in der stoffwechselaktiven Form 5-Methyltetrahydrofolsäure



## D(+)Galactose

### Mikronährstoffe

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

### 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)

### Dosierung

- 3 Mal 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.

## Gemüse Pulver

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

»Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler enthält bedeutende Mengen mehrerer krebshemmender Inhaltsstoffe, die die Entwicklung von Krebs verzögern, indem sie krebsauslösende Substanzen daran hindern, die Zellen zu schädigen. Brokkoli und Rosenkohl sind außerordentlich wertvolle Lieferanten dieser krebshemmenden Moleküle und sollten regelmäßig verzehrt werden. Knoblauch und seine Verwandten hemmen die Entwicklung von Krebs einerseits durch ihre Schutzwirkung bei Schäden, die durch karzinogene Substanzen hervorgerufen wurden, und andererseits durch ihre Fähigkeit, Krebszellen am Wachstum zu hindern.«

Prof. R. Béliveau, Dr. med. D. Gingras in ihrem Buch »Krebszellen mögen keine Himbeeren«, Kösel, 2008

### Indikationen / Wirkungen

Günstig sind Gemüsekapseln mit Brokkolisprossen-Konzentrat, Zwiebelextrakt, Tomaten, Brokkoli, Karotten, Spinat, Grünkohl, Rosenkohl.

Diese Gemüse enthalten die Pflanzenstoffe Glucosinolate und Sulphoraphan, aus denen im Körper weitere Pflanzenstoffe gebildet werden, die ihrerseits die Entwicklung von Krebszellen stören. Brokkolisprossen sind dafür bekannt, dass sie besonders reich an Glucosinolaten sind.

#### Dosierung

- 2 x 1 Kapsel täglich

## L-Glutamin

### Mikronährstoffe

Glutamin ist die Aminosäure, die vom Körper am meisten benötigt wird. Sie ist von großer Bedeutung für die Energie und den Schutz der Darmschleimhaut. L-Glutamin verhindert das Durchdringen von Bakterien durch die Darmschleimhaut und ist wesentlich für bestimmte Immunfunktionen, wie Makrophagentätigkeit und NK-Zell-Bildung. Glutamin ist ebenso Baustein für die Glutathionsynthese, an der Säure-Basen-Regulation beteiligt, der Erhaltung und Zunahme der Muskulatur, der Ammoniak-Entgiftung des Gehirns, hat einen anabolen Effekt im Stoffwechsel und wird für die Genexpression benötigt.

### Indikationen / Wirkungen

- entzündliche Erkrankungen des gesamten Magen-Darm Traktes, insbesondere der Darmschleimhaut
- Helicobacter pylori-Infektionen
- Leaky-Gut-Syndrom
- Darmsanierung (z.B. nach Antibiose, Ulcera, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Infektanfälligkeit
- Sepsis
- HIV
- chirurgische Eingriffe
- Sport, Leistungssport
- Kachexie
- Zytostatika-Therapie

### Dosierung

- Prävention: 0,5 - 2 g täglich
- Infektabwehr: 2 - 5 g täglich
- Magen-Darm-Erkrankungen: 2 - 10 g täglich
- Sport 5 - 10 g täglich, bei Leistungssport mehr
- Bei schweren Erkrankungen auch i.v. oder enteral und in höherer Dosierung

# Glutathion Oral

## Mikronährstoffe

Wird durch Toxinbelastung oder andere Faktoren vermehrt Glutathion verbraucht, fehlt es an der aktiv wirksamen reduzierten Form und das oxidierte, verbrauchte Glutathion überwiegt. Durch Zufuhr von reduziertem Glutathion kann das physiologische Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

Physiologie des Glutathions:

- Entgiftung
- Zellschutz gegen freie Radikale
- Schutz vor Oxidation
- Schutz der Immunfunktionen
- Bildung von gesunden Enzymen, Proteinen und DNA
- Energiereserven

## Indikationen / Wirkungen

Vermehrter Bedarf an Glutathion bei:

- oxidativem Stress
- Belastung mit Umwelt- und Nahrungstoxinen (z.B. Schwermetalle)
- chronische Erkrankungen, auch Krebs
- UV- und Röntgenstrahlung Elektromog
- entzündliche Prozesse
- schlechte Sauerstoffversorgung
- Infektionen
- Leistungssport
- Alter
- neurodegenerative Erkrankungen
- Gefäßerkrankungen
- Belastung mit Neurotoxinen
- Asthma
- HIV
- Autismus
- Mangel an körpereigenen entgiftenden Mikronährstoffen

## Dosierung

- 1 Teelöffel pro Tag (entspricht etwa 420 mg Glutathion).

Einschleichende Dosierung bei empfindlichen Personen möglich.

Kinder: 1/8 bis 1/4 Teelöffel pro Tag.

Nicht schütteln, nur leicht schwenken!

Nüchtern mit einem Abstand von 20 min zur nächsten Mahlzeit einnehmen.

## Glykonährstoffe »Glyko Protect«, essentielle Zucker, »Heilzucker«

### Mikronährstoffe

Besonderheit: alle Substanzen sind in Reinform enthalten, also höchst konzentriert und standardisiert. Es ist kein Pflanzenpulver, in denen die Heilzucker in einer nicht definierten Menge nur als Zusatz enthalten sind. Ein pures Produkt ist insofern die *crème de la crème*.

»Heilzucker«: Beta-Glucan, Konjak Mannan, D(+)-Galactose, Xylit, N-Acetyl-D-Glucosamin, Mannose, L-Fucose.

### Indikationen / Wirkungen

Vielfältige Anwendung in der Praxis, u.a. als neue Hoffnung in der komplementären Krebsbehandlung:

- Unterstützung des Immunsystems
- Infektionen, (bakterielle, virale, Pilze und Parasiten)
- Krebserkrankungen (sehr wichtige Indikation!, zahlreiche Studien belegen das)
- Allergien, Asthma, Autoimmunerkrankungen und Herz-Kreislaufkrankungen

### Dosierung

- 2 x 1 Kapsel täglich
- 2 x ½ Teelöffel oder mehr täglich

## Granatapfelextrakt

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Der Granatapfel bietet eine Vielzahl von Mikronährstoffen und Pflanzenwirkstoffen, von Letzteren vor allem Polyphenole. Die Qualität eines Extrakts wird vor allem bestimmt durch den standardisierten Gehalt von Polyphenolen insgesamt und Punicalagin im Speziellen. Ein Anteil von mindestens 30 % Polyphenolen und mindestens 15 % Punicalagin sind für ein gutes Produkt erforderlich. Polyphenole sind außerordentlich wirksam als Antioxidantien, d.h. sie können freie Radikale entschärfen und darüber viele Schäden verhindern. Auch Phytoöstrogene sind enthalten und können die Balance der Hormonsysteme unterstützen (antiöstrogener Effekt).

### Indikationen / Wirkungen

- Allgemeine Prävention
- Anti-Aging
- Krebsprävention
- Insbesondere Prostatakarzinome, Brustkrebs, Darmtumoren

- Entzündliche Prozesse allgemein
- Gefäßgesundheit (Arterien und Venen)
- Stärkung von Potenz und Libido
- Magen-Darm-System
- Leber und Pankreas
- Herz-Kreislauf-System
- Diabetes mellitus
- Haut
- Knochen und Gelenke
- Infektionen, chronische Infektionen
- Gehirn, Nerven, Psyche
- Prämenstruelles Syndrom
- Wechseljahre

#### Dosierung

- 3 x 1 Kapsel bis 2 x 2 Kapseln täglich

## Hista plus

### Mikronährstoffe

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

### Indikationen / Wirkungen

- Histamin-Mangel (Histapenie), häufig bei HPU

#### Dosierung

- 1 Kapsel täglich

## Knoblauch

### Pflanzenwirkstoffe

Enthält vor allem Alliin, das zu wirksamem Allicin umgewandelt wird. Es enthält eine hohe Konzentration an aktivem Schwefel. Schwefelaktive Verbindungen im Zusammenhang mit einem hohen Gehalt an Selen und Alliin haben eine sehr gute entgiftende Kapazität. Durch schonende Gefriertrocknung erhält Knoblauchpulver die wirksamen ätherischen Öle und Allicin.

## Indikationen / Wirkungen

- »Natürliches Breitbandantibiotikum« (antiinflammatorische, antibiotische, antimykotische, antivirale Wirkung in Verbindung mit einer gleichzeitigen Stärkung des Immunsystems und der Darmflora)
- Ausleitung von Schwermetallen, Lösungsmitteln, Schimmelpilztoxinen und Umweltgiften
- blutreinigende Wirkung, erhöht die Fließeigenschaften des Blutes
- Senkung des Triglycerid- und Cholesteringehaltes im Blut
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose Prävention

## Dosierung

- 1-3 Kapseln täglich, oder auch mehr nach Empfehlung eines Therapeuten

Sinnvolle Kombination: Knoblauch (Ausleitung der Schadstoffe über die Niere) in Kombination mit Chlorella-Algen, die die Ausleitung über den Darm fördern.

# Koriander

## Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Vitamin C, Sitosterin, ätherische Öle.

(Dr. Joachim Mutter 2002: Eventuell ein weiterer leicht flüchtiger, fettlöslicher Aromastoff, der in der Lage ist, Ionenkanäle zu öffnen und so die Ausleitung von Toxinen aus der Zelle - intrazelluläre Räume und Zellkern - zu ermöglichen.)

Sinnvolle Kombination: Die Praxiserfahrung lässt vermuten, dass Koriander mehr Toxine mobilisiert, als er aus dem Körper ausleitet. Daher wird er häufig im Zusammenhang mit Chlorella-Algen gegeben, die in der Lage sind, Toxine im Darm zu binden.

## Indikationen / Wirkungen

Ausleitung von Schwermetallen (vor allem Quecksilber aus intrazellulären Räumen und aus dem Zellkern) – Mobilisierung toxischer Substanzen aus dem Nervensystem, den Knochen und anderen Geweben.

Erfahrung aus der Praxis: Koriander sollte erst gegeben werden, wenn der Interzellularraum bereits gut gereinigt ist (mit Chlorella, anderen Mikronährstoffen, Pflanzenwirkstoffen), ansonsten besteht die Gefahr, dass durch die geöffneten Ionenkanäle Schadstoffe nach innen einströmen, statt von innen nach außen abgeleitet zu werden.

- Bindung bakterieller Toxine
- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- krampflösend
- krampfartige Verdauungsbeschwerden
- Blähungen
- Magen- und Darmbeschwerden

### Dosierung

Gefriergetrocknetes Korianderpulver in Kapseln (schonende Konservierung der wertvollen Inhaltsstoffe): alkoholfreie Alternative zur Würze.

- zu Beginn: 1-3 x täglich 5 Tropfen oder 3 x 2 Kapseln (direkt vor einer Mahlzeit oder 30 min nach Einnahme von Chlorella-Algen)
- Erhöhung der Dosis: je nach Situation
- Auftragen auf die Haut:
- 2 x täglich 5 Tropfen an Hand- oder Fußgelenken einreiben. Durch die starke autonome Innervation der Gelenke kommt es zu einer eventuellen axonalen Aufnahme der Korianderwirkstoffe durch die Nervenzellen.

## Krillöl *Euphausia superba* (Arktischer Krill)

### Mikronährstoffe

Außer Fischöl liefern noch andere Natursubstanzen wertvolle Fettsäuren. Bestandteile von Krillöl sind u.a. die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, Astaxanthin und Phospholipide.

Astaxanthin ist ein besonders kräftiges Antioxidans. Phospholipide sind dafür bekannt, dass sie die Aufnahme der Omega-3-Fettsäuren in die Zelle unterstützen.

Zu Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA siehe Fischöle.

### Indikationen / Wirkungen

- extrem starkes Antioxidans
- erhöhtes Cholesterin
- erhöhter Blutdruck
- Entzündungen
- Hypercholesterinämie
- Hyperlipoproteinämie
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Gefäßerkrankungen
- Belastungen des Immunsystems
- neurodegenerative Erkrankungen

- Verbesserung kognitiver Funktionen
- prämenstruelles Syndrom
- Augenerkrankungen wie Glaukom

#### Dosierung

- 1-3 x täglich 1 Kapsel ist eine häufige Dosis. Therapeutische Dosen sind oft höher.

## Leinöl

### Mikronährstoffe

Das Öl aus den Leinsamen (*Linum usitatissimum*) ist mit 90 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren reichhaltiger als jedes andere Speiseöl an ungesättigten Fettsäuren. Es enthält 56,5 % der essentiellen Omega-3 Fettsäure  $\alpha$ -Linolensäure sowie 15,5 % Linolsäure. Dies ist eine Omega-6 Fettsäure, aus welcher mit Vitamin B6, Magnesium, Zink und dem Enzym  $\Delta$ -6-Desaturase in nur einem Stoffwechselschritt die wertvolle  $\gamma$ -Linolensäure gebildet wird.

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.

Leinöl hat somit andere Akzente und Vorzüge als Fischöl.

### Indikationen / Wirkungen

- positive Wirkung auf Haut und Nerven
- Neurodermitis und andere atopische Erkrankungen
- Neurodegenerative Erkrankungen
- Neuropathien
- Anämie
- Wachstumsverzögerung

#### Dosierung

- 2 x täglich 2 Kapseln sind eine häufige Dosis. Therapeutische Dosen sind oft höher.

Nur eine langfristige und kontinuierliche Gabe von alpha-Linolensäure und gamma-Linolensäure ist sinnvoll.



## Löwenzahn

### Pflanzenwirkstoffe

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

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel, Blätter.

### Indikationen / Wirkungen

Einsatzgebiet: entgiftende Vorgänge

- Verbesserung der Funktion von Leber, Galle, Niere (Leber- und Gallenleiden)

### Dosierung

Häufige Dosierung 3 x 2 Kapseln

oder auch höher nach Empfehlung eines Therapeuten.

## Magnesium Citrat

### Mikronährstoffe

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe, von dem aber am häufigsten eine Unterversorgung vorzufinden ist. Mehr als 300 Enzymsysteme sind Magnesium abhängig, alle energieabhängigen Stoffwechselforgänge brauchen und verbrauchen Magnesium. Magnesium schützt vor Stress und Stresshormonen. Organisches Magnesium ist in der Regel bei oraler Gabe wesentlich besser bioverfügbar als anorganisches.

### Indikationen / Wirkungen

- Diabetes mellitus
- erhöhtes Risiko für metabolisches Syndrom und Herzinfarkt
- Minderung der Pumpleistung des Herzens, Arrhythmien, Unverträglichkeit von Herzglykosiden
- erhöhter Blutdruck
- Stress, Burnout, Angst, Depression, Konzentrations- und Schlafstörungen, verminderte Stresstoleranz, erhöhte Lärmempfindlichkeit
- HPU
- ADHS
- Asthma
- Kopfschmerz und Migräne
- Dysmenorrhoe, PMS
- Muskelkrämpfe, Muskelschwäche

- Parästhesien, Tremor
- Calcium-Oxalat-Steine
- blockierte Vitamin-D-Bildung
- erhöhtes Osteoporoserisiko
- erhöhtes Risiko für Frühgeburten, Eklampsie und Präeklampsie und vorzeitige Wehentätigkeit

#### Dosierung

- Prävention: 250 bis 500 mg pro Tag
- andere Indikationen: 300 bis 1000 mg pro Tag

Kapseln können auch geöffnet und der Inhalt in ein Getränk gegeben werden.

Es kann weicher Stuhlgang auftreten, das ist harmlos.

Kontraindikationen: AV-Block, schwere Nierenfunktionsstörungen, Ca-Mg-Ammoniumphosphatsteine, Myasthenia.

## Magnesium-Lactat

#### Mikronährstoffe

Organisches Salz der Milchsäure.

#### Indikationen / Wirkungen

- zur Darmsanierung als Basisbehandlung
- bei allen chronisch entzündlichen Erkrankungen
- Allergien
- Abwehrschwäche
- nach Antibiotikabehandlungen
- bei Mykosen
- Leber- und Pankreasfunktionsstörungen
- Hauterkrankungen
- zu geringe Magensäurebildung
- Helicobacter pylori-Befall des Magen-Darm-Traktes
- Übersäuerung
- Ammoniakbelastung
- Regulierung der Hautflora
- akute Infekte
- bei Herz- und Kreislauferkrankungen zur Förderung des Sauerstoffangebotes und der Nutzung des Sauerstoffs in der Zelle

#### Dosierung

- 2 x täglich 1 Teelöffel

## Magnesiumchlorid zum Aufsprühen

Nicht zur oralen Einnahme geeignet!

**Zutaten:** 32 % Magnesiumchlorid, 68 % Wasser

### Indikationen

- Muskelverspannungen verschiedenster Ursache

### Anwendungen

Bis zu 8 Pumpstöße morgens und abends auf die Haut auftragen und leicht einmassieren, kann nach 20 Min. sanft abgewaschen werden. Nicht anwenden auf irritierter Haut.

- Nicht in die Augen sprühen!
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Nach dem Öffnen innerhalb von 3 Monaten verbrauchen.

## Mannose einer der »Heilzucker«

### Mikronährstoffe

Blasenentzündung: Die Mannose scheint sich zwischen Bakterienwand und Blasenschleimhaut zu setzen, Bakterien werden über den Urin ausgeschieden.

### Indikationen / Wirkungen

- Blasenentzündung
- vielfältige Anwendung in der Praxis, u.a. als neue Hoffnung in der komplementären Krebsbehandlung:
  - Unterstützung des Immunsystems
  - Infektionen, (bakterielle, virale, Pilze und Parasiten)
  - Krebserkrankungen (sehr wichtige Indikation, zahlreiche Studien belegen das)
  - Allergien, Asthma, Autoimmunerkrankungen und Herz-Kreislaufferkrankungen

### Dosierung

- 3 x 1 Teelöffel täglich
- Bei beginnender oder akuter Blasenentzündung: stündlich ½ Teelöffel

## Mariendistel

### Pflanzenwirkstoffe

Wirkstoff der Mariendistel: Silymarin (3 Isomere: Silibinin, Silidianin, Silichristin).

### Indikationen / Wirkungen

- Leber- und Gallenleiden
- Entgiftung der Leber bei Belastung mit Schwermetallen und Toxinen
- Initiation der Leberzellsynthese
- Antioxidans
- Muttermilchbildung

### Dosierung

Als Mariendistel-Pulver in Kapseln oder als alkoholischer Auszug

- 3 x 2 Kapseln täglich
- 3 x 10 bis 15 Tropfen täglich

## Mito Protect<sup>®</sup>

Beginn einer neuen Serie mit mitotropen Nährstoffen. Dies sind Mikronährstoffe, die speziell von Mitochondrien für ihren Stoffwechsel benötigt werden und daher auch in der Therapie der Mitochondriopathie eingesetzt werden.

Basis der Mitochondrien-Therapie: Entgiftung von belastenden Stoffen (freien Radikalen, Schwermetallen etc.), Zufuhr von für den Stoffwechsel erforderlichen Substanzen und Entlastung von Erregern. Membranprotektion und –aufbau sind besonders wichtig, da entscheidende Stoffwechselprozesse sich an und in den Mitochondrienmembranen abspielen.

Manchmal empfiehlt sich die Kombination aus Mito Protect<sup>®</sup> 1, 2 und 3. Manchmal werden am besten Schwerpunkte ausgewählt.

## Mito Protect<sup>®</sup> 1

Enthält 180 mg Q10, 204 mg L-Carnitin und 140 µg aktives Vitamin B12 als Methylcobalamin.

### **Q10:**

Energieproduktion in Mitochondrien, benötigt in Komplex 1, 2 und 3 der Atmungskette, ist ein Antioxidans, membranprotektiv und vermindert reaktive Sauerstoffspezies (ROS), also gegen oxidativen Stress.

**L-Carnitin:**

Zufuhr von Energie durch Bereitstellung von Fettsäuren, Mitochondrien-Entgiftung, Membranstabilisierung, antioxidativ.

**Vitamin B12:**

aktive Form des Vitamins als Methylcobalamin: besonders wichtig gegen NO-Stress (nitrosativen Stress, einen wesentlichen pathogenen Faktor für Mitochondrien), stellt Methylgruppen (wichtig für DNA und gegen Erreger), Phospholipidsynthese.

**Schwerpunkte** von Mito Protect® 1 sind Energieproduktion, Ernährung und Entgiftung der Mitochondrien, allgemeiner Aufbau.

**Indikationen:**

- Mitochondriopathien
- chronische Entzündungen, Fatigue etc.

**Dosierung:** mindestens 3 Kapseln pro Tag

## Mito Protect® 2

Enthält 50 mg Ribose, 136 mg L-Carnitin, 100 mg Q10, 45 mg Vitamin B3 aktiv (Nicotinamid), 45 mg Vitamin B2 aktiv (Riboflavin-5-Phosphat), 140 µg Vitamin B12 aktiv (Methylcobalamin) und 13,65 mg Menge Magnesium als Magnesiumcitrat.

**Ribose:**

5er-Zucker, der vom Körper in sehr aufwändigen Stoffwechselprozessen hergestellt wird. Zur Energieproduktion als fertige Substanz bereitgestellt, führt oft allein schon die Gabe von Ribose zu deutlicher Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

**L-Carnitin:**

Zufuhr von Energie durch Bereitstellung von Fettsäuren, Mitochondrien-Entgiftung, Membranstabilisierung, antioxidativ.

**Q10:**

Energieproduktion in Mitochondrien, benötigt in Komplex 1, 2 und 3 der Atmungskette, ist ein Antioxidans, membranprotektiv und vermindert reaktive Sauerstoffspezies (ROS), also gegen oxidativen Stress.

**Vitamin B3:**

gebraucht in der Atmungskette der Mitochondrien, Energieproduktion, antioxidativ, membranprotektiv, Regeneration von Glutathion, Baustein von NADH.

**Vitamin B2:**

gebraucht in der Atmungskette der Mitochondrien, stark antioxidativ, Regeneration von Glutathion, membranprotektiv.

**Vitamin B12:**

aktive Form des Vitamins als Methylcobalamin: besonders wichtig gegen NO-Stress (nitrosativen Stress, einen wesentlichen pathogenen Faktor für Mitochondrien), stellt Methylgruppen (wichtig für DNA und gegen Erreger), Phospholipidsynthese.

**Indikation / Schwerpunkt**

von Mito Protect® 2 ist vor allem die Erschöpfung, natürlich auch Fatigue, die durch Medikamente oder Krebserkrankungen entstanden ist.

**Dosierung:** mindestens 3 Kapseln pro Tag

## Mito Protect® 3

Enthält 300 mg Taurin, 39,48 mg Magnesium und 140 µg Vitamin B12 aktiv als Methylcobalamin.

**Taurin:**

entgiftend, membranprotektiv, antioxidativ, Schutz für Mitochondrien-DNA (mtDNA).

**Magnesium:**

Der Mineralstoff hat zahlreiche Funktionen. In Mitochondrien vor allem entscheidend für den letzten Schritt der ATP-Produktion! Mangel an Magnesium macht unter anderem auch Mangel an Energie.

**Vitamin B12:**

aktive Form des Vitamins als Methylcobalamin: besonders wichtig gegen NO-Stress (nitrosativen Stress, einen wesentlichen pathogenen Faktor für Mitochondrien), stellt Methylgruppen (wichtig für DNA und gegen Erreger), Phospholipidsynthese.

**Schwerpunkt** von Mito Protect® 3 ist Taurin mit seinen Funktionen.

**Dosierung:**

2 Kapseln pro Tag

Mito Protect® 1, 2 und 3 eignen sich ideal, um miteinander kombiniert zu werden.

# MSM Methylsulfonylmethan »organischer Schwefel«

## Mikronährstoffe

Schwefel ist lebensnotwendig für den menschlichen Körper und an zahlreichen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Knochen, Knorpel, Haut und Haare, Gelenke und Bindegewebe benötigen Schwefel, aber auch wesentliche Enzyme, insbesondere Enzyme der körpereigenen Entgiftung. Auch die Bildung von Mikronährstoffen ist von Schwefel abhängig, so zum Bsp. die Synthese von Cystein, Methionin, SAM, Glutathion und Taurin.

Für MSM liegen zahlreiche positive Untersuchungen insbesondere über die Wirksamkeit bei Gelenkerkrankungen vor. Eine Kombination von MSM mit den Knorpelbausteinen Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat sowie Vitamin C ist ebenfalls sinnvoll.

## Indikationen / Wirkungen

- zur Entgiftung- im weitesten Sinne, auch bei abgestorbenen Zähnen
- bei Arthrose und rheumatoider Arthritis
- bei allen degenerativen Erkrankungen der Gelenke
- als Schmerzmittel (Cyklooxygenasehemmer, ähnlich wie Aspirin)
- zur Entzündungshemmung
- als antioxidativer Schutz der Gefäße
- bei Allergien und Heuschnupfen

## Dosierung

In Kapseln oder als Pulver zum Einrühren.

- 500 bis 5000 mg/Tag

Keine Nebenwirkungen bekannt.

## Nachtkerzenöl

### Mikronährstoffe

Das Öl wird aus den Samen der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) gewonnen. Hauptinhaltsstoffe sind die essentiellen Omega-6 Fettsäuren Linolsäure und  $\gamma$ -Linolensäure. Zusätzlich findet in nur einem Stoffwechselschritt eine Umwandlung von Linolsäure zu  $\gamma$ -Linolensäure mit Hilfe des Enzyms  $\Delta$ -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 täglich 2 Kapseln (à 500 mg Nachtkerzenöl pro Kapsel)
- bei Kindern: ja nach Alter 1-2 Kapseln

## Omega-3 DHA aus Algen

Auch Algen wie beispielsweise die Mikroalge *Ulkenia* sp. produzieren wichtige Fettsäuren, wie z.B. die mehrfach ungesättigte Fettsäure DHA.

Dieses Algenöl ist eine gute Alternative für alle Vegetarier und Veganer, die tierische Produkte meiden.

### Indikationen/ Wirkungen

Siehe Omega-3 DHA Konzentrat



# Omega-3 DHA Konzentrat

## Mikronährstoffe

weiterführende Informationen siehe Omega-3-Fischöl

Ein Mangel an EPA und DHA kann offenbar nur durch Verzehr von viel fettem Seefisch (Schwermetallbelastung, Pestizide, PCBs!) oder durch die Gabe von Fischöl behoben werden. Ein schadstoffkontrolliertes Fischölprodukt ist daher zu empfehlen.

## Indikationen / Wirkungen

Schwerpunkte von DHA-Konzentraten:

- positive Beeinflussung des Herz-Kreislaufsystems, Gehirn, Psyche, Augen, Schwangerschaft und Entgiftung

weitere Indikationen A-Z:

- AD(H)S
- Allergien, Asthma
- Autoimmunerkrankungen (positive Effekte auf Colitis ulcerosa und Morbus Crohn gut belegt)
- Burnout-Syndrom
- chronische Niereninsuffizienz
- Depressionen
- Entzündungen
- entzündungshemmende Wirkung- Minderung der Bronchokonstriktion
- Hauterkrankungen
- Krebserkrankungen: Induktion von Apoptosen
- Migräne und prämenstruelles Syndrom
- Multiple Sklerose
- Prävention von Demenz- und Alzheimererkrankungen
- Schwangerschaft (erhöhter Bedarf)
- Osteoporose

## Dosierung

- Prophylaxe: mindestens 2 g Omega-3-Fettsäuren täglich, das entspricht mindestens ca. 2 x 2 Kapseln.

Therapeutische Dosen sind oft höher.

# Omega-3 EPA Konzentrat

## Mikronährstoffe

weiterführende Informationen siehe Omega-3-Fischöl

Ein Mangel an EPA und DHA kann offenbar nur durch Verzehr von viel fettem Seefisch (Schwermetallbelastung, Pestizide, PCBs!) oder durch die Gabe von Fischöl behoben werden. Ein schadstoffkontrolliertes Fischölprodukt ist daher zu empfehlen.

## Indikationen / Wirkungen

Schwerpunkte von EPA-Konzentraten:

- entzündungshemmende Wirkung, besonders der Gelenke
- antidepressive Wirkung (neueste Studien belegen das und unterstützen die Aussage, dass der Depression häufig entzündliche Prozesse zu Grunde liegen)

weitere Indikationen A-Z:

- AD(H)S
- Allergien, Asthma
- Autoimmunerkrankungen (positive Effekte auf Colitis ulcerosa und Morbus Crohn gut belegt)
- Burnout-Syndrom
- chronische Niereninsuffizienz
- Depressionen
- Entzündungen
- entzündungshemmende Wirkung- Minderung der Bronchokonstriktion
- Hauterkrankungen
- Krebserkrankungen: Induktion von Apoptosen
- Migräne und prämenstruelles Syndrom
- Multiple Sklerose
- Prävention von Demenz- und Alzheimererkrankungen
- Schwangerschaft (erhöhter Bedarf)
- Osteoporose

## Dosierung

- Prophylaxe: mindestens 1 g Omega-3-Fettsäuren täglich, das entspricht mindestens 2 x 3 – 2 x 4 Kapseln. Therapeutische Dosen sind oft höher.

# Omega-3 Fischöl

## Mikronährstoffe

Kein anderer Mikronährstoff hat so vielfältige nachgewiesene positive Wirkungen, wie es Omega-3-Fettsäuren haben. Sie sind unersetzlich für Biomembranen von Zellen und Organellen. Ihre Stoffwechselprodukte sind hormonähnliche Substanzen mit grundlegenden Regulationsfunktionen. Der menschliche Körper ist auf eine ausreichende Zufuhr dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren durch die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel angewiesen.

Besonders wichtige Omega-3-Fettsäuren sind Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), sie sind essentiell und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Nur etwa 1/3 der Bevölkerung ist aufgrund seiner Enzymausstattung in der Lage, in sehr geringem Ausmaß alpha-Linolensäure zu EPA weiterzuentwickeln. DHA kann nach neuesten Erkenntnissen aus EPA praktisch nicht gebildet werden. Beide Fettsäuren spielen im Körper eine wichtige Rolle. EPA selbst ist beispielsweise eine Vorstufe für einige Eicosanoide. EPA und DHA kommen in größerer Konzentration nur in Fischen und einigen Algen vor. Leinöl ist keine vegetarische Alternative, da die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA daraus fast gar nicht gebildet werden können.

## Indikationen / Wirkungen

Schwerpunkte:

- Unterstützung der Entgiftung, positive Beeinflussung von Herz-Kreislauf, Blut, Gefäßen, Augen und Entzündungen

weitere Indikationen A - Z:

- AD(H)S
- Allergien, Asthma
- Autoimmunerkrankungen (positive Effekte auf Colitis ulcerosa und Morbus Crohn gut belegt)
- Burnout-Syndrom
- chronische Niereninsuffizienz
- Depressionen
- Entzündungen
- entzündungshemmende Wirkung- Minderung der Bronchokonstriktion
- Hauterkrankungen
- Krebserkrankungen: Induktion von Apoptosen
- Migräne und prämenstruelles Syndrom
- Multiple Sklerose
- Prävention von Demenz- und Alzheimererkrankungen
- Schwangerschaft (erhöhter Bedarf)
- Osteoporose

## Dosierung

- mindestens 1 g Omega-3-Fettsäuren täglich, das entspricht mindestens 2 x 3 – 2 x 4 Kapseln.

Therapeutische Dosen sind oft höher.

## Pinienrindenextrakt

### Pflanzenwirkstoffe

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.

Es ist darauf zu achten, möglichst ein Produkt mit standardisiertem OPC-Gehalt zu verwenden.

### Indikationen / Wirkungen

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

### Dosierung

- 1 – 3 Kapseln täglich

## Plantazym<sup>®</sup>

### Pflanzenwirkstoffe

Enthält natürliche Enzyme und bioaktive antioxidative Pflanzeninhaltsstoffe aus Früchten, Gemüse und Würzen.

1 Kapsel = 1900 ORAC Einheiten.

Vegetarische Kapseln.

### Indikationen / Wirkungen

- Zellschutz

- Für die Unterstützung des Immunsystems, des Energiestoffwechsels und eines gesunden Nervensystems
- starkes Antioxidans

#### Dosierung

- 2 Kapseln täglich. Das Produkt ist frei von Lactose, Farbstoffen und Gelatine. Kapseln auf Zellulosebasis.

Allergien gegen einzelne Bestandteile sind zwar zu berücksichtigen, werden aber aus der Praxis bisher nicht berichtet.

## 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.

Genauere sehr gute wissenschaftliche Informationen auch unter [www.pycnogenol.com/de/](http://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
- Außerdem bei: Asthma, Dysmenorrhoe, Krebserkrankungen
- Lupus erythematodes

### Dosierung

- 1 – 3 Kapseln täglich

## Q10 Chlorella

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Diese Chlorella ist speziell mit dem Vitaminoid Q10 angereichert, und zwar mit einer Dosierung von 144mg pro 12 Presslinge. Q10 ist ein wichtiger Mitochondrien-Nährstoff, ein hochwirksames Antioxidans und wichtig für die Energiebereitstellung. Dies ergänzt die zahlreichen Effekte der Chlorella. Weitere Indikationen: siehe Q10 und Chlorella pyrenoidosa.

### Indikationen / Wirkungen

- degenerative Nervenerkrankungen
- allgemeines Energiedefizit
- Mitochondriopathie

### Dosierung

- individuelle Dosierung

## Q10

### Mikronährstoffe

Auch Q10 ist mitochondriale Medizin. Es dient der Energiebereitstellung und ist ein wichtiges Antioxidans.

### Indikationen / Wirkungen

- Mitochondriopathien
- Herzrhythmusstörungen
- Herzinfarkt, Koronare Herzkrankheit
- Herzinsuffizienz, Herzmuskelerkrankungen
- Mittelklappenprolaps
- Herzoperationen, erhöhter Blutdruck
- Arteriosklerose, erhöhte Triglyzeride
- erhöhtes LDL, Einnahme von Statinen
- Schwermetallbelastung
- Diabetes, Migräne, Tinnitus
- 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

### Dosierung

- mindestens 120 – 150 mg täglich
- neurodegenerative Erkrankungen: z.B. 500 mg pro Tag

Zu beachten: Cholesterinsenker sind Q10-Räuber.

## Quercetin

### Pflanzenwirkstoffe

Quercetin ist sehr vielseitig und schon lange als gesund bekannt. Es ist ein sekundärer Pflanzenwirkstoff der Gruppe der Flavonoide. Damit gehört es zu den Polyphenolen. Quercetin ist ein sehr gutes Antioxidans, ein Phytoöstrogen, wirkt antithrombotisch und antientzündlich und wirkt vor allem auch der Histaminfreisetzung aus Mastzellen und Granulozyten entgegen. So hat es einen festen Platz in der Behandlung von Allergien, aber auch in der Krebsbehandlung. Antitumoreffekte sind ebenso beschrieben wie die Steigerung der Makrophagenaktivität. Wegen der positiven Wechselwirkungen sollte es mit Vitamin C zusammen genommen werden, dessen Aufnahme es auch steigert.

### Indikationen / Wirkungen

- Allergien
- Heuschnupfen (Einsatz ca. einen Monat vor Beginn der saisonalen Symptomatik)
- Asthma
- Bei Histaminüberschuss
- Multiple Chemikaliensensitivität (MCS)
- Begleitend bei Prävention und Therapie von Tumoren
- Z.B. Prostatakarzinome, Brustkrebs, Leukämie, Kolonkarzinom, Ovarialkarzinom, Plattenepithelkarzinom, Endometriumkarzinom, Magenkarzinom und nicht-kleinzelliges Bronchialkarzinom evt Helicobacter (es gibt Hinweise auf Wirkung gegen Helicobacter pylori)
- Diabetes mellitus
- Gegen Lipidperoxidation
- Entzündungen allgemein

- Östrogendominanz
- Prävention für die Augen (antioxidative Wirkung)
- Virale Infektionen (antiviraler Effekt gegen verschiedene Viren festgestellt)
- Evt. Prostatitis

#### Dosierung

- 2 - 3 Kapseln täglich
- Wird häufig zusammen mit Curcumin gegeben

## Rechtsdrehende Milchsäure

### Mikronährstoffe

Im Stoffwechsel ist Rechtsdrehende Milchsäure eine wichtige Energiequelle. Am bekanntesten ist wohl ihre positive Auswirkung auf die Darmflora. Durch saures Milieu im Darm wird das Wachstum der physiologischen Darmflora gefördert. Polarisiertes Licht dreht sie nach rechts, so erklärt sich ihr Name.

### Indikationen / Wirkungen

- zur Darmsanierung als Basisbehandlung
- bei allen chronisch entzündlichen Erkrankungen
- Allergien
- Abwehrschwäche
- nach Antibiotikabehandlungen
- bei Mykosen
- Leber- und Pankreasfunktionsstörungen
- Hauterkrankungen
- zu geringe Magensäurebildung
- Helicobacter pylori-Befall des Magen-Darm-Traktes
- Übersäuerung
- lt. Fr. Dr. Fryda auch reduzierte Wirkung von Schilddrüsen- und Nebennierenhormonen
- Hormonelle Dysfunktionen
- Insulinresistenz
- Ammoniakbelastung
- Regulierung der Vaginalflora
- Regulierung der Hautflora
- akute Infekte
- bei Herz- und Kreislaufkrankungen zur Förderung des Sauerstoffangebotes und der Nutzung des Sauerstoffs in der Zelle



## Dosierung

Niemals unverdünnt einnehmen!

- 3 x 20 Tropfen, in Wasser verdünnt
- Tumorleiden. 3 x 30 Tropfen, in Wasser verdünnt
- Gynäkologie: Sitzbad mit 5 ml auf 100 ml bis 1 Liter Wasser
- Tamponenlage: 5 ml auf 50 ml

Kann mit Basenkomplexen kombiniert werden!

## 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 Alterungsprozessen
- 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

## S-Adenosylmethionin (SAM)

### Mikronährstoffe

SAM ist die aktive Form der Aminosäure Methionin, wichtigster Spender von Methylgruppen und damit entscheidend für die Synthese von Adrenalin, Serotonin, Acetylcholin, Melatonin, Carnitin, Kreatin, Glutathion, Taurin, Phospholipiden (Zellmembranen, Mitochondrienmembranen) Inaktivierung von Histamin, Abbau von Adrenalin. Informationsübertragung der Gehirnzellen, Entgiftung in der Leber, Kontrolle der DNA-Methylierung, Membranfluidität, Neuroplastizität. Daher ist SAM einer der wichtigsten Nährstoffe bei Burnout.

### Indikationen / Wirkungen

- Burnout
- Chronic Fatigue
- ADHS
- Entgiftung
- Depression
- Fibromyalgie
- Osteoarthritis
- Lebererkrankungen, alkoholbedingte und andere Formen
- Migräne
- Morbus Alzheimer
- Histaminintoleranz

### Dosierung

- zu Beginn 200 mg morgens oder mittags, nicht abends.
- Bei allen Indikationen (außer ADHS) sind in der Literatur Dosierungen von 800 mg bzw. 1200 – 1600 mg pro Tag angegeben, die Einnahme erfolgt 2 x täglich (morgens und mittags). Die Einnahme von SAM langsam ein- und langsam ausschleichen, nicht plötzlich absetzen.

Die Abgabe der Methylgruppe von SAM lässt Homocystein entstehen. Da dieses ein eigenständiger Herz-Kreislauf-Risikofaktor ist, unbedingt für die Zufuhr von genügend Vitamin B6, B12 und Folsäure sorgen, am besten mit einem guten Vitamin B-Komplex, der die B-Vitamine in ihrer aktiven Form enthält.

SAM morgens oder mittags einnehmen, nicht am Abend. Es können Schlafstörungen auftreten, dann die Dosis reduzieren.

Bei der Einnahme von Parkinson-Medikamenten sollte wegen der möglichen Interaktionen kein SAM eingenommen werden.

## Saint Julien ätherisches Öl

### Pflanzenwirkstoffe

Ätherische Öle aus Wacholder, Oregano, Lavendel, Nelke, Thymian, Zimt, Zitrone, Geranie und Basilikum in Bio-Mandelölbasis.

### Indikationen / Wirkungen

Nach Erfahrungen von Therapeuten:

Mittel gegen Infektionen:

- Borreliose, Neuroborreliose
- Sinusitis
- Ohrentzündung
- Grippale Infekte sowie als Prophylaxe gegen Infektionen (z.B. EHEC)
- Warzen, Nagelpilz (äußerlich verwenden)
- Chlamydien- und Herpesinfektionen (innerlich verwenden)

### Dosierung

- Neuroborreliose: über Vena carotis 3 x täglich 1 Tropfen einmassieren
- Sinusitis: 1 Tropfen äußerlich verreiben
- Ohrentzündung: 1 Tropfen ins Ohr
- Grippale Infekte: 3 x 1 Tropfen einnehmen

## Schwarzkümmelöl

### Mikronährstoffe

Der Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) enthält Samen, die wertvolles Öl enthalten. Darin sind hauptsächlich die Omega-6 Fettsäure Linolsäure und die Omega-9 Fettsäure Ölsäure enthalten. Die ätherischen Öle als weitere Inhaltsstoffe spielen zusätzlich eine wichtige Rolle. Nigellon wirkt beispielsweise antiinflammatorisch und schmerzlindernd.

Wie das Oregano-Öl wird das Schwarzkümmelöl bei Behandlungen von Magen-Darm-Erkrankungen und bei Befall mit Erregern eingesetzt.

### Weitere Indikationen / Wirkungen

- antibakteriell gegen *Staphylococcus aureus*, *Vibrio cholerae* und *E. coli*
- wirksam gegen Würmer
- Blutzucker senkend
- Blutdruck senkend
- Allergien

- Atopische Dermatitis
- Psoriasis
- Rheumatische Beschwerden
- Beschwerden des Magen-Darm-Trakts
- Dysbiose des Darms
- Diabetes Typ 2
- Milde Hypertonie

**Dosierung:** bis zu 3 täglich 2 Kapseln (à 500 mg Schwarzkümmelöl pro Kapsel)

## Selen Chlorella

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Der größte Teil der Bevölkerung leidet unter Selenmangel. Im Körper ist Selen v. a. an die Aminosäuren Methionin und Cystein gebunden und hat eine entscheidende Aufgabe für die Entgiftung, Schutz der Zellen vor Oxidation sowie im Schilddrüsenstoffwechsel. Mit Selen angereicherte Chlorella verbindet die vielfältigen Möglichkeiten von Chlorella mit dem gezielten Einsatz von Selen.

### Indikationen / Wirkungen

- Entgiftung
- Hashimoto Thyreoiditis und andere Schilddrüsenerkrankungen

Selenmangel gilt als eigener Risikofaktor bezüglich Krebserkrankungen.

**Dosierung:** individuelle Dosierung

Wegen möglicher Wechselwirkung mit Vitamin C einen zeitlichen Abstand von 2 Stunden bei Einnahme beider Substanzen einhalten.

Durch Selengabe kann der Jodspiegel sinken und Jod muss ggf. supplementiert werden.

Zink, Chrom und Schwermetalle interferieren mit der Selenaufnahme.

## Spirulina

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

68 % pflanzliches Eiweiß, 25 % Kohlehydrate, 2 % Fett.

Spirulina ist reich an Vitamin B12, Vitamin D (90 % der RDA in 3 g der empfohlenen täglichen Tagesdosis), Vitamin K, Eisen und Gamma-Linolensäure sowie durch die Zellwand aus Mucoproteinen besonders leicht verdaulich. Spirulina ist außerdem eine gute Selenquelle.

### Indikationen / Wirkungen

- orthomolekulare Mangelzustände
- Entgiftung des Körpers

### Dosierung

- Entgiftung: 3 x 5 bis 3 x 20 Presslinge, auch mehr ist gefahrlos möglich.

## Taurin

### Mikronährstoffe

Taurin ist einer der wichtigsten mitotropen Nährstoffe und entsteht aus dem Abbau von Methionin über Cystein. Dazu wird Vitamin B6 in der aktiven Form benötigt, daher ist es häufig im Mangel bei HPU. Weiterhin konjugiert es Gallensäuren und ist ein Antioxidans, Entgiftung von Schwermetallen und anderen Xenobiotika, Neurotransmitterbildung: moduliert Erregungsleitung und Signalübertragung, Entwicklung von Gehirn, Herz und Retina, reguliert den Kohlehydratstoffwechsel, ATP-Fixierung in den Zellen, Zellmembranstabilisierung.

### Indikationen / Wirkungen

- HPU
- Entgiftung
- Antioxidans
- Unterstützung von Leber- Und Gallefunktionen
- positive Wirkung auf Herzleistung Retina

### Dosierung

- allgemeine Prävention: 200 bis 500 mg pro Tag
- HPU 500 mg pro Tag
- Mitochondriopathien 1000 bis 4000 mg pro Tag

## Vitalpilze (Heilpilze, Medizinalpilze)

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Pulver verschiedener getrockneter Vitalpilze werden als Mischung verwendet. Die Wirkungsweisen und Anwendungsmöglichkeiten der Vitalpilze sind sehr gut erforscht und überlappen und ergänzen einander. Agaricus blazei Murill (bioaktive  $\beta$ -D-Glucane, Ergosterin), Cordyceps sinensis (L-Tryptophan, Cordycepin, Ergosterol), Coriolus versicolor (Polysaccharide PSK und PSP), Reishi (Triterpene, Glucane, Entgiftungsenzyme u.a.), Shiitake (Polysaccharid Lentinan, viele andere Mikronährstoffe), Maitake, Hericium erinaceus.

Agaricus blazei Murill: Mandel-oder Sonnenpilz. Dieser Pilz gilt als starker Immunmodulator und wird antientzündlich, antiallergisch, anticancerogen, antiviral aber auch antidiabetisch eingesetzt.

Cordyceps sinensis: chinesischer Raupenpilz.

Coriolus versicolor: Schmetterlingstramete.

Die körpereigenen Abwehrmechanismen (z.B. NK-Zellen) werden massiv unterstützt. Die Polysaccharide PSK und PSP sind im Pilz enthalten. In Japan ist PSK als Antikrebsmittel zugelassen.

Reishi: glänzender Lackporling ist einer der bekanntesten Vitalpilze und sein Extrakt in Japan als Krebsmedikation zugelassen. Reishi enthält Entgiftungsenzyme und unterstützt somit die Leber als Entgiftungsorgan.

Shiitake: Lentinula edodes.

In Japan werden Substanzen, die Lentinan enthalten, zur Krebsbehandlung eingesetzt.

Maitake: Klapperschwamm.

Hericium erinaceus: Igelstachelbart.

Dieser Medizinalpilz unterstützt die Regeneration von Nervengewebe (Mitzuno, T. et al., International Journal of Medicinal Mushrooms, 2000).

### Indikationen / Wirkungen

Agaricus blazei Murill:

- Krebsprävention und Krebserkrankungen
- ergänzend bei Krebstherapien
- Immunschwäche
- Allergien
- chronische Entzündungen
- Diabetes Typ 2, metabolisches Syndrom
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Grippale Infekte (kombiniert mit Coriolus)

Cordyceps sinensis:

- Störungen von Sexualfunktion und Libido
- Leistungssteigerung
- bei langjährigen chronischen Bronchialerkrankungen
- positiver Einfluss auf das Neuroendokrinum
- Hemmung des Chlostridienwachstums
- Immunschwäche
- Arteriosklerose
- Diabetes Typ 2

Coriolus versicolor:

- Krebserkrankungen und deren Therapie
- Chronische Infektionen, auch Hepatitis A,B und C
- akute Virusinfektionen
- Abwehrschwäche

Reishi:

- Herz-Kreislaufsystem
- Bluthochdruck
- Hyperlipidämie
- akute und chronische Entzündungen (auch Hepatitis)
- Krebserkrankungen
- Bronchialerkrankungen
- Abwehrschwäche
- Allergien

Shiitake:

- Herz-Kreislauf- und Gefäßprophylaxe
- Infektionskrankheiten
- Abwehrschwäche
- Krebserkrankungen
- gestörtes Darmmilieu
- grippale Infekte

Maitake:

- Carzinome vor allem von Mamma, Lunge, Prostata, Blase, Leber und Pankreas
- Diabetes
- Metabolisches Syndrom
- Störungen der Immunfunktionen

Hericum erinaceus:

- degenerative Erkrankungen des Nervensystems
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Tumorleiden
- Depression
- Stress, Angst
- Störungen der Immunfunktionen

Dosierung

- 3 x 1 Kapsel täglich oder nach Empfehlung eines Therapeuten

## Vitamin B-Komplex

Mikronährstoffe

Aktive Vitamine sind wichtig!

Da isolierte Vitamin B-Mangelzustände nur selten auftreten, ist es wichtig, dass alle B-Vitamine gegeben werden. Alle wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe sind Bestandteil wichtiger Coenzyme des menschlichen Stoffwechsels.

Bei einer HPU-Behandlung ist der Vitamin B-Komplex besonders wichtig, da Vitamin B6 in hoher Dosierung gegeben wird und die B-Vitamine im Stoffwechsel immer zusammen spielen, wobei das »schwächste Glied in der Kette« die Geschwindigkeit der Stoffwechselprozesse bestimmt. Um kein Ungleichgewicht entstehen zu lassen, gehört eine Supplementierung mit allen B-Vitaminen zur Behandlung.

Indikationen / Wirkungen

- zur täglichen Prophylaxe, bei allen Störungen des Nervensystems (Demenzerkrankungen), des Neurotransmitterstoffwechsels, des Energiestoffwechsels und der Blutbildung
- begleitend zu einer HPU-Behandlung



Mangelzustände sind weit verbreitet und treten besonders häufig bei Frauen, kleinen Kindern und älteren Menschen auf.

#### Dosierung

- 1 Kapsel täglich eines gut dosierten Vitamin-B-Komplexes

## Vitamin B2

### Mikronährstoffe

Dieses Vitamin ist ein Super-Antioxidans!

Vitamin B2 ist von großer Bedeutung für das Mitochondrium. Es wird in der Atmungskette gebraucht und ist ein sehr starkes Antioxidans. Bei HPU ist es besonders wichtig, Vitamin B2 in der aktiven Form zu verwenden, da der Stoffwechsel die Aktivierung von Vitamin B2 derjenigen von Vitamin B6 vorzieht. Das heißt, wenn der HPU-Patient inaktives Vitamin B2 bekommt, wird noch weniger Vitamin B6 aktiviert.

### Indikationen / Wirkungen

- Migräne
- Mitochondriopathien
- Katarakt
- Antioxidans
- HPU
- Entgiftung
- Homocysteinentgiftung
- Immunkompetenz

### Dosierung

- Prävention: 5 -20 mg
- Migräne: 100 – 200 mg, zusammen mit Magnesium und Q10
- Mitochondriopathien: 50 – 400 mg

# Vitamin B3 Nicotinamid / Niacinamid

## Mikronährstoffe

Zu beachten: diese Form des Vitamins ist nicht zu verwechseln mit der Nicotinsäure oder auch Niacin (gegen Fettstoffwechselstörungen). Niacinamid wird benötigt für die Verstoffwechslung der Nahrung, die Blutzuckerregulierung (Bildung des Glucosetoleranzfaktors zusammen mit Chrom), Entgiftung von Schwermetallen (Cytochrom P450-System), reguliert Entzündungsreaktionen herunter, Synthese von Schilddrüsenhormonen, als antioxidativer Zellschutz (Glutathion-Schutz), zur DNA-Reparatur, für die Atmungskette (->ATP-Produktion), zur Myelinsynthese von zentralen und peripheren Nerven.

## Indikationen / Wirkungen

- allgemeine Prävention
- Diabetes
- psychische Erkrankungen
- Nervenerkrankungen
- neurodegenerative Erkrankungen Neuroborreliose!
- HPU
- Schilddrüsenunterfunktion
- Entgiftung
- Mitochondropathien
- Fatigue
- Tumoranämie
- Krebserkrankungen
- trophische Störungen der Haut

## Dosierung

- im allgemeinen 100 mg bis 500 mg pro Tag

Einzelne Indikationen erfordern auch eine Hochdosistherapie.

## Vitamin B5 - Pantothensäure

### Mikronährstoffe

Vitamin B5 ist Baustein von Coenzym A. Es ist erforderlich für die Biosynthese von Neurotransmittern, Nebennieren- und Sexualhormonen sowie die Verstoffwechslung von Fetten, Eiweißen und Kohlehydraten. Auch an der Synthese von Häm, Taurin, Vitamin A und Vitamin D, sowie von Q10 ist es beteiligt. Es fördert die Epithelisierung der Haut und die Entgiftung.

### Indikationen / Wirkungen

- Nebennierenschwäche
- HPU
- Stress
- Burnout
- Depression
- Akne
- Burning Feet Syndrom
- mangelnde Darmperistaltik
- Haut- und Schleimhautverletzungen

### Dosierung

- Prävention: 10 – 100 mg
- Stress, Burnout: 500 – 2000 mg
- Akne: 1000 – 10000 mg
- rheumatoide Arthritis: 500 – 2000 mg
- Burning Feet Syndrom: 200 – 500 mg

## Vitamin B6 (P-5-P, Synonyme auch PALP, PLP)

### Mikronährstoffe

Pyridoxal-5-Phosphat ist die wichtigste stoffwechselaktive Form des Vitamin B6.

Einige Vitamin B6 abhängige Stoffwechselforgänge: Proteine (Auf- und Umbau), Entgiftung (Cystein- und Glutathionbiosynthese), Neurotransmitterbiosynthese, Blutbildung, Immunsystem (Produktion von Antikörpern, Killerzellen, Fresszellen), Bindegewebsquervernetzung, Entgiftung von Homocystein zusammen mit B12 und Folsäure, Synthese von Taurin, Niacin, Picolinsäure und Kreatin, Nucleinsäurenstoffwechsel, Lipidstoffwechsel, Histaminabbau, Mobilisierung von Glycogen, Hormonsynthese- und Abbau (Gröber, U. (2002) Mikronährstoffberatungsprogramm).

## Indikationen / Wirkungen

Mangel an Vitamin B6 und erhöhter Bedarf:

- Hämopyrrolaktamurie (HPU)
- Alter
- Schwangerschaft
- Stillzeit
- Alkoholkonsum
- Mangelernährung
- Malabsorption
- Strahlenschäden
- Autismus
- Tourette-Syndrom
- Diabetes Typ 2
- fieberhafte Erkrankungen
- Asthma bronchiale
- Krebserkrankungen
- Niereninsuffizienz und Nierensteine

Vor allem folgende Systeme können durch eine Mangelversorgung mit Vitamin B6 betroffen sein: Psyche, Hormonhaushalt, neurologische und gynäkologische Funktionen, Blutsystem, Haut, Immunsystem, Muskulatur, Neurotransmitter, Niere.

## Dosierung

Langsam einschleichen!

- Beginn: 5 - 10 mg P-5-P, langsame Steigerung auf 45-50 mg täglich, manchmal auch mehr.

Die Einnahme sollte zusammen mit einer Mahlzeit erfolgen.

Vorsicht: hohe Dosen Vitamin B6 blockieren die Wirkung von Antiepileptika. L-Dopa wird durch Vitamin B6 verstärkt abgebaut.

## Vitamin B12 aktiv Methylcobalamin

### Mikronährstoffe

Methylcobalamin ist eine aktive Form des Vitamin B12 und seit kurzem auch in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel erlaubt. Es stellt Methylgruppen bereit und ist wichtig für Blutbildung, Homocysteinentgiftung und Bildung der Myelinscheiden, also zum Schutz der Nervenzellen. Auch DNA-Aufbau und der Stoffwechsel von Aminosäuren und Fetten brauchen Vitamin B12.

Ein Mangel ist weit verbreitet, besonders auch bei älteren Menschen (Resorption bei ca. 1 %), Veganern und Menschen, die Säureblocker nehmen. Je mehr Säureblocker, desto ausgeprägter der Mangel an Vitamin B12.

### Indikationen / Wirkungen

Die tägliche Prophylaxe ist sehr wichtig und vor allem bei älteren Menschen auch als Prophylaxe bzgl. Alzheimer und anderen Demenz-Formen anzusehen. Weitere Anwendungsbereiche:

- erhöhtes Homocystein (zusammen mit Vitamin B6, B2 und Folsäure)
- Schlafstörungen
- erhöhte psychische oder mentale Belastung
- Depression
- Burnout
- Mitochondriopathien
- HPU (Hämopyrrolaktamurie)
- Hashimoto Thyreoiditis
- Entgiftung, auch der Nerven
- chronisch atrophische Gastritis
- Helicobacter pylori-Infektionen
- pathologische Darmbesiedelung
- Alzheimer
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Halswirbeltraumata
- nitrosativer Stress
- Neuropathien
- Neuralgien
- Multiple Sklerose
- Hirnatrophie
- oxidativer Stress
- perniziöse Anämie
- Zytostatika-Therapien
- Diabetes, Metformin-Therapie
- Infertilität
- Herpes Zoster

### Dosierung

- Prophylaxe: mindestens 100 – 150 µg zusammen mit Vitamin-B-Komplex
- Bei den anderen Indikationen zwischen 200 und 1000 µg zusammen mit Vitamin-B-Komplex
- Depression und Burnout 2000 µg, zusammen mit Vitamin-B-Komplex

Methylcobalamin wird im Gastrointestinaltrakt schlecht resorbiert. Daher Lutschtabletten langsam unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen oder Kapseln öffnen und den Inhalt einspeicheln

und lange im Mund behalten bzw. in wenig Wasser lösen und dieses einspeicheln und lange im Mund behalten.

## Vitamin C

### Mikronährstoffe

Antioxidans, Antithrombotisch und blutdrucksenkend, Abbau von Schwermetallen, Chemikalien und Medikamenten in der Leber, Regeneration des oxidierten Glutathions, Kollagensynthese, Stärkung des Immunsystems, antikanzerogene Eigenschaften, ermöglicht die Resorption von Eisen im Darm.

### Indikationen / Wirkungen

- akute und chronische Infekte
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes
- Tumorerkrankungen, insbesondere Mammakarzinome
- Magenkarzinom
- Helicobacter pylori
- Belastung durch Schwermetalle und andere Toxine
- Anämie und Eisenmangel
- Schwäche und Abwehrschwäche
- oxidativer Stress, Asthma, Allergien
- koronare Herzkrankheit
- Hypertonus
- adjuvante Krebstherapie bei Chemotherapie und Bestrahlung
- Herpesinfektionen
- Morbus Parkinson
- Stress
- Rauchen

### Dosierung

- oral 1 – 1,5 g / Tag (über den Tag verteilt einnehmen)

Gepuffertes Vitamin C verwenden (in der Form eines organischen Salzes, z. B. Calciumascorbat), da es besser bioverfügbar und magenschonend ist. Die moderne Form des Ester C®, auch ein Calciumascorbat, wird darüber hinaus langsamer im Körper freigesetzt.

Einfache Anwendung: die Tagesration als Pulver morgens in einen Liter Getränk geben, ggf. zusammen mit Magnesiumcitrat-Pulver und anderen Mikronährstoffen und über den Tag verteilt trinken.

# Vitamin D3

## Mikronährstoffe

Die Unterversorgung mit Vitamin D3 ist in vielen Ländern mit mäßiger Sonneneinstrahlung, langen Wintern und nur mäßigem Fettfischkonsum ein großes Problem.

Die bekanntesten Funktionen von Vitamin D sind die Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und der Knochenaufbau. Aber es hat noch wesentlich mehr grundlegende Funktionen im menschlichen Organismus.

Chemisch gesehen, ist es genau genommen ein Hormon und wird oft auch als Anti-Aging-Hormon bezeichnet. Zum Glück wird es endlich allgemein bekannter. Die medizinische Forschung beweist schon seit Jahren, wie ungeheuer wichtig dieses Vitamin ist. Ein Vitamin D-Mangel ist als Krebsrisiko einzustufen.

Nähere Informationen speziell zu diesem Mikronährstoff finden sie in dem anschaulichen und kompetent geschriebenen Buch »Super-Vitamin D« von Dr. Volker Spitzer und Nicole Spitzer und natürlich auch in meinem Buch »Einblicke in die Welt der Mikronährstoffe«.

## Indikationen / Wirkungen

- die tägliche Prophylaxe ist sehr wichtig
- Infektionen
- Schwächung des Immunsystems
- Autoimmunerkrankungen
- entzündliche Erkrankungen
- Allergien
- Bluthochdruck
- Herzinsuffizienz
- Krebserkrankungen
- Diabetes Typ 1 und Typ 2
- Multiple Sklerose
- Rheumatoide Arthritis
- Osteoporose
- Osteopenie, Osteomalazie
- Myopathien
- Psoriasis
- Depression
- Alternative zu mancher Impfung
- begleitend zu zahlreichen medikamentösen Therapien, da diese zu Vitamin D-Mangel führen. Antiepileptik, Corticoide sowie Bisphosphonate sind nur einige Beispiele für Medikamente, die die Versorgung mit Vitamin D schädigen

## Dosierung

Selbst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht heute davon aus, dass kein Schaden entsteht, wenn ein Erwachsener täglich 4000 I.E. Vitamin D supplementiert.

- Start mit 3000-4000 I.E. pro Tag oder in dringenden Fällen 20000 I.E. intramuskulär.

Ist der gewünschte Vitamin D-Spiegel erreicht, 3000 I.E. – 4000 I.E. pro Tag

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist eine gute Vitamin D-Versorgung besonders wichtig, auch für das Kind. In diesem Fall bitte die Dosierung mit einem kompetenten Arzt besprechen.

Begleitend zur Vitamin D-Zufuhr ist der Ca-Spiegel im Auge zu behalten bzw. Calcium zu supplementieren.

Auch intravaginale Anwendung ist möglich und kann wichtig sein.

Bei schwereren Erkrankungen sollte hierfür gezielte und tiefere Information eingeholt werden.

## Vitamin K2

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Der Begriff Vitamin K umfasst die fettlöslichen Substanzen Vitamin K1-K4. Dabei gehört Vitamin K2 zu den wichtigsten Verbindungen der K-Vitamine und liegt hier in der aktiven all-trans Form vor. Die wesentliche Bedeutung von Vitamin K2 liegt in der Regulierung der Calciumhomöostase. Es ist bei der Einlagerung von Calcium in die Knochen mitbeteiligt, in dem es als Cofaktor bei der Aktivierung von Osteocalcin fungiert, sodass sogenannte Gla-Proteine Calcium in die Knochen einbauen können.

Wahrscheinlich spielt Vitamin K2 auch eine Rolle bei der Auslagerung von Calcium aus den Gefäßen, sodass keine atherosklerotischen Plaques an den Arterien entstehen können.

Eine weitere Funktion ist die Beteiligung an der Synthese verschiedener Blutgerinnungsfaktoren.

Bei einer gesunden Dickdarmflora bildet der Körper auch Vitamin K2.

### Indikationen /Wirkungen

- Osteoporose
- Herz-Kreislauferkrankungen, cholesterinsenkend
- Malabsorptionsstörungen durch gastrointestinale Erkrankungen (auch bei Morbus Crohn, Zöliakie)
- Mitochondrien-Funktion (Atmungskette)
- Alter
- Prophylaxe bei Neugeborenen
- diskutierte Wirkung: Antikanzerogenität
- begleitend zu medikamentösen Therapien mit Bisphosphonaten

### Dosierung

- 1 Kapsel täglich à 100 µg Vitamin K2
- Spezielle Indikationen können auch höhere Dosierungen erfordern.
- sinnvolle Kombination mit Vitamin D und Omega-3 Fettsäuren
- Unter der Therapie mit Blutgerinnungshemmern sollte die gleichzeitige Einnahme von Vitamin K2 nur nach Absprache mit dem Arzt erfolgen.



## Vitenium® - Selen Vital Komplex

### Mikronährstoffe / Pflanzenwirkstoffe

Enthält die Mikronährstoffe Selen, Vitamin E, Vitamin C, Beta-Carotin, Magnesium, Zink und die pflanzlichen Wirkstoffe Traubenkern- und –schalen Trockenextrakt, Ginseng Pulver und Bambusöl-Pulver.

### Indikationen / Wirkungen

- Körperliche und mentale Erschöpfung
- Stress
- Rekonvaleszenz
- Müdigkeit

Der Komplex wurde zusammengestellt unter dem Aspekt, Synergien zu nutzen. Seine pflanzlichen und orthomolekularen Wirkstoffe in dieser Zusammensetzung finden vor allem bei körperlich-geistiger Erschöpfung und einem Mangel an Energie ganz allgemein ihren Einsatz.

### Dosierung 2 bis 4 Pesslinge täglich

Sehr gut bewährt hat sich die Kombination von Vitenium®-Selen-Vital-Komplex mit Cervonium®-Selen-Nerven-Komplex, ebenfalls mit der Dosierung von 2 - 4 Presslingen pro Tag.

## Xylit

### Mikronährstoffe

Xylit ist ein natürlicher Zuckerersatzstoff, zählt aber auch zu den »Heilzuckern«.

### Indikationen / Wirkungen

- Kariesprophylaxe
- Unterstützung des Immunsystems
- Infektionen (bakterielle, virale, Pilze und Parasiten)
- Krebserkrankungen
- Allergien
- Asthma
- Autoimmunerkrankungen
- Herz-Kreislaufferkrankungen
- Diabetes

### Dosierung

- Dosierung sehr individuell.

Täglich 2 Teelöffel ist eine mögliche Dosierung.

Auch zum Zähneputzen benutzen, auf die Zahnpasta geben!

## Ziegenmolke (gefriergetrocknet)

### Mikronährstoffe

Ziegenmolke ist reich an Cystein sowie den verzweigt-kettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin.

### Indikationen / Wirkungen

- begleitend bei der Ausleitung von Schwermetallen

**Dosierung:** 2 - 3 Teelöffel pro Tag

## Zink

### Mikronährstoffe

Von zentraler Bedeutung ist Zink für die Genexpression, den DNA-Aufbau, die Zellproliferation, für Verdauungsenzyme, den Schutz vor oxidativem Stress, für den Ammoniakabbau und als Schutz vor Übersäuerung. Weiterhin brauchen und verbrauchen verschiedene Hormone Zink.

Ohne Zink findet keine Entgiftung statt und somit ist Zink lebenswichtig zur Ausscheidung toxischer Schwermetalle. Zentrale Schritte in der Immunleistung des Menschen sind auch direkt abhängig von einer guten Versorgung mit Zink.

### Indikationen / Wirkungen

Erhöhter Zinkbedarf:

- Schwangerschaft, Stillzeit
- Alter
- HPU
- Akute Infektionen
- Erkältungskrankheiten
- chronische Entzündungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Diabetes
- Allergien
- Asthma
- ADHS
- Anorexia nervosa
- Haarausfall (Biotin und Ferritin kontrollieren)
- Akne, Neurodermitis, Psoriasis
- Nierenerkrankungen
- Schwermetallbelastung und -ausleitung

- Chelattherapie
- altersbedingte Makuladegeneration
- Riechstörungen
- Osteoporose
- Tinnitus
- Lebererkrankungen
- Leistungssport
- Herpes simplex
- Krebserkrankungen
- Wundheilung

Ursachen für erniedrigte Zinkwerte:

- ungenügende Resorption im Dünndarm
- orale Kontrazeptiva
- Alkoholabusus
- Schwermetallbelastung
- Pyrrolurien (siehe HPU)
- Medikamenteneinnahme
- vegetarische/vegane Ernährung
- viel Cola (Resorptionsstörung) und Fast Food
- erhöhte Zufuhr von Calcium, Phosphor
- Akrodermatitis enteropathica
- schuppige Hauterkrankungen
- verstärktes Schwitzen
- Diäten, Anorexie, Bulimie
- zinkraubende Medikamente

### Dosierung

- Prävention bei Erwachsenen: 10 mg täglich.
- Therapeutische Dosen oft höher, z.B. 30 mg täglich.

Achtung! Bei Dauerdosierung über 50 mg Zink täglich sind Störungen in der Kupfer- und Eisenversorgung zu erwarten.

Wichtig ist der zeitliche Abstand zur Einnahme von Selen, Kupfer und Eisen.

# Zistrose

## Pflanzenwirkstoffe

Inhaltsstoffe: vor allem Polyphenole (antioxidative Wirkung), außerdem Glykoside, Harze, Labdanum (ätherisches Öl).

## Indikationen / Wirkungen

- starkes Antioxidans
- Erkältung
- Lymphknotenschwellungen
- Hautinfektionen
- Wundbehandlung
- Infektionen des Urogenitaltraktes sowie des Mund- und Rachenraumes
- eitrige Tonsillitis
- allgemeine Stärkung des Immunsystems
- antiviral
- antibakteriell
- antimykotisch
- Ausleitung von Schwermetallen insbesondere Cadmium durch den hohen Polyphenolgehalt

## Dosierung

- 3 x 2 Kapseln täglich

# Würzen

## Antiox-Mix Würze

Japanischer Knöterich (*Polygonum cuspidatum*), Rote Trauben (*Vitis vinifera*), Gojibeere (*Lycium barbarum*), Alkoholischer Auszug, 45% Volumen Alkohol.

Japanischer Knöterich – Pflanze mit dem höchsten Resveratrolgehalt. Rote Trauben – ebenfalls reich an Resveratrol. Gojibeeren enthalten Polysaccharide und Carotinoide sowie Zeaxanthin, Sesquiterpene und andere bioaktive Substanzen. Weitere Inhaltsstoffe: Flavonoide, Provitamin A, Vitamin B1, B2, B5, Niacin, Eiweiß, Magnesium, Phosphor, Calcium.

### vermutete Wirkung

- Entzündungen
- Prophylaxe
- Anti-Aging

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Artemisia Würze

*Artemisia annua*

Alkoholischer Auszug aus den oberen Teilen der Pflanze mit 45% Volumen Alkohol.

Die Würze enthält Artemisinin (einen sekundären Pflanzenstoff -Sesquiterpen) der in den Blättern und Blüten von *Artemisia annua* vorkommt.

### vermutete Wirkung

- Infektionen, z.B. Malaria aber auch Leishmaniose
- Krebserkrankungen werden diskutiert

### Dosierung

- 3 x 10 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Bärlauch Würze

Allium ursinum

Alkoholischer Auszug aus frischen Bärlauch-Blättern, 45% Volumen Alkohol.

Bärlauchpulver enthält mehr Schwefel als Knoblauch!

Bärlauchblätter sind außerdem reich an Vitamin C, Flavonoiden, Peptiden, Eisen und ätherischen Ölen.

### vermutete Wirkung

- Unterstützung der Entgiftung über die Niere
- Entgiftungspotential in Bezug auf Nahrungs- und Umwelttoxine, vor allem Schwermetalle

### Dosierung

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

## Bockshornklee Würze

Trigonella foenum-graecum

Alkoholischer Auszug aus Samen, Blättern und Blüten der frischen Bockshornkleepflanze, 45% Volumen Alkohol.

Neben seinem hohen Schleimgehalt, Proteinen und Fetten enthält Bockshornklee ätherisches Öl mit über 50 Komponenten. Der würzige Geschmack kommt durch ein hemiterpenoides gamma-Lacton Sotolon zustande. Außerdem sind Steroidsaponine, Sterole, Flavonoide, Bitterstoffe, Eisen und Phosphor enthalten.

### vermutete Wirkung

- Blutreinigung
- Anregung der Milchbildung (Stilltee)

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Brennessel Würze

Urtica urens

Alkoholischer Auszug aus frischen Brennesselblättern mit 45% Volumen Alkohol.

Inhaltsstoffe der Brennessel: Flavonoide, Chlorophyll, Carotinoide (viel Lutein), Oxylypine als Zytokin-Hemmer, Lignane, Glycoside, Vitamin A und C, Mineralstoffe.

### vermutete Wirkung

- Fördert die Diurese und die Ausscheidung der Harnsäure (Anregung der Niere und der ableitenden Harnwege), Entgiftung über die Niere
- Entzündungshemmend und unterstützend bei Entgiftungsvorgängen in Muskeln bei Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten
- Harnwegsinfekte
- Prostatabeschwerden (Prostatahyperplasie)
- Blutbildung

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Goldrute Würze

Solidago vigaurea

Sprossen und junge Triebe von: Schwarzen Johannisbeeren, Schwarzpappeln, kanadischen Weinreben, Birken, Buchen, Eschen, Weisstannenspitzen, frisch in Alkohol gelöst und mit Wasser ergänzt mit 30% Volumen Alkohol.

Inhaltsstoffe der Goldrute: Flavonoide mit Rutin als Hauptbestandteil, Phenolcarbonsäuren, Saponine, ätherische Öle, Diterpene, Chlorogensäure, Polysaccharide und Quercetin.

### vermutete Wirkung

- Unterstützung der Entgiftung über die Niere
- Diuretische, antiphlogistische, analgetische, antimykotische, antilithiatische, antioxidative Wirkung
- Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnwege
- Wundheilung
- Anregung des Stoffwechsels
- Harnstein und Harngrieß

**Dosierung:** 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Hepar-Mix Würze

Alkoholischer Auszug aus Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Mariendistel (*Silybum marianum*), Schwarzer Rettich (*Raphanus sativus*), Artischocke (*Cynara scolymus*) mit 45% Volumen Alkohol.

### vermutete Wirkung

- Kräutermischung regt die Tätigkeit von Leber- und Gallenblase an und steigert die Magensaftsekretion.

Durch den Löwenzahn wirkt sie auch auf die Niere. Daher wird sie auch eingesetzt, um Ausleitungs- und Entgiftungsprozesse zu unterstützen.

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Immu-Mix Würze

Alkoholischer Auszug aus: Sonnenhut (*Echinacea purpurea*), Hagebutte (*Rosa canina*), Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*), Olivenblätter (*Oleae folium*), Samento (*Uncaria tomentosa*), mit 45% Volumen Alkohol.

### vermutete Wirkung

- Bioaktive Substanzen zur Stärkung des Immunsystems

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich



## Japanischer Knöterich Würze

Alkoholischer Auszug aus Wurzeln und jungen Sprossen von Japanese Knotweed mit 45% Volumen Alkohol. Fallopia japonica = Reynoutria japonica.

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

### vermutete Wirkung

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

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Karde Würze/Karden-Minze Würze

Dispagus silvestris

Mentha sp.

Auszug aus den Wurzeln einer 2-jährigen Pflanze in Verbindung mit den Blättern der jungen Pflanze, beides getrocknet, gemahlen und in Alkohol gelöst, 45% Volumen Alkohol.

Inhaltsstoffe der Karde: Iridoide, Saponine, Säurederivate, Kalisalze, Inulin, Bitterstoffe, Scabiosid (Glucosid).

### vermutete Wirkung

- Borreliose
- Gicht, Arthritis
- Rheuma
- Dermatosen
- Furunkulosen
- Akne
- Afterfisteln
- Rhagaden
- Flechten

- Warzen
- Haut- und Schleimhautläsionen
- Unterstützung der körpereigenen Abwehr und der Verdauungsfunktionen

#### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

Karde in Verbindung mit Minze: Minze überdeckt den äußerst bitteren Geschmack der Karde.

## Koriander Würze

Alkoholischer Auszug aus Korianderkraut und -wurzeln. Direkt nach der Ernte in Alkohol eingelegt, 45 % Volumen Alkohol.

#### Indikationen / Wirkungen

Ausleitung von Schwermetallen (vor allem Quecksilber aus intrazellulären Räumen und aus dem Zellkern) – Mobilisierung toxischer Substanzen aus dem Nervensystem, den Knochen und anderen Geweben.

Erfahrung aus der Praxis: Koriander sollte erst gegeben werden, wenn der Interzellularraum bereits gut gereinigt ist (mit Chlorella, anderen Mikronährstoffen, Pflanzenwirkstoffen), ansonsten besteht die Gefahr, dass durch die geöffneten Ionenkanäle Schadstoffe nach innen einströmen, statt von innen nach außen abgeleitet zu werden.

- Bindung bakterieller Toxine
- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- krampflösend
- krampfartige Verdauungsbeschwerden
- Blähungen
- Magen- und Darmbeschwerden

#### Dosierung

- zu Beginn: 1-3 x täglich 5 Tropfen (direkt vor einer Mahlzeit oder 30 min nach Einnahme von Chlorella-Algen)

Erhöhung der Dosis: je nach Situation

Auftragen auf die Haut:

- 2 x täglich 5 Tropfen an Hand- oder Fußgelenken einreiben. Durch die starke autonome Innervation der Gelenke kommt es zu einer eventuellen axonalen Aufnahme der Korianderwirkstoffe durch die Nervenzellen.

## Löwenzahn Würze

Alkoholischer Auszug aus der frischen Löwenzahnpflanze (*Taraxacum officinale*) mit 45% Volumen Alkohol.

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

### vermutete Wirkung

- 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

### Dosierung

- 3 x 5 Tropfen oder 3 x 2 Kapseln

## Mariendistel Würze

Alkoholischer Auszug aus der Mariendistelpflanze (*Silybum marianum*) mit 45% Volumen Alkohol.

Wirkstoff der Mariendistel: Silymarin (3 Isomere: Silibinin, Silidianin, Silychristin).

### vermutete Wirkung

- Leber- und Gallenleiden
- Entgiftung der Leber
- Initiation der Leberzellsynthese
- Antioxidans
- Muttermilchbildung

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Melisse Würze

Alkoholischer Auszug aus den Blättern und Blüten der frischen Melissepflanze (*Melissa officinalis*) mit 45% Volumen Alkohol.

Inhaltsstoffe der Melisse: Ätherisches Öl (u.a. Citronellal und Citral), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäure, Harz, Schleim, Glykoside, Saponine und Thymol.

### vermutete Wirkung

- antivirale Wirkung, Herpes-Virus-Infektionen
- antibakterielle Wirkung
- sedierender und krampflösender Effekt auf Psyche und Magen-Darm Trakt

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Myrrhe Würze

Alkoholischer Extrakt aus der Myrrhe (55% Vol Alkohol).

### vermutete Wirkung

#### Äußerlich

- Antimikrobielle Wirkung der Myrrhe auf Bakterien und Pilze (E. coli, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus, Candida albicans)
- Entzündungshemmende, adstringierende, desinfizierende und wundheilungsfördernde Wirkung der Myrrhe auf die Mundschleimhaut/Zahnfleisch

#### Innerlich

- Verdauungsfördernde und blähungstreibende Wirkung der Myrrhe auf Magen und Darm
- bei Bronchitis als schleimlösendes Mittel
- Vorbeugung gegen Thrombosen und als Antitumormittel

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Olivenblattsprossen Würze

Olea folium

Alkoholischer Auszug aus reinen Olivenblattsprossen mit 45% Volumen Alkohol. Direkt nach der Ernte in Alkohol eingelegt.

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

### vermutete Wirkung

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes
- Immunstärkung bei viralen Infekten
- Pilzerkrankungen
- Herpes
- Atem-und Harnwegserkrankungen
- Parasitenbefall
- Blutdrucksenkende Wirkung, erhöhter Blutdruck

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Paramix Würze

Mixtur aus getrockneten Pflanzen, gelöst in 40%igem Alkohol: Schwarzwalnuss (*Juglans regia*), Wermut (*Artemisia absinthum*), Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*), Oliveblatt (*Olea europea*).

Walnuss ist bekannt für ihre adstringierende Wirkung, Wermut gilt als appetitanregend, verdauungsfördernd und als Wurmmittel. Die Gewürznelke wird zur Unterstützung und Entspannung des Darms eingesetzt, und das Olivenblatt findet als Extrakt zunehmend Verwendung bei Parasitenbefall. Das Olivenblatt ist bekannt für seine immunstärkende Wirkung.

### vermutete Wirkung

- Parasitäre Erkrankungen

### Dosierung

Die Dosierung ist sehr individuell.

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen sind gängige Verordnungen.  
CAVE! Während der Schwangerschaft und Stillzeit keine Einnahme von Wermut!

## Propolis Würze

Alkoholischer Auszug aus Propolis-trockenextrakt mit 45% Volumen Alkohol.

### vermutete Wirkung

- Belastungen mit Erregern

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Rote Weinblätter Würze

Vitis viniferae folium

Alkoholischer Auszug aus roten Weinblättern und Sprossen mit 45% Volumen Alkohol.

### vermutete Wirkung

- Starkes Antioxidans
- Gefäßschutz
- Verbesserung der zerebralen Durchblutung
- Stabilisierung der Venen und Kapillaren

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Rotklee Würze

Alkoholischer Auszug aus Rotkleeblättern (*Trifolium pratense* L.) mit 45% Volumen Alkohol.

Inhaltsstoffe von Rotklee:  $\beta$ -Sitosterin, Gerbstoffe, ätherische Öle, Trifolin, Salizylsäure, Asparagin, Tyrosin, Xanthin, Mineralien, Spurenelemente. Auch Isoflavone: Genistein, Daidzein, Formononetin, Biochanin A (selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren).

#### vermutete Wirkung

- Unterstützende Wirkung bei Wechseljahresbeschwerden
- Entzündungshemmung
- Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems
- Husten
- Bronchitis (Lösen von Krämpfen und Schleim)

#### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Samento Würze

Alkoholischer Auszug aus *Uncaria tomentosa* (Katzenkralle) mit 30 % Volumen Alkohol.

Inhaltsstoffe von Samento: vor allem Oxinoalkaloide.

#### vermutete Wirkung

- Immunstärkung
- Arthritis
- Gastritis
- Krebs
- Chronischen Infektionen
- Antioxidans
- antiviral
- entzündungshemmend

#### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Schwarze Johannisbeere Würze

Alkoholischer Auszug aus Blättern und Sprossen von *Ribes nigrum*, 45% Volumen Alkohol, enthält wertvolle bioaktive Pflanzensubstanzen, insbesondere Ascorbinsäure, Polyphenole, Hydroxyzimtsäure, Flavonoide, Proanthocyanidine.

#### vermutete Wirkung

- Erkältungskrankheiten

- Harnwegsinfekte
- Infektionen

(vermutlich antimikrobieller und antioxidativer Effekt der Anthocyanidine)

#### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## 7-Sprossen-Mix Würze

Sprossen und junge Triebe von: Schwarzen Johannisbeeren, Schwarzpappeln, kanadischen Weinreben, Birken, Buchen, Eschen, Weisstannenspitzen, frisch in Alkohol gelöst und mit Wasser ergänzt mit 30% Volumen Alkohol.

#### vermutete Wirkung

- Lymphmittel

Das Lösen in Alkohol hat den großen Vorteil, dass sowohl die alkohollöslichen, als auch die fettlöslichen und die wasserlöslichen Pflanzenstoffe erhalten bleiben.

#### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen täglich

## Uro-Mix Würze

Alkoholischer Auszug aus: Schwarzer Johannisbeere (*Ribes nigrum* L.), Birkenblättern (*Betula pendula*), Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*), Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*), Goldrute (*Solidago virgaurea*) mit 45% Volumen Alkohol.

#### vermutete Wirkung

- Bewährte Mischung für Niere und Blase

Die Extrakte der einzelnen Pflanzen ergänzen sich hervorragend in ihrer diuretischen Wirkung. Auch ihre positiven Auswirkungen auf die Produktion von Verdauungssäften und ihre antipyretischen, antiphlogistischen und analgetischen Fähigkeiten sind beachtlich. Bei der Entgiftung, bei Infektionen der Harnwege, bei anderen entzündlichen Prozessen und bei Steinleiden werden sie gerne angewendet.



### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Vogelmiere Würze

Alkoholischer Auszug aus frischen Blättern von *Stellaria media* L. Mit 45% Volumen Alkohol.

Inhaltsstoffe der Vogelmiere: Vitamin C, Mineralien, Flavonoide, Saponine, Cumarine, Zink, ätherische Öle.

### vermutete Wirkung

#### Äußerlich

- Hautausschläge und Geschwüre
- Wundheilung

#### Innerlich

- Schmerzlinderung
- Blutreinigung
- rheumatische Beschwerden
- Leberwickel

### Dosierung

- 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

## Zistrose Würze

Alkoholischer Extrakt aus der Zistrosenpflanze (*Cistus incanus*) mit 45% Volumen Alkohol.

Inhaltsstoffe der Zistrose: vor allem Polyphenole (antioxidative Wirkung!), außerdem Glykoside, Harze, Labdanum (ätherisches Öl).

### vermutete Wirkung

- Starkes Antioxidans
- Grippale Infekte
- Infektionen des Urogenitaltraktes sowie des Mund- und Rachenraumes

- (eitrige) Tonsillitis
- allgemeine Stärkung des Immunsystems
- Viruserkrankungen, bakterielle Infekte
- Mykosen
- Hautinfektionen, Wundbehandlung von Geschwüren
- Ausleitung von Schwermetallen, insbesondere Cadmium durch den hohen Polyphenolgehalt
- nach Dr. Klinghardt zum Aufbrechen des Biofilms

#### Dosierung

- Bei beginnenden Infekten: stündlich 3-5 Tropfen, sonst 3 x 5 bis 3 x 20 Tropfen

Privates Institut für Biophysiology GmbH

Dr. med. Liutgard Baumeister-Jesch

Burgunderweg 28

D-69493 Hirschberg

Tel. +49 (0)6201 878 80-82

Fax +49 (0)6201 878 80-83

[info@baumeister-jesch.de](mailto:info@baumeister-jesch.de)

[www.baumeister-jesch.de](http://www.baumeister-jesch.de)