Vitalstoffmedizin
Dr. med. Heinz Lüscher

Die Kraft natürlicher Vitalstoffe

Gesund werden und gesund bleiben

Ein Ratgeber von
Dr. med. Heinz Lüscher

Ausgabe 10/2020

Liebe Leserin, lieber Leser

In der Natur finden wir eine unglaubliche Vielfalt von Vitalstoffen, mit denen wir gesund werden und gesund bleiben können. Mit diesem Ratgeber will ich Sie mit einigen davon vertraut machen und Ihnen einen Zugang eröffnen zur faszinierenden Welt natürlicher Vitalstoffe.

Die Kraft natürlicher Vitalstoffe. Im ersten Teil der Broschüre beschreibe ich einige Pflanzen und Wirkstoffe. Vitalstoffe sind ein Geschenk der Natur. Wir können ihre heilende Wirkung nutzen, sofern wir uns abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Nur so können die Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe im Darm aufgenommen werden. Zu einer gesunden Lebensweise gehören Bewegung, viel Gemüse und Salat, Obst sowie ausreichend Ballaststoffe. Weiter darf man die Bedeutung der Spiritualität nicht ausser Acht lassen: Um psychisch und geistlich gesund zu bleiben, ist eine Beziehung zu Gott als dem Schöpfer allen Lebens eine gute Voraussetzung.

Gesund werden und gesund bleiben. Im zweiten Teil beschreibe ich für einige Krankheiten, wie sie auf natürliche Weise und mit guten Aussichten auf Erfolg behandelt werden können. Dies ersetzt jedoch nicht eine ärztliche Beratung oder Therapie. Wenden Sie sich bei Fragen bezüglich Ihrer Gesundheit an Ihren Hausarzt und beginnen, verändern oder unterbrechen Sie keine Behandlungen eigenständig bzw. ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine gute Gesundheit!
Ihr Dr. med. Heinz Lüscher

Dr. med. Heinz Lüscher
Arzt für integrative Medizin, Orthomolekularmediziner, Vitalstoffexperte
www.vitalstoffmedizin.ch

Arztpraxis
Wise Medicine, Sulzerallee 46, 8404 Winterthur
www.wisemed.ch

Inhaltsverzeichnis

S. 6 Antibakterielle Pflanzen
S. 7 Aronia
S. 8 Artemisia
S. 9 Cayenne
S. 11 CBD
S. 12 Coenzym Q10
S. 13 Eisen
S. 14 Emu-Öl
S. 15 Entzündungshemmer
S. 16 Essenzielle Aminosäuren
S. 18 Gelenk-Öl
S. 19 Grüner Kaffee
S. 20 Immun-Aktivierung
S. 21 Kurkuma
S. 22 Magnesium
S. 23 Maulbeer
S. 24 Moringa
S. 25 MSM & Co.
S. 26 NADH
S. 27 Omega-3-Fettsäuren
S. 28 Pollen
S. 29 Probiotika und Fermente
S. 31 Reishi-Sporen
S. 32 Salvestrole
S. 33 Schlafördernde Stoffe
S. 35 Traubenkern-Extrakt
S. 36 Vitamin D
S. 38 Vitamin K2
S. 39 Voluntastrole
S. 40 **Häufige Erkrankungen** und ihre Behandlung mit Vitalstoffen

Antibakterielle Pflanzenstoffe

Antibiotika sind manchmal unvermeidlich, werden aber zu oft verschrieben und nicht immer gut vertragen. Zum Glück gibt es pflanzliche Alternativen, die gut gegen Bakterien wirken und kaum Nebenwirkungen aufweisen.

Zum Beispiel der **Oregano:** Seine Blätter enthalten zahlreiche ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend, hustenlösend, fungizid, antioxidativ, appetitanregend und verdauungsfördernd. Oregano zählt zu den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika.

Thymian wird seit Jahrhunderten als Heilmittel z.B. bei Atemwegsinfektionen und Husten eingesetzt. Seine ätherischen Öle wirken antibakteriell, husten- und schleimlösend. Auch Mandel- oder Blasenentzündungen, ja selbst Bronchitis und Keuchhusten, können gut damit behandelt werden. Schliesslich sorgt Thymian auch bei Asthma für Erleichterung; dies wegen seiner bronchospasmolytischen Eigenschaften (= die Bronchialmuskulatur entspannend).

Bei der **Berberitze** ist vor allem die Wurzelrinde von Interesse. Sie enthält viele Alkaloide, z.B. Berberin. Dieser gelb färbende Stoff wirkt bei Diabetes und kann bei Herz-Kreislauferkrankungen eingesetzt werden. Berberitze wirkt antibakteriell, antiviral, fungizid, antioxidativ, entzündungshemmend und immunmodulierend.

Anwendungen von antibakteriellen Pflanzenstoffen

- Bakterielle Infekte (insb. der oberen Atemwege wie Husten mit Auswurf)
- Bindehautentzündungen
- Gingivitis (Entzündung des Zahnfleisches), Parodontitis
- Allgemein schnellere Wundheilung

Dosierung

bei Kapselgrössen mit 600 mg Oregano-, Thymian- und Berberitze-Extrakten:

- Bei den ersten Anzeichen eines Infektes täglich 4 x 2 Kapseln einnehmen (zu den Mahlzeiten und auf die Nacht).
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Sinnvoll sind Produkte, welche Oregano, Thymian und Berberitze kombinieren. Etwas Vitamin D und Zink verstärken die Wirksamkeit zusätzlich. In hochwertigen Produkten stammen die pflanzlichen Rohstoffe aus biologischem Anbau.

Aronia

Aroniabeeren (auch Apfelbeere, Aronia melanocarpa) enthalten sehr viele Polyphenole, die entzündungshemmend, antioxidativ und antiallergisch wirken.

Aroniabeeren enthalten deutlich mehr dieser Polyphenole als z.B. Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren. Aronia ist zudem reich an **OPC (oligomere Proanthocyanidine), einer der stärksten antioxidativen Stoffklassen überhaupt.** Weiter enthält Aronia alle Vitamine ausser B12 und D (am meisten Vitamin C und K) sowie Folsäure und ansehnliche Mengen von Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink & Eisen.

Was heisst «antioxidativ»? Bei der Atmung entstehen in den Zellen freie Radikale, welche zu körperlichem Verschleiss führen, Krebs begünstigen, für zahlreiche schwere Krankheiten mitverantwortlich sind und den Alterungsprozess fördern. Antioxidative Stoffe wie OPC können diese Radikale einfangen und neutralisieren.

Anwendungen von Aronia

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Herzinfarkt, Angina pectoris, Hirnschlag oder hoher Blutdruck. Ebenfalls bei Thrombosen, geschwollenen Beinen (Oedemen) oder Krampfadern
- (Chronische) Entzündungen, die nicht auf einen Erreger zurückzuführen sind wie z.B. Arthritis, Rheuma
- Allergien, Asthma und Heuschnupfen
- Müdigkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwächen, Burnout
- Regeneration nach dem Sport (Eliminierung der freien Radikale)

Dosierung

bei Kapselgrössen von 500–600 mg Aronia-Extrakt:

- Täglich 1–2 (Prävention), bzw. 3–4 Kapseln (Therapie) über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: keine. Auch bei extrem hohen Dosen von bis zu 20 Gramm Aronia-Extrakt pro Tag trat keine einzige Nebenwirkung auf.

Geeignete Produkte

Empfehlenswert sind Aronia-Extrakte mit einer hohen Wirkstoffkonzentration. Verwechseln Sie diese nicht mit Trester, der nicht konzentriert, sondern bloss getrocknet wird und deshalb viel weniger Wirkstoffe enthält. Gute Extrakte sind entweder in Kapselform oder als Pulver erhältlich (zum Einrühren in ein Getränk oder zur Direkteinnahme).

Artemisia

Artemisia annua ist in der chinesischen Medizin seit über 2000 Jahren bekannt. Die Pflanze wirkt gegen Malaria, Bakterien und Viren.

Artemisia enthält nebst zahlreichen entzündungshemmenden Polyphenolen auch das art-typische Artemisinin. Dieses zerbricht beim Kontakt mit Eisenionen in zwei aggressive freie Radikale, **welche Erreger so stark schädigen können, dass sie absterben.** Weil Malaria-Erreger und auch Krebszellen 10 bis 20-mal mehr Eisenionen enthalten als gesunde Zellen, ist die Wahrscheinlichkeit für diese Zellen, ein Artemisinin zu «entladen» und von ihm «angeschossen» zu werden, viel höher. Weiter wirkt Artemisia auch hervorragend gegen Bakterien und Viren, wie man während der Feldstudien zu Malaria festgestellt hat.

Artemisinin gilt als eines der besten Malaria-Medikamente, aber wie bei allen Monosubstanzen sind auch hier schon Resistenzen aufgetreten. Setzt man hingegen den ganzen Pflanzenextrakt ein, sind bis heute keine Resistenzen bekannt, weil die Pflanze noch weitere gegen Malaria wirksame Substanzen enthält.

Anwendungen von Artemisia in Kapseln
- Virale Infekte, Grippe
- Bakterielle Infekte
- Entzündungen, die auf einen Erreger zurückzuführen sind
- Malaria
- Krebs

Anwendungen von Artemisia in Tees
- Erkältungen, Grippe und Halsschmerzen (Tipp: mit Tee gurgeln)

Anwendungen von Artemisia in Hydrogels oder Cremen
- Akne, unreine Haut, Pickel
- Ekzeme (im Wechsel mit Emu-Öl)
- Fieberbläschen
- Aphthen
- Warzen
- Analfissuren, Hämorrhoiden
- Psoriasis (Schuppenflechte), Rosacea im Gesicht
- Haut-, Fuss- und Nagelpilze (auch in Kombination mit Zimt und Habanero)

Dosierung
bei Kapselgrössen von 500–600 mg Artemisia-Blattpulver:
- Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung / Grippe täglich 4 x 2 Kapseln unbedingt ausserhalb der Mahlzeiten, d.h. jeweils 30–60 min vor dem Essen und auf die Nacht mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Artemisia eignet sich nicht zur präventiven Einnahme und sollte im Normalfall (z.B. bei einer Grippe) nicht länger als 1–2 Wochen eingenommen werden.
- Nebenwirkungen: kann in seltenen Fällen zu Bauchschmerzen / leichtem Durchfall führen.

Dosierung von Artemisia-Tee:
- 4 x täglich jeweils 1 Teelöffel Teeblätter mit heissem Wasser (max. 80 °C) aufgiessen und 15 Minuten ziehen lassen. Auf leeren Magen einnehmen.

Dosierung von Artemisia-Gel:
- Gel 2–3 mal täglich auf die betroffenen Stellen auftragen und einwirken lassen.

Geeignete Produkte
Nicht alle Sorten von Artemisia annua sind gleich wirksam. Spezielle Züchtungen enthalten deutlich mehr Artemisinin. Weil Artemisia annua als Heilpflanze oder Nahrungsergänzungsmittel nicht mehr zugelassen ist, wird es deshalb zuweilen als Ergänzungsfuttermittel für Tiere angeboten. Für Kinder gibt es Mini-Kapseln, die leichter zu schlucken sind. Der Tee schliesslich wird manchmal als Nachfüllpackung für Kräuterkissen und dergleichen angeboten.

Cayenne

Cayenne-Pfeffer besteht aus gemahlenen Chili-Schoten. Es gibt mehr als 400 verschiedene Sorten, die sich in ihrem Schärfegrad massiv unterscheiden.

Verantwortlich für die Schärfe ist eine Substanz namens Capsaicin. **Kommt sie mit Nervenenden in Kontakt, schütten diese einen Botenstoff aus, der zu einer**

Erweiterung der feinen Blutgefässe führt. Die Durchblutung wird verbessert und der Blutdruck gesenkt. Das Gehirn nimmt die Schärfe als Schmerz wahr und reagiert mit der Ausschüttung von Endorphinen. So wirkt Cayenne als natürliches Schmerzmittel. Die erhöhte Durchblutung führt aber auch zu einer schnelleren Abheilung von schmerzenden, entzündeten oder verspannten Körperpartien. Weiter kurbelt Chilipulver die Produktion des schützenden Magenschleimes an (verbessert so den Magenschutz), erhöht die Fettverbrennung und stärkt das Immunsystem.

Anwendungen von Cayenne in Kapseln

- Magenbrennen, Magengeschwüre, Reflux
- Durchblutungsstörungen, Angina pectoris, Embolien
- Schmerzen, z.B. bei Gürtelrose
- Rheuma, rheumatische Schmerzen
- Arthrose, Schmerzen am Bewegungsapparat
- Burnout

Anwendungen von Cayenne in Hydrogels oder Cremen

- Schmerzen, z.B. bei Gürtelrose
- Rheuma, rheumatische Schmerzen
- Arthrose, Schmerzen am Bewegungsapparat
- Pilzerkrankungen (auch in Kombination mit Zimt und Artemisia)

Dosierung

bei Kapselgrössen von 500–600 mg Cayenne-Pfeffer:

- Täglich 1–2 Kapseln einnehmen (maximal 3).
- Dosis langsam aufbauen: erst 1 Kapsel mit dem Essen einnehmen, bei guter Verträglichkeit Dosis steigern und Kapseln schliesslich über den Tag verteilt, vor dem Essen und mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate.

Dosierung von Cayenne-Gels:

- Das Gel täglich sanft auftragen und einwirken lassen. Augen- und Schleimhautkontakt unbedingt vermeiden (brennt) und allenfalls Handschuhe verwenden zum Einreiben!

Geeignete Produkte

Wer gerne scharf isst, kann sein Essen kräftig mit Cayenne würzen. Wer es einfacher (und weniger scharf) möchte, setzt auf eine Cayenne-Kapsel in Bio-Qualität.

CBD

CBD (Cannabidiol) ist ein Cannabinoid, das in Industrie- oder Nutzhanf vorkommt. Es wirkt schmerzlindernd, anti-epileptisch und anti-psychotisch.

Im Unterschied zu THC (das in Nutzhanf kaum enthalten ist) ist CBD nicht psychoaktiv. **Hingegen wirkt es schmerzlindernd, entkrampfend, anti-epileptisch, anti-psychotisch und angstlösend.** Besonders interessant ist das neuroprotektive Potenzial von CBD, welches gegenwärtig bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Huntington's Disease oder amyotropher Lateralsklerose (ALS) untersucht wird. **CBD ist in der Lage, schädliche Phänomene wie Neuroinflammation, oxidativen Stress und Nervendegeneration im Gehirn zu reduzieren.** CBD interagiert nur schwach mit dem endocannabinoiden System, sondern hemmt den Abbau der körpereigenen Endocannabinoide. Mit CBD kann so die Wirkung der körpereigenen Substanzen verlängert und verstärkt werden.

Anwendungen von CBD

- Schmerzen, z.B. Nervenschmerzen, Migräne, Muskelspasmen oder Arthrose
- Neurologische Erkrankungen wie z.B. Alzheimer, Parkinson, MS, Epilepsie oder periphere Neuropathien; Hirntumore
- Leichte Schizophrenien, Angstzustände (Phobien)
- Entzündliche Darm-Krankheiten, z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

Dosierung

bei Kapselgrössen von rund 100 mg Hanfpulver oder -extrakten:

- 3 Kapseln über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen einnehmen.
- Bei Ölen mit 5% CBD: 12 Tropfen über den Tag verteilt einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate.
- Nebenwirkungen: Die Einnahme von CBD gilt als ausgesprochen sicher. Einzig während einer Schwangerschaft sollte CBD nicht eingenommen werden.

Geeignete Produkte

Es gibt Hinweise darauf, dass CBD stärker wirkt, wenn es mit Kurkuma eingenommen wird. Entsprechende Produkte tragen teilweise etwas mysteriöse Namen; sie sind deswegen aber nicht unseriös. CBD ist auch in Form von Ölen erhältlich, geeignet sind beispielsweise Kokos-Öle. Nach einer gewissen Öffnung gehen die Behörden in letzter Zeit wieder energischer gegen CBD-Produkte vor. Einige Konsument/-innen weichen deshalb auf CBD-Produkte für Hunde und Katzen aus.

Coenzym Q10

Q10 (auch Ubiquinol) ist ein Co-Enzym, das in allen Zellen zur Energiegewinnung in den körpereigenen «Zell-Kraftwerken» benötigt wird.

Q10 ist entscheidend für die Bildung von ATP (Adenosin-Tri-Phosphat), dem körpereigenen, universalen Energieträger. Schon bei einem Q10-Mangel von 25% entstehen Schäden an den Mitochondrien (= winzige Zellstrukturen, welche das ATP bilden), was zu einem spürbaren Energieverlust führen kann. **Q10 wird zwar vom Körper selber hergestellt, die körpereigene Produktion nimmt jedoch im Lauf des Lebens kontinuierlich ab.** Q10 wirkt weiter antioxidativ, stabilisiert die Zellwände, stärkt das Immunsystem und schützt Nerven- und Herzmuskelzellen.

Anwendungen von Q10

- Ergänzung der körpereigenen Q10-Produktion ab 50
- Ausgleich von Medikamenten, die als Q10-Räuber bekannt sind (Cholesterinsenker und Betablocker)
- Chronische Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwächen
- Burnout
- Herz-Kreislauf-Krankheiten, Herzinfarkt, Angina pectoris
- Alzheimer, Parkinson, Demenz
- Multiple Sklerose
- Hochdosiert vor und nach Operationen (raschere Erholung)

Dosierung

bei Kapselgrössen von 50 mg Coenzym Q10:

- 2–6 Kapseln über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bei schweren Erkrankungen gemäss ärztlicher Verordnung. Zum prophylaktischen Auffüllen des Q10-Spiegels während 3–6 Monaten einnehmen, anschliessend pausieren.
- Nebenwirkungen: Q10 hat bis 2400 mg/Tag keine Nebenwirkungen. Bei noch höheren Dosen, welche therapeutisch aber keinen Sinn machen, können Durchfall und Übelkeit auftreten.

Geeignete Produkte

Flüssiges Q10 (z.B. in Weichgelkapseln) wird im Darm besser resorbiert als pulverförmiges. Besonders empfehlenswert sind Produkte, die mit möglichst wenig Zusatzstoffen auskommen.

Eisen

Eisen ist zentral für den Transport von Sauerstoff im Blut. Besonders Frauen im gebärfähigen Alter sind oft von einem Mangel betroffen.

Die typisch rote Farbe erhält unser Blut durch das Eiweiss Hämoglobin. Es ist der wichtigste Bestandteil der roten Blutkörperchen. Diese haben die Aufgabe, Sauerstoff von der Lunge zu unseren Körperzellen zu transportieren. **Dazu besitzt jedes Hämoglobin-Molekül mehrere Eisen-Ione, an denen der Sauerstoff andocken und wieder an die Zellen abgegeben werden kann. Ein Eisenmangel bringt diesen lebenswichtigen Sauerstoff-Transport aus dem Gleichgewicht.**

Der Körper kann Eisen nicht selbst bilden, sondern muss es mit der Nahrung aufnehmen. Der Bedarf liegt bei wenigen Milligramm pro Tag. Junge Frauen und Jugendliche haben einen höheren Bedarf. Wie gut das Eisen aufgenommen werden kann, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und unter anderem abhängig vom Zustand des Verdauungskanals. Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen; Kaffee und Schwarztee hingegen hemmen diese.

Anwendungen von Eisen

- Blutarmut (Anämie)
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit / schnelles Ermüden / Burnout
- Vergesslichkeit
- Unter- und Mangelernährung
- Menstruationsbeschwerden
- AD(H)S

Dosierung

bei Kapselgrössen mit rund 15 mg Eisen:

- Täglich 1 (Prävention), bzw. 2 Kapseln (Therapie) einnehmen.
- Kapseln bevorzugt morgens und mittags zum Essen einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Gängige Eisenprodukte führen oft zu Verdauungsbeschwerden (Verstopfung) und werden nicht sehr gut aufgenommen. Ganz anders pflanzliches Eisen (z.B. aus dem Curry-Blatt), welches zusätzlich mit mikroverkapseltem Eisen kombiniert wird. Solche Produkte sind optimal verträglich und sehr gut bioverfügbar.

Emu-Öl

Der Emu (novae hollandiae) ist ein flugunfähiger Vogel, der in freier Wildbahn nur in Australien lebt. Er sieht dem afrikanischen Strauss sehr ähnlich, obwohl die beiden nicht miteinander verwandt sind.

Auf dem Rücken hat der Emu einen kleinen Höcker mit einer Öl-Reserve. Dieses Öl wird entnommen, mithilfe einer Art Lehm raffiniert und anschliessend sterilisiert. Es enthält verschiedene gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Zusätzlich ist es reich an den Vitaminen A und E, Mineralstoffen, Lecithin und Antioxidantien. **Emu-Öl ist hervorragend verträglich und dringt sehr rasch durch die oberen Hautschichten ein. Dies macht es zu einem sehr guten Feuchtigkeitsspender für die Haut. Weiter wirkt es entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzlindernd und epithelisierend, d.h. die Wundheilung unterstützend.**

Anwendungen von Emu-Öl
- Arthritis
- Arthrose
- Windeldermatitis
- Sehnen-Entzündungen, Sportverletzungen
- Schürfungen, Verbrennungen, Schnittwunden, offene Wunden
- Neurodermitis
- Akne, Ausschläge
- Ekzeme (im Wechsel mit einem Artemisia-Gel)

Dosierung
Das Öl dreimal täglich auf die betroffenen Hautpartien auftragen und sanft einreiben. Emu-Öl ist nicht für die Einnahme geeignet. Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte
Von Vorteil verwenden Sie Emu-Öl von Tieren aus artgerechter Haltung. So erhalten Sie ein Öl von hoher Qualität. Allgemein gilt australisches Emu-Öl als das Beste.

Entzündungshemmer

Chronische Entzündungen können zu einer ganzen Reihe von chronischen Erkrankungen führen. Sie haben ihren Ursprung oft im Darm (Stichwort «Leaky Gut»). Sehr hilfreich ist eine Kombination natürlicher Entzündungshemmer.

Viele chronische Krankheiten stehen mit einem entzündeten Darm in Verbindung. Das betrifft längst nicht nur typische Darmerkrankungen, sondern auch Unverträglichkeiten, Allergien, Stoffwechsel- und Autoimmun-Erkrankungen. **Eine Kombination natürlicher und hochwertiger Vitalstoffe könnte Abhilfe schaffen. Doch bei einem entzündeten Darm («Leaky-Gut-Syndrom») können diese Stoffe infolge der gereizten Darmwand nur bedingt aufgenommen werden.** Es benötigt ein ausgeklügeltes Transportsystem, welches eine Aufnahme in den entzündeten Darmzotten ermöglicht.

Anwendungen von Entzündungshemmern wie z.B. Neovital

- Leaky-Gut-Syndrom (Reizdarm)
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Autoimmun-Erkrankungen
- Autismus-Spektrum-Störungen
- AD(H)S
- Alle Erkrankungen, die auf einer chronischen Entzündung basieren

Dosierung

- Täglich 1–2 Mal 5 ml (ausserhalb der Mahlzeiten mit 2 dl Wasser)
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: Kann bei empfindlichen Personen zu Beginn leichte Verdauungsprobleme hervorrufen; in diesem Fall mit einer kleineren Dosis einsteigen und dann steigern.

Geeignete Produkte

Ich empfehle Produkte, die eine hohe Konzentration an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen enthalten (Vitamin C, Vitamin B12, Querzetin, Vitamin E, Folsäure, Beta-Carotin) und über ein spezielles Transportsystem verfügen, welches eine Aufnahme in den geschädigten Darmzotten ermöglicht. Dies kann erreicht werden, indem die wertvollen Inhaltsstoffe in einem patentierten Verfahren liposomal verarbeitet, also in eine feine Fettschicht «eingepackt» werden und so direkt in Blutbahn und Zellen gelangen.

Essenzielle Aminosäuren

Aminosäuren sind die Grundbausteine der Eiweisse. Werden sie aus Hülsenfrüchten gewonnen und liegen sie in hydrolysierter Form vor, stehen sie dem Körper rasch für neue Proteine zur Verfügung und produzieren keinen belastenden Stickstoffabfall.

Eiweisse oder Proteine bestehen aus einer langen Kette von meist mehr als 100 Aminosäuren. Nach der Aufnahme mit der Nahrung müssen die Proteinketten im Magen/Darm erst zerlegt werden. **Nur die einzelnen, sogenannt hydrolysierten Aminosäuren können durch die Darmwand ins Blut gelangen.** Essenzielle Aminosäuren sind solche, die der Körper nicht selber herstellen kann. Nicht-essenzielle Aminosäuren hingegen kann der Körper selber herstellen (z.B. durch Umbau von Aminosäuren aus der Nahrung und andere Stoffwechselvorgänge).

In den Zellen werden die Aminosäuren auf zwei unterschiedliche Arten verwendet. Entweder werden sie als Energielieferant «verbrannt». Dann entsteht ein erheblicher Anteil an Stickstoffabfall, der Leber und Nieren belastet. Oder aber sie werden gleich wieder zum Aufbau von neuen Proteinen verwendet. In diesem Fall entsteht kein Stickstoff und die Aminosäuren sind praktisch kalorienfrei. **Nun ist wichtig zu wissen, dass essenzielle Aminosäuren, die hydrolisiert sind und aus Hülsenfrüchten gewonnen wurden, fast ausschliesslich auf letztere Weise genutzt werden. Entsprechend beträgt ihr Stickstoffabfall bloss 2%.**

Anwendungen von Aminosäuren

- Sport
- Eisenmangel-Anämie
- Unterernährung (alte Menschen, Anorexie, Kachexie)
- Immunschwäche
- Diabetes Typ II, Schwangerschafts-Diabetes
- Verdauungsstörungen, Darmprobleme
- Nieren- und Leberkrankheiten
- Herzprobleme
- Restless Legs
- Osteoporose (zusammen mit Vitamin D, Vitamin K2 und Magnesium)
- Lebensmittelallergien
- Schmerzen
- Schnellere Heilung bei Knochenbrüchen

Dosierung
bei 500–600 mg essenziellen Aminosäuren pro Pressling:
- Täglich 6–10 (Prävention), bzw. 10–20 Presslinge (Therapie) entweder zum Essen oder 30 Minuten vor körperlicher Aktivität mit etwas Wasser einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte
Essenzielle Aminosäuren werden als Nahrungsergänzungsmittel oder diätetisches Lebensmittel angeboten. Am einfachsten ist die Einnahme in Form von Presslingen. Die einzelnen Aminosäuren müssen unbedingt hydrolysiert vorliegen. Nur so werden sie vom Körper rasch aufgenommen und können keine Allergien auslösen.

Einzelne Produkte enthalten zudem die semiessenzielle Aminosäure L-Arginin. Als semiessenziell wird sie deshalb bezeichnet, weil L-Arginin vom menschlichen Körper zwar aus anderen Aminosäuren synthetisiert werden kann. Unter bestimmten Bedingungen (z.B. in Abhängigkeit von Lebensalter, Wachstumsphasen, Krankheiten oder körperlicher Aktivität) kann L-Arginin für den Körper jedoch auch essenziell werden, d.h. er kann nicht mehr genügend L-Arginin herstellen. Dann ist er auf dessen Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

Gelenk-Öl

Ätherische Öle riechen nicht nur gut, sondern wirken auch wohltuend bei schmerzenden Gelenken. Oft bilden Arnika und Johanniskraut die Basis solcher Produkte. Beide Heilkräuter sind bekannt aus der Aromatherapie.

Arnika-Blüten enthalten Sesquiterpenlactone – vor allem die Substanz Helenalin – daneben Flavonoide, Gerbstoffe, Cumarine und ätherische Öle. Diese Substanzen entwickeln eine **entzündungshemmende, schmerzlindernde und antiseptische Wirkung.**

Johanniskraut ist bekannt für seine positive Wirkung bei leichten und mittelgradigen Depressionen oder depressiven Verstimmungen. **Äusserlich angewendet wird Johanniskrautöl traditionell zur Behandlung von Verletzungen, wie z.B. Verstauchungen und Verspannungen, oder bei Rheuma und Gicht.**

Anwendungen von ätherischen Gelenk-Ölen
- Arthritis / Arthrose / Gicht
- Rheumatische Schmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Chronische Schmerzen / Nervenschmerzen / Schmerzen nach Verletzungen
- Fersensporn
- Geschwollene Beine (Oedeme)
- Gürtelrose
- Dehnungsstreifen

Dosierung
Das Öl zwei- bis dreimal täglich sanft auf die betroffenen Stellen auftragen und leicht einmassieren. Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte
Die zusätzliche Beigabe von CBD aus den Blättern der Hanfpflanze verbessert das Zusammenspiel der ätherischen Öle aus den oben genannten Pflanzen und verstärkt den Effekt der Schmerzlinderung und Entzündungshemmung. Dank den in natürlichen ätherischen Ölen bereits vorhandenen antibakteriellen Bestandteilen kann in hochwertigen Produkten auf Konservierungsstoffe und chemische Zusatzstoffe gänzlich verzichtet werden.

Grüner Kaffee

Mit grünem Kaffee werden reife Kaffeebohnen bezeichnet, die noch nicht geröstet worden sind. Es gibt Sorten, die kein Koffein enthalten.

Grüne Kaffeebohnen enthalten Chlorogensäure, 15 Aminosäuren, den ganzen Vitamin-B-Komplex und Vitamin C sowie diverse Mineralien und Enzyme. **Chlorogensäure hat nachgewiesenermassen gewichtsreduzierende Eigenschaften, indem sie in dreifacher Weise dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen weniger ansteigt und weniger Fett gebildet wird.** Deshalb werden Extrakte aus grünem Kaffee – oft kombiniert mit Braunalgenpulver – zur Gewichtsreduktion eingesetzt.

Dosierung
bei Kapselgrössen von 200–250 mg Extrakt aus grünen Kaffeebohnen:
- Je eine Kapsel 30–60 min vor den Hauptmahlzeiten einnehmen.
- Dauer der Einnahme: 6–9 Monate.
- Nebenwirkungen: Wegen der Einnahme von Chlorogensäure kann sich der Homocysteinspiegel erhöhen. Der Spiegel kann mit der Einnahme von Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 wieder gesenkt werden.

Geeignete Produkte
Empfehlenswert sind Produkte mit einem Extrakt aus der Bohnensorte Robusta Canephora Pierre, welche koffeinfrei ist. Weiter gibt es Produkte, die zusätzlich ein Braunalgenpulver oder den Fettverbrenner L-Carnitin enthalten. Beide Substanzen unterstützen die Gewichtsabnahme zusätzlich.

Allgemeine Tipps zum Abnehmen
Wer abnehmen will, darf bloss 90% der Kalorien essen, die er benötigt. Für die fehlenden 10% bedient sich der Körper bei den Fettreserven. Am einfachsten geht die Kalorienreduktion, wenn man die Beilagenportionen (Teigwaren, Kartoffeln, Brot und Reis) halbiert, die Gemüseportionen verdoppelt und möglichst auf Süssigkeiten und Süssgetränke verzichtet. Abends sollte man keine Kohlenhydrate mehr essen, weil diese den Insulinspiegel während der ganzen Nacht erhöhen und so den Fettabbau blockieren. Bewegung und Sport sind zwar wichtig, tragen aber letztlich nur wenig zur Gewichtsreduktion bei. Ergänzend kann man den oben beschriebenen Kaffee-Extrakt einsetzen. Wer trotz all dieser Massnahmen nicht abnimmt, sollte sein Progesteron im Speichel messen lassen.

Immun-Aktivierung

Makrophagen sind ein Teil der körpereigenen Immunabwehr. Deren Aktivität kann durch einen speziellen Botenstoff deutlich erhöht werden.

Makrophagen sind die grössten Zellen unseres Immunsystems. Sie können Erreger, Fremdkörper und kranke Zellen «fressen» und beseitigen. Normalerweise sind in unserem Körper nur wenige Makrophagen aktiviert. Der grosse Rest wird erst im Krisenfall alarmiert. **Dies geschieht durch einen speziellen Botenstoff, welcher die Aktivität der Makrophagen um das 30-fache erhöht.** Dieser Aktivierungsfaktor kann in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Er führt zu einer Zunahme von Immunzellen im Blut und zeigt eine deutliche Anti-Krebs-Aktivität. Ferner schützt und regeneriert er die Nervenzellen.

Anwendungen von immunaktivierenden Botenstoffen
- Krebs, Tumor
- Neurodegenerative Erkrankungen (Demenz, Parkinson, Alzheimer, MS)
- Schlaganfall (Nachsorge)
- Autoimmun-Erkrankungen, Fibromyalgie
- Autismus; AD(H)S

Dosierung
bei Kapselgrössen von 400 mg:
- Allgemeine Prävention: 1 Kapsel pro Woche.
- Begleitbehandlung bei Tumoren: 2 x 2 Kapseln pro Woche.
- Chronische Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autismus sowie AD(H)S: 3 x 1 Kapsel pro Woche.
- Neurologische Erkrankungen: 1 x 2 Kapseln pro Woche.
- Dauer der Einnahme: Für eine präventive Behandlung wird eine 3-monatige Anwendung einmal pro Jahr vorgeschlagen. Eine Verbesserung bestehender Erkrankungen kann nach 3 bis 6 Monaten erwartet werden.
- Nebenwirkungen: keine.

Die magensaft-resistenten Kapseln müssen nüchtern eingenommen werden, mind. 20 Minuten vor dem Frühstück mit einem Glas Wasser. Für eine optimale Wirkung wird empfohlen, zusätzlich mindestens 60‘000 IE Vitamin D pro Woche einzunehmen. Es gibt grössere Kapseln mit 400 mg und kleine mit 100 mg Inhalt. Die kleinen sind wesentlich einfacher zu schlucken – gerade auch für Kinder.

Kurkuma

Kurkuma eliminiert freie Radikale, hemmt Bakterien, Viren und Pilze, ist ein guter Entzündungshemmer und kann eine beginnende Demenz bremsen oder sogar verbessern. Was für eine fantastische Knolle!

Kurkuma (auch Gelber Ingwer, Safranwurz, Gelbwurz, curcuma longa) enthält viel vom namensgebenden Curcumin. **Kurkuma ist ein starkes Antioxidans, hemmt das Wachstum von Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen, ist entzündungshemmend, leberschonend und krampflösend.** Es fördert die Gallenproduktion und ist damit cholesterinsenkend, hemmt das Wachstum von Tumoren und kann Schäden an der DNA reparieren. Ein wahrer Alleskönner!

Anwendungen von Kurkuma
- Verdauungsprobleme, Blähungen
- Chronische Entzündungen
- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn
- Krebs
- Alzheimer, Demenz

Dosierung
bei Kapselgrössen von 500–600 mg Kurkuma-Pulver:
- Täglich 2 (Prävention), bzw. 3–4 Kapseln (Therapie) einnehmen.
- Kapseln über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate.
- Nebenwirkungen: Kurkuma kann in seltenen Fällen leichte Übelkeit oder Durchfall auslösen.

Geeignete Produkte
Kurkuma allein wird im Darm fast nicht aufgenommen. Wird es jedoch mit schwarzem Pfeffer vermischt (Wirkstoff Piperin), erhöht sich die Bioverfügbarkeit entscheidend. Ein gutes Kurkuma-Produkt enthält deshalb bereits die richtige Menge an schwarzem Pfeffer. Zudem muss das Produkt auf einen ausreichenden Gehalt an Curcumin (mindestens 6%) und ätherischen Ölen (mindestens 2%) kontrolliert werden. Schliesslich gibt es Produkte, die zusätzlich zum Kurkuma-Pulver einen Kurkuma-Extrakt enthalten, der die Wirkung weiter verstärkt.

Magnesium

Magnesium ist ein Schlüssel-Mineral mit vielen Funktionen im Körper. Ein Mangel ist leider häufig und spielt bei rund 100 Erkrankungen eine grössere Rolle.

Magnesium katalysiert rund 800 Stoffwechselvorgänge als Co-Faktor, produziert und transportiert Energie, ist an der Proteinsynthese beteiligt, überträgt Nervensignale und entspannt die Muskeln. **Es ist wichtig für die Knochen und muss deshalb bei Osteoporose eingenommen werden, kann bei Migräne Linderung verschaffen sowie den Cholesterin-Spiegel senken. Die frühzeitige Gabe von Magnesium verbessert die Überlebenschancen nach einem Herzinfarkt massiv.** Weil Magnesium den Spiegel des «Wohlfühl-Hormons» Serotonin auf natürliche Weise erhöht, gehören auch Depressionen zum Einsatzspektrum.

Weitere Anwendungen von Magnesium

- Hoher Blutdruck, Arteriosklerose
- Reflux, Darmerkrankungen
- Arthritis und andere Entzündungen
- Alzheimer, Parkinson, AD(H)S
- CFS (chronische Erschöpfung)
- Prämenstruelles Syndrom
- Kopfschmerzen, Migräne

Dosierung

bei Kapselgrössen von 180–200 mg **elementarem** Magnesium:

- Täglich 2–3 Kapseln über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen einnehmen. (Bei Osteoporose: vgl. Text zu Vitamin D)
- Dauer der Einnahme: Bis ein Mangel in Knochen und Muskeln wieder aufgefüllt ist, dauert es mindestens ein Jahr. Magnesium kann auch dauerhaft eingenommen werden.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Es gibt im Handel verschiedene Magnesium-Salze mit jeweils unterschiedlichen Eigenschaften und Bioverfügbarkeit. Auch der Gehalt an elementarem Magnesium ist in jedem Salz anders (zwischen 6% & 50%). Am meisten verkauft wird Magnesiumcitrat, das ich aber nicht empfehle, weil es abführend wirkt und Eisen bindet. Ideal ist ein Präparat, das mehrere verschiedene Magnesium-Salze enthält.

Maulbeer

Maulbeerbäume (Morus alba) gehören zu den ältesten bekannten Bäumen. Sie sind in der chinesischen Volksmedizin seit über 5000 Jahren bekannt.

Maulbeerblätter enthalten ca. 15–25% Protein, was für eine Pflanze sehr viel ist. Auffällig sind weiter verschiedene Flavone und der hohe Gehalt an Kalzium und Eisen. Wichtig sind auch die Spurenelemente Zink, Kupfer, Bor, Mangan, Fluor und Phosphor. **Das absolut Spektakuläre an Maulbeerblättern ist jedoch eine Substanz namens 1-Deoxynojirimycin (DNJ), welche den Blutzuckerspiegel in dreifacher Weise reduziert und nur in Maulbeerblättern vorkommt.** Ein weiterer Inhaltsstoff namens Glutaminsäure senkt den Blutzuckerspiegel ebenfalls. Schliesslich verringern Maulbeerblätter den Blutdruck um ca. 10% und wirken entwässernd.

Anwendungen von Maulbeerblättern

- Diabetes mellitus Typ 2 (früher auch Altersdiabetes genannt)
- Übergewicht (kombiniert mit Grünem Kaffee)
- Hoher Blutdruck
- Hohe Cholesterin- und Fettspiegel im Blut (Hyperlipidämien)
- Arteriosklerose, Oedeme (geschwollene Beine)

Dosierung

bei Kapselgrössen von 500–600 mg Maulbeerblatt-Extrakt:

- Täglich 2–3 Kapseln über den Tag verteilt und 30–60 Minuten vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis zur Normalisierung des Blutzuckerspiegels.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Bei guten Produkten werden die Blätter von Hand geerntet und schonend getrocknet. So ist gewährleistet, dass man eine gute Blattqualität erhält und dass die Inhaltsstoffe nicht wegen zu hoher Temperaturen Schaden genommen haben.

Moringa

Moringa (auch Wunderbaum, Moringa oleifera) ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt mit 90 essenziellen Nährstoffen. Von den Wurzeln über die Rinde, Blätter und Blüten bis zu den Früchten kann man fast alles daran essen.

Am augenfälligsten an Moringa ist der hohe Gehalt an Proteinen (25%), Calcium (17 x mehr als Milch), Kalium (15 x mehr als Bananen), Eisen (20 bis 25 x mehr als Spinat) und Vitamin A (25 x mehr als Karotten). Weiter enthalten Moringablätter 18 verschiedene Aminosäuren, fast alle Vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, B7 = Biotin, B9, C, D, E und K) und viele Spurenelemente (Calcium, Kalium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Zink). Schliesslich enthält die Pflanze viele sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Polyphenole. **Insgesamt kann Moringa als natürliches Multivitamin bezeichnet werden.**

Anwendungen von Moringa
- Nährstoffmangel, Unterernährung
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Blutarmut (Anämie, zusammen mit Aronia)
- Hoher Blutdruck
- Schlafstörungen
- Macula-Degeneration (Alters-Sehschwäche)

Dosierung
bei Kapselgrössen von 500–600 mg Moringa-Blattpulver:
- Täglich 2–3 Kapseln über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte
Achten Sie auf Moringa aus biologischem Anbau. Wichtig ist weiter, dass die Feuchtigkeit der getrockneten Blätter unter 7% liegt. Viele Produkte haben höhere Feuchtigkeitsanteile und sind somit von minderwertiger Qualität. Anstelle von Kapseln kann selbstverständlich auch Moringablattpulver verwendet und z.B. in einen Smoothie eingerührt werden. Allerdings ist der leicht scharfe Geschmack nicht jedermanns Sache. Hier sind die Kapseln im Vorteil.

MSM/Glucosamin/Chondroitin

Die drei natürlichen Substanzen MSM, Glucosamin und Chondroitin sind die bisher beste bekannte Behandlung von Arthrose. Diese Kombination ist in der Lage, den abgenutzten Knorpel wieder aufzubauen.

Bei einer Arthrose werden die Knorpelschichten, die im Gelenkinnern die Knochen überziehen, langsam abgebaut, was zu starken Schmerzen führen kann. Schulmedizinisch sind die Behandlungsmöglichkeiten begrenzt. **Mit der Wirkstoffkombination MSM / Glucosamin / Chondroitin kann eine Arthrose in vielen Fällen verbessert werden, bis hin zur Schmerzfreiheit. Dies, weil die drei Substanzen in der Lage sind, den Knorpel wieder aufzubauen.** Die Behandlung braucht aber viel Geduld. Sie dauert 1–2 Jahre und erste Verbesserungen sind erst nach einigen Monaten zu erwarten. Eine positive Wirkung hat immer auch die Bewegung. Sie kann zwar schmerzhaft sein; man sollte deshalb früh damit beginnen und auf geeignete Formen, wie z.B. Wassergymnastik, fokussieren.

MSM, Glucosamin und Chondroitin

- MSM steht für Methylsulfonylmethan. Es handelt sich um eine lebenswichtige, körpereigene Schwefelverbindung. Unser Körper besteht immerhin zu 0,2% aus Schwefel, was 40 x mehr als Eisen ist.
- Glucosamin ist eine natürliche Substanz, die in Form von Glykanen sowohl in der Gelenkflüssigkeit wie auch im Knorpel vorkommt.
- Chondroitin ist die Grundsubstanz des Knorpels. Es handelt sich um einen körpereigenen Aminozucker, der in den Knorpelzellen gebildet wird.

Dosierung

- Für die Behandlung einer Arthrose empfehle ich die folgende Tagesdosis: 800 mg MSM, 900 mg Glucosamin und rund 600 mg Chondroitinsulfat.
- Die Wirkung kann mit folgenden Naturheilprodukten noch verstärkt werden: Omega-3-Fettsäuren, Kurkuma, Aronia, Weidenrinde, Teufelskralle, Hagebutten, Arnikasalbe, Chili-Gel.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 6 Monate.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Einige Produkte enthalten zusätzlich Mangan und Vitamin E, welche die Wirkung von MSM, Glucosamin und Chondroitin weiter verstärken.

NADH

NADH wird in jeder Zelle zur Energiegewinnung benötigt. Je mehr NADH zur Verfügung steht, umso mehr Energie entsteht und umgekehrt.

NADH, auch bekannt als Coenzym 1, wird in jeder Zelle zur Energiegewinnung benötigt (zusammen mit dem Coenzym Q10). NADH reagiert mit dem Sauerstoff, den wir durch die Atmung aufnehmen. Dabei entsteht das universale Energie-Molekül ATP, das dem Körper als Energiespeicher und –träger dient. **Auf diese Weise ist NADH an unzähligen Stoffwechselvorgängen beteiligt und kann bei entsprechend vielen Erkrankungen zu einer Verbesserung beitragen.**

Anwendungen von NADH

- Chronische Müdigkeit, Burnout, Depressionen
- Alzheimer / Demenz, Parkinson, Hirnleistungsstörungen
- Nach Schlaganfällen
- Schlafstörungen, Jetlag
- Multiple Sklerose
- AD(H)S
- Krebs
- Macula-Degeneration (Alters-Sehschwäche)
- Cystische Fibrose

Dosierung

bei Tabletten mit 20 mg NADH:

- Die Dosierung richtet sich nach dem Krankheitsbild. Bei gesunden Menschen, die bloss ihre Energie etwas aufpeppen möchten, genügt 1 Tablette pro Tag.
- Bei Krankheiten beträgt die Dosis 3 bis 5 Tabletten pro Tag. Am besten nimmt man die Hälfte davon am Morgen etwa 20 Minuten vor dem Frühstück und den Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen ein. Die Einnahme am Abend ist nicht wünschenswert, weil es den Schlaf beeinflussen kann.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.

Trouvaille ohne jede Nebenwirkung

NADH hat keine Nebenwirkungen! Bis zu einer Tagesdosis von 35 Gramm (!) sind keine toxischen Wirkungen nachgewiesen worden. NADH ist also eine echte Trouvaille. Einige Hersteller verstärken den Effekt von NADH durch die Beimischung von Biotin, welches zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für verschiedene Stoffwechselvorgänge. Die beiden biologisch aktivsten Omega-3-Säuren EPA und DHA sind in bemerkenswerten Mengen in Fisch- und Krill-Öl enthalten.

Omega-3-Fettsäuren erfüllen zahlreiche Funktionen. Unter anderem schützen sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senken das Risiko einer Demenz und unterstützen das Immunsystem. **Zwei der wichtigsten Omega-3-Säuren heissen Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)**. Sie sind zu finden in Lachs, Thunfisch, Makrelen, Schalentieren und Krill. Es gibt keine pflanzliche Quelle, mit der man seinen Omega-3-Bedarf ausreichend decken könnte.

Fisch oder Krill?
Ernährungsfachleute empfehlen wöchentlich zwei Fisch-Mahlzeiten mit fetthaltigen Meeresfischen. Nicht alle Menschen können oder wollen diesen Ratschlag befolgen. Manche entscheiden sich deshalb für ein hochwertiges Fischöl aus nachhaltigen Quellen. Eine zusätzliche Alternative bietet Krill-Öl aus antarktischem Krill (Euphausia superba), von dem jährlich weniger als 0,1% des Bestandes gefangen werden. Dieses bietet den Vorteil, dass die Omega-3-Fettsäuren (im Gegensatz zu jenen im Fisch-Öl) in teilweise wasserlöslicher Form vorliegen. Das Omega-3 in Krill-Öl wird deshalb vom Körper besser aufgenommen. Schliesslich enthält Krill-Öl natürlicherweise Astaxanthin. Dieser rötliche Farbstoff ist ein starkes Antioxidans, welches die freien Radikale im Körper eliminiert und die Haut vor Stress durch UV-Strahlen schützt.

Anwendungen von Omega-3
- Zellaufbau (allgemeine Gesundheit)
- Zur Stärkung des Immunsystems
- Wirkt entzündungshemmend und kann sich deshalb günstig auf chronisch entzündliche Erkrankungen auswirken (z.B. Zystische Fibrose)
- Vorbeugung oder Verbesserung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Herzinfarkt, Angina pectoris, Koronare Herzkrankheit, Thrombosen und Embolien.
- Neurologische Erkrankungen (Demenz, Alzheimer, MS, Parkinson)
- AD(H)S
- Asperger-Syndrom, Autismus

Dosierung

- Täglich 1–2 g Omega-3-Fettsäuren in Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Omega-3-Fettsäuren in Krill einnehmen.
- Zur besseren Aufnahme mit einer Hauptmahlzeit einnehmen (gilt für beide Öle).
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Bei Störungen der Blutgerinnung: Einnahme nur in Absprache mit Ihrem Arzt. Für Allergiker: **Krill-Öl enthält Eiweiss von Krustentieren (Krebstiere).**

Geeignete Produkte

Empfehlenswert sind Produkte aus nachhaltigen und kontrollierten Quellen. Beim Krill-Öl ist wichtig, dass es nach dem Fang so rasch wie möglich weiterverarbeitet wird. Bevorzugt man ein Fisch-Öl, sollte es ein schwermetallbefreites sein. Es gibt auch Fischöle, denen Astaxanthin beigemischt wird. Preislich sind Omega-3-Fettsäuren in hochwertigem Fischöl günstiger als jene im Krill-Öl. Für Kinder und Personen mit einem hohen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren ist Fischöl einfacher einzunehmen.

Pollen

Pollen sind nichts anderes als Blütenstaub. Sie bestehen aus einer Pollenhülle und dem Polleninhalt und enthalten alle Nährstoffe in natürlicher Form.

Pollen enthalten alle Vitamine, alle Mineralien, alle Spurenelemente, alle essenziellen Aminosäuren, alle essenziellen Fettsäuren, fast alle bekannten Enzyme und alle Flavanoide. Da die Pollenhülle schwer verdaulich ist und der Pollen oft unverändert wieder ausgeschieden wird, muss die Hülle mit einem speziellen Verfahren aufgespalten werden, damit der Polleninhalt für den Körper zugänglich ist. **Insgesamt wirken Pollen antiallergisch, antidepressiv, abschwellend, entzündungshemmend und leistungssteigernd.** Blütenpollen sind ein reines Lebensmittel.

Anwendungen von Pollen

- Müdigkeit, Schlafstörungen
- Burnout, Stress, Depressionen
- Gutartige Prostatavergrösserung, chronische Prostatitis
- Allergien
- Menstruationsbeschwerden, Klimakterium

Dosierung
bei Kapselgrössen von 300–400 mg Pollen-Extrakt:
- Täglich 2 (Prävention), bzw. 3–8 Kapseln (Therapie) einnehmen.
- Kapseln über den Tag verteilt & unmittelbar vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Bei Schlafstörungen Kapseln nur morgens & mittags einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: Wird die Pollenhülle mit einem speziellen Verfahren aufgespalten, ist die Gefahr von Allergien gering. **Der Vollständigkeit halber ist zu erwähnen, dass auch ein solches Produkt Spuren von allergenen Stoffen enthalten kann.**

Geeignete Produkte
Empfehlenswert sind Produkte, die nicht von Bienen, sondern maschinell geerntet werden. So hat man die Gewähr, dass nur die erwünschten Pollen von kontrollierten Feldern ohne Pflanzenschutzmittel enthalten sind. Gute Pollen-Produkte sind in Kapselform oder als Pulver erhältlich (zum Einrühren in ein Getränk oder zur Direkteinnahme).

Probiotika und Fermente

Probiotika verdrängen krankmachende Mikroorganismen im Darm und stimulieren das Immunsystem. Fermente versorgen uns zusätzlich mit Enzymen und Nährstoffen.

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die sich nach der Einnahme im Darm vermehren und diesen besiedeln. So regenerieren sie eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora. Ein anderer Name für Probiotika sind Milchsäure-Bakterienkulturen. Präbiotika sind für den Menschen nicht-verdaubare Nahrungsbestandteile, die im Dickdarm von der Darmflora abgebaut werden und dort das Wachstum und die Aktivität bestimmter gutartiger Bakterien fördern.

Sind die guten Bakterien im Darm dezimiert, können sich krankmachende Keime leichter ausbreiten. **Werden Probiotika eingenommen und mit Präbiotika gefüttert, können diese guten Bakterien die unerwünschten Mikroorganismen verdrängen. Sie bilden sogar Substanzen, mit denen sie schädliche Bakterien gezielt bekämpfen. Weiter stimulieren Probiotika das Immunsystem.** Denn im Darm «lernen» unsere Abwehrzellen, gute von schlechten Bakte-

rien zu unterscheiden.

Mehrstufig fermentierte Pflanzenmischungen enthalten zahlreiche Mikronährstoffe wie beispielsweise Antioxidantien, Enzyme, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide und Sekundärstoffe. Durch die Fermentation werden diese Inhaltsstoffe herausgelöst und in kleine Moleküle zerlegt, die vom Körper gut aufgenommen werden können. Weiter wird die Kräuter- und Pflanzenmischung während der Fermentation mit Enzymen angereichert, die wiederum vom Körper verwendet werden können und so die Verdauung erleichtern. Dafür gebundene Körperenergie wird frei und kann für anderes eingesetzt werden.

Anwendungen von Probiotika, Präbiotika und Fermenten

- Reizdarmsyndrom und entzündliche Darmerkrankungen
- Allg. Verdauungsbeschwerden wie beispielsweise Blähungen oder Durchfall
- Stärkung des Immunsystems, Autoimmun-Erkrankungen
- Autismus / AD(H)S
- Innere Pilze wie Darmpilz oder Scheidenpilz
- Allergien / Asthma
- Nach einer Antibiotika-Kur
- Übergewicht

Dosierung und Einnahme

- Einnahme: auf nüchternen Magen, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück einnehmen.
- Probiotika: Täglich mindestens 10 Milliarden Bakterien einnehmen. Einnahmeempfehlung des jeweiligen Produkts beachten.
- Präbiotika: Täglich mindestens 3 g einnehmen.
- Fermente: Täglich mindestens 20 ml einnehmen und vor dem Schlucken kurz im Mund bewegen.
- Dauer der Einnahme: 2–3 Monate (bei Bedarf auch länger).
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Empfehlenswert sind Produkte mit mehr als 10 verschiedenen Bakterienstämmen, welche nebst Probiotika auch gleich Präbiotika enthalten. Auch gut sind Kombi-Produkte mit Probiotika und Fermenten, die den Darm mit Enzymen und Mikronährstoffen versorgen. Die Kombination von Probiotika, Präbiotika und Fermenten ist dann sozusagen der «Rolls Royce» für den Aufbau des Mikrobioms.

Reishi-Sporen

Der Reishi-Pilz ist der König unter den Heilpilzen und eine natürliche Alternative zu Kortison. Er wirkt entzündungshemmend, leberstärkend und beruhigend. Weiter stabilisieren und stärken Reishi-Sporen das Immunsystem.

Der Reishi gehört zu den ältesten Heilmitteln, kommt weltweit vor und bietet ein ganzes Arsenal an Wirkstoffen.

Triterpene: Über 150 verschiedene dieser sekundären Pflanzenstoffe (Bitterstoffe) sind im Reishi vorhanden. Sie schützen den Reishi selbst vor Mikroorganismen und wirken im menschlichen Körper stark antibakteriell und entzündungshemmend. Ein wichtiges Einsatzgebiet sind deshalb Erkrankungen, bei denen normalerweise Steroidhormone – wie Kortison – verabreicht werden.

Polysaccharide (Mehrfachzucker): Einige dieser Zucker haben die Fähigkeit, das Immunsystem zu stabilisieren. So werden Krankheiten vorgebeugt und bei bestehenden (chronischen) Krankheiten die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt. Auch hilft diese Stabilisierung, wenn das Immunsystem überreagiert, z.B. bei allergischen Reaktionen oder bei Autoimmun-Erkrankungen.

Ein dritter, wichtiger Stoff ist das **Adenosin**. Dieses wirkt beruhigend und entspannend auf die Muskulatur. In Asien ist Reishi-Tee sehr populär. Dieser entspannt und macht schläfrig, weil der Heilpilz auch auf die Gehirnzellen eine sedierende Wirkung ausübt und so das zentrale Nervensystem (ZNS) zur Ruhe bringt.

Anwendungen von Reishi-Sporen

- Geschwächtes oder überschiessendes Immunsystem (häufiges «Kränkeln», Infekte, Allergien, Autoimmun-Erkrankungen)
- Herzkrankheiten(Hypertonie,koronareHerzkrankheit,Herzrhythmusstörungen)
- Leberkrankheiten (chronische Hepatitis, Leberinsuffizienz, Leberzirrhose)
- (Chronische) Atemwegserkrankungen (z.B. Bronchitis, Asthma)
- Magengeschwüre
- Schlaflosigkeit
- Nierenentzündungen
- Gelenkentzündungen (Arthritis)
- (Entzündliche) Hautkrankheiten
- Fibromyalgie
- Krebs

Dosierung
bei Kapselgrössen mit 300 mg Reishi-Sporen:
- Täglich zwei Kapseln mit genügend Flüssigkeit einnehmen.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte
Reishi-Sporen weisen eine höhere Bioaktivität auf als die restlichen Pilzbestandteile. Sie beinhalten die perfekte Komposition aller Inhaltsstoffe (nicht nur einzelne isolierte Wirkstoffe). Reishi-Sporen sind deshalb anderen Reishi-Produkten vorzuziehen.

Salvestrole

Salvestrole sind eine Klasse von sekundären Pflanzenstoffen, welche in verschiedenen Beeren, Kräutern, Früchten und Gemüsen vorkommen. Die Pflanzen schützen sich damit vor Bakterien, Viren, Pilzen und Insekten.

Salvestrole haben eine spezielle pharmakologische Wirkung in Krebszellen. **Sie können sich mit einem Enzym namens Cytochrom CYP1B1 verbinden, welches nur in Krebszellen vorkommt. Diese neu entstandene Verbindung bringt die Krebszelle zum Absterben.** Clever, nicht wahr?

Pflanzen produzieren eine Vielzahl verschiedener Stoffe, mit denen sie sich z.B. vor Bakterien oder Pilzen schützen. Dazu gehören auch die Salvestrole. In der konventionellen Landwirtschaft werden aber alle möglichen Gefahren durch den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln im Vornherein eliminiert. So müssen sich die Pflanzen nicht mehr schützen und sparen sich die Bildung von Salvestrolen und anderen Schutzstoffen. Dies erklärt unter anderem, weshalb der Verzehr von biologisch angebautem Obst und Gemüse so viel gesünder und sogar krebshemmend ist.

Anwendungen von Salvestrolen
Die Behandlung mit Salvestrolen basiert auf einem Punktesystem. Um Krebs vorzubeugen, muss der Mensch täglich mindestens 100 Salvestrolpunkte zu sich

nehmen, was gar nicht so einfach ist. Deshalb gibt es spezielle Salvestrol-Produkte mit z.B. 350 Punkten, welche ausschliesslich der Vorbeugung dienen. Krebspatienten brauchen wesentlich höhere Dosen, nämlich je nach Krebsart 2000 bis 6000 Salvestrolpunkte pro Tag. Eine Krebsbehandlung gehört unbedingt in die Hände von Fachpersonen, welche den Einzelfall beurteilen können und sich mit den medizinischen Zusammenhängen auskennen.

Dosierung

- Prävention: 1 Kapsel mit 350 Salvestrol-Punkten pro Tag.
- Therapie von Krebs: Gehört in die Fachpraxis.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Praktisch in der Handhabung sind Produkte, bei welchen eine Kapsel 350 bzw. 2000 Salvestrol-Punkten entspricht. Dies erleichtert die Dosierung.

Schlafördernde Stoffe

Schlafstörungen sind heute leider weit verbreitet. Doch die Natur hält einige Möglichkeiten bereit, mit denen wir unseren Schlaf verbessern können.

Schlafbeerenwurzel oder Ashwagandha

Die Schlafbeerenwurzel oder Ashwagandha wird in Indien seit 3000 Jahren verwendet und für ihre gut dokumentierte nervenberuhigende Wirkung geschätzt. Verantwortlich sind die in der Wurzel vorkommenden Withanolide, welche am besten in Form eines Extrakts der ganzen Pflanze eingenommen werden. Diese Wirkstoffe wirken angstlösend, sedierend bei niedriger Dosis und anregend bei hoher Dosis. Bei längerer Einnahme (mindestens 4 Wochen) senken sie den Cortisol-Spiegel und damit das Stress-Level und wirken regulierend auf den Tag-Nacht-Rhythmus. Die Erfahrung zeigt, dass die anregende Wirkung ab ca. 30 mg Withanoliden wahrgenommen wird. Sensitive Menschen können dies aber auch schon ab geringen Dosen von ca. 15 mg spüren. Wer entsprechend veranlagt ist, müsste Ashwagandha schon zum Nachtessen einnehmen statt vor dem Einschlafen und auf keinen Fall mitten in der Nacht nach-

helfen bei Durchschlafstörungen. Schwangeren Frauen rate ich von der Einnahme ab, da es bei der ständigen Einnahme in hoher Dosis zu Frühgeburten kommen kann. Auch kann Ashwagandha die Wirkung von Alkohol verstärken. Eine gute Wirkung wird mit täglich 250 bis 500 mg Ashwagandha-Pulver erzielt. Nebenwirkungen: Ashwagandha kann in seltenen Fällen zu Übelkeit / Verdauungsbeschwerden führen.

Tryptophan
Ebenfalls empfehlenswert ist die essenzielle Aminosäure Tryptophan, jedoch in einer hydrolisierten, vorverdauten Form. So kann sie vom Körper rasch aufgenommen werden. Tryptophan ist die direkte Vorstufe der Hormone Serotonin und Melatonin, welche in der Schlafsteuerung eine wichtige Funktion haben. Eine gute Wirkung wird mit 240 mg erzielt.

Muttermilch
Die Muttermilch enthält Proteine, welche beruhigend auf den Säugling wirken. Es handelt sich um spezielle Milcheiweisse, welche in einem natürlichen Verfahren auch aus tierischer Milch gewonnen werden können. Dieses hydrolisierte Milcheiweiss ist auch für Milchallergiker unproblematisch, da es in seiner aufgespaltenen Form nicht mehr als Allergen erkannt wird. Für eine gute, beruhigende Wirkung bei erwachsenen Personen wird zwischen 150 und 300 mg benötigt.

Mulungu oder Korallenbaum
In Brasilien und Peru wird seit jeher Mulungu, auch brasilianischer Korallenbaum, als Beruhigungs- und Schlafmittel eingesetzt. Studien zeigen, dass vor allem Extrakte aus Wurzeln und Rinde bestimmte Neurorezeptoren blockieren und so beruhigend und angstlösend wirken.

Verhaltensänderung
Ganz wichtig ist auch, die persönlichen Lebensgewohnheiten anzuschauen und wo nötig zu verändern. Die Schlafqualität kann beispielsweise beeinflusst werden durch unregelmässige Schlafgewohnheiten, unausgewogene Ernährung, zu wenig Bewegung oder auch mangelnde Möglichkeiten, das Tagesgeschehen angemessen zu verarbeiten und abzuschliessen. Dabei ist wichtig; Jede Veränderung zählt, mag sie zu Beginn auch noch klein sein!

Traubenkern-Extrakt

Traubenkern-Extrakte enthalten sehr viel OPC. Dessen Wirkung ist fast zu gut, um wahr zu sein. Im Vordergrund steht die sensationelle Schutzwirkung auf die Blutgefässe.

Weintrauben enthalten vor allem in den Kernen und in der Schale viel OPC (oligomere Proanthocyanidine). **OPC schützt die Gefässwände und verhindert Arteriosklerose. Es erhält die Gefässe elastisch, straff und undurchlässig.** Zudem ist OPC eines der stärksten Antioxidantien. Es macht gefährliche freie Radikale unschädlich, welche praktisch im ganzen Körper in den verschiedensten Organen Schäden anrichten. Mit Vitamin C und Resveratrol enthält Traubenkern-Extrakt zwei weitere Antioxidantien. **Resveratrol wirkt krebshemmend und pilzbekämpfend. Es erhöht zudem die Fettverbrennung.** Schliesslich enthalten Weintrauben diverse Flavonoide.

Anwendungen von Traubenkern-Extrakt

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Akterienverkalkung), Herzinfarkt, Angina pectoris, Hirnschlag oder hoher Blutdruck
- Ebenfalls bei Thrombosen, Embolien, geschwollenen Beinen (Oedemen) oder Krampfadern
- Müdigkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche
- Burnout
- Krebs

Dosierung

bei Kapselgrössen von 300–400 mg Traubenkern-Extrakt:

- Täglich 2–3 Kapseln über den Tag verteilt & unmittelbar vor dem Essen einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Zuweilen wird Traubenkern-Extrakt zusammen mit natürlichem Vitamin C (z.B. aus Acerola-Pulver) eingesetzt, was ein sehr gutes Produkt ergibt. Ferner werden Traubenkern-Extrakte auch in Naturkosmetika verwendet. Zusammen mit Traubenkern-Extrakt in Kapseln werden diese zum eigentlichen «Anti-Aging-System».

Vitamin D

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und ist wichtig für das Zellwachstum sowie die Gesundheit der Zähne, Knochen und der Muskulatur. Ein Mangel ist in unseren Breitengraden leider weit verbreitet.

Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem und das Zellwachstum. **Es spielt eine zentrale Rolle im Calcium- und Phosphatstoffwechsel und ist bedeutend für die Gesundheit der Zähne, der Knochen und der Muskulatur.** Weiter hemmt Vitamin D bei einigen Krebsarten das Wachstum und die Tumordifferenzierung. Im Alter fördert ein Mangel Stürze und Knochenbrüche (Osteoporose). In den letzten Jahren mehren sich schliesslich Hinweise, wonach Vitamin D den Verlauf chronischer Krankheiten günstig beeinflussen könnte.

Weit verbreiteter Mangel

Wenn wir an der Sonne sind, produzieren unsere Hautzellen Vitamin D. Doch aufgrund unserer modernen Lebensgewohnheiten sind viele Menschen zu wenig an der Sonne oder benutzen zu rasch eine Sonnenschutzcreme, um ausreichend Vitamin D bilden zu können. Im Winter ist die Produktion wegen des flachen Einfallswinkels der Sonne gar nicht möglich. **Leider muss man davon ausgehen, dass rund 70% der Bevölkerung in Nord- und Mitteleuropa einen Mangel haben.**

Anwendungen von Vitamin D

- Allergien, Ekzeme
- Autoimmun-Erkrankungen
- Darm-Krankheiten
- Entzündungen der Gelenke
- Neurologische Erkrankungen
- Häufige Infekte
- Osteoporose
- Krebs

Vitamin D und Osteoporose

Die Osteoporose ist eine häufige Alterserkrankung des Knochens, die ihn anfälliger macht für Brüche. Sie kann hervorragend behandelt (oder auch vermieden) werden mit der Einnahme von Vitamin D – am besten in Kombination mit Vitamin K2, da dieses die Remineralisierung der Knochen im Zusammenspiel mit Vitamin D fördert. Weiter ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium

wichtig und müssen gegebenenfalls die Hormone angeschaut werden. Hingegen nehmen wir mit der Nahrung mehr als genug Calcium ein.

Dosierung

- Sinnvoll ist eine Tagesdosis von 5000 IE im Winter bzw. 3000 IE im Sommer.
- Zur besseren Aufnahme zusammen mit einer Hauptmahlzeit einnehmen.
- Eine Osteoporose behandle ich mit 5000 IE Vitamin D, 200 µg Vitamin K2 und 600–800 mg elementarem Magnesium pro Tag.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: keine.

Geeignete Produkte

Empfehlenswert ist die Einnahme von Vitamin D (Cholecalciferol) in einer öligen Lösung (zum Beispiel in Kokos-Öl). So kann das Vitamin D vom Körper gut aufgenommen werden. Es gibt auch Produkte mit tieferer Dosierung, welche für Babys und Kleinkinder geeignet sind.

Vitamin K2

Vitamin K2 ist dafür verantwortlich, dass Calcium nicht im Blut bleibt, sondern in die Knochen eingelagert wird. So beugt K2 gleichzeitig Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und brüchigen Knochen (Osteoporose) vor.

Die Hauptwirkung von Vitamin K liegt in der Aktivierung bestimmter Proteine. Dazu gehören Gerinnungsfaktoren für die Blutgerinnung, Osteocalcin für den Knochenaufbau und die sogenannten Gla-Proteine, die sehr effizient eine Verkalkung der Arterien verhindern. Während Vitamin K1 im Darm nur etwa zu 10% aufgenommen und in der Leber relativ rasch abgebaut wird, wird K2 nahezu vollständig aufgenommen und bleibt viel länger im Blut. **Vitamin K2 reduziert den Knochenverlust bei Osteoporose signifikant.** Wird gleichzeitig Vitamin D eingenommen, wirken die beiden Vitamine synergistisch und die Knochendichte erhöht sich (siehe auch Text zu Vitamin D). **Weiter reduziert K2 das Risiko, eine Arterienverkalkung zu entwickeln oder an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben um 50%.**

Anwendungen von Vitamin K2

- Alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Hirnschlag
- Osteoporose

Dosierung

bei Kapselgrössen von rund 200 Mikrogramm Vitamin K2:

- Täglich 1 Kapsel unmittelbar vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen. (Bei Osteoporose: vgl. Text zu Vitamin D)
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: Vitamin K beeinflusst die Wirkung von Gerinnungshemmern der Cumarin-Gruppe. Bei einer Erhöhung des Vitamin-K-Spiegels müssen diese Medikamente neu eingestellt werden.

Geeignete Produkte

Von Vitamin K2 gibt es verschiedene Varianten, die sich entweder in der Länge ihrer Seitenkette (MK4, MK7) oder ihrer räumlichen Anordnung (cis- oder trans-Variante) unterscheiden. Zusammengefasst gilt: Das beste Vitamin K2 ist eines in der Form MK7 all-trans, das fermentativ aus Bakterien gewonnen wird und keine anderen Mineralstoffe enthält.

Voluntastrole

Voluntastrole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ, entzündungshemmend und neuroprotektiv wirken. Sie helfen bei Erkrankungen des Gehirns, nach einem Hirnschlag, bei Hirnverletzungen sowie bei Depressionen.

Diese Krankheitsbilder sind immer mit Neuroinflammation verbunden (entzündetes Nervengewebe im Zentralnervensystem, oft chronisch). Die aktuelle Forschung zeigt, dass gewisse pflanzliche Stoffe solche Entzündungen entscheidend reduzieren und Neuronen vor dem Zelltod schützen können. Diese Wirkstoffe werden als Voluntastrole bezeichnet. Sie werden aus Frucht-, Kräuter- und Kakaobestandteilen extrahiert und anschliessend optimal kombiniert.

Anwendungen von Voluntastrolen

- Niedergeschlagene Stimmung, Depression – auch postnatal, Schizophrenie
- Mentale Erschöpfung
- Migräne
- Schlechte kognitive Funktion
- Fortschreitender kognitiver Rückgang im Alter
- Neurologische Funktionsstörungen sowie Symptome als Folge von Hirnverletzungen oder Schlaganfall
- Demenz und Alzheimer, Parkinson, MS

Dosierung

bei Kapselgrössen mit 400 mg Voluntastrolen:

- Täglich 2 Kapseln vor dem Frühstück einnehmen.
- Bei Depressionen (ohne Einnahme von Antidepressiva): In den ersten 4–6 Wochen täglich 4 Kapseln (2 Kapseln vor dem Frühstück & 2 Kapseln zur Schlafenszeit), anschliessend 2 Kapseln (vor dem Frühstück und solange nötig).
- Bei Depressionen, die mit Antidepressiva behandelt werden: vgl. die Infos auf www.vitalstoffmedizin.ch > Wirkstoffe > Voluntastrole.
- Nebenwirkungen: Voluntastrole können den Blutdruck senken (zu beachten bei blutdrucksenkenden Medikamenten / Hypotonie).

Geeignete Produkte

Die korrekte Kombination der Voluntastrole ist entscheidend für deren kraftvolles Zusammenwirken. Ich empfehle deshalb die einzigartige, von neuseeländischen Forschern entwickelte und geschützte Mischung mit dem Original-Logo.

Wie behandeln?

Viele Erkrankungen lassen sich nur mit einer Kombination verschiedener Vitalstoffe behandeln. Nachstehend sind für häufige Krankheiten die sich jeweils ergänzenden Vitalstoffe beschrieben. Diese Behandlungsvorschläge müssen immer an die individuelle Situation angepasst werden.

Web Doktor, Therapie Schemas und Wirkstoff-Matrix
Auf web-doktor.net steht Ihnen ein «Web Doktor» zur Verfügung, der Sie bei bekannter Diagnose mit Behandlungsvorschlägen unterstützt. Auf www.vitalstoffmedizin.ch > Web Doktor > Therapie-Schemas finden Sie ergänzende Behandlungspläne. Weiter finden Sie auf www.vitalstoffmedizin.ch > Wirkstoffe eine Übersicht («Wirkstoff-Matrix»), welche Wirkstoffe zur Behandlung welcher Erkrankungen geeignet sind.

Allgemeine Hinweise
Wenn nicht anders beschrieben, werden Vitalstoffe am besten über den Tag verteilt und mit dem Essen eingenommen. Die folgenden Einnahmeempfehlungen gelten **pro Tag** (für Personen von 60–80 kg) und gehen von den weiter vorne beschriebenen Kapselgrössen aus. Sie ersetzen jedoch nicht eine ärztliche Beratung oder Therapie. Wenden Sie sich bei Fragen bezüglich Ihrer Gesundheit an Ihren Hausarzt und beginnen, verändern oder unterbrechen Sie keine Behandlungen eigenständig bzw. ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Allergien
z.B. Heuschnupfen, Asthma, Nesselfieber
- dem Allergen soweit möglich ausweichen
- Aronia (3–4 Kapseln; maximal 6–8); alternativ: Pollen (3 x 1–2 Kapseln)
- Quercetin (2–3 Kapseln à 500 mg)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und/oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Vitamine C (2–4 g), D (4000 IE), E (12–24 mg) und Zink (20 mg)
- Falls Wirkung ungenügend: mit Klinoptilolith ergänzen

Arthrose
- MSM (800 mg)
- Glucosamin (900 mg)
- Chondroitinsulfat (600 mg)

- Gelenköl mit CBD einmassieren
- Wirkung kann verstärkt werden mit Cayenne, Kurkuma, NADH, Weidenrinde, Teufelskralle, Hagebutten, Arnika-Salbe, Cayenne-Gel & Emu-Öl.

Autismus
- Darmgesundheit überprüfen; Leaky Gut ausschliessen (Panda-Test)
- Klinoptilolith (3 x 2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten sowie Immunaktivierung)
- Immunaktivierung (3 x 1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamin D3 beachten!)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 2 x 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit

Autoimmun-Erkrankungen
(für MS: siehe neurologische Erkrankungen / Psoriasis: siehe unten)
- Darmgesundheit überprüfen; Leaky Gut ausschliessen (Panda-Test)
- Immunaktivierung (2–3 x 1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamin D3 beachten!)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1–2 x je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Omega-3-Fettsäuren (2–4 g Fisch-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Aronia (3–4 Kapseln)
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Kokosfett (2 x 5 g)
- Bioidentische Hormone
- Wenn möglich glutenfreie Ernährung

Bakterielle Infektionen (v.a. der oberen Atemwege, HNO)
- Oregano-Thymian (4 x 2 Kapseln; mit dem Essen & vor dem Schlafen)
- Artemisia (4 x 2 Kapseln 30–60 min vor dem Essen und auf die Nacht)
- Vitamin D3 (4000–6000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Vitamin C (2–4 g)
- CBD (3 x 2 Kapseln)

Blasenentzündungen, Harnwegsinfektionen
- Sehr viel trinken, z.B. Preiselbeersaft
- Aronia (6 Kapseln)
- Oregano-Thymian (4 x 2 Kapseln; mit dem Essen und auf die Nacht)
- Artemisia (4 x 2 Kapseln 30–60 min vor dem Essen / Schlafen)
- Vitamin D3 (6000–7000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- D-Mannose (4 x 500 mg)

Blutarmut (Eisenmangel / Anämie)
- Pflanzliches Eisen (2 Kapseln, morgens und mittags zum Essen)
- Moringa (3 Kapseln)
- Aronia (3 Kapseln)
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)

Chronische Müdigkeit / Erschöpfung
- Leaky Gut abklären (Panda-Test)
- Lebensmittelunverträglichkeit abklären
- Hormon-Speicheltest durchführen; Schilddrüsenwerte kontrollieren
- Diät gemäss Test einhalten, Hormone gemäss Test anwenden
- Pflanzliches Eisen (2 Kapseln, morgens und mittags zum Essen)
- Moringa (3 Kapseln)
- Aronia (4 Kapseln)
- Vitamin D3 (4000–5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Kurkuma (3 Kapseln)
- Q10 (2–6 Kapseln)
- NADH (4 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)
- Voluntastrole (2 Kapseln, vor dem Frühstück)
- Bei körperlicher Ermüdung: zusätzlich essenzielle Aminosäuren
- Bei psychisch bedingter Ermüdung: zusätzlich Pollen 3–4 Kapseln

Cystische Fibrose
- Immunaktivierung (3 x 1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamin D3 beachten!)
- Omega-3-Fettäuren (1,5 g Fisch-Öl oder 0,6 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Selen (400–500 µg)
- NADH (2 x 2 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)

Darm-Krankheiten

z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Divertikulitis, Reizdarm

- Lebensmittelunverträglichkeit abklären
- Klinoptilolith (3 x 2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1–2 x je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Kurkuma (3 Kapseln)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)

Diabetes Typ I

- Diät und Insulin gemäss ärztlicher Empfehlung
- NADH (4 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)

Diabetes Typ II

- Diät: zuckerfrei, wenig Kohlenhydrate, viel pflanzliche Kost
- Darmgesundheit beachten
- Maulbeer (3 Kapseln; 30–60 min vor dem Essen)
- NADH (4 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)
- Grüner Kaffee (2 Kapseln; je eine Kapsel 30–60 min vor den Hauptmahlzeiten)
- Artemisia (3 x 2 Kapseln jeweils 30–60 min vor dem Essen)
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)
- Moringa (3 Kapseln)
- Q10 (3 Kapseln)

Durchblutungsstörungen

- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Traubenkern-Extrakt und / oder Aronia (je 3–4 Kapseln)
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Magnesium (2–3 Kapseln)
- Cayenne (2 Kapseln; vor dem Essen)

Ekzeme / Hautausschläge (Neurodermitis / Psoriasis: siehe unten)
- Allergie-Tests durchführen / versuchsweise Milch- & Milchprodukte weglassen
- Vitamin D3 (4000–5000 IE)
- Omega-3 Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Selen (400 µg) und Zink (15 mg)
- Reishi
- Versuch mit Artemisia-haltigem Gel und Emu-Öl durchführen und beobachten, was besser wirkt
- vorwiegend pflanzlich ernähren
- Evtl. Cortison-Creme verwenden

Entzündungen der Gelenke (Arthritis)
- Aronia und / oder Traubenkern-Extrakt (jeweils 3–4 Kapseln)
- Vitamin D3 (4000–5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 2 x je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Immunaktivierung (2–3 x 1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamin D3 beachten!)
- Kurkuma (4 Kapseln)
- Hagebutten (3 Kapseln à 700 mg)
- Gelenköl mit CBD und / oder Emu-Öl zum Einmassieren

Fibromyalgie

Gehört in die Hände von Fachpersonen. Möglichkeiten zur Einnahme: Entzündungshemmer (z.B. Neovital), immunaktivierende Faktoren in Kombination mit Vitamin D3, Probiotika, Omega-3-Fettsäuren, essenzielle Aminosäuren, CBD (Kapsel oder Öl), Reishi; Guaifenesin. Äusserlich einsetzbar: Gelenköl mit CBD, Cayenne-haltiges Gel, Emu-Öl.

Gewichtsreduktion
- Grüner Kaffee (2 Kapseln; je eine Kapsel 30–60 min vor den Hauptmahlzeiten)
- Maulbeer (3 Kapseln; 30–60 min vor dem Essen)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 2 x je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Essenzielle Aminosäuren (9–12 Presslinge)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

z.B. Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Herzinfarkt, Hirnschlag, Krampfadern, Ödeme (geschwollene Beine)

- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Traubenkern-Extrakt oder Aronia (4 Kapseln)
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Magnesium (2 Kapseln)
- Cayenne (2–3 Kapseln; vor dem Essen)
- Q10 (2–6 Kapseln)
- Immunaktivierung (3 x 1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamin D3 beachten!)
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)
- Nach Schlaganfall: NADH (3–5 Tabletten) und Voluntastrole (2–4 Kapseln)
- Kalium unter ärztlicher Kontrolle
- Evtl. bioidentisches Testosteron (nach Speichelmessung)

Hoher Blutdruck

- Gewichtsreduktion; vorwiegend pflanzliche Ernährung
- Traubenkern-Extrakt (3 Kapseln)
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Magnesium (2 Kapseln)
- Cayenne (2 Kapseln; vor dem Essen)
- L-Arginin (2–3 g)

Krebs

Gehört in die Hände von Fachpersonen. Möglichkeiten sind: Kurkuma, Salvestrole, Traubenkern-Extrakt, Artemisia, Reishi, Grüntee-Extrakte und CBD (bei Hirntumoren) und immunaktivierende Faktoren in Kombination mit Vitamin D3.

Leber-Krankheiten

z.B. Hepatitis, Leberstörungen, Fettleber

- Klinoptilolith (3 x 2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten)
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Vitamin D3 (4000–5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Pollen (2–4 Kapseln)
- Kurkuma (4 Kapseln)

- Reishi (2 Kapseln)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und/oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)
- Grüner Kaffee (2 Kapseln; je eine Kapsel 30–60 min vor den Hauptmahlzeiten)
- Cayenne (2 Kapseln; vor dem Essen)
- Moringa (2 Kapseln)
- Bitterstoffreiche Ernährung; Artischocken

Menstruationsbeschwerden/prämenstruelles Syndrom
- Bioidentische Progesteron-Creme
- Aronia oder Traubenkern-Extrakt (jeweils 3–4 Kapseln)
- Magnesium (1–2 Kapseln)
- Pflanzliches Eisen (2 Kapseln, morgens und mittags zum Essen)
- CBD (3 Kapseln) und Moringa (3 Kapseln)
- Gelenköl mit CBD (äusserlich)

Neurodermitis
- Milchprodukte nach Möglichkeit weglassen/Leaky Gut ausschliessen (Panda-Test)
- Vitamin D3 (4000–5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und/oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Artemisia-haltiges Gel und Emu-Öl; beobachten, was besser wirkt
- Zink (15–30 mg) und Selen (100–200 µg)
- Wenn nötig: Cortison-Creme verwenden

Neurologische Erkrankungen
z.B. Demenz, Alzheimer, Parkinson, MS, ALS, Huntington-Krankheit, Epilepsie
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und/oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Allenfalls ketogene Diät einhalten
- Kokosfett (2 EL)
- Voluntastrole (2–4 Kapseln; vor dem Frühstück und evtl. Schlafengehen)
- CBD (3 Kapseln)

- Kurkuma (3–6 Kapseln)
- Immunaktivierung (1 x 2 Kapseln pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamin D3 beachten!)
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Q10 (3–6 Kapseln)
- NADH (3–5 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Evtl. Aronia oder Traubenkern-Extrakt (jeweils 3–4 Kapseln)

Operationen
- Q10 (4 Kapseln täglich, jeweils während 1 Woche vor und nach der Operation)
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit

Osteoporose
- Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Magnesium (3–4 Kapseln; d.h. 600–800 mg elementares Magnesium)
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)

Pilz
Bei Hautpilz:
- Artemisia- oder Cayenne-haltiges Gel auf betroffene Stellen auftragen

Bei inneren Pilzen (Darm / Vagina):
- Lebensmittelunverträglichkeit abklären, Diät gemäss Test einhalten
- Klinoptilolith (3 x 2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten)
- Kurkuma (3 Kapseln)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Evtl. Aronia oder Moringa (jeweils 3 Kapseln)
- Evtl. mit Colostrum ergänzen

Prostata-Krankheiten
Gutartige Prostatavergrösserung / chronische Prostatitis
- Kürbiskerne; Sägepalme
- Pollen (2 x 4 Kapseln)
- Aronia und / oder Traubenkern-Extrakt (jeweils 3 Kapseln)

Psoriasis (Schuppenflechte)
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Selen (200 µg) und Zink (45 mg)
- Vitamin D3 (5000–6000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1–2 x je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und/oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Immunaktivierung (2 x 1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamin D3 beachten!)
- Artemisia-Gel

Psychische Erkrankungen
Depressionen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Vergesslichkeit, Burnout
- Darmgesundheit überprüfen & verbessern; Leaky Gut ausschliessen (Panda-Test)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und/oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Magnesium (2–3 Kapseln)
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Voluntastrole (2–4 Kapseln; vor dem Frühstück und evtl. Schlafengehen)
- Moringa (3 Kapseln)
- Pollen (2 x 2 Kapseln)
- NADH (2 x 2 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)
- Evtl. Cayenne (2 Kapseln; vor dem Essen) oder Aronia (3 Kapseln)
- Q10 (3–6 Kapseln), 5-HTP (5-OH-Tryptophan), L-Arginin
- Bei leichten Schizophrenien und Angstzuständen alternativ CBD (3 Kapseln) und/oder Ashwaghanda (250–500 mg)

Schlafstörungen (Insomnie)
- Schlafbeerenwurzelpulver (Ashwagandha, 250–500 mg)
- Hydrolisierte Milcheiweisse (150–300 mg)
- Tryptophan (120–240 mg) und weitere essenzielle Aminosäuren
- CBD (2 Kapseln)
- Magnesium (2–3 Kapseln)
- Reishi (1–2 Kapseln)
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)

Schmerzen (chronische)
z.B. Nervenschmerzen, Migräne, Muskelspasmen, (Arthrose)
- CBD (3 x 1–2 Kapseln)
- Vitamin-B-Komplex
- Magnesium (1–2 Kapseln)
- Voluntastrole (2 Kapseln; vor dem Frühstück)
- Ergänzend Cayenne (1–2 Kapseln; vor dem Essen) oder Kurkuma (3 Kapseln)
- Äusserlich: Gelenköl mit CBD oder Cayenne-haltiges Gel

Verdauungsbeschwerden
- Klinoptilolith (3 x 2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1–2 x je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Kurkuma (3 Kapseln)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Sobald eine Besserung eintritt: Umstellen auf viel pflanzliche Kost und ballaststoffreiche Ernährung
- Evtl. Lebensmittelunverträglichkeit abklären; Diät gemäss Test einhalten

Virale Infektionen
z.B. Erkältungen, Grippe
- Artemisia (4 x 2 Kapseln, jeweils 30–60 min vor dem Essen und auf die Nacht
- Vitamin D3 (4000–6000 IE); zu einer Hauptmahlzeit
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g Fisch-Öl oder 0,8–1,1 g Krill-Öl); zu Hauptmahlzeit
- Vitamin C (2–4 g)
- Essenzielle Aminosäuren (6–12 Presslinge)
- Evtl. Moringa (3 Kapseln)

Notizen

Natural Doctor
Dr. med. Heinz Lüscher

Alle Wirkstoffe auch auf
www.vitalstoffmedizin.ch

Behandlungsvorschläge auch auf
www.web-doktor.net

Die Kraft natürlicher Vitalstoffe

Gesund werden und gesund bleiben

Ein Ratgeber von
Dr. med. Heinz Lüscher