

# Die Kraft natürlicher Vitalstoffe



**Gesund werden und gesund bleiben**

Ein Ratgeber von Dr. med. Heinz Lüscher





## 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 wir die Vitalstoffe oder Mikronährstoffe im Darm überhaupt aufnehmen. 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 wichtige Voraussetzung.

### **Gesund werden und gesund bleiben.**

Im zweiten Teil beschreibe ich für einige Erkrankungen, 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!

Herzlich,  
Ihr Dr. med. Heinz Lüscher



**Dr. med. Heinz Lüscher**  
Arzt für integrative Medizin,  
Orthomolekularmediziner,  
Vitalstoffexperte  
[www.vitalstoffmedizin.ch](http://www.vitalstoffmedizin.ch)

**Leitender Arzt der**  
Arztpraxis Wise Medicine  
Sulzerallee 46  
8404 Winterthur  
[www.wisemed.ch](http://www.wisemed.ch)  
+41 44 545 29 10



## Inhaltsverzeichnis

### Wirkstoffe

06 Antibakterielle Pflanzen

07 Arginin

08 Aronia

10 Artemisia

12 Calcium

14 Cayenne

16 CBD

18 Coenzym Q10

20 Eisen

21 Emu-Öl

22 Entzündungshemmer

23 Essenzielle Aminosäuren

25 Gelenk-Öl

26 Grüner Kaffee

29

- |    |                               |    |                        |
|----|-------------------------------|----|------------------------|
| 27 | Immun-Aktivierung             | 45 | PNI                    |
| 29 | Kurkuma                       | 46 | Reishi-Sporen          |
| 30 | Magnesium                     | 48 | Salvestrole            |
| 31 | Maulbeer                      | 49 | Schlaffördernde Stoffe |
| 32 | Moringa                       | 51 | Traubenkern-Extrakt    |
| 33 | MSM, Glucosamin & Chondroitin | 52 | Vitamin D              |
| 34 | Multipräparate                | 54 | Vitamin K2             |
| 36 | NADH                          | 55 | Voluntastrole          |
| 37 | Natürliche Hautpflege         | 56 | Weihrauch              |
| 38 | Gesunder Lebensstil           |    |                        |
| 40 | Omega-3-Fettsäuren            |    |                        |
| 42 | Pollen                        |    |                        |
| 43 | Probiotika und Fermente       |    |                        |

## **Therapie-Empfehlungen**

- |    |   |
|----|---|
| 59 | Häufige Erkrankungen<br>und ihre Behandlung mit<br>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 Mandelentzündungen, 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 4×2 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.

## Arginin

**Arginin ist eine Aminosäure und damit ein wichtiger Baustein von Proteinen. Im Körper wird sie zudem zu Stickstoffmonoxid verstoffwechselt und übernimmt auch so wichtige Funktionen.**

Arginin kann vom menschlichen Körper im Normalfall aus anderen Aminosäuren synthetisiert werden. Es gibt aber Situationen (z.B. während Krankheiten, schwerer körperlicher Aktivität oder Stress), **in denen wir nicht mehr in der Lage sind, genügend Arginin herzustellen.** Arginin wird im Körper in Proteine eingebaut, aber auch zu Stickstoffmonoxid verstoffwechselt, das die Blutgefäße erweitert und die Durchblutung fördert. Die gefässerweiternde Wirkung wirkt sich z.B. positiv auf das Herzkreislaufsystem, aber auch auf die gesamte Muskulatur aus. Durch die bessere Durchblutung werden nicht nur Sauerstoff, sondern auch Mikronährstoffe besser in die Zellen transportiert.

Auch auf die Mikrozirkulation hat Arginin einen Einfluss: es fördert die Durchblutung in feinem Hautgewebe und eine bessere Mikronährstoff-Versorgung der Haarwurzeln. Dies macht Arginin für Menschen mit nicht androgenetischem Haarausfall (nicht durch Veranlagung / Vererbung bestimmt) interessant. Weiter spielt Arginin im Immunsystem und als Neurotransmitter im Nervensystem eine wichtige Rolle.

### Anwendungen von Arginin

- Haarausfall (nicht androgenetisch)
- Sportlerinnen und Sportler
- Herzkreislauf (z.B. bei Bluthochdruck)
- Mangel an Arginin

### Geeignete Produkte

Arginin wird als Nahrungsergänzungsmittel oder diätetisches Lebensmittel angeboten und wird z.B. aus Hülsenfrüchten gewonnen. Am einfachsten ist die Einnahme in Form von Presslingen. Die Aminosäure muss unbedingt hydrolysiert vorliegen. Nur so wird sie vom Körper rasch aufgenommen und kann keine Allergien auslösen.

### Dosierung

bei Presslingen mit 500 mg reinem Arginin:

- Täglich 10 Presslinge über den Tag verteilt einnehmen

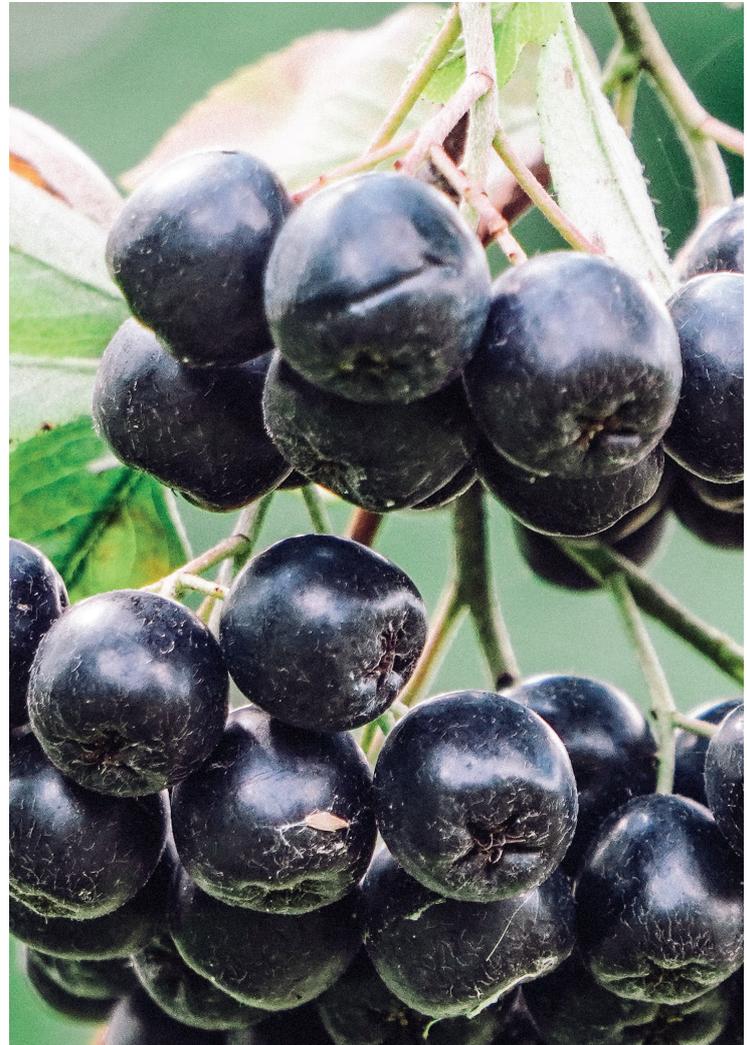
## Aronia

**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. Entsprechende Extrakte enthalten zwischen 5 und 7.5% dieser wertvollen Substanzen! 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»?**

Bei der Atmung entstehen in jeder Zelle freie Radikale, welche zu Verschleiss führen, Krebs begünstigen, für zahlreiche Erkrankungen mitverantwortlich sind und den Alterungsprozess fördern. Antioxidative Stoffe können diese Radikale einfangen und neutralisieren.



### Anwendungen von Aronia

- (Chronische) Entzündungen, die nicht auf einen Erreger zurückzuführen sind wie z.B. Arthritis, Rheuma
- Allergien, Asthma und Heuschnupfen
- Müdigkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwächen,
- 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 oder Granulat (Direkteinnahme)

- 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-Gel

- Ekzeme (im Wechsel mit Emu-Öl)
- Fieberbläschen
- Aphthen
- Warzen
- Analfissuren, Hämorrhoiden
- Psoriasis (Schuppenflechte), Rosacea
- Haut-, Fuss- und Nagelpilze  
(auch in Kombination mit Zimt und Habanero)

### **Anwendungen von Artemisia-Gel mit Bartflechte und Süssholzwurzel**

- Akne
- unreine Haut, Pickel

#### **Dosierung**

bei Kapselgrössen von 500 – 600 mg Artemisia-Blattpulver (1 Stick Granulat entspricht 2 Kapseln à 600 mg Blattpulver):

- Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung / Grippe täglich 4 × 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 × 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.

### **Artemisia als Granulat**

Artemisia gibt es auch als Granulat in praktischen Sticks. Diese eignen sich speziell für Kinder oder Menschen, die Mühe mit dem Schlucken von Kapseln haben. Meist ist das Granulat so aufbereitet, dass der bittere Geschmack des Artemisia im Mund nicht zu spüren ist, was speziell bei Kindern ein Pluspunkt ist.

### **Geeignete Produkte**

Nicht alle Sorten von Artemisia annua sind gleich wirksam. Spezielle Züchtungen enthalten deutlich mehr Artemisinin. Weil Artemisia annua als Heilpflanze oder Nahrungsergänzungsmittel in der Schweiz nicht mehr zugelassen ist, wird es deshalb zuweilen als Ergänzungsfuttermittel für Tiere angeboten. Für Kinder gibt es Granulat mit einem süsslichen Überzug für ein leichteres Schlucken. Der Tee schliesslich wird manchmal als Nachfüllpackung für Kräuterkissen und dergleichen angeboten.



## Calcium

**Calcium verleiht den Knochen eine gesunde Stabilität. Gleichzeitig dienen diese als Calcium-Speicher. Calcium hat jedoch viele weitere wichtige Funktionen im Organismus.**

Calcium ist der **mengenmässig am stärksten vertretene Mineralstoff** im menschlichen Körper. Er ist wichtig für gesunde, feste Knochen und Zähne, spielt aber auch eine entscheidende Rolle bei der Erregung von Muskeln und Nerven. Zudem ist Calcium an der Blutgerinnung beteiligt und wichtig für die Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Weiter wird es für den Glykogen-Stoffwechsel, bei der Zellteilung und bei der Aktivierung einiger Enzyme und Hormone benötigt.

**Wann ist ein Calcium-Produkt zu empfehlen?**

Nach meiner Erfahrung ist ein Calcium-Mangel hierzulande eher selten, da wir viele Milchprodukte zu uns nehmen (die wichtigsten Calcium-Quellen sind Milch und Milchprodukte). Bei Verdacht auf einen Mangel empfehle ich, diesen durch eine Laboruntersuchung bestätigen zu lassen und nur bei einem tatsächlichen Mangel zusätzlich Calcium zu supplementieren. Osteoporose wird schulmedizinisch immer mit Calcium behandelt, meiner Erfahrung nach ist dies normalerweise nicht nötig (Behandlung der Osteoporose siehe Abschnitt «Wie behandeln / Osteoporose»).

**Geeignete Produkte**

Ich empfehle ein Produkt, welches eine Kombination zweier verschiedener Calcium-Salze vereint. Liegt eine anorganische (z.B. Calciumcarbonat) und eine organische (z.B. Calcium-Lactat-Gluconat) Calcium-Quelle vor, wird eine unterschiedlich schnelle Metabolisierung im Körper erreicht. Somit wird ein länger anhaltender und höherer Calcium-Spiegel erreicht und der Körper hat mehr Zeit für den Einbau in die Knochen. Ein Calcium-Präparat, welches zusätzlich Magnesium und Vitamin D3 enthält, bietet weitere Vorteile, da Calcium mit diesen zwei Stoffen synergistisch wirkt. Auch Zink und Vitamin C sind gute Begleiter, weil auch sie die Funktionen von Calcium unterstützen.

**Dosierung**

Ich empfehle ein Produkt, das die oben genannte Inhaltsstoffe in praktischen Sticks enthält. Davon benötigt es pro Tag je nach Situation 1 – 2 Sticks (à insgesamt rund 3g).

## Cayenne

**Cayenne-Pfeffer besteht aus gemahlener 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 Gels**

- 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.

### **Dosierung von Cayenne-Gels**

Das Gel nach individuellem Bedarf sparsam auf die betroffenen Stellen auftragen und einwirken lassen. Augen- und Schleimhautkontakt unbedingt vermeiden (brennt)! Gut geeignet sind beispielsweise Produkte mit einem Roll-on zum Auftragen.

### **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. Auch bei den Gels ist es sinnvoll, auf Bio-Qualität zu achten. Eine gute Kombination bieten z.B. Produkte, welche auch Aloe vera und Wintergrün enthalten.



## 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, angstlösend und antibakteriell**. 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 Darmerkrankungen, z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa
- Chronische Entzündungen

### Dosierung

- Bei Kapselgrößen mit rund 200 mg Hanfmehl oder 10 mg CBD: 3 Kapseln über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen einnehmen.
- Bei Mundspülungen mit 5% CBD: 2 mal täglich ca. 10 Tropfen in 20 ml Wasser auflösen, damit den Mundraum während 1 Minute kräftig spülen und schlucken
- 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 Vitamin C und OPC eingenommen wird; achten Sie auf Produkte, die beides enthalten. Entsprechende Produkte tragen teilweise etwas mysteriöse Namen; sie sind deswegen aber nicht unseriös. In der Schweiz dürfen sie nur als Tier-Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden, in der EU auch für Menschen, die Produkte sind oft identisch. Nach einer gewissen Öffnung gehen die Behörden in letzter Zeit wieder energischer gegen CBD-Produkte vor. Einige Konsument/-innen weichen deshalb auf CBD-Produkte in Form von Mundspülungen / Mundspülungskonzentraten mit CBD aus. Diese sind eine gute Alternative, es handelt sich um legale Produkte für Menschen. Das CBD ist darin liposomal aufgelöst in MCT-Kokos-Oel. In der Regel entsprechen 7 Tropfen dieser Konzentrate 1 Kapsel mit 10 mg CBD.

## Coenzym Q10

**Q10 ist ein Co-Enzym, welches in allen Zellen zur Energiegewinnung in den Mitochondrien, den «Zell-Kraftwerken» benötigt wird. Es liegt in zwei Zuständen vor: als Ubichinol und als Ubichinon.**

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

Coenzym Q10 kommt im menschlichen Körper in zwei verschiedenen chemischen Zuständen vor, nämlich als Ubichinon (vollständig oxidierte Form) und als Ubichinol (reduzierte bzw. aktivierte Form). Beide sind für den Energiehaushalt wichtig. Um zelluläre Energie zu gewinnen, muss der Körper Ubichinon jedoch erst in Ubichinol umwandeln. Auch diese Fähigkeit nimmt im Lauf des Lebens ab. Ubichinon und Ubichinol werden grundsätzlich von jeder Körperzelle benötigt, am meisten jedoch von Organen mit einem hohen Energieverbrauch (z.B. Hirn oder Herz).

### Anwendungen von Q10-Produkten

- Ergänzung der körpereigenen 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:

- Täglich 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**

Besonders empfehlenswert sind Produkte, die mit möglichst wenig Zusatzstoffen auskommen. Im fortgeschrittenen Alter empfehle ich Produkte mit Ubichinol. Manche enthalten zusätzlich Extrakte aus Blättern des Ginkgobaums (*Ginkgo biloba*, unterstützt die Gedächtnisleistung) sowie aus Ginseng-Wurzeln (steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit). Der Vorteil von Ubichinol ist, dass dem Körper die Umwandlung von Ubichinon ins aktive Ubichinol abgenommen wird und es besser resorbiert wird. Achten Sie hier auf ein stabiles Produkt, Ubichinol wandelt sich sonst rasch wieder in Ubichinon um. Produkte mit Ubichinon sind oft günstiger und zeigen ebenfalls eine gute Wirkung. Hier lohnt es sich jedoch, auf flüssiges Ubichinol (z.B. in Weichgelkapseln) zu achten. Es wird im Darm besser resorbiert als pulverförmiges.



## 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 Zellen zu transportieren. Dazu besitzt jedes Hämoglobin-Molekül mehrere Eisen-Ionen, 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 Verdauungskannals. 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 Feuchtigkeitspender 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
- 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 Erkrankungen 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
- 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; bei paralleler Einnahme von Klinoptilolith: immer mindestens eine Stunde Abstand halten).
- 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 (u.a. Vitamin C, Vitamin B12, Quercetin, Alpha-Liponsäure, 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 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. Essenzielle Aminosäuren, die hydrolysiert sind und aus Hülsenfrüchten gewonnen wurden, werden fast ausschliesslich auf diese Weise genutzt. **Entsprechend beträgt ihr Stickstoffabfall weniger als 2%.**

### Anwendungen von Aminosäuren

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

### Dosierung

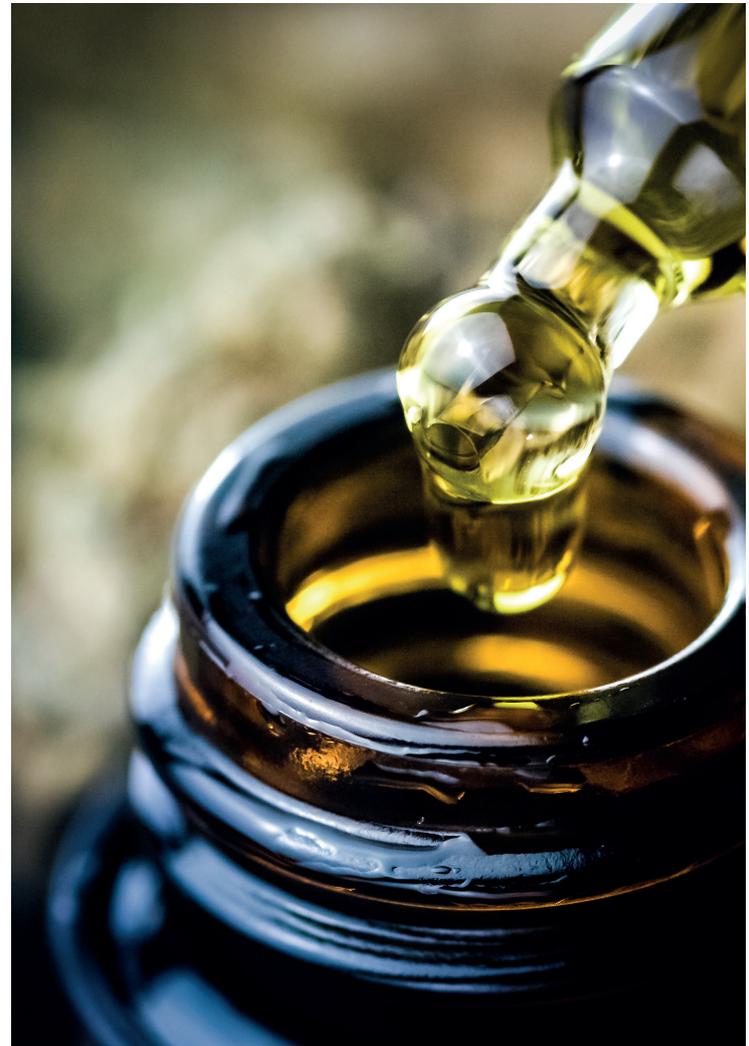
bei 500 – 600 mg essenziellen Aminosäuren pro Pressling:

- 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 Arginin. Als semiessenziell wird sie deshalb bezeichnet, weil Arginin vom menschlichen Körper zwar aus anderen Aminosäuren synthetisiert werden kann. Unter bestimmten Bedingungen (z.B. in Abhängigkeit von Lebensalter, Wachstumsphasen, Erkrankungen oder körperlicher Aktivität) kann Arginin für den Körper jedoch auch essenziell werden, d.h. er kann nicht mehr genügend 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 anti-septische Wirkung.**

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

### 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 bis 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-Spektrum, AD(H)S

### Dosierung

Es gibt Kapseln mit 400 mg und solche mit 100 mg Inhalt:

- Allgemeine Prävention: 1 grosse Kapsel pro Woche oder jeden zweiten Tag eine kleine.
- Tumornachsorge (nachdem ein tumorfreier Status bestätigt worden ist): 2 grosse Kapseln 1× pro Woche oder täglich eine kleine für mindestens ein Jahr
- Chronische Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autismus-Spektrum sowie AD(H)S: 1 grosse Kapsel 3× pro Woche (z.B. Montag / Mittwoch / Freitag) oder täglich 2 kleine Kapseln
- Neurologische Erkrankungen: 2 grosse Kapseln 1× pro Woche oder täglich eine kleine Kapsel
- 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 40000 IE Vitamin D **pro Woche** einzunehmen. Zur hohen Vitamin-D-Gabe gehört wegen der Knochendichte auch eine gute Versorgung mit Vitamin K2 (ca. 200 µg **pro Tag**).

### **Geeignete Produkte**

Ein hochspezialisiertes Produkt, welches den aktivierenden Botenstoff enthält, wird ergänzt mit ausgewählten Stämmen von Milchsäure-Bakterien (Probiotika), Vitamin D3 sowie Colostrum (Vormilch), die optimal zusammenwirken und das Immunsystem zusätzlich unterstützen. Achten Sie auf magensaft-resistente Kapseln, nur so ist die Aufnahme und Wirkung im Körper bestmöglich.



## 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 vermisch (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 unzähligen Funktionen. Ein Mangel ist leider häufig und spielt bei rund 100 Erkrankungen eine grössere Rolle.**

Magnesium ist an über 800 Stoffwechselfvorgängen beteiligt, produziert und transportiert Energie, überträgt Nervensignale und entspannt die Muskeln. **Die frühzeitige Gabe von Magnesium verbessert die Überlebenschancen nach einem Herzinfarkt massiv.** Weil Magnesium den Spiegel des «Wohlfühl-Hormons» Serotonin auf natürliche Weise erhöht, wirkt es auch bei Depressionen.

### Anwendungen von Magnesium

- Hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Arteriosklerose
- Reflux, Darmerkrankungen
- Arthritis und andere Entzündungen
- Alzheimer, Parkinson, AD(H)S
- CFS (chronische Erschöpfung)
- Depressionen
- Prämenstruelles Syndrom
- Osteoporose
- Kopfschmerzen, Migräne
- Wadenkrämpfe, Restless Legs
- Allg. Mangel infolge Bestrahlung, Chemotherapie oder wegen Medikamenten

### 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% 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 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× mehr als Milch), Kalium (15× mehr als Bananen), Eisen (20 bis 25× mehr als Spinat) und Vitamin A (25× 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 Bewegung. Weil diese schmerzhaft sein kann, sollte man 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× 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: 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, Teufelskrallen, Hagebutten, Arnika-salbe, 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.

## Multipräparate für den täglichen Bedarf

**Ein Multipräparat mit den wichtigsten Mikronährstoffen zur Abdeckung des täglichen Bedarfs ist heutzutage sinnvoll. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine Herausforderung, zumal unsere Lebensmittel nicht mehr so viele Vitalstoffe enthalten wie noch vor einigen Jahrzehnten.**

Vorbeugen ist besser als heilen: Deshalb empfehle ich ein Multipräparat allen, die ihre Gesundheit erhalten und unterstützen wollen. Nimmt man täglich die wichtigsten Vitalstoffe zu sich, **kann man seinen Körper optimal bei seinen wichtigen Funktionen unterstützen** (z.B. Energiestoffwechsel, Immunsystem, Gehirn und Nervensystem usw.).

Achten Sie auf ein hochwertiges, naturnahes Produkt, welches alle (oder fast alle) Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. Diese sind wichtig für zahlreiche Körperfunktionen. Geeignete pflanzliche Zusatzstoffe können z.B. Maca oder Kakao sein. Maca hat positive Auswirkungen auf körperliche Leistungsfähigkeit und psychische Belastbarkeit. Kakaobohnen enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Flavonoide oder Aminosäuren. Vitamine und Mineralstoffe können sehr bitter schmecken. Naturnahe Produkte sind deshalb mit Süßholzwurzel oder Birkenzucker gesüßt. Achten Sie auf ein Produkt mit einer hohen Bio-Verfügbarkeit, was z.B. durch Lecithin gegeben ist.

### Anwendungen eines Multipräparats

- Tägliche Grundversorgung mit wichtigen Vitalstoffen
- Vitalstoffmangel
- Chronische Müdigkeit, Erschöpfung
- Zur Stärkung des Immunsystems, häufige Infekte
- Vor und nach Operationen
- Sport, körperliche Belastung
- HPU / KPU, Hämopyrrolaktamurie
- Psychische Erkrankungen
- Vegane Ernährung (B12)

### Dosierung

- Täglich 3 – 6 Gramm eines Multipräparates (je nach Zusammensetzung) über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
- Dauer der Einnahme: Bis beschwerdefrei plus 2 Monate oder auch dauerhaft.

### **Geeignete Produkte**

Seit 2020 gelten teilweise deutlich höhere Grenzwerte für Vitamine und Mineralstoffe, denn die Behörden haben ein neues Höchstmengenmodell eingeführt. Ich empfehle deshalb, ein Multipräparat anzuwenden, mit dem man die jeweils tolerierbaren oberen Einnahmemenge erreicht. Es gibt nämlich Präparate, bei denen die Mengen weit darunter liegen und die nur schon deswegen nicht viel bringen. Die Vitalstoffmedizin betrachtet die behördlich erlaubten Verzehrsmengen hingegen oft als das absolute Minimum.



## 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 Stoffwechselforgängen 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-Sehchwäche)
- 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 Erkrankungen beträgt die Dosis 3 bis 5 Tabletten pro Tag. Die Hälfte davon am Morgen etwa 20 Minuten vor dem Frühstück und den Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen einnehmen. Tabletten unter der Zunge zergehen lassen. Einnahme am Abend wird nicht empfohlen (Einfluss auf den Schlaf).
- 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.

## Natürliche, hochwirksame Hautpflege

**Innovative Naturkosmetika dringen tief in die oberste Hautschicht, die sogenannte extrazelluläre Lipidmatrix ein und bauen diese natürlich wieder auf. So pflegen und schützen sie die Haut nachhaltig und es kommt zu einem «Skin Repair Effect».**

Die oberste Schicht der Haut (Epidermis) wird Hornschicht (Stratum corneum) genannt und besteht aus einem dichten Zellverbund. Die Hautzellen sind in eine sogenannte extrazelluläre Lipidmatrix (Skin Lipid Matrix = SLM) eingebettet, welche aus rund 150 lamellar angeordneten Lipidschichten besteht. Diese komplexe Struktur schützt die Haut vor schädlichen Einflüssen und verhindert einen zu hohen Wasserverlust (Austrocknung).

Herkömmliche Pflegeprodukte enthalten oft synthetische Hochleistungsemulgatoren, um die einzelnen Bestandteile des Produkts gut miteinander zu vermischen. Sie greifen jedoch auch die Lipidmatrix der Haut an, indem einzelne Lipide «ausgewaschen» werden («Wash-Out-Effekt»). Es entsteht eine Lücke und die Haut ist nicht mehr so gut geschützt.

### Geeignete Produkte

Um die wichtige hauteigene Struktur zu unterstützen und wieder aufzubauen, eignet sich ein Natur-Kosmetikum, welches auf einem Emulgator-System mit natürlichen Lecithinen, z.B. aus der Sonnenblume aufbaut. Es stärkt die Schutzfunktion der Haut, indem fehlende oder herausgewaschene Lipide wieder in die Schutzschicht eingebaut werden. **So kommt es zu einem eigentlichen «Skin Repair Effekt».**

Für trockene und gereizte Haut sollten in einem solchen Produkt zusätzlich feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe enthalten sein wie beispielsweise solche aus der Birkenrinde und der Kaktusfeige, welche die Haut nachhaltig befeuchten.

## Gesunder Lebensstil

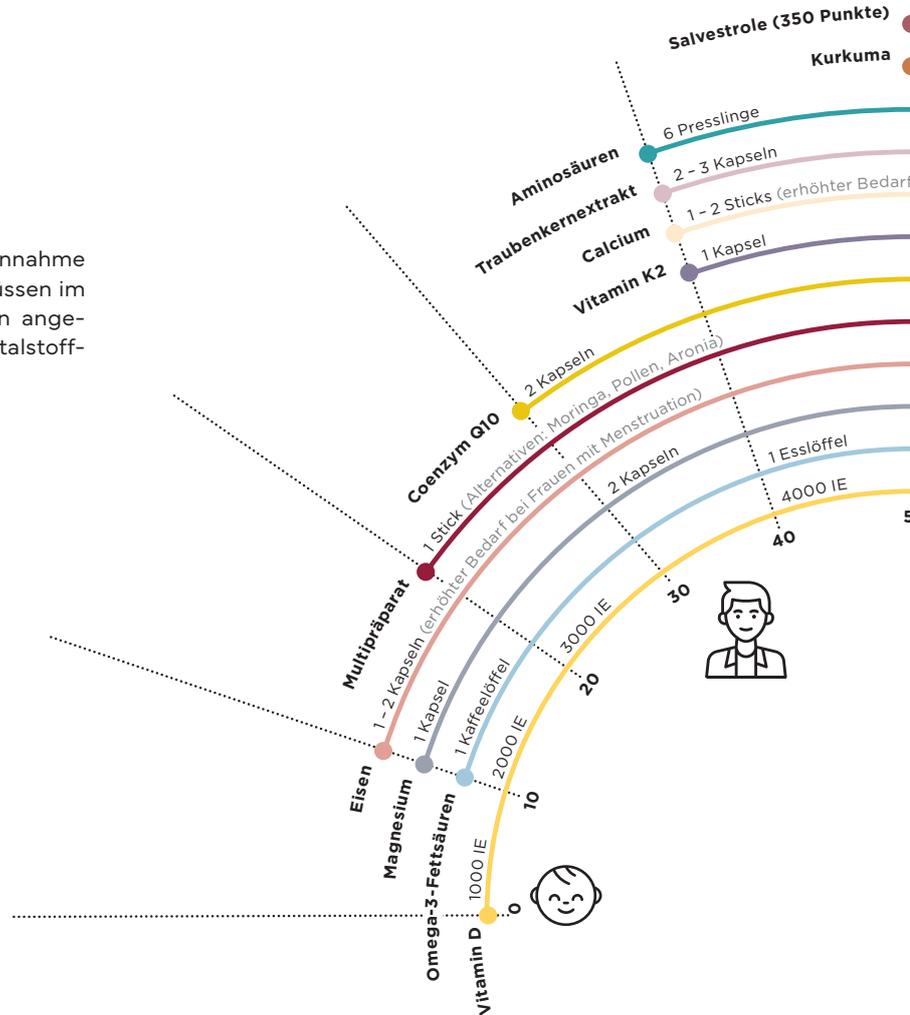
nach Dr. med. Heinz Lüscher

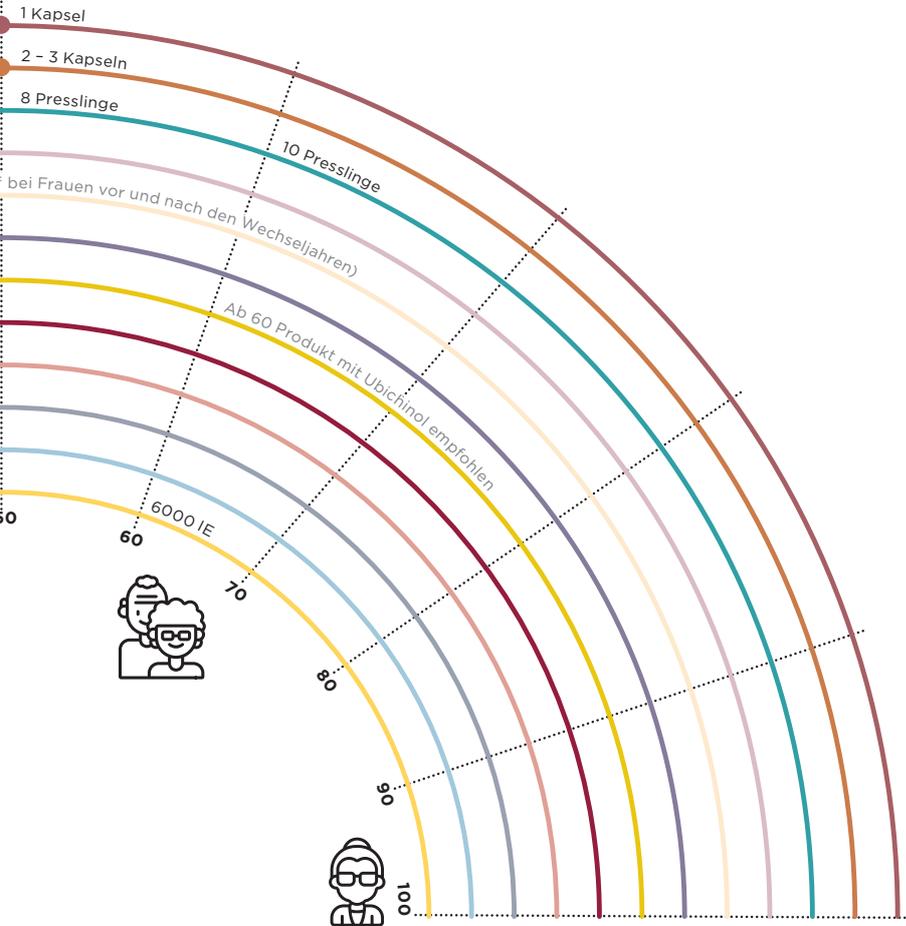
### Gezielte Nahrungsergänzung im Lebenskreis

Die Empfehlungen beziehen sich auf die tägliche Einnahme und sind als erste Annäherung zu verstehen. Sie müssen im Fachgespräch individuell an die jeweilige Situation angepasst werden. Eine periodische Überprüfung der Vitalstoffversorgung (mittels Blutwerte) wird empfohlen.

### Weitere gesundheitsfördernde Faktoren:

- Ausgewogene Ernährung
- Bewegung (an der frischen Luft)
- Ausgleich, Entspannung und Ruhephasen
- Schlafhygiene / genügend Schlaf
- (Digitale) Time-Outs
- Lebensfreude (Gemeinschaft, sinnvolle Tätigkeit, Genuss, Musik, Humor etc.)
- Gesunde Spiritualität





## Omega-3-Fettsäuren

**Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für verschiedene Stoffwechselfvorgänge. Die beiden biologisch aktivsten Omega-3-Säuren EPA und DHA sind in bemerkenswerten Mengen in Fisch- und Krill-Öl enthalten. Aber auch für Menschen mit veganem Lebensstil gibt es gute Alternativen.**

Omega-3-Fettsäuren erfüllen zahlreiche Funktionen. Sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senken das Risiko einer Demenz, helfen bei AD(H)S 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. Pflanzliche Alternativen wie z.B. Leinsamen, Raps-, Walnuss oder Hanföl enthalten zwar alpha-Linolensäure, welche vom Körper in EPA und DHA umgewandelt werden kann, allerdings nur in begrenztem Umfang. Pflanzliche Ausnahmen, die genügend Omega-3-Fettsäuren in Form von EPA und DHA hergeben, sind Algen sowie die sogenannte Acker-Steinsame.

### 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 Alterna-

tive bietet Krill-Öl aus antarktischem Krill (*Euphausia superba*), von dem jährlich weniger als 0,1% des Bestandes gefischt 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.

### Vegane Alternativen

Algen sind eine ideale, für uns hiezulande jedoch (noch) ungewohnte, pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Besonders geeignet ist die Meeres-Mikroalge namens *Schizochytrium sp.*, welche die beiden Fettsäuren EPA und insbesondere DHA bildet. Mikroalgen sind winzige pflanzenartige Organismen, die nur aus einer oder ein paar wenigen Zellen bestehen. *Schizochytrium sp.* kommt in küstennahen Meeresgebieten vor.

Die Acker-Steinsame (*Buglossoides arvensis*) wächst hingegen auch in unseren Breitengraden und ihre Samen enthalten verschiedene Omega-3-Fettsäuren. Sie ist z.B. reich an Stearidonsäure (SDA), welche unser Körper in EPA und DHA umwandeln kann. Weiter enthält die Acker-Steinsame Alpha-Linolensäure (ALA) und Gamma-Linolensäure (GLA).

### 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
- Autismus-Spektrum

### Geeignete Produkte

Empfehlenswert sind Produkte aus nachhaltigen und kontrollierten Quellen, bei denen auf Chemie und Konservierungsmittel verzichtet wird. Auch wird ein hochwertiges Produkt auf toxische Schwermetalle sowie andere Schadstoffe kontrolliert und davon befreit. Der sogenannte TOTOX-Wert gibt Aufschluss über die Frische des Öls und liegt bei guten Produkten sicher unter 10. Preislich sind Omega-3-Fettsäuren in hochwertigem Fischöl günstiger als jene im Krill-Öl oder in veganem Öl. Für Personen mit einem hohen

Bedarf an Omega-3-Fettsäuren ist Fischöl zu bevorzugen. Schlussendlich sollte auf eine gute Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit geachtet werden.

### Dosierung

Täglich:

- 10 ml Fisch-Öl  
(ca. 1 EL, entspricht 2 – 3 g Omega-3-Fettsäuren)
- oder 6 – 8 Kapseln Krill-Öl  
(entspricht ca. 1 – 1.5 g Omega-3-Fettsäuren)
- oder 5 ml Öl aus Mikroalge Schizochytrium sp. und Acker-Steinsame  
(ca. 1 TL, entspricht ungefähr 2 g Omega-3-Fettsäuren)
- Zur besseren Aufnahme mit einer Hauptmahlzeit einnehmen.
- 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).**

## 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 Flavonoide. 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
- Allgemeine Versorgung mit Mikronährstoffen

### Dosierung

bei Kapselgrößen von rund 300 mg 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. **Der Vollständigkeit halber ist zu erwähnen, dass auch ein solches Produkt Spuren von allergenen Stoffen enthalten kann.**

### Geeignete Produkte

Empfehlenswert sind Kapseln mit Blüten-Pollen (nicht Bienen-Pollen), die maschinell geerntet werden. So hat man die Gewähr, dass nur die erwünschten Pollen von kontrollierten Feldern (ohne Verwendung von Pflanzenschutzmitteln) enthalten sind. Achten Sie auch darauf, dass die Pollenhüllen aufgeschlossen sind. Nur so ist eine gute Einnahme der wertvollen Inhaltsstoffe im Darm gewährleistet. Einige Produkte enthalten zusätzlich Vitamin C aus Acerola-Extrakt.



## 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. Mit Probiotika und Präbiotika können **die guten Bakterien gestärkt werden, sodass sie die unerwünschten Mikroorganismen verdrängen. Sie bilden sogar Substanzen, mit denen sie die schädlichen Bakterien 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-Spektrum / AD(H)S
- Innere Pilze wie Dampilz oder Scheidenpilz
- Allergien / Asthma
- Vor, während (zeitlicher Abstand: 2 Stunden) und nach einer Antibiotika-Kur
- Übergewicht

#### **Dosierung und Einnahme**

- Einnahme: nüchtern, mind. 15 (besser 30) Minuten vor dem Frühstück.
- 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 und die mehrfach fermentiert sind („multi-ferment“). Die Kombination von Probiotika, Präbiotika und Fermenten ist dann sozusagen der «Rolls Royce» für den Aufbau des Mikrobioms.

## Psychoneuroimmunologisch wirkende Produkte

**Das noch junge Fachgebiet Psychoneuroimmunologie befasst sich mit den engen und gegenseitigen Wechselwirkungen von Psyche, Nerven- und Immunsystem. Diese Zusammenhänge können wir uns zunutze machen, auch bei der gezielten Auswahl von Vitalstoffen in Situationen, in denen Psyche, Nerven und Immunsystem belastet sind.**

Die Forschungsbefunde der PNI dokumentieren eindrucksvoll, dass diese drei Systeme in einem engen Informationsaustausch miteinander stehen. Im Mittelpunkt steht die Wirkung der Psyche auf das Immunsystem, z.B. Fragen, warum chronischer Stress oder andere negative psychische Einflussfaktoren wie Angst, Sorgen oder Depression Immunfaktoren negativ beeinflussen können. Zum Glück gibt es umgekehrt psychische Einflussfaktoren, welche das Immunsystem positiv beeinflussen, z.B. Optimismus, Selbstwert, soziale Bindungen etc.

**PNI-relevante Nahrungsergänzungsmittel müssen also gleichzeitig auf Psyche, Nerven und das Immunsystem einwirken.** In Frage kommen folgende Inhaltsstoffe:

- Gute Grundversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, z.B. durch ein möglichst naturnahes Multipräparat
- Ein potenter Entzündungshemmer (z.B. Kurkuma), um ein Überschreiten des Immunsystems zu verhindern und angegriffene Nerven zu schützen

- Eine Mischung weiterer Inhaltsstoffe, die eine Positivspirale bezüglich Psyche, Nerven und Immunsystem auszulösen vermögen (z.B. mit entzündungshemmendem Löwenzahnextrakt, antioxidativem Traubenkernextrakt, nervenschützendem Reishi-Sporen-Pulver, krebshemmendem Quercetin, entgiftendem Braunalgenextrakt und stimmungsaufhellendem Rosenwurz-Extrakt).

### Anwendungen

- Nach medizinischen Eingriffen, Medikationen, Verletzungen, Impfungen etc.
- Infektanfälligkeit
- Wechseljahresbeschwerden
- Altersbeschwerden
- Psychische Instabilität
- Rekonvaleszenz

### Geeignete Produkte

Es gibt praktische Monats-Boxen, in denen oben beschriebene Inhaltsstoffe bereits in einer geeigneten Kombination enthalten sind. Diese kann ich zur Wiederherstellung (engl. Recovery) der gegenseitigen Wechselwirkungen von Psyche, Nerven- und Immunsystem gut empfehlen.

## 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 wird zum einen vorgebeugt und bei bestehenden (chronischen) Erkrankungen 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 schläf-

rig, 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 überschüssendes Immunsystem (häufiges «Kränkeln», Infekte, Allergien, Autoimmun-Erkrankungen)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Hypertonie, koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen)
- Leberkrankheiten (chronische Hepatitis, Leberinsuffizienz, Leberzirrhose)
- (Chronische) Atemwegserkrankungen (z.B. Bronchitis, Asthma)
- Magengeschwüre
- Schlaflosigkeit
- Nierenentzündungen
- Gelenkentzündungen (Arthritis)
- (Entzündliche) Haut-Erkrankungen
- 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 Vorhinein 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.

## 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 Ashwa-

gandha die Wirkung von Alkohol verstärken. Eine gute Wirkung wird mit täglich 250 bis 500mg Ashwagandha-Pulver erzielt. Nebenwirkungen: Ashwagandha kann in seltenen Fällen zu Übelkeit/Verdauungsbeschwerden führen.

### Tryptophan

Ebenfalls empfehlenswert ist die essenzielle Aminosäure Tryptophan, jedoch in einer hydrolysierten, 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 hydrolysierte 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 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!



## 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 (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 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 Breiten-graden 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 Erkrankungen 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
- Darmerkrankungen
- Entzündungen der Gelenke
- Neurologische Erkrankungen
- Häufige Infekte
- Osteoporose
- Krebs

### **Vitamin D und Osteoporose**

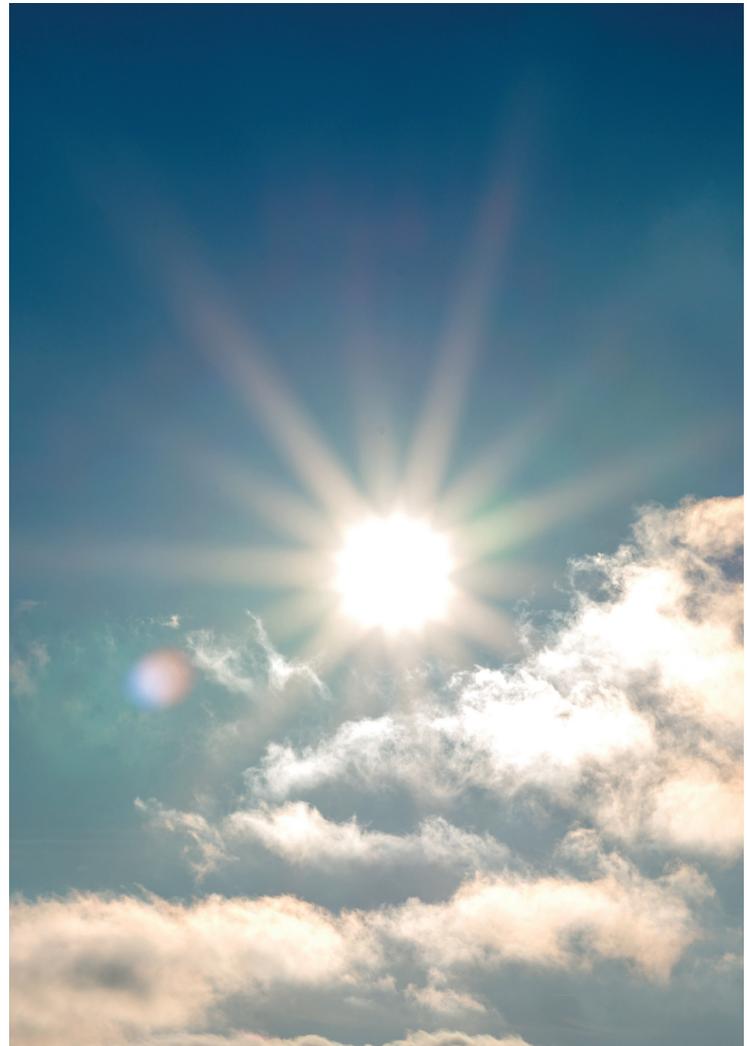
Die Osteoporose ist eine häufige Alterserkrankung des Knochens, die ihn anfälliger macht für Brüche. Sie kann hervorragend behandelt (oder auch vermieden) werden mit der Einnahme von Vitamin D – am besten in Kombination mit Vitamin K2, da dieses die Remineralisierung der Knochen im Zusammenspiel mit Vitamin D fördert. Weiter ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium wichtig und müssen gegebenenfalls die Hormone angeschaut werden. Hingegen nehmen wir mit der Nahrung meist genug Calcium ein.

### **Dosierung / Empfehlungen**

- Sinnvoll ist eine Tagesdosis von 5000 IE im Winter bzw. 3000 IE im Sommer.
- Zur besseren Aufnahme zusammen mit einer Hauptmahlzeit einnehmen.
- Bei hohen Gaben Vitamin D3 (ab 4000 IE pro Tag) wird Vitamin K2 (200 µg) wichtig (Knochenstoffwechsel; hilft zudem das Vitamin D3 zu verstoffwechseln)
- 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 Hirn-schlag, 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 und 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](http://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.

## Weihrauch

**Weihrauch hat eine lange Tradition in der Heilkunde verschiedenster Kulturen. Er enthält potente entzündungshemmende Substanzen, sogenannte Boswelliasäuren. Deshalb eignet sich das Harz hervorragend zur Therapie chronisch entzündlicher Erkrankungen.**

Weihrauch (Olibanum) ist das Gummiharz, welches aus Weihrauch-Bäumen (Boswellia) gewonnen wird. Für die medizinische Anwendung kommen vor allem Bäume der Art *Boswellia serrata* in Frage, aus welchen der indische Weihrauch (*Olibanum indicum* / Salai Guggal) hergestellt wird. Weihrauchharz besteht aus einem Gemisch von rund 200 Bestandteilen. Von zentralem Interesse sind **die ätherischen Boswelliasäuren, die entzündungshemmende, abschwellende, fiebersenkende und schmerzlindernde Eigenschaften besitzen**. Der indische Weihrauch hat den höchsten Gehalt dieser medizinisch interessanten Boswelliasäuren.

### Anwendungen von Weihrauch

- Gelenkentzündungen (z.B. rheumatoide Arthritis)
- Entzündliche Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Entzündliche Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma bronchiale)

- Arthrose (speziell Kniegelenksarthrosen)
- Autoimmunerkrankungen (z.B. Psoriasis, Multiple Sklerose)
- Morbus Alzheimer
- Gewisse Krebserkrankungen (insbesondere Hirntumoren)

### Dosierung

bei Kapselgrößen von 100 mg Weihrauchextrakt:

- Täglich 1 Kapsel (Prävention) bzw. 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.

### Geeignete Produkte

Ich empfehle ein Produkt, das einen Trockenextrakt aus dem Harz des indischen Weihrauchs (*Olibanum indicum*) enthält. Zusätzlich können andere Inhaltsstoffe wie Traubenkern-Extrakt (OPC), Vitamin C (Ascorbinsäure) und Mangan(II)-Gluconat enthalten sein, welche die entzündungshemmende Wirkung noch unterstützen. Enthält ein Produkt ausreichend Lecithin als Emulgator, kann die Bioverfügbarkeit der Boswelliasäuren entscheidend erhöht werden.

## Einnahme-Empfehlungen

<b>Morgens, nüchtern</b>	Immun-Aktivierung	Probiotika & Co	Voluntastrole	
<b>Vor den Mahlzeiten</b>	Cayenne Grüner Kaffee	Maulbeerblätter Pflanzliches Eisen	Vulkanerde	
<b>Mit den Mahlzeiten</b>	Aminosäuren <sup>1)</sup> Aronia Calcium CBD-Kapseln Coenzym Q10 Kurkuma Arginin	Magnesium Moringa MSM Multi-Präparate Omega-3 Fettsäuren Oregano (natürliches Antibiotikum)	Psychoneuroimmuno- logisch wirkende Stoffe (PNI) Reishi Salvestrole Schlaffördernde Stoffe <sup>2)</sup>	Traubenkernextrakt & OPC Vitamin D Vitamin K2 Weihrauch
<b>Zwischen den Mahlzeiten</b>	Alpha-Liponsäure	Artemisia	Entzündungshemmer	
<b>Nach Bedarf, unabhängig</b>	Blütenpollen	CBD-Tropfen	Grüntee & Matcha	NADH

1) bei körperlicher Belastung 30 min. vor dem Sport

2) zum Nachtessen



## Wie behandeln?

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

### **Web-Doktor, Therapie-Schemas und Vitalstoff-Wissen**

Auf [www.web-doktor.net](http://www.web-doktor.net) steht Ihnen ein «Web-Doktor» zur Verfügung, der Sie bei bekannter Diagnose mit Behandlungsvorschlägen unterstützt. Auf [www.vitalstoffmedizin.ch](http://www.vitalstoffmedizin.ch) > Therapie finden Sie ergänzend konkrete Therapie-Schemas. Wertvolles Wissen über zahlreiche Vitalstoffe und Mikro-nährstoffe können Sie auf [www.vitalstoffmedizin.ch](http://www.vitalstoffmedizin.ch) > Wirkstoffe nachlesen.

### **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 – 80kg) 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.

### **Akne**

- Artemisia-Gel mit Bartflechte und Süssholzwurzel (dreimal täglich sparsam auftragen und gut einmassieren)
- Artemisia-haltiges Gel

### **Allergien**

z.B. Heuschnupfen, Asthma, Nesselfieber

- dem Allergen soweit möglich ausweichen
- Aronia (3 – 4 Kapseln; maximal 6 – 8); alternativ: Pollen (3×1 – 2 Kapseln)
- Quercetin (2 – 3 Kapseln à 500 mg)
- Probiotika sowie Präbiotika (3g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten; bei paralleler Einnahme von Klinoptilolith: immer mindestens eine Stunde Abstand halten)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5g in Krill-Öl oder 2g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Vitamine C (2 – 4 g), D (4000 IE) und E (12 – 24 mg)
- Zink (15 – 30 mg), Selen (200 µg)
- Falls Wirkung ungenügend: mit Klinoptilolith ergänzen

### **Arthritis (Entzündungen der Gelenke)**

- Kurkuma (4 Kapseln) und / oder Weihrauch-Extrakt (4 Kapseln)
- Aronia und / oder Traubenkern-Extrakt (jeweils 3 – 4 Kapseln)
- Vitamin D3 (4000 – 5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5g in Krill-Öl oder 2g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 2× je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Immunaktivierung (2 – 3×1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamine D und K2 beachten!)
- Magnesium (2 Kapseln)
- essenzielle Aminosäuren (gegen Schmerzen; 12 Presslinge)
- Hagebutten (3 Kapseln à 700 mg)
- CBD-haltiges Gelenköl und evtl. Emu-Öl einmassieren

**Arthrose**

- MSM (800 mg)
- Glucosamin (900 mg)
- Chondroitinsulfat (600 mg)
- Weihrauch-Extrakt (4 Kapseln; speziell bei Arthrose im Kniegelenk)
- CBD-haltiges Gelenköl einmassieren
- Wirkung kann verstärkt werden mit Cayenne, Kurkuma, NADH, Weidenrinde, Teufelskralle, Hagebutten, Arnika-Salbe, Cayenne-Gel und Emu-Öl.

**Autismus-Spektrum**

- Darmgesundheit überprüfen; Leaky Gut ausschliessen (PANDA-Test)
- Klinoptilolith (3×2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten sowie Immunaktivierung; mit einem Glas Wasser)
- Immunaktivierung (3×1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamine D3 und K2 beachten!)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 2×5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten. Bei paralleler Einnahme von Klinoptilolith: mindestens 1 Stunde Abstand halten.)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Magnesium (2 Kapseln)

**Autoimmun-Erkrankungen**

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

- Darmgesundheit überprüfen; Leaky Gut ausschliessen (PANDA-Test)
- Immunaktivierung (2 – 3×1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamine D3 und K2 beachten!)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1 – 2× 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 in Fisch- oder Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Magnesium (2 Kapseln)
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Weihrauch-Extrakt (4 Kapseln)
- Kokosfett (2×5 g)
- Bioidentische Hormone
- Wenn möglich glutenfreie Ernährung

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

- Oregano-Thymian (4×2 Kapseln; mit dem Essen & vor dem Schlafen)
- Artemisia (4×2 Kapseln 30 – 60 min vor dem Essen und auf die Nacht)
- Essenzielle Aminosäuren (2×8 Presslinge)
- Vitamin D3 (4000 – 6000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D) (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Vitamin C (2 – 4 g) und evtl. Zink (30 – 45 mg)
- CBD (3×2 Kapseln oder 3×14 Tropfen)

### **Blasenentzündungen, Harnwegsinfektionen (akut; bei der Frau)**

- Sehr viel trinken, z.B. Preiselbeersaft, Cranberrys-Saft, spezielle Blasentees (z.B. mit Goldrutenkraut, Birkenblättern oder Bärentraubenblättern)
- Produkte mit Meerrettichwurzel (ca. 80 mg) und Kapuzinerkraut (ca. 200 mg) (3 – 5×4 – 5 Tabletten)
- Essenzielle Aminosäuren (2×8 Presslinge)
- Vitamin D3 (6000 – 7000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- D-Mannose (4 – 6×500 mg)
- Evtl. Aronia (6 Kapseln)
- Darm- und Scheidenflora unterstützen mit Probiotika sowie Präbiotika (3g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück (kann auch äusserlich eingerieben werden); evtl. zusätzlich vaginale Produkte
- Wärme (warme Hose, Bettflasche, Sitzbäder mit entzündungshemmenden Zusätzen)
- Natürliche Intim-Öle mit entzündungshemmenden Stoffen
- Evtl. schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente

**Blutarmut (Eisenmangel / Anämie)**

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

**Blutdruck (hoher)**

- Gewichtsreduktion; vorwiegend pflanzliche Ernährung
- Traubenkern-Extrakt (3 Kapseln)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3g in Fisch-Öl, 1 – 1.5g in Krill-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Magnesium (2 Kapseln)
- Cayenne (2 Kapseln; vor dem Essen)
- Arginin (3x2 Kapseln)

**Chronische Müdigkeit / Erschöpfung**

- Leaky Gut abklären (PANDA-Test); wenn nötig Darmsanierung durchführen
- Lebensmittelunverträglichkeit abklären
- Hormon-Speicheltest durchführen; Schilddrüsenwerte kontrollieren
- Diät gemäss Test einhalten; Hormone gemäss Test anwenden
- Multipräparat (z.B. Vitality Shot; 2 Sticks)
- Pflanzliches Eisen (2 Kapseln, morgens und mittags zum Essen)
- Q10 (2 – 6 Kapseln; Ubichinol oder Ubichinon; im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen)
- NADH (4 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)
- Magnesium (2 Kapseln)
- Aronia (4 Kapseln) und / oder Traubenkernextrakt (3 Kapseln)
- Vitamin D3 (4000 – 5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Voluntastrole (2 Kapseln, vor dem Frühstück)
- Produkt zur Stärkung von Psyche, Nerven und Immunsystem (PNI-Produkt; z.B. Recovery Box; vgl. Dosierungsangabe)
- Bei körperlicher Ermüdung: zusätzlich essenzielle Aminosäuren
- Bei psychisch bedingter Ermüdung: zusätzlich Pollen 3 – 4 Kapseln

### **Cystische Fibrose**

- Immunaktivierung (3×1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamine D3 und K2 beachten!)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Magnesium (2 Kapseln)
- Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Selen (400 – 500 g)
- NADH (4 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)

### **Darm-Erkrankungen**

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

- Lebensmittelunverträglichkeit abklären
- Klinoptilolith (3×2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten; mit einem Glas Wasser)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1 – 2×5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten. Bei paralleler Einnahme von Klinoptilolith: mindestens 1 Stunde Abstand halten.)
- Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Kurkuma (3 Kapseln) und / oder Weihrauch-Extrakt (4 Kapseln)
- Probiotika sowie Präbiotika (3 g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit

- CBD (Kapseln oder Tropfen; individuell angepasste Dosis)
- 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 (Mikrobiom, Darmschleimhaut)
- Maulbeer (3 Kapseln; 30 – 60 min vor dem Essen)
- Grüner Kaffee (2 Kapseln; je eine Kapsel 30 – 60 min vor den Hauptmahlzeiten)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 2 × je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Magnesium (2 Kapseln)
- Vitamin D3 (4800 IE) (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- NADH (4 Tabletten; ½ Dosis 20 min vor dem Frühstück unter der Zunge zergehen lassen; Rest 2 Stunden nach dem Mittagessen)
- Artemisia (3 × 2 Kapseln jeweils 30 – 60 min vor dem Essen)
- Essenzielle Aminosäuren (6 – 12 Presslinge)
- Q10 (2 – 3 Kapseln; Ubichinol oder Ubichinon; im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen)

**Durchblutungsstörungen**

- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Traubenkern-Extrakt und / oder Aronia (je 3 – 4 Kapseln)
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Magnesium (2 – 3 Kapseln)
- Vitamin D3 (4800 IE) (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Cayenne (2 Kapseln; vor dem Essen)
- Arginin (3 × 2 Kapseln)

### **Ekzeme / Hautausschlag**

(Neurodermitis sowie Psoriasis: siehe unten)

- Allergie-Tests durchführen / versuchsweise Milch- und Milchprodukte weglassen
- Vitamin D3 (4000 – 5000 IE); (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Omega-3 Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Selen (400 µg) und Zink (15 mg)
- Reishi (2 Kapseln)
- Versuch mit Artemisia-haltigem Gel, hochwirksamer Hautpflege und Emu-Öl durchführen und beobachten, was am besten wirkt
- vorwiegend pflanzlich ernähren
- Evtl. Cortison-Creme verwenden

### **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 (Kapseln oder Tropfen), Reishi; Guaifenesin. Äusserlich einsetzbar: CBD-haltiges Gelenköl, Cayenne-haltiges Gel.

### **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 × je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
- Probiotika sowie Präbiotika (3g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Essenzielle Aminosäuren (9 – 12 Presslinge)

**Haarausfall (nicht androgenetisch)**

- Essenzielle Aminosäuren (16 Presslinge)
- Arginin (3×2 Kapseln)
- Pflanzliches Eisen (2 Kapseln, morgens und mittags zum Essen)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3g in Fisch-Öl, 1 – 1.5g in Krill-Öl oder 2g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Magnesium (3 Kapseln)

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

- z.B. Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Herzinfarkt, Hirnschlag, Krampfadern, Ödeme (geschwollene Beine)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3g in Fisch-Öl, 1 – 1.5g in Krill-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
  - Traubenkern-Extrakt oder Aronia (4 Kapseln)
  - Vitamin K2 (1 Kapsel)
  - Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
  - Magnesium (2 Kapseln)
  - Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 2×je 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten)
  - Cayenne (2 – 3 Kapseln; vor dem Essen)
  - Q10 (2 – 6 Kapseln; Ubichinol oder Ubichinon; im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen)
  - Immunaktivierung (3×1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamine D3 und K2 beachten!)

- Essenzielle Aminosäuren (6 – 12 Presslinge)
- Arginin (3×2 Kapseln)
- Nach Schlaganfall: NADH (3 – 5 Tabletten) und Voluntastore (2 – 4 Kapseln)
- Kalium unter ärztlicher Kontrolle
- Evtl. bioidentisches Testosteron (nach Hormon-Speicheltest)

### **Immunsystem stärken**

- Vitamin D3 (mind. 4000 IE); (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Magnesium (2 Kapseln)
- Zink (15 – 30 mg) und Selen (100 – 200 µg)
- Vitamin C (500 mg)
- Multipräparat (z.B. Vitality Shot; 2 Sticks)
- In schweren Fällen: Immunaktivierung (2×1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamine D3 und K2 beachten!)
- Produkt zur Stärkung von Psyche, Nerven und Immunsystem (PNI; z.B. Recovery Box; vgl. Dosierungsangaben)
- Aronia (3 Kapseln)
- Darmgesundheit beachten

### **Krebs**

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

### **Leber-Erkrankungen**

z.B. Hepatitis, Leberstörungen, Fettleber

- Klinoptilolith (3×2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten; mit einem Glas Wasser)
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Vitamin D3 (4000 – 5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Pollen (2 – 4 Kapseln)
- Kurkuma (4 Kapseln)
- Reishi (2 Kapseln)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten. Bei gleichzeitiger Einnahme von Klinoptilolith: mind. 1 Stunde Abstand halten.)
- 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
- Magnesium (1 – 2 Kapseln)
- CBD (3 Kapseln oder 21 Tropfen)
- Pflanzliches Eisen (2 Kapseln,  
morgens und mittags zum Essen)
- Aronia oder Traubenkern-Extrakt  
(jeweils 3 – 4 Kapseln)
- Moringa (3 Kapseln)
- CBD-haltiges Gelenköl (äusserlich)

### **Neurodermitis**

- Milchprodukte nach Möglichkeit  
weglassen / Leaky Gut ausschlies-  
sen (PANDA-Test)
- Vitamin D3 (4000 – 5000 IE);  
zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE:  
zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl.  
bei Vitamin D)
- Weihrauch-Extrakt (4 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
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in  
Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g  
in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Artemisia-haltiges Gel, hochwirk-  
same Hautpflege und Emu-Öl;  
beobachten, was am besten 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
- Magnesium (2 Kapseln)
- Allenfalls ketogene Diät einhalten
- Kokosfett (2 EL)
- Volantastrole (2 – 4 Kapseln; vor dem Frühstück und evtl. Schlafengehen)
- CBD (3 Kapseln oder 21 Tropfen)
- Kurkuma (3 – 6 Kapseln) und / oder Weihrauch-Extrakt (4 Kapseln)
- Immunaktivierung (1×2 Kapseln pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamine D3 und K2 beachten!)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Q10 (2 – 6 Kapseln; Ubichinol oder Ubichinon; im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen)

- 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; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Evtl. Aronia oder Traubenkern-Extrakt (jeweils 3 – 4 Kapseln)

### Operationen

- Q10 (4 Kapseln täglich, jeweils während 1 Woche vor und nach der Operation; Ubichinol oder Ubichinon; im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen)
- Multipräparat (z.B. Vitality Shot; 2 Sticks)
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)

### Osteoporose

- Vitamin D3 (5000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Vitamin K2 (1 Kapsel)
- Magnesium (3 – 4 Kapseln; d.h. 600 – 800 mg elementares Magnesium)
- Essenzielle Aminosäuren (6 – 12 Presslinge)
- Calcium-Spiegel messen (Labor); bei Bedarf ergänzen (z.B. Calcium Shot; 1 – 2 Sticks)

**Pilz**

Bei Hautpilz:

- Artemisia- oder Cayenne-haltiges Gel auf betroffene Stellen auftragen

Bei inneren Pilzen (Darm / Vagina):

- Lebensmittelunverträglichkeit abklären, Diät gemäss Test einhalten
- Klinoptilolith (3×2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten; mit einem Glas Wasser)
- 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 (2×4 Kapseln)
- Aronia und / oder Traubenkern-Extrakt (jeweils 3 Kapseln)

**Psoriasis (Schuppenflechte)**

- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5 g in Krill-Öl oder 2 g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Magnesium (3 – 4 Kapseln)
- Selen (200 µg) und Zink (45 mg)
- Vitamin D3 (5000 – 6000 IE); zu einer Hauptmahlzeit (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1 – 2× 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 (2×1 Kapsel pro Woche nüchtern mit einem Glas Wasser 20 min vor dem Frühstück; Vitamine D3 und K2 beachten!)
- Weihrauch-Extrakt (4 Kapseln)
- Artemisia-haltiges Gel, hochwirksame Hautpflege und Emu-Öl; beobachten, was am besten wirkt

### Psychische Erkrankungen

Depressionen, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Burnout

- Darmgesundheit überprüfen und 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; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Magnesium (2 – 3 Kapseln)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3 g in Fisch-Öl, 1 – 1.5g in Krill-Öl oder 2g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Volantastrole (2 – 4 Kapseln; vor dem Frühstück und evtl. Schlafengehen)
- Produkt zur Stärkung von Psyche, Nerven und Immunsystem (PNI; z.B. Recovery Box; vgl. Dosierungsangaben)
- Moringa (3 Kapseln)
- Multipräparat (z.B. Vitality Shot; 2 Sticks)

- NADH (2×2 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 (2 – 6 Kapseln; Ubichinol oder Ubichinon; im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen)
- 5-HTP (5-OH-Tryptophan)
- Bei leichten Schizophrenien und Angstzuständen alternativ CBD (3 Kapseln oder 21 Tropfen) und / oder Ashwagandha (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 oder 14 Tropfen)
- Magnesium (2 – 3 Kapseln)
- Reishi (1 – 2 Kapseln)
- Essenzielle Aminosäuren (6 – 12 Presslinge)

**Schmerzen (chronische)**

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

- CBD (3×1 – 2 Kapseln oder 3×7 – 14 Tropfen)
- Vitamin-B-Komplex
- Magnesium (1 – 2 Kapseln)
- Essenzielle Aminosäuren (12 – 20 Presslinge)
- Ergänzend Cayenne (1 – 2 Kapseln; vor dem Essen) oder Kurkuma (3 Kapseln)
- Äusserlich: CBD-haltiges Gelenköl oder Cayenne-haltiges Gel

**Verdauungsbeschwerden**

- Klinoptilolith (3×2 Kapseln jeweils 20 min vor dem Essen aber mind. 15 min nach Probiotika / Fermenten; mit einem Glas Wasser)
- Entzündungshemmer (z.B. Neovital; 1 – 2×5 ml; ausserhalb der Mahlzeiten. Bei paralleler Einnahme von Klinoptilolith: mindestens 1 Stunde Abstand halten.)
- Kurkuma (3 Kapseln)
- Probiotika sowie Präbiotika (3g) und / oder Fermente (20 ml); nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück
- Vitamin D3 (4000 IE); zu einer Hauptmahlzeit; (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- 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 (4×2 Kapseln, jeweils 30 – 60 min vor dem Essen und auf die Nacht)
- Essenzielle Aminosäuren (2×8 Presslinge)
- Vitamin D3 (4000 – 6000 IE); zu einer Hauptmahlzeit (ab 4000 IE: zusätzlich 200 µg Vitamin K2; vgl. bei Vitamin D)
- Omega-3-Fettsäuren (2 – 3g in Fisch-Öl, 1 – 1.5g in Krill-Öl oder 2g in Algen-Öl); zu einer Hauptmahlzeit
- Vitamin C (2 – 4 g) und evtl. Zink (30 – 45 mg)
- Evtl. Aronia (3 Kapseln); Reishi (2 Kapseln)



**FIMS**

Das Informations-Portal [www.vitalstoffmedizin.ch](http://www.vitalstoffmedizin.ch)  
und dieser Ratgeber sind ein Arbeitszweig von FIMS –  
Förderung Integrative Medizin Schweiz  
**[www.fims-medizin.ch](http://www.fims-medizin.ch)**

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

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



A close-up photograph of a pair of hands gently holding a single, ripe green apple. The apple has a small stem and a few leaves. The background is dark and out of focus.

**Ganzheitlich,  
nachhaltig gesund  
mit der Kraft  
der Natur.**

Ein Ratgeber von  
Dr. med. Heinz Lüscher

