



# Die Kraft natürlicher Vitalstoffe

**Gesund werden und gesund bleiben**

---

Ein Ratgeber von  
Dr. med. Heinz Lüscher

# Inhaltsverzeichnis

S. 4	<u>Antibakterielle Pflanzen</u>	S. 22	<u>MSM &amp; Co.</u>
S. 5	<u>Aronia</u>	S.23	<u>NADH</u>
S. 6	<u>Artemisia</u>	S. 24	<u>Omega-3-Fettsäuren</u>
S. 7	<u>Cayenne</u>	S. 26	<u>Pollen</u>
S. 9	<u>CBD</u>	S. 27	<u>Probiotika und Fermente</u>
S.10	<u>Coenzym Q10</u>	S. 29	<u>Rotwein-Extrakt</u>
S.11	<u>Eisen</u>	S. 30	<u>Salvestrole</u>
S.12	<u>Emu-Öl</u>	S. 31	<u>Schlaffördernde Stoffe</u>
S.13	<u>Essenzielle Aminosäuren</u>	S. 32	<u>Vitamin D</u>
S.15	<u>Gelenk-Öl</u>	S. 34	<u>Vitamin K2</u>
S.16	<u>Grüner Kaffee</u>		
S.17	<u>Immun-Aktivierung</u>	<b>S. 35</b>	
S.18	<u>Kurkuma</u>	<b>Häufige Erkrankungen und ihre</b>	<b>Behandlung mit Vitalstoffen</b>
S.19	<u>Magnesium</u>		
S.20	<u>Maulbeer</u>		
S.21	<u>Moringa</u>		

# 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 Obst und Gemüse 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**

kant. appr. Heilpraktiker

**Praxis für Vitalstoffmedizin**

Bahnhofplatz 10

9100 Herisau

[www.vitalstoffmedizin.ch](http://www.vitalstoffmedizin.ch)

# 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 & verdauungsfördernd. Oregano zählt zu den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika.

**Thymian** wird seit Jahrhunderten als Heilmittel z.B. bei Atemwegsinfektionen & 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-Kreislaufkrankungen eingesetzt werden. Berberitze wirkt antibakteriell, antiviral, fungizid, antioxidativ, entzündungshemmend & immunmodulierend.

## Anwendungen von antibakteriellen Pflanzenstoffen

- bakterielle Infekte (insb. der oberen Atemwege wie Husten mit Auswurf)
- Bindehautentzündungen
- Gingivitis (Entzündung des Zahnfleisches)
- allgemein schnellere Wundheilung

## Dosierung

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

- Bei den ersten Anzeichen eines Infektes täglich 4x2 Kapseln einnehmen (zu den Mahlzeiten und auf die Nacht).
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei.

## Geeignete Produkte

Sinnvoll sind Produkte, welche Oregano, Thymian und Berberitze kombinieren. Etwas VitaminD3 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 entzündungshemmende, antioxidative und antiallergische Stoffe.**

Von diesen Polyphenolen enthält Aronia deutlich mehr als z.B. Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren. Aronia ist zudem reich an **OPC (oligomere Proanthocyanidine), eine 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 und Eisen.

**Was heisst «antioxidativ»?** Während 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 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 zum Einrühren in ein Getränk erhältlich.

# Artemisia

**Artemisia annua ist in der chinesischen Medizin seit über 2000 Jahren bekannt. Der Wirkstoff Artemisin hat seiner Entdeckerin den Nobel-Preis eingebracht.**

Artemisia enthält nebst zahlreichen entzündungshemmenden Polyphenolen auch das art-typische Artemisin. 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 Eisen-ionen enthalten als gesunde Zellen, ist die Wahrscheinlichkeit für diese Zellen, ein Artemisin zu «entladen» und von ihm «angeschossen» zu werden, viel höher.

Artemisin 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. Schliesslich wirkt Artemisia auch hervorragend gegen Viren.

## **Anwendungen von Artemisia in Kapseln**

- Virale Infekte, Grippe
- Bakterielle Infekte
- Allgemein 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 Cremes**

- 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 4x2 Kapseln unbedingt ausserhalb der Mahlzeiten, d.h. 1 Stunde vor dem Essen 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.

Dosierung von Artemisia-Tee:

- 4x täglich jeweils 1 Esslöffel Teeblätter mit heissem Wasser (max. 80°C) aufgiessen und 10 Minuten ziehen lassen.

Dosierung von Artemisia-Cremen:

- Die Creme 2–3 mal täglich sanft auf die betroffenen Stellen auftragen und einwirken lassen.

### **Geeignete Produkte**

Nicht alle Sorten von Artemisia annua sind gleich wirksam. Spezielle Züchtungen enthalten deutlich mehr Artemisin. Zuweilen wird Artemisia annua als Artemisiapulver angeboten oder mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure kombiniert.

# Cayenne

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

### **Wichtige Inhaltsstoffe**

Verantwortlich für die Schärfe ist eine Substanz namens Capsaicin. **Kommt sie im Mund mit Nervenenden in Kontakt, schütten diese einen Botenstoff aus, der zu einer Erweiterung der feinen Blutgefässe führt.** Die Durchblutung wird verbes-

sert und der Blutdruck gesenkt. Das Gehirn nimmt die Schärfe als Schmerz wahr und reagiert mit der Ausschüttung von Endorphinen. So wird Cayenne zum natürlichen Schmerzmittel. 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 Cremes**

- Schmerzen, z.B. bei Gürtelrose
- Rheuma, rheumatische Schmerzen
- Arthrose, Schmerzen am Bewegungsapparat
- Pilzkrankungen (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.
- Nebenwirkungen: Brennt in Augen und auf Schleimhäuten. Entsprechenden Kontakt vermeiden (gilt bei der Anwendung von Cayenne-Creme).

Dosierung von Cayenne-Cremes:

- Die Creme 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 normalem Industrie- oder Nutzhanf vorkommt. Es wirkt schmerzlindernd, anti-epileptisch und anti-psycho-tisch. Hochinteressant sind auch seine nervenschützenden Eigenschaften.**

Im Unterschied zu THC (das in Nutzhanf kaum enthalten ist) ist CBD nicht psychoaktiv. **Hingegen wirkt es schmerzlindernd, entkrampfend, anti-epileptisch, anti-psycho-tisch 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 scheint 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 Hersteller 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 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 kann zwar vom Körper selber hergestellt werden, die körpereigene Produktion nimmt jedoch im Laufe 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 vorkommen.

## 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 der Verdauung. Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen, Kaffee und Schwarztee hemmen sie hingegen.

## **Anwendungen von Eisen**

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

## **Dosierung**

bei Kapselgrößen mit rund 15 mg Eisen:

- Täglich 1 (Prävention), bzw. 2 Kapseln (Therapie) einnehmen.
- Kapseln über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem 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 sehr gut verträglich und äusserst 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 Schichten der Haut ein. Das 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
- Schürfwunden, Verbrennungen, Schnittwunden, offene Wunden
- Neurodermitis
- Akne, Ausschläge
- Ekzeme (im Wechsel mit einer Artemisia-Creme)

## **Dosierung**

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

## **Geeignete Produkte**

Von Vorteil verwenden Sie Emu-Öl von Tieren aus artgerechter Haltung. So erhalten Sie ein Öl von hoher Qualität.

# Essenzielle Aminosäuren

**Aminosäuren sind die Grundbausteine der Eiweisse. Werden sie aus Hülsenfrüchten gewonnen und liegen sie in hydrolysiertes 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 Stoffwechselforgänge).

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 hydrolysiert sind und aus Hülsenfrüchten gewonnen wurden, fast ausschliesslich auf letztere Weise genutzt werden. Entsprechend beträgt ihr Stickstoffabfall bloss 2%.

## **Anwendungen von Aminosäuren**

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

**Dosierung**

bei 500–600 mg essenziellen Aminosäuren pro Pressling:

- Täglich 6–10 (Prävention), bzw. 10–20 Presslinge (Therapie) entweder am Morgen 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 dann 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 die Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

# Gelenk-Öl

**Ätherische Öle riechen nicht nur gut, sondern wirken wohltuend auf schmerzende Gelenke. Oft bilden Arnika und Johanniskraut die Basis solcher Produkte. Beide Heilkräuter sind bekannt aus der Aromatherapie.**

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

**Johanniskraut** ist bekannt für ihre positive Wirkung bei leichten und mittelgradigen Depressionen oder depressiven Verstimmungen. Äusserlich angewendet wird Johanniskrautöl traditionell als Einreibemittel 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
- geschwollene Beine (Oedeme)
- unreine Haut/Pickel/Hautausschläge/Neurodermitis/Windeldermatitis
- Hämorrhoiden
- Gürtelrose
- Dehnungsstreifen
- Fersensporn

## **Dosierung**

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

## **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 zusätzlich. Dank den in natürlichen ätherischen Ölen bereits vorhandenen antibakteriellen Bestandteilen kann in hochwertigen Produkten auf Konservierungsstoffe & 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 ganz auf Süssigkeiten und Süssgetränke verzichtet. Abends sollte man möglichst 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

**Unser Immunsystem ist ein Wunder und besteht aus mehreren Organen, Geweben, Zellen und Botenstoffen. Sehr vieles, was wir medizinisch unternehmen, hat letztendlich das Ziel, die körpereigene Abwehr zu unterstützen.**

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, zeigt eine deutliche Anti-Krebs-Aktivität und schützt und regeneriert die Nerven.

## **Anwendungen von immunaktivierenden Botenstoffen**

- Krebs, Tumor
- Neurodegenerative Erkrankungen (Demenz, Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose)
- Schlaganfall (Nachsorge)
- Autoimmunerkrankungen
- Autismus
- ADS/ADHS
- Fibromyalgie

## **Dosierung**

- Allgemeine Prävention: 1 Kapsel pro Woche.
- Begleitbehandlung bei Tumoren: 2x2 Kapseln pro Woche.
- Chronische Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autismus: 3x1 Kapsel pro Woche.
- Neurologische Erkrankungen: 1x2 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.

Die Kapseln müssen nüchtern eingenommen werden, 30–60 min vor dem Essen. Für eine optimale Wirkung braucht der Körper genügend Vitamin D (ca. 6000IE täglich) und einige zusätzliche Vitamin-K2- und Magnesium-Supplemente für den Vitamin-D-Stoffwechsel.

# Kurkuma

**Kurkuma stammt aus Südasien. Das Gewürz gehört zwar zu den Ingwergewächsen, ist aber nicht identisch mit dem Ingwer, den man bei uns kaufen kann.**

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.

## Anwendungen von Kurkuma

- Verdauungsprobleme, Blähungen
- chronische Entzündungen
- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn
- Krebs
- Alzheimer, Demenz

## Dosierung

bei Kapselgrößen von 500–600mg 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), wird die Aufnahme im Darm stark erhöht. Ein gutes Kurkuma-Produkt enthält deshalb bereits die richtige Menge an schwarzem Pfeffer. Zudem muss das Produkt auf einen ausreichenden Gehalt an Curcumin kontrolliert werden (mindestens 6%). Schliesslich gibt es Produkte, die zusätzlich zum Kurkuma-Pulver einen Kurkuma-Extrakt enthalten, der die Wirkung weiter verstärkt.

# Magnesium

**Magnesium (Mg) ist ein Schlüssel-Mineral mit zahlreichen Funktionen im menschlichen Körper. Ein Mangel ist leider weit verbreitet und spielt bei rund 100 Erkrankungen eine grössere Rolle.**

Magnesium katalysiert rund 800 Stoffwechselfvorgänge 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 und 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
- Sodbrennen, 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 auf S. 30.)
- 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 unterschiedlichen Eigenschaften und anderer Bioverfügbarkeit. Auch der Gehalt an elementarem Magnesium ist in jedem Salz anders (zwischen 6% und 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 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 Sub-stanz namens 1-Deoxynojirimycin (DNJ), welche den Blutzuckerspiegel in dreifacher Weise reduziert.** 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 500–600mg Maulbeerblatt-Pulver:

- Täglich 2–3 Kapseln über den Tag verteilt und 30 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, d.h. im Schatten. 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 (17x mehr als Milch), Kalium (15x mehr als Bananen), Eisen (20 bis 25x mehr als Spinat) und Vitamin A (25x 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 darauf, dass das Moringa biologisch angebaut wird. Wichtig ist zudem, 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 Kombination der drei natürlichen Substanzen MSM, Glucosamin und Chondroitin ist die bisher beste bekannte Behandlung von Arthrosen. Sie 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 diese 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.

## **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 40x 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 Aminosucker, der in den Knorpelzellen gebildet wird.

## **Dosierung**

- Für die Behandlung einer Arthrose empfehle ich die folgende Tagesdosis: 800mg MSM, 900mg Glucosamin und rund 600mg Chondroitinsulfat.
- Die Wirkung kann mit diesen Naturheilprodukten noch verstärkt werden: Omega-3-Fettsäuren, Kurkuma, Aronia, Weidenrinde, Teufelskralle, Hagebutten, Arnikasalbe, Chili-Creme.
- 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 Stoffwechselfvorgängen beteiligt.**

## **Anwendungen von NADH**

Wegen seiner Wirkung, mehr Körperenergie zu produzieren, ist die Liste der Krankheiten, bei der NADH eine Verbesserung erreichen kann, ungewöhnlich lang. Die wichtigsten sind:

- Chronische Müdigkeit, Burnout, Depressionen
- Alzheimer/Demenz, Parkinson, Hirnleistungsstörungen
- Nach Schlaganfällen
- Schlafstörungen, Jetlag
- Multiple Sklerose
- ADS und ADHS
- Krebs
- Macula-Degeneration (Alters-Sehchwäche)
- Cystische Fibrose

## **Dosierung** (bei Tabletten mit 20mg 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 2/3 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 stören 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 eine Vielzahl von Funktionen. Unter anderem schützen sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und senken das Risiko einer Demenz. 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. In unseren Breitengarden (Schweiz) können/wollen jedoch nicht allzu viele Menschen 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 viel 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, Multiple Sklerose, Parkinson, AD(H)S, Asperger-Syndrom, Autismus)



### **Dosierung**

- Täglich 1–2g Omega-3-Fettsäuren in Fisch-Öl oder 0,4–0,8g Omega-3-Fettsäuren in Krill einnehmen.
- Zur besseren Aufnahme zusammen mit dem Essen einnehmen (gilt für beide Öle).
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: Bei Störungen der Blutgerinnung: Einnahme nur in Absprache mit Ihrem Arzt. Für Allergiker: 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 dasselbe wie Blütenstaub. Sie bestehen aus einer Pollenhülle und dem Polleninhalte 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 Polleninhalte 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 300–400mg Pollen-Extrakt:

- Täglich 2 (Prävention), bzw. 3–8 Kapseln (Therapie) einnehmen.
- Kapseln über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Bei Schlafstörungen Kapseln nur morgens und 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. Doch kann auch ein solches Pollenprodukt Spuren von allergenen Stoffen enthalten.

## 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 selektiv das Wachstum oder 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 Bakterien 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
- Innere Pilze wie Darmpilz oder Scheidenpilz
- Allergien
- Nach einer Antibiotika-Kur

**Dosierung & Einnahme**

- Einnahme: auf nüchternen Magen, 30–60min vor der Mahlzeit.
- Probiotika: Täglich mindestens 10 Milliarden Bakterien einnehmen. Einnahmeempfehlung des jeweiligen Produkts beachten.
- Präbiotika: Täglich mindestens 3g einnehmen.
- Fermente: Täglich mindestens 20ml einnehmen und vor dem Schlucken kurz im Mund bewegen.
- Dauer der Einnahme: 2–3 Monate.
- 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.

# Rotwein-Extrakt

**Mit Rotwein-Extrakt erhält man alle gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe des Rotweins ohne die schädlichen Auswirkungen des Alkohols.**

Weintrauben enthalten vor allem in den Kernen und in der Schale viel OPC (oligomere Proanthocyanidine), einer der stärksten antioxidativen Stoffklassen überhaupt. Mit Vitamin C und Resveratrol enthält Rotwein-Extrakt zwei weitere Antioxidantien. **Resveratrol wirkt krebshemmend und pilzbekämpfend. Es erhöht zudem die Fettverbrennung.** Schliesslich enthalten Weintrauben diverse Flavanoide.

## **Anwendungen von Rotwein-Extrakt**

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Arterienverkalkung), 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 und unmittelbar vor dem Essen einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: keine.

## **Geeignete Produkte**

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

# 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 sind in der Lage, sich mit einem nur in Krebszellen vorkommenden Enzym namens Cytochrom CYP1B1 zu verbinden. Diese neu entstandene Verbindung bringt die Krebszelle zum Absterben.** Dies erklärt, weshalb der Verzehr von biologisch angebautem Obst und Gemüse krebshemmend ist. Biologisch deshalb, weil der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln in der konventionellen Landwirtschaft alle möglichen Gefahren im Vorhinein eliminiert. So müssen sich die Pflanzen nicht mehr schützen und sparen sich die Bildung von Salvestrolen.

## **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.

# Schlaffördernde 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. 30mg Withanoliden wahrgenommen wird. Sensitive Menschen können dies aber auch schon ab geringen Dosen von ca. 15mg spüren. Wer entsprechend veranlagt ist, müsste Ashwagandha schon zum Nachtessen einnehmen statt vor dem Einschlafen und auf keinen Fall mitten in der Nacht nachhelfen 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 500mg Ashwagandha-Pulver erzielt.

## **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 240mg 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 bis 300mg 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!

## 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, das Zellwachstum und hemmt bei einigen Krebsarten das Wachstum und die Tumordifferenzierung. **Es spielt eine zentrale Rolle im Calcium- und Phosphatstoffwechsel und ist bedeutend für die Gesundheit der Zähne, der Knochen und der Muskulatur.** 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



VitaminD bilden zu können. Im Winter ist die Produktion wegen des flachen Einfallswinkels der Sonne gar nicht möglich. **Man kann 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 VitaminD – am besten in Kombination mit VitaminK2, da dieses die Remineralisierung der Knochen im Zusammenspiel mit VitaminD 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 4000IE.
- Eine Osteoporose behandle ich mit 5000IE VitaminD3, 200µg VitaminK2 und 300–400mg elementares Magnesium pro Tag.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.
- Nebenwirkungen: keine.
- Zur besseren Aufnahme zusammen mit den Mahlzeiten einnehmen.

### **Geeignete Produkte**

Empfehlenswert ist die Einnahme von VitaminD3 (Cholecalciferol) in einer öligen Lösung (zum Beispiel in Kokos-Öl). So kann das VitaminD3 vom Körper gut aufgenommen werden.

# 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 D3 eingenommen, wirken die beiden Vitamine synergistisch und die Knochendichte erhöht sich (siehe auch Text zu Vitamin D auf S. 30). **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 180–200 Mikrogramm Vitamin K2:

- Täglich 1 Kapsel unmittelbar vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen. (Bei Osteoporose: vgl. Text zu Vitamin D auf S. 30.)
- 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.

# 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 jeweils an die individuelle Situation angepasst werden.**

## **Web Doktor, Wirkstoffmatrix und Therapie Schemas**

Auf web-doktor.net steht Ihnen ein «Web Doktor» zur Verfügung, der Sie bei bekannter Diagnose mit Behandlungsvorschlägen unterstützt. Weiter finden Sie auf [www.vitalstoffmedizin.ch](http://www.vitalstoffmedizin.ch) > Wirkstoffe eine Übersicht («Wirkstoff-Matrix»), welche Wirkstoffe zur Behandlung welcher Erkrankungen geeignet sind. Auch finden Sie einige Therapie-Schemas im Untermenü des Web Doktors.

## **Allgemeine Hinweise**

Wenn nicht anders beschrieben, werden Vitalstoffe am besten über den Tag verteilt und vor 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 3x1–2 Kapseln
- Quercetin: 2–3 Kapseln (à 500 mg)
- Probiotika (10 Mia. Bakterien) sowie Präbiotika (3 g) oder Fermente (20 ml)
- Omega-3-Fettsäuren (1–2 g bei Fisch-Öl, 0,4–0,8 g bei Krill-Öl)
- Vitamine C (2–4 g), D (4000 IE), E (500–1000 IE) 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 Omega-3-Fettsäuren, Kurkuma, Aronia, Weidenrinde, Teufelskralle, Hagebutten, Arnika-Salbe, Chili-Creme & Emu-Öl.

## **Autismus**

- Darmgesundheit überprüfen: Leaky Gut ausschliessen
- Immunaktivierung: 3x1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 2x5 ml)
- Probiotika (10 Mia. Bakterien) sowie Präbiotika (3g) oder Fermente (20 ml)
- Omega-3-Fettsäuren (1-2g bei Fisch-Öl, 0,4-0,8g bei Krill-Öl)
- VitaminD3 (5000-6000IE)

## **Autoimmunerkrankungen**

(für MS: siehe neurologische Erkrankungen/Psoriasis: siehe unten)

- Immunaktivierung: 2-3x1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser
- Aronia: 3-4 Kapseln
- VitaminD (4000IE)
- Probiotika (10 Mia. Bakterien) sowie Präbiotika (3g) oder Fermente (20 ml)
- Kokosfett (2x5g)
- Bioidentische Hormone
- wenn möglich glutenfreie Ernährung

## **Bakterielle Infektionen (v.a. der oberen Atemwege, HNO)**

- Oregano-Thymian: 4x2 Kapseln vor dem Essen/Schlafen
- VitaminD3 (4000-6000IE)
- Omega-3-Fettsäuren (0,5-1g bei Fisch-Öl, 0,2-0,4g bei Krill-Öl)
- VitaminC (2-4g)
- CBD: 3x2 Kapseln

## **Blasenentzündungen, Harnwegsinfektionen**

- sehr viel trinken, z.B. Preiselbeersaft
- Aronia: 6 Kapseln
- Artemisia: 4x2 Kapseln 30-60 min vor dem Essen/Schlafen
- Oregano-Thymian: 4x2 Kapseln vor dem Essen/Schlafen
- VitaminD3 (6000-7000IE)
- D-Mannose: 4x500mg

### **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)
- evtl. Lebensmittelunverträglichkeit testen
- Hormon-Speicheltest durchführen; Schilddrüsenwerte kontrollieren
- Diät gemäss Test einhalten, Hormone gemäss Test einnehmen
- pflanzliches Eisen: 2 Kapseln, morgens und mittags zum Essen
- Moringa: 3 Kapseln
- Aronia: 4 Kapseln
- Vitamin D3 (4000-5000 IE)
- Kurkuma: 3 Kapseln
- Q10: 2-6 Kapseln
- NADH: 4 Tabletten
- Bei körperlicher Ermüdung: zusätzlich essenzielle Aminosäuren
- Bei psychisch bedingter Ermüdung: zusätzlich Pollen 3-4 Kapseln

### **Cystische Fibrose**

- Immunaktivierung: 3x1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser
- Omega-3: EPA und DHA total 1500mg
- Vitamin D3 (5000 IE)
- Selen (400-500 µg)
- NADH: 2x2 Tabletten

### **Darm-Krankheiten**

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

- Lebensmittelunverträglichkeit testen (z.B. Imuscan), Diät einhalten gemäss Test
- Klinoptilolith: 3x2 Kapseln jeweils 30 min vor dem Essen
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1-2 x je 5 ml)
- Vitamin D3 (4000 IE)
- Kurkuma: 3 Kapseln
- CBD: 2-3 Kapseln
- Probiotika (10 Mia. Bakterien) sowie Präbiotika (3g) oder Fermente (20 ml)
- Essenzielle Aminosäuren: 6-12 Presslinge
- Evtl. Aronia: 3 Kapseln

**Diabetes Typ I**

- Diät und Insulin gemäss ärztlicher Empfehlung
- NADH: 4 Tabletten

**Diabetes Typ II**

- Diät: zuckerfrei, wenig Kohlenhydrate, viel pflanzliche Kost
- Maulbeer: 3 Kapseln
- NADH: 4 Tabletten
- Grüner Kaffee: 2 Kapseln
- Artemisia: 3x2 Kapseln jeweils 30–60min vor dem Essen
- Essenzielle Aminosäuren: 6–12 Presslinge
- Moringa: 3 Kapseln
- Q10: 3 Kapseln

**Durchblutungsstörungen**

- Omega-3-Fettsäuren (1–2g bei Fisch-Öl, 0,4–0,8g bei Krill-Öl)
- Rotwein-Extrakt und/oder Aronia: je 3–4 Kapseln
- Vitamin K2: 1 Kapsel
- Magnesium: 2–3 Kapseln
- Cayenne: 2 Kapseln

**Ekzeme/Hautausschläge** (Neurodermitis: siehe unten)

- Allergie-Tests durchführen
- Vitamin D3 (4000–5000IE)
- Omega-3 Fettsäuren (1–2g bei Fisch-Öl, 0,4–0,8g bei Krill-Öl)
- Selen (400µg)
- Zink (15mg)
- Versuch mit Artemisia-haltiger Creme und Emu-Öl durchführen und schauen, was besser wirkt
- vorwiegend pflanzlich ernähren
- Evtl. Cortison-Creme verwenden

**Entzündungen der Gelenke (Arthritis)**

- Aronia und/oder Rotwein-Extrakt: jeweils 3–4 Kapseln
- Vitamin D3 (4000–5000IE)
- Omega-3-Fettsäuren (1–2g bei Fisch-Öl, 0,4–0,8g bei Krill-Öl)
- Kurkuma: 4 Kapseln
- CBD: 3 Kapseln
- Q10: 3 Kapseln
- Hagebutten: 3 Kapseln (à 700mg)

- Gelenköl mit CBD einmassieren
- Emu-Öl einmassieren

### **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

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

- Omega-3-Fettsäuren (1-2g bei Fisch-Öl, 0,4-0,8g bei Krill-Öl)
- Rotwein-Extrakt oder Aronia: 4 Kapseln
- VitaminK2: 1 Kapsel
- Magnesium: 2 Kapseln
- Cayenne: 2-3 Kapseln
- Q10: 2-6 Kapseln
- essenzielle Aminosäuren: 6-12 Presslinge
- nach Schlaganfall: NADH (3-5 Tabletten)
- Kalium unter ärztlicher Kontrolle
- evtl. bioidentisches Testosteron (nach Speichelmessung)

### **Hoher Blutdruck**

- Gewichtsreduktion, vorwiegend pflanzliche Ernährung
- Rotwein-Extrakt: 3 Kapseln
- Omega-3-Fettsäuren (1-2g bei Fisch-Öl, 0,4-0,8g bei Krill-Öl)
- VitaminK2: 1 Kapsel
- Magnesium: 2 Kapseln
- Cayenne: 2 Kapseln
- L-Arginin: 2-3g
- N-Acetylcystein (NAC): 2x600mg

### **Krebs**

Gehört in die Hände von Fachpersonen. Möglichkeiten sind: Kurkuma, Salvestrole, Rotwein-Extrakt, Artemisia, Grüntee-Extrakte und CBD (bei Hirntumoren) und immunaktivierende Faktoren in Kombination mit VitaminD3.

### **Leber-Krankheiten**

z.B. Hepatitis, Leberstörungen, Fettleber

- Klinoptilolith: 3x2 Kapseln jeweils 30 min vor dem Essen
- VitaminK2: 1 Kapsel
- VitaminD3 (4000-5000IE)
- Pollen: 2-4 Kapseln
- Kurkuma: 4 Kapseln
- Essenzielle Aminosäuren: 6-12 Presslinge

- Artemisia gemäss ärztlicher Empfehlung
- bitterstoffreiche Ernährung, Artischocken

### **Menstruationsbeschwerden**

- bioidentische Progesteron-Creme
- Aronia oder Rotwein-Extrakt: jeweils 3-4 Kapseln
- Magnesium: 1-2 Kapseln
- pflanzliches Eisen: 2 Kapseln, morgens und mittags zum Essen
- Evtl. CBD (3 Kapseln) und Moringa (3 Kapseln)
- äusserlich: Gelenköl mit CBD

### **Neurodermitis**

- VitaminD3 (4000-5000IE)
- Omega-3-Fettsäuren (1-2g bei Fisch-Öl, 0,4-0,8g bei Krill-Öl)
- Artemisia-haltige Creme und Emu-Öl testen und schauen, was besser wirkt
- Milchprodukte nach Möglichkeit weglassen/ evtl. Leaky Gut überprüfen
- Zink (15-30mg) und Selen (100-200µg)
- Evtl. Cortison-Cremen verwenden

### **Neurologische Erkrankungen**

z.B. Demenz, Alzheimer, Parkinson, MS, ALS, Huntington-Krankheit, Epilepsie, AD(H)S

- Probiotikum mit 30 Stämmen
- allenfalls ketogene Diät einhalten
- Kokosfett 2EL
- CBD: 3 Kapseln
- Kurkuma: 3-6 Kapseln
- Immunaktivierung: 1x2 Kapseln pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser
- Omega-3-Fettsäuren (1-2g bei Fisch-Öl, 0,4-0,8g bei Krill-Öl)
- Q10: 3-6 Kapseln
- NADH: 3-5 Tabletten
- VitaminD3 (4000IE)
- Evtl. Aronia oder Rotwein-Extrakt: jeweils 3-4 Kapseln

### **Operationen**

- Q10: 4 Kapseln täglich, jeweils während 1 Woche vor und nach der Operation

### **Osteoporose**

- VitaminD3 (5000IE)
- VitaminK2: 1 Kapsel



- Magnesium: 2 Kapseln
- Essenzielle Aminosäuren: 6-12 Presslinge

## **Pilz**

Bei Hautpilz:

- Artemisia- oder Cayenne-haltige Creme auftragen.

Bei inneren Pilzen:

- Lebensmittelunverträglichkeit testen (z.B. Imuscan), Diät gemäss Test einhalten
- Klinoptilolith: 3x2 Kapseln jeweils 30 min vor dem Essen
- Kurkuma: 3 Kapseln
- Probiotika (10 Mia. Bakterien) sowie Präbiotika (3g) oder Fermente (20 ml)
- Evtl. Aronia oder Moringa: jeweils 3 Kapseln
- Evtl. mit Colostrum ergänzen

## **Prostata-Krankheiten**

Gutartige Prostatavergrösserung, chronische Prostatitis

- Kürbiskerne, Sägepalme
- Pollen: 2x4 Kapseln

## **Psoriasis (Schuppenflechte)**

- Omega-3-Fettsäuren (1-2g bei Fisch-Öl, 0,4-0,8g bei Krill-Öl)
- Selen (200 µg)
- Vitamin D3 (5000-6000 IE)
- Zink (45 mg)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1-2 x je 5 ml)

## **Psychische Erkrankungen**

Depressionen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Vergesslichkeit, Burnout

- Darmgesundheit überprüfen: Leaky Gut ausschliessen (Panda-Test)
- Probiotikum mit 30 Stämmen
- Moringa: 3 Kapseln
- Magnesium: 2-3 Kapseln
- Pollen: 2x2 Kapseln
- Omega-3-Fettsäuren (1-2g bei Fisch-Öl, 0,4-0,8g bei Krill-Öl)
- Vitamin D3 (5000 IE)
- NADH: 2x2 Tabletten
- Evtl. Cayenne (2 Kapseln) oder Aronia (3 Kapseln)
- Q10 (3-6 Kapseln), 5-HTP (5-OH-Tryptophan), L-Arginin
- Bei leichten Schizophrenien und Angstzuständen alternativ CBD: 3 Kapseln

**Schlafstörungen**

- Schlafbeerenwurzelpulver oder -extrakt (Ashwagandha, 250–500mg)
- Hydrolysierte Milcheiweisse (150–300 mg)
- Tryptophan (120–240mg) und weitere essenzielle Aminosäuren
- CBD: 2 Kapseln
- Magnesium: 2–3 Kapseln

**Schmerzen (chronische)**

z.B. Nervenschmerzen, Migräne, Muskelspasmen, (Arthrose)

- CBD: 3x1–2 Kapseln
- Vitamin-B-Komplex
- Magnesium: 1–2 Kapseln
- ergänzend Cayenne (1–2 Kapseln) oder Kurkuma (3 Kapseln)
- äusserlich: Gelenköl mit CBD

**Verdauungsbeschwerden**

- Klinoptilolith für 1 Monat: 3x2 Kapseln jeweils 30 min vor dem Essen
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1–2x je 5ml)
- Kurkuma: 3 Kapseln
- VitaminD3 (4000IE)
- Probiotika (10Mia. Bakterien) sowie Präbiotika (3g) oder Fermente (20 ml)
- Sobald eine Besserung eintritt: Umstellen auf viel pflanzliche Kost und ballaststoffreiche Ernährung
- Evtl. Lebensmittelunverträglichkeit testen (z.B. Imuscan) und Diät einhalten gemäss Test

**Virale Infektionen**

z.B. Erkältungen, Grippe

- Artemisia: 4x2 Kapseln, jeweils 30–60min vor dem Essen/Schlafen
- VitaminD3 (4000IE)
- Evtl. Moringa: 3 Kapseln
- Omega-3 (0,5–1g bei Fisch-Öl, 0,2–0,4g bei Krill-Öl)
- VitaminC (2–4g)
- Essenzielle Aminosäuren: 6–12 Presslinge

**Zum Abnehmen**

- Grüner Kaffee: 2 Kapseln (je eine Kapsel 30–60 min vor den Hauptmahlzeiten)
- Maulbeer: 3 Kapseln
- Cayenne: 2 Kapseln
- Essenzielle Aminosäuren: 6–12 Presslinge





Praxis für  
Vitalstoffmedizin

DR. HEINZ LÜSCHER

Alle Wirkstoffe auch auf  
[www.vitalstoffmedizin.ch](http://www.vitalstoffmedizin.ch)

Behandlungsvorschläge auch auf  
[www.web-doktor.net](http://www.web-doktor.net)

# Die Kraft natürlicher Vitalstoffe

**Gesund werden und gesund bleiben**

---

Ein Ratgeber von  
Dr. med. Heinz Lüscher